

B.K.S. IYENGAR



LUZ SOBRE LA VIDA

Viaje hacia la plenitud, la paz interior y la libertad

Kairós

B.K.S. IYENGAR



LUZ SOBRE LA VIDA

Viaje hacia la plenitud, la paz interior y la libertad

Kairós

B.K.S. Iyengar

**LUZ SOBRE
LA VIDA**

Viaje hacia la plenitud, la paz interior y la libertad

Con John J. Evans y Douglas Abrams

editorial **K**airós

Título original: LIGHT ON LIFE

© 2005 by B.K.S. Iyengar

All rights reserved.

Published by arrangement with Rodale, Inc., Emmaus, PA, U.S.A.

© de la edición en castellano:

2007 by Editorial Kairós, S.A.

Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España

www.editorialkairos.com

© Traducción del inglés: Miguel Portillo

Corrección: Joaquim Martínez Piles

Composición: Pablo Barrio

Primera edición en papel: Octubre 2007

Primera edición digital: Diciembre 2013

ISBN en papel: 978-84-7245-653-2

ISBN epub: 978-84-9988-338-0

ISBN Kindle: 978-84-9988-339-7

ISBN Google: 978-84-7245-843-7

Depósito legal: B 27.646-2013

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

*A mi padre, Bellur Krishnamachar,
mi madre, Seshamma,
y mi lugar de nacimiento, Bellur.*

Sumario

Prefacio

Introducción: la libertad aguarda

1. El viaje interior

2. Estabilidad: el cuerpo físico (asana)

3. Vitalidad: el cuerpo energético (prana)

4. Claridad: el cuerpo mental (manas)

5. Sabiduría: el cuerpo intelectual (vijñana)

6. Beatitud: el cuerpo divino (ananda)

7. Vivir en libertad

Asanas para la estabilidad emocional

Sobre el autor y los coautores

PREFACIO

Si este libro tuviese algo que decir por encima de todo, sería lo siguiente: mediante una práctica persistente y sostenida, cualquiera y todo el mundo puede recorrer el camino del yoga y alcanzar la meta de la iluminación y la libertad. Krishna, el Buda y Jesús están en los corazones de todos. No son estrellas cinematográficas, ni meros ídolos objeto de adulación. Son grandes figuras inspiradoras cuyos ejemplos están ahí para ser seguidos. Son nuestros modelos actuales. Y de igual modo que ellos alcanzaron la realización del Sí-mismo, nosotros también podemos conseguirlo.

Muchos os preguntaréis si sois capaces de hacer frente a los retos que asoman en el futuro. Quiero aseguraros que podéis superarlos. Soy un hombre que empezó desde la nada; eran muchas las desventajas en mi contra. Tras mucho tiempo y esfuerzo empecé a llegar a algún sitio. Puede decirse que literalmente emergí de la oscuridad a la luz, de la enfermedad mortal a la salud, de la ignorancia más burda a sumergirme en el océano del conocimiento, y todo ello gracias a un único medio, a la persistencia entusiasta en el arte y la ciencia de la práctica (sadhana) del yoga. Lo que fue bueno para mí también puede ser beneficioso para vosotros.

Hoy en día también contáis con el beneficio de muchos y dotados profesores de yoga. Cuando empecé a practicar, siento decirlo, no conté con ningún maestro sabio y amable que me instruyese. De hecho, mi propio guru se negó a responder a cualquiera de mis inocentes preguntas sobre el yoga. No me instruyó de la manera en que yo enseñé a mis estudiantes, ofreciendo una orientación paso a paso en las asanas. Mi guru se limitaba a pedirme una postura y dejaba que yo – o sus otros estudiantes – nos las apañásemos en su ejecución. Tal vez eso estimuló algún aspecto tenaz de mi naturaleza que, aliado a una fe inquebrantable en el yoga, me impulsó hacia delante. Soy ardiente y apasionado, y tal vez necesitaba demostrar al mundo que no era un inútil. Pero más que eso, lo que realmente quería era descubrir quién era yo. Quería comprender este misterioso y maravilloso “yoga”, que puede revelarnos nuestros secretos más íntimos, de igual manera que reveló los del universo que nos rodea y el lugar que ocupamos en él como seres humanos alegres, sufrientes y perplejos.

Aprendí practicando y obtuve un poco de conocimiento experimentado, y luego reinvertí ese conocimiento y comprensión a fin de aprender más. Siguiendo la dirección correcta y con la ayuda de una percepción sensible por naturaleza, pude ampliar mi conocimiento. Eso produjo en mí una acumulación cada vez mayor de experiencia refinada que finalmente me reveló la esencia del conocimiento yóguico.

Me costó décadas aprender a apreciar la profundidad y el verdadero valor del yoga. Los textos sagrados apoyaron mis descubrimientos, pero no fueron ellos los que señalaron el camino. Todo lo que aprendí a través del yoga lo descubrí gracias al yoga. No obstante, no soy una “persona hecha a sí misma”. Sólo soy lo que setenta y dos años de dedicado sadhana yóguico han hecho de mí. Cualquier contribución que haya podido hacer al mundo ha sido fruto de mi sadhana.

Este sadhana me ha proporcionado la tenacidad suficiente para continuar adelante incluso en tiempos difíciles. Mi nula inclinación hacia modos de vida más laxos me mantuvo en el camino, pero nunca rechacé a nadie, pues veía la luz del alma en todos. El yoga me hizo cruzar el gran río, desde la orilla de la ignorancia a la del conocimiento y la sabiduría. No exagero nada si digo que esa sabiduría me llegó gracias a la práctica del yoga, y que la gracia de Dios ha encendido la lámpara del núcleo de mi ser. Eso me permite ver la misma luz del alma resplandeciendo en todos los seres.

Quienes lean este libro deben comprender que ya tienen algo desde lo que empezar. Ya se les está mostrando el principio, y nadie sabe en qué plenitud y felicidad acabarán. Si emprendéis la práctica en cualquier vía noble y la seguís, podréis alcanzar lo esencial. Sentíos inspirados pero no orgullosos. No apuntéis bajo porqueerraréis el tiro. Apuntad alto y hallaréis el umbral de la beatitud.

A Patañjali, de quién oiréis hablar mucho en este libro, se le considera el padre del yoga. En realidad y por lo que sabemos sobre él, fue un yogui y erudito que vivió sobre el siglo V a.C. en la India, y que reunió y elaboró el conocimiento entonces existente sobre la vida y las prácticas de los yoguis. Escribió los Yoga Sutras, literalmente una hilada de aforismos sobre yoga, consciencia y la condición humana. Patañjali también explicó la relación entre el mundo natural y el alma más interna y trascendente (para quienes deseen ampliar sus estudios de los textos, he incluido referencias de su gran obra. Véase mi libro Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali).

Lo que Patañjali dijo es aplicable a mí mismo y a todos vosotros. Escribió: «Una nueva vida comienza con esta luz portadora de verdad. Las impresiones previas indeseables son dejadas atrás, y quedamos protegidos de los efectos perversos de las nuevas experiencias» (Yoga Sutras, Capítulo I, versículo 50).

Espero que mis propios comienzos humildes y mediocres puedan ser fuente de aliento para todos aquéllos de vosotros que busquéis esa verdad, iniciando una nueva vida. El yoga transformó mi vida, que pasó de ser parasitaria a tener sentido. Más adelante, el yoga me inspiró para compartir la alegría y nobleza de la vida, que he llevado a miles de personas sin tener en cuenta diferencias de religión, casta, sexo o nacionalidad. Estoy tan agradecido a lo que el yoga ha hecho con mi vida, que siempre busco compartirlo.

Desde este espíritu ofrezco mis experiencias a lo largo de este libro con la esperanza de que con fe, amor, insistencia y perseverancia los lectores lleguen a saborear el dulce aroma del yoga. Portad la llama del yoga para que pueda proporcionar la gozosa luz del conocimiento de la verdadera realidad a las futuras generaciones.

Este libro debe su concepción y alumbramiento a diversas personas que han trabajado juntas en su creación para que yo pudiera ofrecérselo a todos los lectores. Me gustaría dar las gracias especialmente a Doug Abrams de Idea Architects, John J. Evans, Geeta S. Iyengar, Uma Dhavale, Stephanie Quirk, Daniel Rivers-Moore, Jackie Wardle, Stephanie Tade y Chris Potash. También quiero dar las gracias a Rodale, por acercar esta obra al público en general; comparto todo el crédito y el mérito con ellos.

El yoga fue mi destino, y durante los últimos setenta años el yoga ha sido mi vida, una vida vinculada a la práctica, filosofía y enseñanza del arte del yoga. Como todos los destinos, y como en toda gran aventura, he estado en sitios donde nunca había imaginado estar. Para mí ha sido un viaje de descubrimientos. En términos históricos ha sido un viaje de redescubrimiento pero realizado desde una perspectiva única: innovación dentro de límites tradicionales. Estos setenta años pasados me han llevado por el “viaje interior” hacia una visión del Alma. Este libro contiene mis éxitos, luchas, batallas, penas y alegrías.

Hace cincuenta años vine a Occidente para verter Luz sobre el Yoga. Ahora, con este libro, presento medio siglo de mi experiencia a fin de verter Luz sobre la Vida. La popularidad del yoga y la parte que me corresponde en la difusión de su

enseñanza son fuente de gran satisfacción para mí. Pero no me gustaría que la amplia popularidad del yoga eclipsase la profundidad de lo que tiene que ofrecer al practicante. Cincuenta años después de mi primer viaje a Occidente y tras tanta y devota práctica yóguica por parte de tanta gente, ahora deseo compartir con vosotros la totalidad del periplo yóguico.

Albergo la profunda esperanza de que mi fin sea vuestro principio.

INTRODUCCIÓN:

LA LIBERTAD AGUARDA

Cuando salí de la India y vine a Europa y América, ya hace medio siglo, observé a audiencias con la boca abierta mientras asistían a una presentación de yogasanas, como si se tratase de una forma de contorsionismo exótico. Ahora, esas mismas asanas han sido adoptadas por muchos millones de personas en todo el mundo, y sus beneficios físicos y terapéuticos han sido ampliamente reconocidos. Sólo eso ya significa una transformación extraordinaria, pues quiere decir que el yoga ha prendido una llama en los corazones de muchos seres.

Empecé con el yoga hace setenta años, cuando lo que aguardaba a un buscador espiritual que siguiese el camino del yoga era el ridículo, el rechazo y la condena más absoluta, incluso en su tierra nativa, la India. Es cierto, si me hubiese convertido en sadhu, en un hombre santo mendicante, recorriendo las grandes carreteras principales de la India británica con un cuenco de limosnas en las manos, habría hallado menos burlas y ganado más respeto. En cierto momento se me pidió que me convirtiese en sannyasin y que renunciase al mundo, pero decliné la invitación. Quería vivir como un cabeza de familia normal y corriente, con todas las pruebas y tribulaciones de la vida y llevar mi práctica yóguica a las personas corrientes que compartían conmigo una vida de trabajo, matrimonio e hijos. Yo fui bendecido con los tres, incluyendo un largo y feliz matrimonio con mi amada esposa Ramamani, ahora fallecida, hijos y nietos.

La vida de un cabeza de familia es difícil, y siempre lo fue. La mayoría de nosotros estamos destinados a encontrar dificultades y sufrimientos, y muchos sufren dolor físico y emocional, estrés, tristeza, soledad y ansiedad. Aunque solemos creer que son problemas causados por las demandas de la vida moderna, lo cierto es que la vida humana siempre ha estado plagada de las mismas dificultades y desafíos: ganarse la vida, mantener una familia y hallarle sentido a todo ello.

Esos desafíos a los que nos enfrentamos los seres humanos siempre han estado

ahí y siempre lo estarán. Como animales que somos, caminamos sobre la tierra. Como portadores de la esencia divina, estamos entre las estrellas. Como seres humanos, estamos atrapados en el medio, intentando reconciliar la paradoja de cómo abrirnos camino en la tierra mientras nos esforzamos por hallar algo más permanente y más profundo. Son muchos los que buscan esta Verdad en los cielos, pero está más cerca que las nubes. Está en nuestro interior y puede ser hallada por cualquiera que emprenda el Viaje Interior.

La mayoría de las personas buscan lo mismo. La mayoría de las personas quieren simplemente salud física y mental, comprensión y sabiduría, así como paz y libertad. A menudo, nuestros esfuerzos por alcanzar esas necesidades humanas básicas fracasan, ya que la vida humana conlleva muchas demandas que también pueden entrar en conflicto entre sí. El yoga, tal y como lo comprendieron sus sabios, está diseñado para satisfacer todas esas necesidades humanas de forma integral y completa. Su meta no es ni más ni menos que alcanzar la integridad de la unidad. Una unidad con nosotros mismos y, como consecuencia de ello, con todo lo que está más allá de nosotros mismos. Nos convertimos en un microcosmos armonioso en el macrocosmos universal. Unidad, lo que a menudo yo denomino integración, es la base de la plenitud, la paz interior y la suprema libertad.

El yoga permite redescubrir una sensación de plenitud en la vida, en la que uno no se sienta como si estuviese continuamente intentando encajar las piezas rotas. El yoga permite hallar una paz interior que no se ve alterada ni agriada por las interminables luchas y tensiones de la vida. El yoga permite descubrir un nuevo tipo de libertad de la que ni siquiera se sospechaba su existencia. Para un yogui, la libertad implica no ser destrozado por las dualidades de la vida, sus altibajos, sus placeres y sufrimientos. Implica ecuanimidad y en última instancia que existe un núcleo interno y sereno del propio ser que nunca está separado del infinito eterno e inmutable.

Como ya he dicho antes, todo el mundo puede embarcarse en el Viaje Interior. La vida misma busca la plenitud de igual modo que las plantas buscan la luz del sol. El universo no creó la vida con la esperanza de que el fracaso de la mayoría realizase el éxito de unos pocos. Vivimos en una democracia, al menos en lo espiritual, en una sociedad con las mismas oportunidades.

El yoga no es en modo alguno una religión o un dogma para ninguna cultura en particular. Aunque el yoga brotó en la India, es un camino universal, un camino

abierto a todos, independientemente de su lugar de nacimiento y origen. Patañjali utilizó la expresión sarvabhauma –universal– hace unos 2.500 años. Todos somos seres humanos, pero nos han enseñado a considerarnos occidentales u orientales. Si nos dejaran a nuestro aire, seríamos simples seres humanos, sin las etiquetas de africano, indio, europeo o americano. Viniendo de la India como vengo, he desarrollado, inevitablemente, ciertas características índicas adoptadas de la cultura en la que me crié. Todos lo hacemos. Pero en el alma, en lo que denomino “el que ve”, no existen diferencias. La diferencia sólo está en la “indumentaria” del que ve, en las ideas que alimentamos acerca de nosotros mismos. Hay que acabar con ellas y no alimentarlas con ideas separadoras. Eso es lo que enseña el yoga. Cuando vosotros y yo nos reunimos, nos olvidamos de nosotros mismos, de nuestras culturas y nuestra clase. No existen divisiones y hablamos cara a cara, de alma a alma, no hay diferencia alguna en lo tocante a nuestras necesidades más profundas. Todos somos humanos.

El yoga reconoce que a lo largo de los milenios ha cambiado muy poco la manera como funcionan nuestros cuerpos y mentes. La manera como funcionamos dentro de nuestra piel no es susceptible de cambiar ni en el tiempo ni a causa del lugar. En el funcionamiento de nuestras mentes y en la manera como nos relacionamos con los demás podemos descubrir tensiones inherentes, como fallas geológicas que, si no se atienden, siempre causarán perjuicios, tanto individuales como colectivos. Todo el impulso de la búsqueda filosófica y científica del yoga tiene por objeto examinar la naturaleza del ser, con el propósito de aprender a responder a las tensiones de la vida sin convulsiones ni angustias.

El yoga no considera la codicia, la violencia, la desidia, el exceso, el orgullo, la lujuria y el miedo como formas no erradicables de pecado original que existen para arruinar nuestra felicidad, o en las que asentar nuestra felicidad. Se consideran manifestaciones naturales, aunque molestas, de la disposición humana, y dificultades que han de ser resueltas, no suprimidas ni negadas. Nuestros deficientes mecanismos de percepción y de pensamiento no deben ser causa de pesar (aunque nos provoquen pesares), sino una oportunidad para evolucionar, para llevar a cabo una evolución interna de la consciencia que también posibilitará de manera sostenible nuestras aspiraciones hacia lo que denominamos éxito individual y progreso global.

El yoga es el manual para jugar al juego de la Vida, pero en este juego no tiene

que perder nadie. Es duro, eso sí, y el entrenamiento debe ser intenso. Requiere disposición para pensar por uno mismo, para observar y corregir, y para superar los fracasos ocasionales. Exige honradez, una entrega sostenida y, por encima de todo, amor en el corazón. Si estás interesado en saber lo que significa ser un ser humano, situado entre el cielo y la tierra, si estás interesado en saber de dónde vienes y hasta dónde puedes llegar, si deseas felicidad y anhelas libertad, entonces ya has dado los primeros pasos del viaje interior.

Las leyes de la naturaleza no pueden doblegarse. Son impersonales e implacables. Pero podemos jugar con ellas. Aceptando el desafío de la naturaleza y participando en el juego nos sumergiremos en un viaje emocionante y tempestuoso, que nos proporcionará unos beneficios de acuerdo al tiempo y el esfuerzo invertidos, siendo el menor de ellos la capacidad de atarnos los cordones de los zapatos con ochenta años, y el más elevado la oportunidad de degustar la esencia de la vida misma.

Mi periplo yóguico

La mayoría de los que empiezan a practicar yogasana, posturas de yoga, a menudo lo hacen por razones prácticas y físicas. Tal vez a causa de algún problema médico como dolor de espalda, una lesión deportiva, hipertensión arterial o artritis. O tal vez como resultado de una preocupación más amplia que tiene que ver con el acceso a un estilo de vida mejor o con controlar el estrés, problemas de peso o de adicción. Son muy pocos los que empiezan con el yoga porque lo consideren un medio para realizar la iluminación espiritual, y son muchos los principiantes que pueden mostrarse bastante escépticos ante la idea de la realización espiritual del sí-mismo. En realidad no es mala cosa, porque significa que la mayoría de las personas que llegan al yoga son gente práctica con problemas y metas prácticas, gente con los pies en la tierra, tanto en sus modos como en sus medios de vida, gente sensible.

Cuando yo empecé mi camino en el yoga tampoco contaba con comprensión alguna acerca de la grandeza del yoga. Yo también buscaba beneficios físicos, y eso fue verdaderamente lo que me salvó la vida. Cuando digo que el yoga me salvó la vida no exagero nada. El yoga fue lo que me permitió renacer con salud

a partir de la enfermedad y lo que me insufló firmeza a partir de la fragilidad.

En la época en que nací, en diciembre de 1918, la India, como tantos otros países en aquellos momentos, estaba siendo devastada por una catastrófica epidemia mundial de gripe. Mi madre, Sheshamma, se hallaba en las garras de la enfermedad estando embarazada de mí. Y como resultado de ello nací con una naturaleza muy enfermiza. Tenía los brazos y piernas como alambres, y un estómago protuberante y desgarrado. Era tan frágil que de hecho no esperaban que sobreviviese. Mi cabeza solía colgar a un lado, y me costaba muchísimo levantarla. Era desproporcionadamente grande con respecto al resto del cuerpo, y mis hermanos y hermanas solían burlarse de mí. Fui el undécimo de trece hermanos, aunque sólo sobrevivimos diez.

Esa fragilidad y mala salud me acompañó de manera constante en mis primeros años. De chico sufrí innumerables dolencias, incluyendo ataques frecuentes de malaria, fiebre tifoidea y tuberculosis. Mi mala salud iba de la mano, como suele suceder cuando uno está enfermo, con un estado de ánimo parejo. Me solía sumergir en un estado de profunda melancolía, y en ocasiones me preguntaba si valía la pena seguir viviendo.

Crecí en la aldea de Bellur, en el distrito de Kolar del estado indio sureño de Karnataka, una pequeña comunidad campesina de unas quinientas personas, que se ganaban la vida cultivando arroz, mijo y unas cuantas verduras. Mi familia estaba en mejor situación que muchas otras, pues mi padre heredó un pequeño terreno y también recibía un salario estatal por ser maestro en un pueblo más grande a poca distancia. En aquella época Bellur carecía de escuela propia.

A los cinco años de edad, mi familia se trasladó de Bellur a Bangalore. Mi padre sufría de apendicitis desde pequeño y nunca se había tratado. Poco antes de mi noveno cumpleaños, la apendicitis, que se manifestó de nuevo, resultó fatal en aquella ocasión. Mi padre me llamó junto a su lecho de enfermo y me dijo que se iba a morir cuando yo estaba a punto de cumplir nueve años, igual que su padre había muerto cuando él estaba a punto de cumplir los nueve. También me dijo que lo había pasado muy mal en su juventud, que tuvo que luchar mucho, y que yo también tendría una juventud muy difícil, pero que acabaría teniendo una vida feliz. Me atrevería a decir que la profecía de mi padre acabó cumpliéndose tanto en lo referente a las dificultades como a la felicidad. Su desaparición dejó un gran vacío en mi familia, y no hubo ninguna presencia sólida que me guiase a través de mi enfermedad y educación. Solía faltar a las clases por enfermedad y

me retrasé en los estudios.

A pesar de que mi padre fue maestro, en mi familia eran brahmines, miembros de la casta sacerdotal índica, nacidos para una vida de deberes religiosos. Lo normal es que un brahmín se gane la vida a través de las ofrendas realizadas por la gente, obteniendo pago por la celebración de ceremonias religiosas, y en ocasiones mediante el patrocinio de una familia o una persona rica o aristocrática. De acuerdo con la tradición índica, los brahmines suelen casarse con personas pertenecientes a otras familias brahmines, a través de matrimonios acordados. Así que a mi hermana la dieron en matrimonio a la edad de once años a un familiar lejano, Shriman T. Krishnamacharya. Fue una unión excelente, ya que él era un venerable y respetado erudito tanto en filosofía como en sánscrito. Tras completar sus estudios académicos, Krishnamacharya pasó muchos años en el Himalaya, cerca de la frontera entre Nepal y el Tíbet, estudiando yoga bajo la tutela de Shri Ramamohana Brahmachari.

En aquella época, los maharajás, los reyes indios, vivían en grandes fortalezas, cabalgando elefantes para cazar tigres en sus feudos particulares, a veces más grandes que muchos países europeos. El maharajá de Mysore oyó hablar de la erudición de mi cuñado y de sus proezas yóguicas y se interesó por él. El maharajá le invitó a enseñar en su colegio sanscritista, y más tarde a que abriese una escuela de yoga, en su magnífico palacio de Jaganmohan. El maharajá también pedía de vez en cuando a Krishnamacharya que viajase a otras ciudades a difundir el mensaje del yoga entre un público más amplio. En 1934, durante una de estas giras, cuando yo tenía unos catorce años, mi cuñado me pidió que fuese de Bangalore a Mysore para pasar un tiempo con su esposa (mi hermana) y su familia mientras él se hallaba ausente. A su vuelta, cuando le pedí permiso para regresar junto a mi madre y el resto de mis hermanos y hermanas, él me propuso que en lugar de ello me quedase en Mysore trabajando en el yoga a fin de mejorar mi salud.

Al ver que mi estado de salud general era tan pésimo, mi cuñado me recomendó un severo régimen de práctica yóguica para ponerme en forma y fortalecerme a fin de poder hacer frente a las pruebas y retos que debería encontrar al acercarme a la madurez. No sé si se fijó en ello o no, pero en aquella época mi cuñado no dijo nada acerca de mi desarrollo espiritual o personal. La situación parecía la adecuada y el momento el propicio, así que inicié mi formación en la escuela de yoga de mi cuñado.

Fue un momento decisivo en mi vida, el momento en que tuve un encuentro con mi destino, teniendo que decidir si lo abrazaba o echaba a correr. Como les ocurre a tantas personas, esos momentos clave pasan sin grandes aspavientos pero se convierten en el punto de partida para muchos años de esfuerzos y crecimiento. Así fue como mi cuñado, Shriman T. Krishnamacharya, se convirtió en mi reverenciado profesor y guru, ocupando el lugar de mi madre y de mi padre fallecido, como mi tutor.

Uno de los deberes que solía tener que llevar a cabo durante ese período de mi vida era ofrecer demostraciones de yoga en la corte del maharajá y frente a dignatarios visitantes y huéspedes. Mi guru tenía el deber de proporcionar instrucción y diversión al séquito del maharajá, mostrando y poniendo a prueba las habilidades de sus estudiantes –yo era uno de los más jóvenes de entre ellos–, haciendo que sus cuerpos se estirasen y se doblaran en las posturas más impresionantes y asombrosas. Yo llevé mi práctica al límite a fin de cumplir mi deber para con mi profesor y tutor, y para satisfacer sus exigentes expectativas.

Tras cumplir dieciocho años me enviaron a Pune a difundir la enseñanza del yoga. Al llegar allí carecía del dominio del idioma, no tenía comunidad ni familia ni amigos, ni tampoco un empleo seguro. En aquellos tiempos todo lo que tenía era mi práctica de asana, de posturas yóguicas, pero carecía de prácticas respiratorias de pranayama, de textos y de filosofía yóguica.

Me embarqué en la práctica de asana como alguien que emprendiese la vuelta al mundo en un barco que apenas pudiera manejar, aferrándose a él como a un salvavidas y con las estrellas como único consuelo. Aunque sabía que otros habían navegado dando la vuelta al mundo antes que yo, lo cierto es que carecía de cartas de navegación. Para mí era un viaje de descubrimiento. Con el tiempo encontré algunas cartas, a menudo trazadas algunos cientos o miles de años antes, y comprobé que mis descubrimientos correspondían y eran confirmados por los suyos. Continué, animado y estimulado, para ver si yo también podría realizar sus distantes recaladas y aprender a gobernar mejor mi embarcación. Quería trazar todo el litoral precisamente, sondear las profundidades de todo mar, dar con islas maravillosas y desconocidas, y registrar todos y cada uno de los bajíos ocultos y mareas que amenazan nuestra navegación en el océano de la vida.

De este modo, mi cuerpo se fue convirtiendo en mi principal instrumento para saber qué era el yoga. Este lento proceso de refinamiento empezó entonces y

continúa en mi práctica hasta el presente. A lo largo de ese tiempo, la práctica de yogasana me reportó incontables beneficios físicos y me ayudó a dejar de ser un niño enfermizo y delicado para convertirme en un joven razonablemente en forma y ágil. Mi propio cuerpo fue el laboratorio en el que pude comprobar los saludables beneficios del yoga, pero también me di cuenta de que el yoga tenía tantos beneficios para mi cabeza y mi corazón como para mi cuerpo. Sería imposible sobrevalorar la gratitud que siento hacia esta gran disciplina que me salvó y ennobleció.

Vuestro periplo yóguico

Este libro trata de la Vida. Es un intento de iluminar el camino para vosotros y para otros buscadores espirituales. Tiene por objeto trazar un mapa para que todos puedan seguir el camino. Ofrece consejos, métodos y un marco filosófico de un nivel comprensible incluso para un principiante en la práctica del yoga. No ofrece atajos ni vanas promesas para los crédulos. Me ha costado más de setenta años de práctica constante llegar hasta donde estoy. Eso no significa que vayáis a necesitar setenta años para recoger los frutos de la práctica yóguica; el yoga aporta beneficios desde el primer día. Hasta el principiante más primerizo puede experimentarlos, sintiendo que algo sucede al nivel más profundo de su cuerpo, su mente e incluso de su alma. Algunos describen esos primeros presentes como una nueva sensación de ligereza, de calma o de alegría.

El milagro es que, tras setenta años, esos presentes siguen aumentando para mí. Los beneficios de la práctica no siempre pueden predecirse. Cuando llegan suelen hacerlo en una inesperada variedad de formas. Pero si creéis que aprender a tocarse los dedos de los pies o que sostenerse cabeza abajo es todo lo que os aportará el yoga, estaréis pasando por alto la mayor parte de su riqueza, la mayoría de sus bendiciones y casi toda su belleza.

El yoga libera el potencial creativo de la Vida. Y lo consigue creando una estructura para la realización del sí-mismo, mostrando cómo podemos progresar a lo largo del camino y manifestando una visión sagrada de lo Primordial, de nuestro Origen Divino y Destino final. La Luz que vierte el yoga sobre la Vida es algo especial. Es transformadora. No sólo cambia la manera de ver las cosas,

sino que transforma a la persona que ve. Aporta conocimiento y lo convierte en sabiduría.

La Luz sobre la Vida que concebimos aquí es una visión interior sin adulterar, es pura verdad (satya) que, unida a la no violencia, fue el principio rector de Mahatma Gandhi y que cambió el mundo para todos sus habitantes.

Sócrates nos advirtió que nos conociésemos a nosotros mismos. Conocerse a sí mismo es conocer el cuerpo, la mente y el alma. Suelo decir que el yoga es como música. El ritmo del cuerpo, la melodía de la mente y la armonía del alma crean la sinfonía de la vida. El Viaje Interior os permitirá explorar e integrar cada uno de esos aspectos de vuestro ser. Empezando con el cuerpo físico, viajaréis interiormente para descubrir vuestros “cuerpos sutiles”: el cuerpo energético, donde residen la respiración y las emociones; el cuerpo mental, donde pueden dominarse pensamientos y obsesiones; el cuerpo intelectual, donde se hallan la inteligencia y la sabiduría, y el cuerpo divino, donde puede vislumbrarse el Alma Universal. En el siguiente capítulo comprenderemos este antiguo trazado yóguico acerca de las capas de nuestro ser. Antes de poder estudiar en profundidad cada una de esas capas o niveles en capítulos particulares, primero debemos aumentar nuestra comprensión acerca de este Viaje Interior y cómo incluye los tradicionales ocho miembros o pétalos del yoga. También debemos poder ver la relación entre naturaleza y alma; el yoga no rechaza a la una en favor de la otra, sino que las ve como inseparablemente unidas, igual que el cielo y la tierra están unidos en el horizonte.

No es necesario ir en busca de la libertad a ninguna tierra lejana, pues existe en el interior del propio cuerpo, corazón, mente y alma. Os aguarda la emancipación y la libertad luminosas, una beatitud incondicionada e inmaculada, pero para llegar ahí deberéis elegir embarcaros en el Viaje Interior.

LUZ SOBRE LA VIDA

Parivrtta Paschimotanasana



1. EL VIAJE INTERIOR

La realización espiritual es el anhelo que existe en todos nosotros y que nos empuja a buscar nuestro núcleo divino. Ese núcleo, del que nadie carece, permanece latente en nuestro interior. No se trata de una búsqueda externa en pos del Santo Grial, algo que está más allá, sino de un Viaje Interior para dejar que el núcleo más interno se revele a sí mismo.

Para saber cómo revelar nuestro Ser más íntimo, los sabios exploraron las diversas envolturas de la existencia, empezando con el cuerpo y siguiendo a través de la mente y la inteligencia, para llegar finalmente al alma. Este periplo yóguico nos guía a partir de nuestra periferia, el cuerpo, al centro de nuestro ser, el alma. El objetivo es integrar las diversas capas para que nuestra divinidad interior brille a través de ellas como a través de un cristal transparente.

Kosa. Las envolturas del ser

El yoga identifica cinco de esas envolturas o capas del ser (kosa), que deben estar totalmente integradas y en armonía entre sí para que podamos alcanzar la plenitud. Cuando esas envolturas sutiles carecen de armonía, se ensucian como un espejo que refleja las imágenes deslustradas del mundo sensorial y sensual. El espejo refleja lo que hay en el mundo que nos rodea en lugar de permitir que brille la clara luz del alma desde el interior. Por ello experimentamos la enfermedad y la desesperación. La salud auténtica no sólo requiere el funcionamiento efectivo de la parte física externa de nuestro ser, sino también la vitalidad, la fuerza y la sensibilidad de los niveles sutiles internos.

La mayoría de nosotros consideramos nuestro “cuerpo” como únicamente nuestra forma física, nuestra piel, huesos, músculos y órganos internos. No obstante, para el yoga sólo se trata de la capa más externa de nuestro cuerpo, o annamaya kosa. Este cuerpo anatómico contiene los otros cuatro cuerpos sutiles,

o kosas.

Los kosas son como las capas de una cebolla o las muñecas rusas, en las que cada una de ellas anida en el interior de otra. Entre estas capas está nuestro cuerpo energético (pranamaya kosa), el cuerpo mental (manomaya kosa), el cuerpo intelectual (vijñanamaya kosa) y finalmente nuestro cuerpo beatífico o alma (anandamaya kosa). Cuando estos cuerpos o capas se hallan desalineados o chocan entre sí, acabamos tropezando con la alienación y la fragmentación que tantos problemas causan en nuestro mundo. En cambio, cuando somos capaces de alinear las diversas capas de nuestro cuerpo y armonizarlas, desaparece la fragmentación, se logra la integración y se establece la unidad. El cuerpo físico (annamaya kosa) debe conectar y establecer una relación con el cuerpo energético y orgánico (pranamaya kosa), que a su vez debe ponerse de acuerdo con el cuerpo mental (manomaya kosa), y éste con el cuerpo intelectual (vijñanamaya kosa), y el cuerpo intelectual con el cuerpo beatífico (anandamaya kosa). Por la misma regla de tres, si no existe comunicación entre el cuerpo beatífico y el cuerpo físico, entonces el primero no puede impregnar de su iluminación a la acción y el movimiento del cuerpo físico, y por lo tanto tenemos oscuridad en la vida y no Luz sobre la Vida.

La demarcación de las diferentes envolturas es básicamente hipotética. Somos únicos e íntegros. No obstante, a fin de realizar la integridad y plenitud que deseamos, debe existir comunicación desde el interior al exterior y desde el exterior al interior, de manera que cada envoltura se funda con la siguiente. Sólo entonces estaremos realmente integrados, como un ser humano funcional. De otro modo, experimentamos disociación y fragmentación, que convierten la vida en algo incómodo y confuso.

Es esencial que el que recorre el camino del yoga comprenda la necesidad de la integración y el equilibrio de los kosas. Por ejemplo: los cuerpos mental e intelectual (manomaya y vijñanamaya kosa) deben funcionar con eficacia para permitirnos observar, analizar y reflejar lo que sucede en los cuerpos físico y energético (annamaya y pranamaya kosa), llevando a cabo los ajustes necesarios.

En otras palabras, el cuerpo físico no es algo separado de nuestra mente y nuestra alma. No debemos menospreciar ni descuidar nuestro cuerpo, tal y como afirman algunos ascetas. Tampoco debemos obsesionarnos con el cuerpo, con nuestro sí-mismo mortal. El objeto del yoga es descubrir nuestro Sí-mismo inmortal. La práctica del yoga nos enseña a vivir con plenitud –física y

espiritual—, cultivando cada una de las diversas envolturas.

Espero que al seguir leyendo vayas comprendiendo que también tú, si vives y practicas yoga de manera adecuada y con la actitud correcta, obtendrás muchos más beneficios y experimentarás cambios más radicales que la mera flexibilidad física. No existe progreso hacia la libertad suprema sin transformación, y ése es el tema clave en la vida de todas las personas, tanto si practican yoga como si no. Si podemos entender cómo funcionan nuestra mente y nuestro corazón, dispondremos de la oportunidad de poder responder a la pregunta: «¿Por qué sigo cayendo en los mismos errores?».

El desarrollo y planificación de los capítulos de este libro nos ha sido sugerido por el mapa que nos dejaron los antiguos. Su conocimiento y tecnología han estructurado su contenido. El ser humano es un proceso continuo y por ello no existen límites tangibles entre los kosas, de igual manera que no existe frontera alguna entre cuerpo, mente y alma. Pero por conveniencia, para ayudarnos en nuestro viaje, el yoga nos describe en términos de esas capas discretas. Debemos imaginarlas combinándose entre sí como los colores del arco iris. Siguiendo la descripción tradicional de los cinco cuerpos o kosas diferentes, hemos dividido este tema en cinco capítulos centrales: “Estabilidad: el cuerpo físico” (annamaya kosa); “Vitalidad: el cuerpo energético” (pranamaya kosa); “Claridad: el cuerpo mental” (manomaya kosa); “Sabiduría: el cuerpo intelectual” (vijñanamaya kosa); y “Beatitud: el cuerpo divino” (anandamaya kosa).

En estos capítulos pasaremos revista a las diversas etapas del Viaje Interior al ir descubriendo la naturaleza (prakrti), que incluye el cuerpo físico y el alma (purusa). Al explorar el alma es importante recordar que dicha exploración tiene lugar en el interior de la naturaleza (el cuerpo), pues ahí es donde estamos y lo que somos. Nuestro campo específico de exploración es nosotros mismos, desde la piel al centro desconocido. El yoga se ocupa de esta fusión de naturaleza y alma porque ésa es la esencia de la vida humana, con todos sus retos, contradicciones y alegrías.

Vivir entre el cielo y la tierra

Como ya he dicho, los seres humanos vivimos entre las dos realidades del cielo y la tierra. La tierra implica todo lo que es práctico, material, tangible y encarnado. Es el mundo cognoscible, objetivamente cognoscible a través de los viajes de descubrimiento y observación. Todos compartimos ese mundo y sus conocimientos a través de los vastos repositorios de experiencias colectivas acumuladas. Para todo ello hay una palabra. Es naturaleza. En sánscrito, naturaleza es prakrti. Se compone de cinco elementos, que denominamos tierra, agua, fuego, aire y espacio (antes llamado éter). En consecuencia y por ende, el cuerpo está constituido por esos mismos cinco elementos, y ésta es la razón por la que también utilizamos el término prakrti para referirnos al cuerpo. Cuando los exploradores del espacio traen piedras lunares y los científicos las estudian, están estudiando la naturaleza. Cuando calculamos la temperatura de la superficie del Sol, observamos la naturaleza. Tanto si estudiamos la naturaleza planetaria como la cósmica, no deja de ser naturaleza. Ese tipo de estudio resulta fascinante e inagotable porque la naturaleza está repleta de variedad. No sólo está repleta de variedad, sino que cambia constantemente, así que siempre hay algo nuevo que ver. También nosotros formamos parte de la naturaleza, y por ello no dejamos de cambiar constantemente, con lo que observamos a la naturaleza desde un punto de vista cada vez distinto. Somos una piececita de cambio continuo observando una cantidad infinita de cambio continuo. No es de extrañar que resulte tan emocionante. Lo más importante que podemos llegar a aprender sobre la naturaleza son las leyes innatas e inherentes a través de las que funciona.

Cientos de años antes de que Patañjali escribiese los Yoga Sutras, los yoguis índicos ya intentaban identificar algunas pautas en las aparentemente caóticas fluctuaciones de la naturaleza. La variedad infinita de fenómenos naturales da la apariencia de ser un caos, pero ellos se preguntaron si existía la posibilidad de que las leyes que gobiernan la infinita turbulencia de la naturaleza fuesen ordenadas y comprensibles. Y si se podía comprender su funcionamiento, ¿no nos sería posible emerger del caos al orden? Todos los juegos parecen absurdos hasta que se conocen las reglas. Cuando se conocen las reglas pueden resultar bien divertidos. Al principio uno no está muy seguro y se pierden algunas partidas, pero al menos se está participando, se forma parte del juego. El yoga afirma que estamos jugando la partida con el cuerpo y el sí-mismo. Al jugar se aprenden las reglas, y si se observan, se cuenta con más opciones de éxito en la vida y de alcanzar iluminación y libertad.

Así que la humanidad está con los pies asentados firmemente en la tierra, como en Tadasana (la postura de la montaña), y con su cabeza en el cielo. ¿A qué nos

referimos con lo de “cielo”? Desde luego no me refiero a la biosfera de la Tierra, ni a nada que exista físicamente, por muy lejos que esté. Podría haber dicho: «Nuestros pies en la tierra y nuestra cabeza en el paraíso». Muchos idiomas carecen de dos palabras distintas para cielo y paraíso. La palabra paraíso sugiere algo que no es meramente físico. Eso nos abre a ciertas posibilidades: a) que es perfecto, pues nada físico puede ser perfecto, ya que todos los fenómenos son inestables; b) que es universal, es decir, Uno, mientras que la naturaleza son muchos, como podemos comprobar a través de su diversidad; c) que está en todas partes, que es omnipresente, pues al no ser físico no está limitado o definido por su situación; d) que es supremamente Real o Eterno. En el yoga, el cuerpo se considera de una sustancia real, mientras que nuestro cambio y la revelación del cielo inconmensurable en nuestro interior se denomina cit-akasha, o literalmente “visión del espacio en sí mismo”.

Todo aquello que es físico está siempre cambiando, y por ello su realidad no es constante, no es Eterna. La naturaleza es, en este sentido, como un actor que sólo dispone de papeles distintos. Nunca se quita el traje y el maquillaje y regresa a casa, sino que sólo cambia de papel constantemente, de manera permanente. Así que con la naturaleza nunca acabamos de saber dónde estamos, sobre todo porque también formamos parte de ella.

La Realidad no física, aunque difícil de aprehender, debe tener la ventaja de ser eterna, siempre la misma. Ello tiene una consecuencia. Todo lo que es real e inmutable debe ofrecernos un punto fijo, una orientación, como el Norte perfecto en una brújula. ¿Cómo funciona una brújula? Por la atracción entre el Norte magnético y un imán en el interior de la brújula. La brújula somos nosotros. Por ello podemos inferir que en nosotros existe una Realidad Universal que nos alinea con la Realidad Universal que está en todas partes. No hay que olvidar la palabra “alinear”. Fue mediante el alineamiento de mi cuerpo que descubrí el alineamiento de mi mente, mi sí-mismo y mi inteligencia. El alineamiento entre el cuerpo o envoltura (kosa) más externa y la más interna es la manera de poner en contacto nuestra Realidad personal con la Realidad Universal. La Vastasutra Upanishad dice: «Alinear los miembros de manera adecuada se elogia como el conocimiento de Brahman (Dios)». E incluso antes, en el Rig Veda ya aparecía: «Toda forma es una imagen de la forma original». Hemos visto que esta Realidad no cambia en el tiempo ni está limitada por el espacio. Es libre de ambos. De ello se desprende que aunque nuestro periplo tiene lugar en el tiempo y el espacio, si llegamos a alcanzar su fin y hallamos la realidad suprema no física, no será en el tiempo y en el espacio tal y como los conocemos.

El Alma Universal (Purusa) y la naturaleza (Prakrti)

He evitado hasta ahora utilizar la traducción usual de la realidad no física ya que su mera mención hace que la gente deje de pensar por sí misma. En sánscrito se llama Purusa. En otros idiomas lo llamamos Alma Cósmica o Universal. La palabra alma suele tener connotaciones religiosas tan fuertes que la gente o bien la acepta o la descarta sin la mínima reflexión. Olvidan que se trata simplemente de nuestra palabra para una realidad permanente. Es lógico, pero en nuestras mentes sigue siendo sólo un concepto hasta que experimentamos su realización en nuestro interior.

Asociamos correctamente esta realidad permanente con el amor desinteresado, que se basa en la percepción de unidad, no de diferencia. La fuerza del amor de una madre deriva de su unidad con el hijo. En la unidad no existe posesión, pues la posesión es un estado dual, que contiene un “yo” y un “ello”. El Alma es inmutable, eterna y constante; está siempre ahí como un testigo, enraizada en el origen y la unidad divinos. Toda la práctica del yoga tiene por objeto explorar la relación entre Prakrti y Purusa, entre naturaleza y alma. Se trata, para continuar con la metáfora anterior, de aprender a vivir entre la tierra y el cielo. Ésa es la difícil condición humana, nuestra alegría y nuestra desgracia, nuestra salvación y nuestra condena. naturaleza y alma están entrelazadas. Algunos dicen que están casadas. A través de la práctica correcta de asana y pranayama y de los otros pétalos del yoga, el practicante (sadhaka) experimenta la comunicación y conexión entre ellas. A la persona común podría parecerle que el matrimonio de naturaleza y alma está repleto de broncas e incomprensiones mutuas. Pero al comulgar con ambas, éstas se acercan entre sí para conformar una unión bendita. Esa unión aparta el velo de la ignorancia que cubre nuestra inteligencia. Para lograr esa unión el sadhaka debe observar tanto su interior como ocuparse del marco externo del alma, el cuerpo. Ha de aprehender la ley subyacente o quedará atrapado en la naturaleza, y el alma se convertirá únicamente en un concepto. Todo lo que existe en el macrocosmos se halla también en el microcosmos o individuo.

Los ocho pétalos del yoga

El yoga consta de ocho pétalos que se van revelando a sí mismos a los practicantes de manera progresiva. Se trata de disciplinas éticas externas (yama), observancias éticas internas (niyama), posturas (asana), control de la respiración (pranayama), control y repliegue sensorial (pratyahara), concentración (dharana), meditación (dhyana) y absorción beatífica (samadhi). Se los llama los ocho pétalos del yoga porque están unidos como los pétalos de una flor de loto para conformar una bella unidad.

Al adentrarnos en las envolturas internas (kosa) del cuerpo, desde la piel exterior al sí-mismo más íntimo, hallamos y exploramos cada uno de los ocho pétalos o estadios del yoga descritos en los Yoga Sutras. Para el buscador de la Verdad, estos estadios siguen siendo tan importantes hoy en día como lo fueron en tiempos de Patañjali. No podemos esperar poder comprender y armonizar las envolturas sin los preceptos y prácticas que se nos proporcionan en los ocho pétalos. Los mencionaré brevemente, pero los analizaremos en profundidad en los siguientes capítulos.

El viaje yóguico empieza con los cinco preceptos morales universales (yama). De esa manera aprenderemos a desarrollar control sobre nuestras acciones en el mundo externo. El viaje continúa con cinco pasos de autopurificación (niyama). Están relacionados con nuestro mundo interior y con los sentidos de percepción, y nos ayudan a desarrollar autodisciplina. Hablaremos de todo ello a lo largo del libro, pero en principio digamos que sirven para poner coto a nuestro comportamiento para con los demás y respecto a nosotros mismos. Estos preceptos éticos nos acompañan siempre, desde el principio al final del periplo yóguico, pues la demostración de la propia realización espiritual no radica más que en la manera como uno se mueve e interactúa con sus semejantes.

Después de todo, el objetivo del yoga puede ser la libertad suprema, pero antes de que se alcance ésta, habrá una experiencia progresiva de mayor libertad al ir descubriendo cada vez más autocontrol, sensibilidad y percepción consciente que nos permita vivir la vida a la que aspiramos, una vida decente, con relaciones humanas francas y honradas, de buena fe y compañerismo, con confianza, autosuficiente, alegrándose de la suerte ajena y con ecuanimidad frente a nuestras propias desgracias. A partir de un estado de bondad humana

podemos progresar hacia una libertad aun más grande; desde la duda, la confusión y el vicio, es imposible. En el yoga, el progreso es de carácter moral y lo es por una razón más práctica que teórica. Es casi imposible saltar de “lo malo” a “lo mejor” sin pasar por “lo bueno”. De igual modo, y según va retrocediendo la ignorancia, “lo bueno” es un lugar infinitamente más cómodo que “lo malo”. Lo que llamamos “malo” no es más que ignorancia en acción y, como estrategia vital, sólo medra en la oscuridad.

El tercer pétalo del yoga es la práctica de posturas (yogasana), que constituye el tema del siguiente capítulo de este libro. Asana mantiene la fortaleza y salud del cuerpo, sin las cuales pocos son los progresos que pueden realizarse. También mantiene al cuerpo en armonía con la naturaleza. Todos sabemos que la mente afecta al cuerpo, como por ejemplo: «estás depre», o «estaba alicaído». ¿Por qué no, dice el yoga, intentarlo al contrario, acceder a la mente desde el cuerpo? «Levantad la barbilla» y «echad los hombros hacia atrás, de pie bien derechos» son frases que expresan este enfoque. El cultivo de uno mismo a través de asana es la puerta de acceso que nos conduce a las estancias interiores que debemos explorar. En otras palabras, intentamos utilizar asana para esculpir la mente. Debemos descubrir qué anhela cada envoltura del ser y alimentarla de acuerdo con sus apetitos sutiles. Después de todo, el kosa interno o sutil es el que sostiene las capas que están por fuera de él. Podríamos así decir en yoga que lo sutil precede a lo basto, o que el espíritu precede a la materia. Pero el yoga afirma que primero debemos dedicarnos a lo externo o más manifiesto, por ejemplo, piernas, brazos, columna vertebral, ojos, lengua, tacto, a fin de desarrollar la sensibilidad necesaria para pasar al interior. Así es como asana abre todo el espectro de posibilidades yóguicas. No puede haber realización de la beatitud existencial y divina sin el apoyo del vehículo encarnado del alma, el cuerpo que se nutre de alimentos y agua, desde el hueso hasta el cerebro. Si pudiéramos ser conscientes de sus limitaciones y compulsiones, podríamos trascenderlas. Todos poseemos cierta consciencia de lo que es un comportamiento ético, pero para investigar yama y niyama a los más profundos niveles, debemos cultivar la mente. Necesitamos contento, tranquilidad, ecuanimidad y altruismo, cualidades que hay que obtener. Asana nos enseña la fisiología de estas virtudes.

El cuarto pétalo del yoga alude a las técnicas respiratorias o pranayama (prana = energía vital o cósmica; ayama = extensión, expansión). La respiración es el vehículo de la consciencia y, a través de su observación y distribución medida y lenta, aprendemos a apartar nuestra atención de los deseos externos (vasana)

para conducirla hacia una percepción consciente (prajña) juiciosa e inteligente. Cuando la respiración aquieta la mente, nuestras energías se liberan, pudiendo librarse de los sentidos y dirigir su mirada hacia el interior para proseguir la búsqueda interior con una percepción consciente redoblada y dinamizada. El pranayama no se lleva a cabo mediante fuerza de voluntad. La respiración debe ser seducida o engatusada, igual que si tuviésemos que atrapar a un caballo en un prado. No lo lograríamos corriendo tras él, sino quedándonos quietos con una manzana en la mano. De este modo, el pranayama enseña humildad y nos libera de la codicia y del ansia por los resultados de nuestras acciones. No puede forzarse nada; la receptividad lo es todo.

El repliegue de los sentidos en la mente (pratyahara) es el quinto pétalo del yoga, también llamado la bisagra entre la búsqueda externa y la interna. Por desgracia, desaprovechamos nuestros sentidos, nuestros recuerdos y nuestra inteligencia. Permitimos que las energías potenciales de todo ello fluyan hacia el exterior, desparramándose sin sentido. Podemos afirmar que deseamos alcanzar el ámbito del alma, pero estamos atrapados en un continuo tira y afloja. Ni entramos ni salimos, y eso agota la energía. Podemos hacerlo mejor.

Al atraer hacia el interior nuestros sentidos de percepción podemos experimentar el control, el silencio y el sosiego de la mente. Esta habilidad para calmar y silenciar la mente con suavidad es esencial, no sólo para la meditación y el Viaje Interior, sino también para que la inteligencia intuitiva pueda funcionar en el mundo exterior de manera útil y válida.

Los tres últimos pétalos o estadios son concentración (dharana), meditación (dhyana) y absorción total (samadhi). Estos tres son un crescendo, el yoga de la integración final (samyama yoga).

Empezamos con concentración. Como es tan fácil traducir dharana por concentración, solemos pasarlo por alto o descartarlo. En el colegio aprendemos a poner atención. Es muy útil, pero en términos yóguicos eso no es concentración. Cuando vemos un ciervo en el bosque no decimos: «Fíjate, se está concentrando». El ciervo se encuentra inmerso en un estado de vibrante presencia total en todas y cada una de las células de su cuerpo. Solemos engañarnos a nosotros mismos diciendo que estamos concentrados porque fijamos la atención en objetos fluctuantes –un partido de fútbol, una película, una novela, las olas del mar o la llama de una vela–, pero ¿es que acaso no oscila incluso la llama? La verdadera concentración es un flujo continuo de percepción

consciente. El yoga trata de cómo la Voluntad, operando con inteligencia y la consciencia autorreflexiva, puede librarnos de la inevitabilidad de la mente oscilante y de los sentidos dirigidos hacia el exterior. Asana es en este asunto de gran utilidad.

Consideremos el reto del cuerpo sobre la mente en un asana. La pierna externa se estira demasiado, pero la pierna interna se cae. Podemos elegir dejar la situación tal cual, o podemos retar al desequilibrio aplicando la comparación cognitiva estimulada por la fuerza de voluntad. Manteniendo el equilibrio de manera que no haya vuelta atrás, podemos añadir nuestra observación a las rodillas, los pies, la piel, los tobillos, la planta de los pies, los dedos de los pies, etc.; la lista es infinita. Nuestra atención no sólo envuelve sino que penetra. ¿Podemos, como los malabaristas, mantener todas esas bolas en el aire sin que se nos caiga ninguna, sin dejar de estar atentos? No es de extrañar que cueste tantos años la perfección en asana.

Cuando se ha estudiado, ajustado y mantenido cada nuevo punto, la percepción consciente y la concentración deberán dirigirse de manera simultánea a una miríada de puntos para que la consciencia se difunda de manera uniforme por todo el cuerpo. En este caso la consciencia penetra y envuelve, iluminada por un flujo dirigido de inteligencia y realizando la función de testigo transformador de cuerpo y mente. Se trata de un flujo sostenido de concentración (dharana) que conduce a una percepción consciente sublime. La voluntad en alerta continua ajusta y refina, creando un mecanismo totalmente autocorrector. De este modo, la práctica de asana, llevada a cabo con la participación de todos los elementos de nuestro ser, despierta y agudiza la inteligencia hasta que ésta queda integrada con nuestros sentidos, mente, memoria, consciencia y alma. Se aprovechan y utilizan todos nuestros huesos, carne, articulaciones, fibras, ligamentos, sentidos, mente e inteligencia. El sí-mismo es tanto el observador como el hacedor. Cuando utilizo la expresión “sí-mismo” con minúscula aludo a la totalidad de nuestra percepción consciente de quién y qué somos en un estado de consciencia natural. Así pues, el sí-mismo asume su forma natural, ni hinchada ni encogida. En un asana perfecta, llevada a cabo de modo meditativo y con una corriente de concentración sostenida, el sí-mismo asume su forma perfecta, una integridad más allá de todo reproche.

Te diré una manera sencilla de recordar la relación entre asana y concentración (dharana): si aprendes muchas cosas pequeñas, un día acabarás sabiendo una cosa grande.

A continuación viene la meditación (dhyana). En un mundo moderno tan veloz subyace una corriente de fondo de estrés. Este estrés mental va creando trastornos mentales, como cólera y deseo, que a su vez refuerzan el estrés emocional. Contrariamente a lo que enseñan muchos profesores, la meditación no acabará con el estrés. La meditación sólo es posible cuando uno ya ha alcanzado un cierto estado “desestresado”. Para estar desestresado, el cerebro debe hallarse en calma y tranquilo. Aprendiendo a relajar el cerebro se puede empezar a eliminar el estrés.

La meditación no es el método para conseguirlo. Antes, y como base de la meditación, es necesario contar con todo eso. No obstante, soy consciente de que, en su uso moderno, la palabra meditación suele utilizarse para designar varias formas de control y reducción del estrés. En este libro la utilizaré en su estricto sentido yóguico, como el séptimo pétalo, que sólo puede realizarse cuando se ha eliminado en gran parte todo el resto de debilidades físicas y mentales. Técnicamente, una persona que está bajo los efectos del estrés o que tiene débil el cuerpo y los pulmones, músculos agarrotados, una columna hundida, una mente fluctuante, agitación mental o timidez, no puede llevar a cabo una verdadera meditación, en el sentido yóguico. Suele creerse que meditar es sentarse y permanecer quietos. Pero es un malentendido. La verdadera meditación nos conduce a la sabiduría (jñana) y la percepción consciente (prajña), que nos ayudan a comprender que somos algo más que ego. Por eso se necesita la preparación de las posturas y la respiración, el repliegue de los sentidos y la concentración.

Este proceso de relajar el cerebro se lleva a cabo mediante asana. Creemos que la mente está en la cabeza. En asana, nuestra consciencia se expande por el cuerpo, difundiéndose por cada célula, creando una percepción consciente completa. De este modo desaparecen los pensamientos estresantes, y nuestra mente se concentra en el cuerpo, la inteligencia y la consciencia como una unidad.

Eso permite que el cerebro sea más receptivo, y que la concentración se convierta entonces en algo natural. El yoga enseña el arte de mantener las células cerebrales en un estado relajado, receptivo y concentrado. También hay que recordar que la meditación (dhyana) forma parte del yoga; no es algo aparte. Yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana y samadhi son todos pétalos del yoga. Hay meditación en todos ellos. En realidad, en todos esos pétalos del yoga es necesaria una actitud reflexiva o meditativa.

Gracias a asana y pranayama disminuye el estrés que satura el cerebro, de manera que éste puede descansar y liberarse de la tensión. De igual modo, mientras se llevan a cabo diversos tipos de pranayama, el cuerpo queda irrigado de energía. Para practicar pranayama hay que tener fuerza en músculos y nervios, así como concentración y persistencia, determinación y resistencia. Todo ello se aprende gracias a la práctica de asana. Los nervios se tranquilizan, el cerebro se calma, y la rigidez y dureza de los pulmones desaparece. Los nervios pueden así permanecer sanos. Se es uno con uno mismo, y eso es la meditación.

Ilan Ramon, el astronauta israelí que murió en el vuelo del transbordador espacial Columbia, ofreció una manera de considerar la meditación. Tras dar una vuelta a la Tierra, hizo un llamamiento en favor de la «paz y una vida mejor para todo el mundo en la Tierra». No fue el único astronauta que experimentó esta visión trascendente. Otros también señalaron que «tras ver la tierra desde un punto panorámico tal que borra todas las diferencias políticas, la gente que ha viajado al espacio comparte una perspectiva única». Y no obstante, observan un planeta donde la lucha violenta es la norma. Tenemos la frase bíblica que dice «ojo por ojo», una filosofía de venganza, no de justicia. Pero Mahatma Gandhi advirtió que en un mundo gobernado por el “ojo por ojo” no tardaríamos en quedarnos todos ciegos.

No es posible que todos viajemos al espacio exterior para echar un vistazo al planeta donde podrían alcanzarse todos los objetivos humanos mediante la cooperación pacífica. Pero cuando vemos fotos de nuestro planeta azul colgando ahí en el espacio sin fronteras nacionales en su superficie y el blanco manto de nubes envolviéndolo, también nos conmueve la unidad de la Tierra. ¿Cómo vivir esa unidad? La dualidad es la semilla del conflicto. Pero todos tenemos acceso a un espacio, a un espacio interior, donde la dualidad y el conflicto llegan a su fin. Eso es lo que nos enseña la meditación, el cese del ego suplantador y el principio del verdadero Sí-mismo unificado y único. El yoga dice que la experiencia más elevada de libertad es Unidad, la realidad suprema de unidad. Pero no podemos penetrar interiormente a fin de experimentar la beatitud inmortal sin antes armonizar las cinco envolturas que abarcan el alma.

Asana y pranayama son el aprendizaje de esta trascendencia de la dualidad. No sólo preparan nuestros cuerpos, columna vertebral y respiración para el desafío de la serenidad interior, sino que Patañjali dijo concretamente que asana nos enseña a trascender la dualidad, es decir, el frío y el calor, el honor y el

deshonor, la riqueza y la pobreza, perder y ganar. Asana confiere la firmeza necesaria para vivir con ecuanimidad a través de las vicisitudes del ajetreo del mundo. Aunque estrictamente hablando sólo es posible meditar en un asana, también lo es ejecutar toda asana de modo meditativo, y en eso se ha convertido ahora mi práctica. Mi asana es meditativa, y mi práctica de pranayama, devocional. La meditación es la conquista final y la disolución del ego, del falso sí-mismo, que suplanta al Sí-mismo Real. Una vez que se reconcilia y trasciende la dualidad, por la gracia de Dios, se nos concede el don supremo del samadhi.

En el estadio final de samadhi (unión), el sí-mismo individual, con todos sus atributos, se funde con el Sí-mismo Divino, con el Espíritu Universal. Los yoguis saben que lo divino no está tanto en las alturas como dentro, y en esta búsqueda final del alma, el buscador se convierte en el que ve. De este modo experimenta lo divino en el núcleo de su ser. Samadhi se suele describir como la libertad final, como libertad respecto de la rueda del karma, de causa y efecto, acción y reacción. Samadhi no tiene nada que ver con perpetuar nuestro sí-mismo mortal. Samadhi es una oportunidad de dar con nuestro Sí-mismo imperecedero antes de que desaparezca el vehículo transitorio corporal, lo que sin duda va a suceder en el ciclo de la naturaleza.

No obstante, los yoguis no se quedan en esta etapa de beatitud excelsa, sino que cuando regresan al mundo sus acciones son distintas, pues en lo más profundo de su ser saben que lo divino nos une a todos y que una palabra o acción dirigida a otro acaba estando dirigida a uno mismo. El yoga considera que las acciones son de cuatro tipos: negras, que sólo provocan malas consecuencias; grises, cuyos efectos son mixtos; blancas, que conllevan buenos resultados y un cuarto tipo, las que carecen de color, en las que las acciones no producen reacciones. Estas últimas son las del yogui iluminado, que puede actuar en el mundo sin ya volver a encadenarse a la rueda kármica del devenir, o causalidad. Incluso las acciones blancas, realizadas conscientemente con buenas intenciones, nos atan a un futuro en el que recogeremos buenos resultados. Un ejemplo de acción blanca pudiera ser la de un abogado que, por amor a la justicia, luchase por salvar a un inocente erróneamente acusado. Pero si un niño se lanzase corriendo por una calle y un coche estuviese a punto de arrollarlo, y tú lo apartases de ahí como un rayo, sin pensártelo ni un segundo, quitando al niño de la trayectoria del coche, sería la acción de un yogui, es decir, basada en una percepción y acción directa e instantánea. Y no te felicitarías a ti mismo diciéndote: «¡Qué bien que salvé a ese niño!», porque no te sentirías el autor sino el instrumento de algo que simplemente fue “acertado”, que existió en ese instante, sin referencias al pasado

ni al futuro.

Por esa razón, el capítulo final de este libro, “Vivir en libertad” trata de la ética y regresa a los dos primeros estadios del yoga (yama y niyama). Observando cómo vive en el mundo el hombre o la mujer libres o que han alcanzado la realización del sí-mismo, veremos qué podemos aprender sobre cómo vivir, no en algún destino final, sino paso a paso en nuestro viaje interior y en nuestro caminar por la vida.

Aprendiendo a vivir en el mundo natural

Antes de iniciar este viaje interior debemos aclarar su naturaleza. Hay un malentendido muy frecuente respecto al camino interior o camino espiritual, que da a entender a la mayoría de las personas que hay que rechazar el mundo natural, lo mundano, lo práctico, lo placentero. Por el contrario, para un yogui (y también para un maestro taoísta o para un monje zen) el camino hacia el espíritu se recorre enteramente en el ámbito de la naturaleza. Se trata de la exploración de la naturaleza a partir del mundo de las apariencias, o superficie, hasta el corazón más sutil de la materia viviente. La espiritualidad no es ninguna meta externa que haya que buscar, sino una parte del núcleo divino en cada uno de nosotros, que debemos revelar. Para el yogui, el espíritu no está separado del cuerpo. La espiritualidad, como he tratado de dejar bien claro, no es etérea ni está separada de la naturaleza, sino que es accesible y palpable en nuestro propio cuerpo. En realidad, la idea misma de “camino espiritual” es inapropiada. Después de todo, ¿cómo puede uno dirigirse hacia algo que, como en el caso de la Divinidad, ya está por definición en todas partes? Una imagen mejor sería arreglar y limpiar nuestra casa para acabar dándonos cuenta de que la Divinidad ha estado sentada en ella durante todo el tiempo. Lo mismo ocurre con las envolturas del cuerpo: hay que limpiarlas y pulirlas hasta que se conviertan en una ventana pura a lo divino.

Un científico emprende la conquista de la naturaleza a través del conocimiento: naturaleza externa, conocimiento externo. Con esos medios puede llegar a dividir el átomo y alcanzar poder externo. Un yogui emprende la exploración de su propia naturaleza interna, a fin de penetrar el átomo (atma) del ser. No obtiene

dominio sobre territorios extensos y mares agitados, sino sobre su propia carne recalcitrante y su mente febril. Ése es el poder de la verdad compasiva. La presencia de la verdad puede hacer que nos sintamos desnudos, pero la compasión nos arrebatara la vergüenza. Esta búsqueda interior de crecimiento y evolución, o “involución”, es el periplo yóguico profundo y transformador que espera al buscador de la Verdad. Empezamos esta involución con lo más tangible, nuestro cuerpo físico, y la práctica de yogasana nos ayuda a comprender y aprender a tocar este magnífico instrumento que se nos ha concedido a todos.

Natarajasana



2. ESTABILIDAD

El cuerpo físico (asana)

A partir de aquí se embarca el yogui en el viaje interior hacia el núcleo de su ser. Son muchos los que asocian el yoga con el rechazo del mundo, sus responsabilidades y compromisos, y con una austeridad extrema que lleva incluso a la automortificación. Pero no existe reto y satisfacción más grandes que vivir en el mundo con sus tribulaciones y tentaciones, y al mismo tiempo saber mantener equilibrio y autocontrol en la vida cotidiana de un cabeza de familia. Para ser espiritual no hay que negar el cuerpo u olvidarse de él. El cuerpo debe mantenerse activo a través del periplo hacia la meta espiritual. El yoga es tan antiguo y tradicional como la civilización, pero persiste en la sociedad moderna como medio para alcanzar la vitalidad esencial. Pero el yoga requiere que desarrollemos no sólo fortaleza corporal, sino también atención y percepción consciente en la mente. El yogui sabe que el cuerpo físico no sólo es el templo del alma sino el medio para embarcarnos en el viaje interior hacia el núcleo, hacia lo más profundo del ser. Sólo ocupándonos del cuerpo físico en primer lugar podemos estar seguros de realizar nuestras vidas espirituales. Si una persona alberga la aspiración de experimentar lo divino, pero su cuerpo es demasiado débil para soportar la carga, ¿de qué le servirán sus aspiraciones y ambiciones? Ésa es razón suficiente, y por ello, para la gran mayoría de nosotros, que sufrimos limitaciones y debilidades físicas a cierto nivel, es importante empezar con el yoga lo antes posible para poder adecuarnos cuanto antes de cara al viaje que tenemos por delante.

El yoga nos ofrece técnicas para ser conscientes, para expandir y penetrar, y para cambiar y evolucionar a fin de ser competentes en las vidas que vivimos y desarrollar sensibilidad y receptividad hacia la vida de la que todavía somos escasamente conscientes. Empezamos al nivel del cuerpo físico, el aspecto de nosotros mismos más concreto y accesible para todos. Ahí es donde la práctica de yogasana y pranayama nos permite comprender el propio cuerpo con una percepción interna todavía más grande, y a través del cuerpo llegar a comprender la mente y alcanzar el alma. Para un yogui, el cuerpo es un laboratorio de la

vida, un campo de experimentación e investigación perpetuas.

Para el yogui, el cuerpo físico corresponde a uno de los elementos de la naturaleza, concretamente a la tierra. Somos arcilla mortal y regresamos al polvo. Todas las culturas reconocen esta verdad, pero hoy en día la consideramos una simple metáfora. Pero es algo más que eso. Al explorar nuestro propio cuerpo estamos de hecho explorando este elemento de la propia naturaleza. También se desarrollan las cualidades de la tierra en uno mismo: solidez, forma, firmeza y fortaleza.

Ya he descrito las yogasanas en otros libros. En este capítulo hablaremos de asana, pero no en términos de la técnica de cada postura, sino en términos de las cualidades y atributos tras los que hay que esforzarse tanto en asana como en la vida. Al perfeccionar asana llegaremos a entender la verdadera naturaleza de nuestra encarnación, de nuestro ser y de la divinidad que nos anima. Y cuando nos liberamos de los impedimentos físicos, perturbaciones emocionales y distracciones mentales, abrimos las puertas de nuestra alma (atma). Para comprenderlo debemos aspirar a mucho más que una mera competencia técnica, y hay que realizar asana no sólo como un ejercicio físico sino como un medio para comprender y luego integrar nuestro cuerpo con la respiración, con la mente, con la inteligencia, con la consciencia, con la conciencia y con nuestro núcleo. De este modo se puede experimentar una auténtica integración y alcanzar la suprema libertad.

La verdadera naturaleza de la salud

Lo único que la mayoría de las personas le pide al cuerpo es que no les perturbe. La mayoría de las personas se sienten sanas si no sufren enfermedades ni dolores, inconscientes de los desequilibrios que existen en sus cuerpos y mentes y que en última instancia provocarán enfermedades. El yoga tiene un triple impacto en la salud. Mantiene sana a la gente sana, impide el desarrollo de enfermedades y ayuda a recuperar la buena salud.

Pero las enfermedades no son únicamente un fenómeno físico. Todo lo que perturba vuestra vida y vuestra práctica espirituales es una dolencia y acabará

manifestándose en una enfermedad. Como la mayoría de la gente moderna ha separado sus mentes de sus cuerpos, y sus almas han sido desterradas de sus vidas corrientes, olvidan que el bienestar de cuerpo, mente y espíritu está íntimamente entretelado como las fibras de nuestros músculos.

La salud empieza con la firmeza corporal, pasa a convertirse en estabilidad emocional, luego lleva a la claridad intelectual, a la sabiduría, y finalmente a desvelar el alma. Sí, la salud puede clasificarse de muchas maneras. Tenemos la salud física, con la que todos estamos familiarizados, pero también existe la salud moral, la salud mental, la salud intelectual e incluso la salud de nuestra consciencia, la salud de nuestra conciencia y finalmente la salud divina. Todas están relacionadas y dependen del grado de consciencia en el que vivimos, de lo que trataremos en el capítulo 5.

Pero un yogui nunca olvida que la salud debe empezar con el cuerpo. El cuerpo es el hijo del alma. A los hijos hay que alimentarlos y educarlos. La salud física no es una mercancía por la que podamos regatear. Ni puede ingerirse como si fuese una medicina o una pastilla. Debe obtenerse sudando. Es algo que debemos ir construyendo. En nuestro interior debemos crear la experiencia de belleza, liberación e infinito. Eso es salud. Las plantas y los árboles sanos dan muchas flores y frutos. De igual modo, una persona sana emite sonrisa y felicidad cual rayos solares.

La práctica de yogasana a fin de obtener salud, de estar en forma o de mantener la flexibilidad, es la práctica externa del yoga. Pero aunque es una aspiración legítima desde la que empezar, no es el fin. Al ir penetrando en el cuerpo interior, la mente se va sumergiendo en el asana. La primera práctica externa sigue siendo seca y periférica, mientras que la segunda práctica, más intensa, inunda literalmente al practicante de sudor, empapándolo lo suficiente como para que pueda buscar los efectos más profundos del asana.

No hay que subestimar el valor de asana. Incluso las asanas sencillas permiten experimentar los tres niveles de la búsqueda: la búsqueda externa, que reporta firmeza corporal; la búsqueda interna, que reporta ecuanimidad en la inteligencia, y la búsqueda más interna, que reporta benevolencia de espíritu. Aunque un principiante no suele ser consciente de estos aspectos al ejecutar un asana, no por ello dejan de estar presentes. Suelo oír a gente diciendo que se encuentran más ligeros y enérgicos cuando practican unas pocas asanas. Cuando un principiante experimenta este estado de bienestar, no se trata meramente de

los efectos externos y anatómicos del yoga, también se trata de los efectos fisiológicos y psicológicos de la práctica.

Mientras el cuerpo no goce de una salud perfecta se permanecerá atrapado en la consciencia física. Eso distrae de la tarea de curar y cultivar la mente. Necesitamos cuerpos sanos para desarrollar mentes sanas.

El cuerpo puede convertirse en un obstáculo a menos que trascendamos sus limitaciones y acabemos con sus compulsiones. Por ello debemos aprender a explorar más allá de las fronteras conocidas, y eso significa ampliar e interpenetrar nuestra percepción consciente y aprender a ser dueños de nosotros mismos. Asana es el método ideal para ello.

Las llaves para abrir nuestro potencial son las cualidades de pureza y sensibilidad. La cuestión fundamental acerca de la pureza, o simplemente limpieza o higiene, como suele denominarse en los textos yóguicos, no es sobre todo moral. Se trata de que la pureza permite la sensibilidad. La sensibilidad no es debilidad ni vulnerabilidad; es una claridad de percepción que permite una acción juiciosa y precisa.

Por otra parte, la rigidez tiene su origen en la impureza, en las toxinas acumuladas, tanto en un sentido físico como mental, en cuyo caso decimos que son prejuicios o estrechez mental. La rigidez es insensibilidad. El sudor del esfuerzo y la visión interior nos aportan, a través de un proceso de eliminación y autoeducación, tanto pureza como sensibilidad.

La pureza y la sensibilidad nos benefician no sólo respecto al viaje interior, sino también en relación a nuestro entorno externo, el mundo exterior. Los efectos de la impureza son, pues, indeseables. Provocan que desarrollemos duros caparazones a nuestro alrededor. Si levantamos un caparazón bien rígido entre nosotros mismos y el mundo que está más allá de nuestra piel, nos estaremos privando de la mayoría de las posibilidades que nos ofrece la vida. Estaremos desconectados del libre fluir de la energía cósmica. De ese modo resulta muy difícil dejarse nutrir o permitir la salida de toxinas. Vivimos en una cápsula, lo que el poeta denominó una “ciudadela vana”.

Como mamíferos, somos homeostáticos. Eso significa que mantenemos ciertos equilibrios constantes en el cuerpo, como por ejemplo la temperatura, adaptándonos a los cambios y a los desafíos provenientes del entorno. La fuerza

y la flexibilidad nos permiten mantener un equilibrio interno, pero el ser humano intenta cada vez con más insistencia dominar el entorno en lugar de controlarse a sí mismo. La calefacción central, el aire acondicionado, los coches que utilizamos para desplazarnos trescientos metros, las poblaciones que permanecen iluminadas durante toda la noche y los alimentos importados desde cualquier parte del mundo fuera de temporada son ejemplos de cómo intentamos soslayar nuestro deber de adaptarnos a la naturaleza, pasando a intentar forzar a que ésta se adapte a nosotros. Con ello lo único que conseguimos es tornarnos frágiles y quebradizos. Incluso muchos de mis estudiantes indios, que ahora se sientan todos en sillas en sus casas, se están volviendo demasiado rígidos para poder adoptar la postura del loto con facilidad.

Supongamos que perdéis el trabajo. Se trata de un desafío externo que conlleva otras preocupaciones, como cómo pagar la hipoteca, y alimentar y vestir a los hijos. También representa una sacudida emocional. Pero si se está equilibrado, si existe una ósmosis energética entre vosotros y el mundo exterior, os adaptaréis y sobreviviréis, encontrando otro trabajo. Pureza y sensibilidad significa que recibimos un cheque cósmico cada día de nuestras vidas. Cuando a través de la práctica empieza a notarse armonía e integración en las envolturas internas del ser, se inicia de inmediato un proceso de armonización e integración con el mundo en que vivimos.

Un gran beneficio del yoga, incluso para los que llevan poco tiempo de práctica, es la felicidad que aporta, un estado de contento autosuficiente. La felicidad es buena en sí misma y una base desde la que progresar. Una mente agitada no puede meditar. Una mente feliz y serena nos permite proseguir nuestra búsqueda así como vivir con arte e ingenio. ¿Es que la Declaración de Independencia de los Estados Unidos no habla de la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad? Si eso lo hubiera escrito un yogui, habría dicho la vida, la felicidad y la búsqueda de la libertad. A veces la felicidad puede conllevar estancamiento, pero si la libertad proviene de una felicidad disciplinada, ahí existe la posibilidad de una auténtica liberación.

Como ya he dicho, el cuerpo no debe ni descuidarse ni mimarse en exceso, pues es el único instrumento y el único recurso con el que contamos para embarcarnos en la búsqueda de la libertad. En ocasiones parece que esté bien visto despreciar al cuerpo como algo no espiritual, pero no obstante, nadie puede permitirse el lujo de descuidarlo. En otras ocasiones está bien visto gratificarse a través del cuerpo y despreciar lo que no es físico: no obstante, nadie puede negar que haya

más en la vida que el mero placer o dolor físicos. Si abandonamos o gratificamos el cuerpo llega la enfermedad y aumenta nuestro apego por él. El cuerpo deja entonces de servir como vehículo para el viaje interior y es como llevar una rueda de molino atada al cuello por el camino real que conduce al alma. Si decís que sois el cuerpo, estáis equivocados. Si decís que no sois el cuerpo, también estáis equivocados. La verdad es que aunque el cuerpo nace, vive y muere, no podéis tener un vislumbre de lo divino si no es a través de él.

El yoga considera al cuerpo de un modo bastante distinto que los deportes occidentales, que tratan al cuerpo como si fuese un caballo de carreras, tratando de hacer que sea más y más rápido, compitiendo con otros cuerpos en velocidad y fuerza. Hoy día existe en la India lo que podría considerarse como “Olimpiadas yóguicas”, en las que los practicantes de yoga compiten entre sí. A mí no me parece censurable. A lo largo de mi vida he ofrecido infinidad de demostraciones por todo el mundo a fin de popularizar el yoga. Aunque se trate de exhibiciones de yoga que lo presentan como un arte, la esencia del yoga no está en la demostración externa sino en una educación interna. El yoga es hermoso y divino a la vez. En última instancia, lo que el yogui busca es la luz interior, así como belleza, infinitud y liberación. Antaño, un periodista me llamó “el Iyengar de hierro”, y tuve que corregirle, explicarle que yo no era duro como el hierro, sino como el diamante. La dureza del diamante forma parte de su utilidad, pero su verdadero valor reside en la luz que brilla a través de él.

Así pues, ¿cómo deberíamos encarar y practicar asana de manera que nos llevase a la salud y la pureza? ¿Qué camino conduce de la flexibilidad a la divinidad? Los Yoga Sutras del sabio Patañjali proporcionan la base de una vida yóguica. Resulta curioso que sólo cuente con cuatro versículos que tratan específicamente de asana. Cada una de esas menciones merece ser estudiada y comprendida en profundidad. Patañjali dijo que las asanas reportan perfección en el cuerpo, belleza en la forma, gracia, fortaleza, compacidad, y la dureza y luminosidad de un diamante. Su definición básica de asana es: «sthira sukham asanam». Sthira significa firme, fijo, estable, resistente, duradero, sereno, calmo y tranquilo. Sukha significa deleite, bienestar, alivio y beatitud. Asanam es el plural sánscrito de asana. Así pues, la presentación de un asana debería ser ecuaníme, imperturbable y serena a todos los niveles de cuerpo, mente y alma. O como ya dije antes: «Asana es perfecta firmeza corporal, ecuanimidad en la inteligencia y benevolencia de espíritu».

En última instancia, cuando todas las envolturas corporales y todas las partes de

la persona se coordinan al realizar un asana, se experimenta el cese de las fluctuaciones mentales y también la liberación de las aflicciones. En asana hay que alinear y armonizar el cuerpo físico y todas las capas del cuerpo sutil emocional, mental y espiritual. Eso se llama integración. ¿Pero cómo alinear esas envolturas y experimentar esa integración? ¿Cómo hallar una transformación tan profunda en lo que desde fuera parece simplemente estirar y torcer el cuerpo adoptando posturas desacostumbradas? Empezando con percepción consciente.

Percepción consciente:

cada poro de la piel ha de convertirse en un ojo

Creemos que la inteligencia y la percepción sólo tienen lugar en nuestros cerebros, pero el yoga nos enseña que la percepción consciente y la inteligencia deben permear todo el cuerpo. Todas las partes del cuerpo deben ser “anegadas” por la inteligencia. Debemos crear un matrimonio entre la percepción consciente del cuerpo y la de la mente. Cuando ambas no cooperan, las dos se sienten infelices. Eso provoca una sensación de fragmentación e “in-disposición”. Por ejemplo, sólo deberíamos comer cuando la boca salivase de manera espontánea, pues eso es la inteligencia corporal diciéndonos que estamos hambrientos. Si no, nos vemos obligados a alimentarnos a la fuerza y el resultado es la enfermedad.

Mucha gente moderna utiliza tan poco su cuerpo que pierde la sensibilidad de la consciencia corporal. Pasan de la cama al coche al despacho al coche al sofá y a la cama, pero sin ninguna consciencia en sus movimientos, sin inteligencia. No hay acción. La acción es movimiento con inteligencia. El mundo está repleto de movimiento. Lo que el mundo necesita es un movimiento más consciente, más acción. El yoga nos enseña cómo insuflar inteligencia a nuestros movimientos, transformándolos en acción. De hecho, la acción que se introduce en un asana debería animar a la inteligencia, mientras que normalmente la mente queda atrapada y se excita sólo con el movimiento. Un ejemplo de esto último lo tenemos cuando uno se queda apasionadamente atrapado mirando un partido de fútbol. Eso no es yoga. Yoga es cuando uno inicia una acción en asana, y en alguna otra zona del cuerpo, algo se mueve sin permiso. La inteligencia lo

investiga y pregunta: «¿Está eso bien o mal? Y si está mal, ¿qué puedo hacer para cambiarlo?».

¿Cómo desarrollar esa inteligencia en el cuerpo? ¿Cómo aprender a convertir nuestro movimiento en acción? Asana puede empezar a enseñárnoslo.

Desarrollamos una sensibilidad tan intensa que cada poro de la piel actúa como un ojo interior. Nos hacemos sensibles a la interconexión entre piel y carne. De esta manera, nuestra percepción consciente se difunde por toda la periferia de nuestro cuerpo y puede sentir si tenemos el cuerpo alineado en un asana en particular. Con la ayuda de esos ojos puede ajustarse y equilibrarse suavemente el cuerpo desde el interior. Eso es distinto a ver con los dos ojos normales. En lugar de eso se siente, se siente la posición del cuerpo. Cuando se está en la postura del guerrero, con los brazos extendidos, se pueden ver los dedos de la mano que está delante, pero también pueden sentirse. Pueden sentirse sus posiciones y su extensión hasta las puntas de los dedos. También puede sentirse la colocación de la pierna trasera y decir si está recta o no sin tener que mirar hacia atrás o utilizar un espejo. Hay que observar y corregir la postura corporal (ajustarla desde ambos lados) con la ayuda de los trillones de ojos con los que contamos en forma de células. Así es como se empieza a introducir percepción consciente en el cuerpo y a fusionar la inteligencia cerebral con la muscular. Esta inteligencia debe existir en todo el cuerpo a lo largo de todo el asana. En el momento en que desaparece la sensación en la piel, el asana se torna torpe, perdiéndose el flujo o corriente de la inteligencia.

La percepción consciente del cuerpo y la inteligencia del cerebro y del corazón deben mantenerse en armonía. El cerebro puede dar instrucciones al cuerpo para adoptar una postura, pero el corazón también debe sentirlo. La cabeza es la sede de la inteligencia; el corazón es la sede de la emoción. Ambos deben trabajar cooperando con el cuerpo.

Se ejercita la voluntad, pero el cerebro debe estar dispuesto a escuchar al cuerpo y comprobar qué resulta razonable y prudente dentro de las capacidades del cuerpo. La inteligencia del cuerpo es un hecho. Es real. La inteligencia cerebral sólo es imaginación. Así que hay que convertir la imaginación en real. El cerebro puede soñar que hoy quiere hacer un difícil estiramiento hacia atrás, pero no puede forzar lo imposible ni siquiera a un cuerpo dispuesto a ello. Siempre intentamos progresar, pero para ello resulta esencial la cooperación interior.

El cerebro puede decir: «Puedo hacerlo». Pero la rodilla puede contestar: «¿Y tú quién eres para darme órdenes? Soy yo quien tiene que decidir si puedo o no puedo hacerlo». Así que es necesario escuchar lo que el cuerpo tenga que decir. A veces el cuerpo coopera, y a veces rehusa hacerlo. En caso necesario, hay que utilizar la inteligencia para reflexionar. Las soluciones se presentarán por sí mismas aunque al principio haya que andar a tientas. Entonces se podrá contar con un verdadero entendimiento entre el cuerpo y la mente, pero para llegar ahí se necesita humildad en el cerebro y también comprensión en el cuerpo. El cerebro no lo sabe todo. Si el cerebro recibe conocimiento del cuerpo, más tarde podrá, a su vez, aumentar la inteligencia corporal. De este modo, cuerpo y cerebro empiezan a cooperar para dominar el asana.

Éste es el proceso de entrelazado e interpenetración, cuando las envolturas o capas del ser operan con armonía entre sí. Con entrelazado quiero decir que todas las hebras y fibras de nuestro ser, a todos los niveles, entran en contacto y comunicación entre sí. Así es como cuerpo y mente aprenden a trabajar juntos. La piel proporciona la capa de inteligencia más externa. En nuestro núcleo radica nuestra sabiduría más íntima. Por ello, el conocimiento de la percepción externa y la sabiduría interna deben entrar en contacto al realizar las posturas. En ese momento no existe dualidad; se es uno; se es completo. Se existe sin la sensación de existir. El desafío de la piel debe dar un toque al Sí-mismo o Alma, y el Sí-mismo debe preguntar: «¿Qué más tengo que hacer?». El conocimiento externo incita al Sí-mismo a actuar.

Como ya he dicho, mientras se practica yoga es el cuerpo quien debe decirnos qué hacer, y no el cerebro. El cerebro debe cooperar con el mensaje que recibe del cuerpo. Suelo decirles a los estudiantes: «¡Vuestro cerebro no está en vuestro cuerpo! Por eso no podéis con el asana». Lo que quiero decir, claro está, es que la inteligencia está en sus cabezas, y no llenándoles el cuerpo. Puede que el cerebro se mueva más deprisa que el cuerpo o que el cuerpo no acierte a cumplir las instrucciones del cerebro, debido a la falta de una instrucción adecuada por parte de la inteligencia. Es necesario aprender a mover el cerebro no tan deprisa, para que así pueda seguir al cuerpo, o bien hacer que el cuerpo se mueva más rápido para que se ajuste a la inteligencia del cerebro. Que el cuerpo sea el hacedor, y el cerebro el observador.

Tras la acción hay que reflexionar sobre lo que se ha hecho. ¿Ha interpretado correctamente la acción el cerebro? Si el cerebro no observa de manera correcta, entonces la acción está teñida de confusión. El deber del cerebro es recibir

conocimiento de parte del cuerpo y a continuación guiar al cuerpo para que refine la acción. Hay que detenerse y reflexionar entre cada movimiento. Eso es desarrollar la atención. Luego, en la calma, puede uno llenarse de percepción consciente. Pregúntate a ti mismo: «¿Han cumplido su papel todas mis partes?». El Sí-mismo ha de descubrir si se ha hecho bien o no.

Hacer un alto para reflexionar sobre los movimientos no significa que no haya que reflexionar durante los movimientos. Debe existir un análisis constante durante la acción, y no sólo después. Eso proporcionará una comprensión real. El auténtico significado del conocimiento es que la acción y el análisis estén sincronizados. El movimiento lento permite la inteligencia reflexiva. Permite que nuestras mentes observen el movimiento y su resultado es una acción diestra. El arte del yoga radica en la agudeza de la observación.

Cuando nos preguntamos a nosotros mismos: «¿Qué estoy haciendo?» o: «¿Por qué lo hago?», nuestras mentes se abren. Eso es tomar conciencia de uno mismo. No obstante, es necesario señalar que los estudiantes deben tomar conciencia de ellos mismos, pero sin sentirse cohibidos. Estar cohibido implica que la mente no hace más que preocuparse acerca de sí misma, en un mar de dudas y absorbida en ella misma. Es como tener a un demonio y a un ángel sentados en los hombros y discutiendo continuamente acerca de lo que uno debería hacer. Cuando se está cohibido se acaba agotado. También se fuerzan los músculos de modo innecesario porque se está pensando en el asana y en cuánto se quiere uno estirar, en lugar de experimentar el asana y estirar atendiendo a las propias capacidades.

Tomar conciencia de uno mismo es exactamente lo contrario de estar cohibido, de la falta de naturalidad. Cuando se toma conciencia de uno mismo se está totalmente dentro de uno mismo, y no mirando dentro desde fuera. Se es consciente de lo que se hace sin ego ni orgullo.

Cuando no se puede mantener el cuerpo quieto tampoco se puede mantener quieto el cerebro. Si se desconoce el silencio corporal, no puede comprenderse el silencio mental. Acción y silencio deben ir de la mano. Si hay acción también debe haber silencio. Si hay silencio debe existir acción consciente y no sólo movimiento. Cuando la acción y el silencio se combinan como los dos discos del embrague de un coche, significa que se tiene puesta la marcha de la inteligencia.

Mientras se realizan las posturas la mente debe hallarse en un estado interior

consciente que no quiere decir dormir; significa silencio, vacío, espacio que puede llenarse de una aguda percepción consciente de las sensaciones creadas por la postura. Uno se observa a sí mismo desde dentro. En completo silencio. Hay que mantener una actitud desapegada hacia el cuerpo y, al mismo tiempo, no descuidar ninguna de sus partes ni mostrar prisa alguna, sino permanecer alerta mientras se ejecuta el asana. Apresurarse agota la energía, tanto si se está en Delhi como en Nueva York. Hay que hacer las cosas con ritmo y una mente sosegada.

Resulta difícil hablar del conocimiento corporal. Es mucho más fácil experimentarlo, descubrir “a qué sabe”. Es como si los rayos de la luz de la inteligencia resplandeciesen a través del cuerpo, recorriendo los brazos hasta la punta de los dedos y las piernas hasta la planta de los pies. Mientras esto sucede, la mente se torna pasiva y empieza a relajarse. Se trata de una pasividad alerta, no de una pasividad torpe o vacía. El estado de reposo atento regenera la mente y purifica el cuerpo.

Al ejecutar un asana hay que recargar constantemente la percepción consciente intelectual; eso significa que la atención fluye sin interrupción. En el momento en que uno se hunde, no se recarga y la atención se dispersa. Entonces la práctica de asana es un hábito y no una práctica creativa y vigorizante. En el momento en que se introduce la atención se está creando algo, y la creación implica vida y energía. La percepción consciente nos permite superar el cansancio y agotamiento en nuestras posturas y en nuestras vidas. A los yoguis que se esfuerzan en ayudar a quienes acuden a ellos en busca de ayuda, siempre nos come la fatiga. Son gajes del oficio de los profesores de yoga. Así que hemos de aceptar la fatiga y aplicarnos de nuevo mediante una intensa percepción consciente a fin de regenerar el cuerpo y recuperar energía. La percepción consciente en acción devuelve la energía y rejuvenece el cuerpo y la mente. La percepción consciente aporta vida. La vida es dinámica y por lo tanto las asanas también deben serlo.

Extensión dinámica: desde el núcleo del ser

La meta de toda práctica de asana es llevarla a cabo desde el núcleo del ser y

extenderse dinámicamente hasta la periferia del cuerpo. Al irnos estirando, la periferia, a su vez, envía mensajes al núcleo. Debéis hallar vuestro centro desde la cabeza a los talones, y a partir de ese centro debéis extenderos y expandiros longitudinal y latitudinalmente. Si la extensión tiene lugar a partir de la inteligencia cerebral, la expansión lo hace desde la inteligencia del corazón. Al realizar asana, tanto la inteligencia intelectual como la emocional deben encontrarse y trabajar juntas. Suelo decir que extensión es atención, y expansión es percepción consciente. Es aportar atención y percepción consciente a los confines del cuerpo y activar la piel.

Mientras se practica asana es muy importante desarrollar la sensibilidad de la piel. Hay que crear espacio entre la piel y el tejido subyacente de modo que no exista fricción entre ellos. Los tejidos contienen los nervios motores, y la piel contiene los nervios sensoriales. En un asana deben funcionar entendiéndose entre sí a fin de que la inteligencia circule libremente sin interrupción por el cuerpo. Eso se parece a una nutria que sólo está pegada a su piel por la nariz, las cuatro patas y la cola y que da la impresión de moverse a placer interiormente.

Extensión y expansión siempre se hallan firmemente enraizadas en el propio centro. Tienen su origen en el núcleo del propio ser. Cuando la mayoría de la gente se estira, simplemente se estiran hacia el punto que intentan alcanzar, pero olvidan extenderse y expandirse desde el lugar en el que están. Cuando uno se extiende y expande no sólo se está estirando hacia, sino que también se está estirando desde. Intentad levantar el brazo a un costado y estirarlo. ¿Se movió también todo el pecho? Ahora intentad permanecer centrados y extended el brazo hacia la punta de los dedos ¿Percibís la diferencia? ¿Notáis el espacio que habéis creado y la manera en que os estiráis desde el núcleo? Ahora intentad expandir el brazo hacia fuera en todas direcciones, como la circunferencia de un círculo. El estiramiento debe aportar la sensibilidad y experiencia de estar creando espacio en todas direcciones.

Se estira demasiado cuando se pierde el contacto con el propio centro, con el núcleo divino. En lugar de mantener ese contacto, el ego sólo quiere estirar más, alcanzar el suelo, sin tener en cuenta su capacidad, en lugar de crear extensión gradualmente desde el centro. Cada movimiento debe ser un arte. Es un arte en el que el Sí-mismo es el único espectador. Mantened la atención interna, no la externa, sin preocuparos de lo que otros estén viendo, sino de lo que ve el Sí-mismo. No os fijéis en cuánto podéis estirar, sino en realizar correctamente el estiramiento. No os concentréis en hasta dónde queréis llegar sino en llegar hasta

donde sea posible con extensión dinámica.

No hay que estirar más de la cuenta, ni menos. Si algo se estira de más, otra parte se está estirando de menos. Mientras que forzar demasiado proviene de un ego hinchado, no estirar lo suficiente es resultado de la falta de confianza. Mientras que estirar demasiado es exhibicionismo, estirar poco es escapismo. Estirar demasiado y demasiado poco son actitudes erróneas: siempre hay que estirar desde la fuente, el núcleo, la base de cada asana. Ése es el arte de la extensión dinámica. No es el yoga lo que causa lesiones, sino la manera como se practica. En el momento en que el espacio se estrecha, significa que está apareciendo la lesión. En el asana correcta no existe estrechamiento, y aunque el cuerpo esté rígido hay que introducir espacio.

Siempre hay que intentar extender y expandir el cuerpo. La extensión y la expansión aportan espacio, y a su vez el espacio aporta libertad. La libertad es precisión, y la precisión es divina. De la libertad del cuerpo proviene la libertad de la mente y luego la libertad suprema. La libertad suprema hacia la que trabaja el yoga puede percibirse en nuestros propios cuerpos según los miembros desarrollan independencia, flexibilidad y libertad respecto a los miembros contiguos. Sí, la rigidez y tirantez corporal son como llevar una camisa de fuerza o vivir en la cárcel.

El movimiento de la piel proporciona la comprensión del asana. Es necesario sentir la extensión hasta los límites de la piel. Como ya he dicho, la piel es el cerebro del cuerpo, la que le cuenta todo lo que sucede en todas partes. La piel, como un espejo, refleja el estado mental, y puede aparecer rígida, descuidada, flácida, hinchada, trémula o estancada. Por ello ha de observarse la calidad de la piel en la práctica.

Cuando uno se extiende hasta la piel, también está extendiendo las terminaciones nerviosas. Al extenderlas, éstas se abren y así pueden expulsar las impurezas acumuladas. Por eso enseño extensión y expansión. Los nervios se sueltan y se relajan. Uno se siente como si estuviese extendiendo la piel, los músculos e incluso los huesos. Practicad asanas creando espacio en los músculos y la piel para que el cuerpo encaje en el asana. Para conseguirlo, todo el cuerpo debe implicarse. Para extender la parte es necesario extender el todo.

Si el estiramiento es uniforme, por todo el cuerpo, no existirá ningún tipo de tensión. Esto no significa que no hay esfuerzo. El esfuerzo está ahí, pero este

tipo de esfuerzo es exultante; no está presente el estrés o la tensión. Interiormente se experimenta un estado de júbilo. Cuando hay tensión, la práctica yóguica pasa a ser puramente física y provoca desequilibrios y juicios erróneos. Uno se siente cansado y rendido, irritado y alterado. Cuando uno deja de tensarse y el cerebro está pasivo, la práctica se convierte en yoga espiritual. Cuando uno se extiende hasta el extremo, vive en esa asana y experimenta la alegría de la libertad en dicha asana. Al estirarte siempre debes crear espacio y extenderte desde el centro. La compresión es esclavitud y la expansión es libertad.

La expansión horizontal y la extensión vertical deben sincronizarse para que uno pueda crear extensión en todas direcciones. La libertad en una postura se manifiesta cuando todas las articulaciones están activas. Seamos íntegros en cualquier postura que realicemos y también en todo aquello que hagamos en nuestras vidas. En las posturas es importante estudiar hasta qué punto se extiende nuestra percepción consciente a partir del centro, hasta dónde penetra. De igual manera que el río fluye hacia el mar sin interrupciones, nuestra extensión debe ser una acción única llevada a cabo con atención unívoca. Al igual que el río, los movimientos deben conformar una única acción de principio a fin. De este modo, la energía de nuestro sistema nervioso fluye como el río. Al crear extensión comprueba si la energía fluye sin interrupción. Allí donde crees extensión estarás dirigiéndote hacia el cosmos. Tu energía se extiende hasta los confines de la piel y más allá. Ése es el secreto que utilizan los practicantes de artes marciales para generar una fuerza extraordinaria. No es que golpeen un ladrillo, sino que golpean a través de él. Extiende la energía del asana a través de tus extremidades. Permite que el río fluya a través de ti.

La extensión es libertad, y la libertad permite la relajación. Cuando en el asana está presente la relajación, entonces no hay fatiga. No obstante, hay que conocer la diferencia entre relajación y laxitud. En la laxitud hay caos, negligencia y descuido, y por lo tanto el fluir de la energía es errático. En la relajación lo que hay es un ajuste cuidadoso, y por ello la energía es rítmica. Mientras se está relajado en el asana, nos movemos hacia fuera y también permanecemos centrados en nuestro núcleo, creando extensión hacia fuera y penetrando interiormente. Eso es lo que quería decir Patañjali cuando dijo en su segundo sutra sobre asana que «se logra la perfección en asana cuando el esfuerzo por realizarla se torna no esfuerzo y se alcanza el ser infinito interior».

Relajación: en toda postura debe existir reposo

En la postura correcta siempre hay relajación, aunque estés estirado totalmente. El ego es muy exigente. Desconoce que en asana hay que equilibrar actividad y pasividad, esfuerzo y relajación. Cuando uno crea extensión y relaja, no hay oscilación mental ni corporal. El equilibrio entre actividad y pasividad transforma el cerebro activo en un testigo. Ello implica mantener pasivo el cerebro y activas las células del cuerpo sin agarrotar los músculos. Cuando sólo hay esfuerzo no hacen más que cargarse los músculos, que se cansan debido al estiramiento excesivo, y aparece la lesión. La mente no está equilibrada cuando la acción es forzada.

Relajación significa soltar la tensión muscular innecesaria que hay en el cuerpo, lo cual permite dar firmeza al cuerpo interior y que la mente se serene. ¿Pero cómo experimentar esta paz cuando uno está luchando con el cuerpo? ¿Cómo experimentar esta serenidad cuando uno siente dolores y molestias al aprender el asana? Volveremos a examinar el tema del dolor más adelante y veremos cómo puede llegar a considerarse con ecuanimidad, firmeza y serenidad. Aquí ofreceremos algunas claves acerca de cómo relajarse en un asana, cómo aligerar el cuerpo y cómo evitar la rigidez y la dureza.

Empieza el asana soltando el aire hasta que sientas un sereno estado de silencio en las células y en el sí-mismo. Inspirar es tensión, espirar es libertad. Hay que realizar todos los movimientos con la espiración. La espiración purga el estrés y la tensión del cuerpo.

Tras realizar el asana, y si quieres estirarte más profundamente, espira y estírate de nuevo. Reajustar el asana tras la espiración opera en el cuerpo orgánico interno, mientras que si se hace al inspirar actúa sobre el cuerpo físico externo. Aunque un asana final puede juzgarse de manera objetiva sólo desde el exterior, está mantenida desde el interior. Después de lograr la postura final hay que aprender a soltar el esfuerzo y la tensión de los músculos, y trasladar la carga a los ligamentos y articulaciones para que puedan sostener el asana con firmeza sin que la respiración haga vacilar al cuerpo.

Concéntrate en la relajación al mantener el estiramiento, sin apretar nada, sino relajando y abriendo. Así se relaja tanto el cerebro como el cuerpo. También

debes relajar el cuello y la cabeza. Si mantienes pasiva la piel posterior del cuello y la lengua blanda es que no hay tensión en el cerebro. Eso es silencio en la acción, relajación en la acción. En cuanto aprendas a relajar lengua y garganta, sabrás cómo relajar el cerebro, porque también existe una conexión entre la lengua, la garganta y el cerebro. Según el yoga, la garganta es la región de vishuddhi chakra, una rueda purificadora. Mientras la garganta permanezca interiormente tensa, sin relajarse, significa que es una rueda impura. La tirantez sugiere una intoxicación que induce una impureza más generalizada. Mira al Alma, no al ego. Si tienes la garganta tensa mientras haces asana o pranayama, es que lo estás haciendo con el cerebro egoísta en lugar de con el cuerpo. No aprietes los dientes o estarás “apretándote” el cerebro. Ésas son cosas que puedes notar cuando te hallas sentado en tu oficina así como cuando estás inmerso en la práctica de yogasana.

Mientras mantienes el estiramiento fíjate también en los ojos. La tensión ocular también afecta al cerebro. Si los ojos están quietos y silentes, el cerebro está quieto y pasivo. El cerebro sólo puede empezar a aprender cuando empieza a relajarse. Cuando el cerebro está tenso y nervioso, aparece el caos y el cerebro no comprende nada. Los ojos están cerca del cerebro y su comportamiento refleja el estado de éste. Cuando uno está confuso las cejas se arrugan, y los ojos muestran inestabilidad y se estrechan. Comprimir los ojos bloquea el cerebro y aumenta la tensión. Cuando los ojos están anchos y abiertos, el cerebro está dispuesto y receptivo. Si se tensan los ojos significa que vives en un mundo de estrés. Si los ojos están tensos, el cerebro es el que hace el asana, y no el cuerpo. Si miramos con tensión en los ojos significa que nuestros nervios ya están agotados y que nos estamos esforzando de manera innecesaria, lo que hace que perdamos energía. En la práctica de asana tratamos de generar y estabilizar nuestra energía, de mantenerla y no desperdiciarla de modo innecesario. Relaja los ojos cuando mires o estarás desperdiciando mucha energía.

Los ojos deben estar blandos y hundidos hacia dentro. Mantén los ojos abiertos y relajados y que al mismo tiempo miren hacia atrás durante la práctica. Ese mirar hacia atrás educa a los ojos a mirar hacia el interior y te permite observar tu cuerpo y tu cerebro. Permite que tus ojos sean como flores floreciendo. Sentir es mirar; mirar es sentir. Has de sentir con los ojos abiertos. Si los ojos miran externamente en lugar de internamente, entonces no hay integración.

Cuando dirigimos nuestra vista hacia el frente desde la esquina de la sien en su campo de visión normal, el cerebro frontal está analizando (vitarka). Pero

cuando ampliamos nuestra percepción ocular desde la parte de atrás de la sien, cerca de la oreja, se pone a trabajar el cerebro posterior y desarrolla síntesis (vicara). El cerebro frontal puede dismantelar a causa de su poder de penetración. El cerebro posterior es holístico y recompone. Si te cuesta imaginarlo no tienes más que pensar en lo que sucede cuando entras por primera vez en una gran catedral medieval. Parece que la vista se concentre en lo que tiene por delante, el altar, por ejemplo, pero tu auténtica percepción repasa todo el inmenso volumen espacial que te rodea, con su grandeza y el zumbido de su silencio antiguo. Ésta es la visión holística meditativa.

Al trabajar en asana, si la acción se “realiza” únicamente a partir del cerebro frontal, bloquea la acción reflexiva del cerebro posterior. La forma de cada asana debe ser reflejada hacia el cuerpo de sabiduría (vijñanamaya kosa), para su reajuste y realineación, mientras que si se realiza asana de manera mecánica desde el cerebro frontal, la acción sólo se siente en el cuerpo periférico y no existe sensación interna, no hay ninguna luz interior resplandeciente. Si el asana se lleva a cabo en relación continua con la parte posterior del cerebro, existirá una reacción frente a cada acción y habrá sensibilidad. Entonces la vida no sólo es dinámica, sino que también está electrizada de fuerza vital.

La luz y la vida de nuestra visión deben brillar en todas partes. Finalmente, el ojo del alma, a menudo llamado el “tercer ojo”, se establece entre las cejas, aunque un poco más alto. Si está tranquilo, el alma también lo está, observándolo todo como un testigo, sin verse afectada ni atrapada. Por ello, la piel de las cejas también debe estar relajada.

La relajación empieza desde la capa externa del cuerpo y penetra las capas profundas de nuestra existencia. El detalle y la precisión del cuerpo conducen al dominio del arte de la relajación. Quien conoce el arte de la relajación también conoce el de la meditación. Tanto si vivimos en Oriente como en Occidente, en el Norte o el Sur, todos sufrimos estrés y todos ansiamos descanso y relajación. Si uno se estira por completo, también se relaja por completo. Fíjate en un gato, un genio del estiramiento y un genio de la relajación. El “esfuerzo sin esfuerzo” descrito por Patañjali también cuenta con otra importante cualidad: ligereza.

Ligereza: pensar ligero y sentirse ligero

Cuando se realiza correctamente un asana, los movimientos del cuerpo son suaves, y hay ligereza en el cuerpo y libertad en la mente. Cuando un asana se siente pesada, es un error. Debes intentar insuflar una sensación de ligereza en el cuerpo. Eso puede lograrse extendiéndote mentalmente hacia fuera desde el centro del cuerpo. Es decir, piensa en grande y actúa en grande. No pienses únicamente en levantar los brazos, sino en extenderlos hacia fuera en sentido físico, y cuando los estés sosteniendo, vuelve a pensar en extender la inteligencia yendo más allá de tu propio cuerpo. No pienses en ti mismo como en una cosa pequeña, comprimida y sufriente. Piensa en ti mismo como grácil y expansivo, por muy improbable que pueda parecer en ese momento.

Cuando perdemos esa ligereza, nuestros cuerpos se encogen. En el momento en que el cuerpo se encoge, el cerebro se torna pesado y torpe, y uno no ve nada. Se cierran las puertas de la percepción. Debes elevar de inmediato la inteligencia del pecho y abrir la mente. Las esquinas del pecho son pilares y por ello siempre deben ser bien firmes. Encogerse tiene el mismo efecto que un narcótico para el cuerpo. Cuando nuestros padres nos dicen que nos pongamos derechos es porque saben de una manera instintiva que hundir el pecho derrumba al verdadero Sí-mismo. Como la mente se encoge, el alma también se encoge. La tarea de la columna vertebral es mantener la mente alerta. Para conseguirlo, la columna debe mantener el cerebro en posición. La columna nunca debe estar caída, sino elevarse hacia el Sí-mismo. De otro modo, se ensombrece la luz divina de tu interior.

Cuando uno se extiende en un asana debe mantenerse esta ligereza. Por esta razón digo que en todas las asanas hay que ascender para descender y descender para ascender. Por ejemplo, si queremos tocarnos los dedos de los pies, primero debemos estirarnos hacia arriba para abrir la bisagra del centro del cuerpo, y así poder descender. De igual modo descendemos para ascender. Intentamos completar un círculo, como en el famoso dibujo de Leonardo da Vinci acerca de las proporciones humanas, el “hombre de Vitrubio”. No vamos a romper una cuerda tirando en dos direcciones. Lo que intentamos es hallar un equilibrio de polaridad, no el antagonismo de la dualidad.

Cuando en el cuerpo hay suavidad y en la mente ligereza, el asana es correcta. La pesadez y la dureza indican que el asana es errónea. Siempre que exista rigidez es que el cerebro sobreactúa, y quedas atrapado y encerrado ahí, y no hay

libertad. Pero al ejecutar desde el intelecto del corazón, con ligereza, firmeza, y al mismo tiempo suavidad, significa que se trata de un estiramiento total, de una extensión total y de una expansión total. El asana realizada desde el cerebro nos hace pesados, mientras que la que se hace desde el corazón nos torna ligeros.

¿Cuándo tiene que ser un asana blanda y cuándo rígida? En movimiento, los músculos deben ser como los pétalos de una flor, abiertos y suaves. Nunca hay que ser rígido en movimiento; la rigidez sólo se adopta una vez adquirida la postura. Al igual que un campesino ara un campo y ablanda el terreno, un yogui ara sus nervios para que puedan germinar y mejorar la vida. Esta práctica del yoga trata de quitar las malas hierbas del cuerpo para que el jardín pueda crecer. Si el terreno está demasiado duro, la vida no puede germinar. Si el cuerpo está demasiado tenso y la mente demasiado rígida, la vida no puede proliferar.

A diferencia de la rigidez, la tensión no es buena ni mala. Ha de hallarse presente en el momento adecuado y en la cantidad correcta. La vida es sopesar y equilibrar la tensión. No hay ningún sitio en donde los yoguis hayan dicho que no debe haber tensión en ninguna parte. Tienen tensión incluso los cadáveres. Es preciso hallar la cantidad adecuada de tensión en el cuerpo. Esa cantidad adecuada mantendrá toda tu energía en el cuerpo. Demasiada tensión es agresión. Las lesiones son producto de la agresión, de realizar movimientos agresivos, no de hacer yoga. Pero demasiado poca tensión significa debilidad. En el cuerpo debe haber la cantidad de tensión justa. La tensión adecuada es tensión saludable. Hay que llevar vida a todas las partes del cuerpo. Recuerda: nunca estés rígido mientras estés en movimiento. Extensión es tensión, pero es distinto de rigidez. La rigidez nos convierte en frágiles y quebradizos, y hace que perdamos el equilibrio. Hay que alcanzar el equilibrio a todos los niveles del cuerpo y del ser.

Equilibrio: la ecuanimidad es armonía

A través del yoga puede desarrollarse un equilibrio perfecto entre ambos lados del cuerpo. Todos nosotros empezamos con desequilibrios, favoreciendo un lado u otro. Cuando un lado es más activo que el otro, el activo debe convertirse en el guru del inactivo para conseguir que sea igualmente activo. Debemos poner

atención al lado más débil. También debemos proporcionarle más cuidados. Demostramos más interés en la mejora de un amigo torpe que por uno inteligente. Pues por la misma razón debemos mostrar hacia nosotros mismos esa compasión y cuidar el lado más débil del cuerpo mientras nos alegramos de los logros del lado activo.

La precisión en la acción llega cuando el desafío de un lado del cuerpo queda equilibrado por un contradefío igual del otro. Eso enciende la luz del conocimiento. Es necesario mantener el equilibrio utilizando la inteligencia del cuerpo (tanto instinto como sensación y habilidad), pero no por la fuerza. Cuando se mantiene el equilibrio por la fuerza se trata de acción física; cuando se utiliza la inteligencia corporal, se trata de relajación en la acción. La ecuanimidad es armonía, y sólo se puede aprender a partir de esa ecuanimidad.

Busca el equilibrio consciente en todas las posturas observando las diferencias entre derecha e izquierda, así como la intensidad del estiramiento plano a plano, miembro a miembro, músculo a músculo, articulación a articulación, y de arriba abajo, de lado a lado y de delante atrás. Crea un estiramiento parejo, una estabilidad pareja, un espaciado parejo, una intensidad de movimiento pareja. Para alinear una parte del cuerpo hay que trabajar con todo el cuerpo. Hay que trabajar con todas y cada una de las partes del cuerpo. En cada asana o en pranayama hay que saber cuál ha de ser la función o el estado de cada parte del cuerpo, si ha de estar activa o pasiva, estable o móvil. Al realizar asanas, ninguna parte del cuerpo debe permanecer ociosa, y tampoco hay que descuidar ninguna. Si, por ejemplo, estiras la pierna derecha, no deberás olvidar la izquierda. Por el contrario, debes poner atención en que la pierna izquierda permanezca estable. Esta acción complementaria libera la pierna derecha para que pueda moverse con facilidad. Extiende allá donde el cuerpo no esté en movimiento. Si transpiras de un lado, también deberás transpirar igualmente del otro. Cuando transpiras más de un lado es que no has utilizado la otra parte por completo. La transpiración debe ser uniforme pero no excesiva.

Si el contacto entre el cuerpo y el suelo –la base– es bueno en cada asana, esa asana se ejecutará bien. Siempre hay que poner atención a la base: hay que estar atento a la parte que está más cerca del suelo. Primero hay que corregir desde la raíz. Las posturas de pie tienen por objeto empezar a proporcionar esa base para la vida. Refuerzan tobillos y rodillas. Cuando alguien se halla mentalmente perturbado o abatido, lo notarás porque no puede mantenerse firmemente de pie. Esas posturas enseñan cómo mantenerse derecho, de manera que el cerebro

pueda flotar en su posición. Los pies son como la raíz de un árbol. Si uno no puede permanecer de pie de manera adecuada, desarrolla una actitud negativa frente a la vida, y el yoga que practica también se torna inestable. Estas posturas ayudan a mantener estabilidad en tiempos difíciles, incluso en épocas de catástrofe. Cuando la estabilidad se convierte en un hábito, enseguida se manifiesta madurez y claridad. La estabilidad requiere equilibrio.

El equilibrio no significa meramente equilibrar el cuerpo. El equilibrio en el cuerpo es la base del equilibrio en la vida. Uno debe encontrar equilibrio en cualquier postura que esté, o en cualquier circunstancia que le presente la vida. El equilibrio es el estado del presente, el aquí y ahora. Si te equilibras en el presente, estás viviendo en la Eternidad. Cuando el intelecto está estable, no hay pasado ni futuro, sólo presente. No vivas en el futuro; sólo el presente es real. La mente te lleva constantemente al futuro, planeando, preocupándose e interrogándose. La memoria te lleva al pasado, cavila y se lamenta. Sólo el Sí-mismo te lleva al presente, porque lo divino sólo puede experimentarse en el ahora. El pasado, el presente y el futuro están juntos en cada asana, de igual manera que pensamiento, palabra y obra se tornan también uno.

Es necesario hallar la línea media de cada asana, de manera que la energía quede distribuida de forma adecuada. Cuando uno vacila, apartándose de la línea media, entonces se dirige hacia el pasado o el futuro. La ascensión vertical es el futuro; el descenso vertical es el pasado. La horizontalidad es el presente. El presente es la asana perfecta. Cuando creas apertura horizontal, el futuro y el pasado se encuentran en el presente. Por eso la extensión y la expansión dinámicas te permiten hallar el equilibrio y vivir de manera más plena en el presente mediante tu cuerpo. En asana hallamos equilibrio e integración en las tres dimensiones del espacio, pero también hallamos equilibrio e integración en la cuarta dimensión, la del tiempo.

Los sabios de antaño dijeron que la clave de la vida era el equilibrio. Equilibrio, como yo he insistido, en todas las capas de nuestro ser. ¿Pero qué se supone que hemos de equilibrar? La respuesta radica en las tres cualidades de la naturaleza, llamadas guna. Estas tres cualidades deben hallarse en equilibrio en tu práctica de asana y en tu cuerpo, mente y alma. Podrían traducirse como solidez, dinamismo y luminosidad.

Ya hemos visto que la esencia de la naturaleza son los cambios, una expresión y reexpresión sin fin de ella misma. Debemos preguntarnos qué es lo que provoca

ese cambio continuo, por qué las cosas no permanecen como están. Es a causa de los gunas, de las tres fuerzas complementarias que la filosofía índica identifica emergiendo de la raíz de la naturaleza en el momento de la creación.

Comprender los gunas, esas tres fuerzas de la naturaleza, es importante para alcanzar el éxito en tu práctica de yogasana y en tu viaje interior hacia el Alma Universal.

Tan pronto como se manifiesta la naturaleza, se mueven las tres fuerzas. Pierden su equilibrio y crean inestabilidad. Esa inestabilidad es muy fértil. Los matemáticos dicen que los números progresan de uno a dos, a tres y a muchos. El número tres abre la posibilidad de la diversidad infinita. El origen infinito e inmanifiesto es uno. La dualidad es dos. La dualidad es la idea o concepto de separación, de división, pero por sí misma no puede manifestarse en los fenómenos. Tres es una oleada, una curva sinusoidal, una vibración como la luz o el sonido. Cuando dos ondas colisionan, se crea un fenómeno nuevo. Ésa es la creatividad inherente en la naturaleza. Incluso al nivel más sutil, el de la vibración de partículas subatómicas, el movimiento intrínseco de la naturaleza lo precipita a un ciclo infinito de creación, destrucción y recreación. De tres salen muchos.

Como ya he dicho, los gunas están compuestos de tres fuerzas complementarias. Son tamas (masa o inercia), rajas (dinamismo o capacidad de vibrar) y sattva (luminosidad o la cualidad de luz).

Pasemos a un ejemplo práctico. En asana, intentamos abordar la masa de nuestro cuerpo basto, romper las moléculas y dividir las en átomos que permitirán que nuestra visión profundice en el interior. Nuestro cuerpo se resiste. Es terco. No se moverá. ¿Por qué? Porque en el cuerpo predomina tamas. Así debe ser. El cuerpo necesita masa, los huesos necesitan densidad, y los tendones y músculos necesitan solidez y firmeza. Es deseable tener la carne firme, no floja.

La densidad ósea es una virtud, pero en el cerebro es un vicio. Ya hemos oído decir: «Es duro de mollera», o: «Estás espeso». Porque en el cerebro y en el sistema nervioso debe predominar rajas (dinamismo y capacidad de vibrar), y la densidad es una desventaja. Mientras que la mente es de naturaleza rápida, mercurial y escurridiza, el cuerpo tiende a la pesadez, la inercia y la pereza. El exceso es molesto; un cuerpo excesivamente musculoso es como un coche muy grande con un motor pequeño; sólo logrará ser más lento. Y lo que es todavía peor: necesitará más energía para superar la inercia que para cobrar velocidad.

Por ejemplo, es más difícil empujar un coche parado hasta alcanzar un kilómetro por hora, que empujarlo a un kilómetro por hora hasta alcanzar los dos por hora.

Respecto a la práctica de asana, eso significa que al principio necesitamos esforzarnos más porque la resistencia es mayor. De los dos aspectos de asana, esfuerzo corporal y penetración mental, ésta última es la más importante. Nuestra meta es la penetración mental, pero al principio, para poner las cosas en marcha, no hay más remedio que sudar. Pero una vez que hay movimiento y luego impulso, empieza la penetración. Cuando el esfuerzo se torna no-esfuerzo, asana alcanza su nivel más elevado. Pero claro está, se trata de un proceso lento, y si interrumpimos nuestra práctica, la inercia vuelve a reafirmarse. En realidad, lo que estamos haciendo es infundir una vibrante energía en la materia densa. Por eso la práctica buena conlleva una sensación de ligereza y vitalidad. Aunque la masa de nuestro cuerpo es pesada, estamos destinados a hollar esta tierra con ligereza.

Debemos tener claro que la cuestión principal es el lograr una proporción y un equilibrio adecuados en los gunas dependiendo de los fenómenos materiales implicados. Por ejemplo, ser muy tamásica es lo apropiado para una mesa. Si queremos que sea más rajásica, le añadimos ruedas y la llamamos mesilla de ruedas. Tamas proporciona densidad y masa, y cuando esas cualidades exceden nuestras necesidades, lo llamamos torpor e inercia. Una masa inerte no puede energetizarse con rajas.

El aspecto negativo de rajas es turbulento, frenético y agitado. Lo que buscamos es una mente rápida, no una mente agitada. También queremos una mente tranquila y clara, que nos lleve a sattva. Estas palabras expresan un valor en lugar de una realidad explícita. La verdad es que experimentamos muy poco sattva como para conocerlo bien. La solidez de tamas y el movimiento llamativo de rajas eclipsan nuestra visión. En un mundo de objetos y excitación sensorial, tamas y rajas reinan supremos. Pero si podéis llegar al yoga con el deseo de aprender cómo relajarse de verdad y no obstante permanecer alerta, en realidad estaréis diciendo que os gustaría que sattva desempeñase un papel más importante en vuestra vida. Para describir sattva utilizamos la palabra luminosidad, que es la cualidad interior y serena de la luz. Esa cualidad es la que intentamos elevar e integrar en nuestro interior. La luminosidad es clara, está atenta y tranquila.

La interrelación de esas tres fuerzas o guna es de importancia capital en tu

práctica yóguica. Has de aprender a identificarlas y observarlas a fin de poder ser capaz de ajustar y equilibrar sus proporciones, y al penetrar en el interior, elevar la belleza de sattva a la superficie. Eres como un artista que cuenta con tres pigmentos básicos en su paleta, mezclando y remezclándolos siempre a fin de expresar la combinación correcta de color, forma y luz en tu lienzo. Gracias a esa habilidad puedes evitar el dolor y curar dolencias que estén en etapas de manifestación mental, emocional o física. Como el dolor es una parte inevitable de la práctica de asana, debemos abordarlo a continuación por separado.

Dolor: estar cómodos incluso en la incomodidad

Muchas personas fijan su atención en el pasado o en el futuro para evitar experimentar el presente, la mayoría de las veces porque ese presente es doloroso o difícil de soportar. En la clase de yoga muchos estudiantes creen que sólo tienen que «apretar los dientes y aguantarse» hasta que el profesor les diga que vuelvan del asana. Eso es considerar al yoga como una pura gimnasia y por ello es una actitud equivocada. El dolor está ahí para enseñarles algo, porque la vida está repleta de dolor. Sólo en la lucha hay conocimiento. Sólo cuando haya dolor verás la luz. El dolor es tu guru. Igual que experimentamos felizmente los placeres, también debemos aprender a no perder nuestra felicidad cuando llega el dolor. De igual manera que vemos el bien en el placer, debemos aprender a ver el bien en el dolor; aprender a estar cómodos incluso en la incomodidad. No debemos salir huyendo del dolor, sino atravesarlo e ir más allá. Eso es cultivar tenacidad y perseverancia, una actitud espiritual respecto al yoga. Ésa es también la actitud espiritual hacia la vida.

Igual que los códigos éticos del yoga purifican nuestras acciones en el mundo, asana y pranayama purifican nuestro mundo interior. Utilizamos esas prácticas para ayudarnos a aprender a soportar y superar los dolores y aflicciones inevitables de la vida. Pondré un ejemplo, para detectar la diabetes hay que pasar una prueba para comprobar cómo tolera el cuerpo el azúcar. De la misma manera, las prácticas yóguicas nos enseñan hasta qué punto puede nuestro cuerpo soportar el dolor y cuánta aflicción puede tolerar la mente. Como el dolor es inevitable, asana es un laboratorio en el que descubrimos cómo tolerar el dolor inevitable y cómo transformar el dolor que puede ser transformado.

Aunque no busquemos el dolor de manera activa, tampoco huimos del dolor inevitable que forma parte de todo crecimiento y todo cambio. Las asanas nos ayudan a desarrollar tolerancia en el cuerpo y la mente para así poder soportar el estrés y la tensión con más facilidad. En otras palabras, el esfuerzo y sus dolores inevitables forman parte esencial de lo que las asanas nos enseñan. Por ejemplo, los estiramientos hacia atrás nos permiten ver el valor y la tenacidad de las personas, comprobar si pueden soportar el dolor. Las asanas de equilibrio sobre los brazos enseñan y cultivan tolerancia. Si puedes adaptarte y equilibrarte en un mundo que está siempre en movimiento y es inestable, sabrás cómo tolerar el cambio y la diferencia permanente.

Se necesita resistencia para permanecer en un asana. Para dominar un asana se necesita paciencia y disciplina. El asana no sale haciendo muecas. ¿Cómo se aprende a soportar el dolor? Ya hemos visto que hay que reposar en el posar; hay que crear relajación al igual que la cantidad justa de tensión. Esta relajación puede empezar soltando el estrés acumulado en las sienes y en las células del cerebro. Eso desestresa la carga del cerebro, soltando los ojos y las sienes, lo que a su vez descarga el estrés de los nervios y de las fibras musculares. Así es como podéis convertir un dolor insoportable en otro soportable, que os permitirá contar con el tiempo y el espacio en los que finalmente acabaréis dominando el asana y erradicando el dolor.

Para alcanzar la libertad hay que soportar el dolor. Esto también vale para la vida. Tenía una estudiante que decía que mientras estaba sentada practicando pranayama sentía hormigueo en los pies y que ahí era donde iba toda su concentración. Le contesté que lo que había hecho era una buena práctica. Como no estaba serena creyó que lo había hecho mal, pero la práctica no trata sólo de sensaciones agradables; trata de percepción consciente, y ésta nos lleva a darnos cuenta y a entender tanto el placer como el dolor.

Al principio el dolor puede ser muy intenso porque el cuerpo se nos resiste. Al abandonarnos a él ablandamos el cuerpo, y poco a poco va disminuyendo. Pero si cuando somos ya más diestros resulta que el dolor agudo regresa en un momento en que no debería hacer acto de presencia, lo más prudente es dejar el asana durante un rato y pensar en qué ha ido mal. El dolor sólo aparece cuando el cuerpo no entiende cómo hacer el asana, que es lo que sucede al principio. En cambio, en la postura correcta no hay manifestación dolorosa. Para aprender la postura correcta hay que enfrentarse al dolor. No hay otro modo.

La inteligencia debe tener intimidad con el cuerpo. Debe hallarse en estrecho contacto con él y conocerlo bien. Cuando no existe intimidad entre la mente y el cuerpo aparece la dualidad, hay separación y no integración. Cuando experimentas dolor entras en estrecho contacto con la parte que resulta dolorosa, para así poder ajustarla y disminuir el dolor y sentir ligereza. El dolor es un gran filósofo porque piensa constantemente cómo deshacerse de sí mismo y eso requiere disciplina. El otro lado de la ecuación del dolor es comprender que el dolor hace que concentremos nuestra atención en la zona afectada. Si soltamos la tensión del cerebro, la atención muestra el camino para disminuir y luego erradicar la fuente del dolor. De este modo, el dolor puede ser un gran maestro que nos educa en cómo vivir con él y finalmente decirle adiós.

No se trata de que el yoga sea el causante de todo ese dolor; el dolor ya estaba ahí, oculto. Hemos vivido con él o aprendido a no ser conscientes de su existencia. Es como si el cuerpo estuviese en coma. Cuando empiezas con el yoga, los dolores no reconocidos emergen a la superficie. Cuando somos capaces de utilizar nuestra inteligencia para purificar nuestros cuerpos, entonces los dolores ocultos se dispersan. Mientras exista rigidez corporal y mental, no habrá paz. Los errores internos, como forzar, actuar sin observar, tensar la garganta y bloquear los oídos, crean hábito, y ese hábito da paso a la falta de percepción consciente, a compresión, pesadez, tirantez, desequilibrio y dolor. Por ejemplo, cuando los músculos atrofiados vuelven a la vida aparecen los dolores del renacimiento. Existen sólo dos maneras de enfrentarse al dolor: vivir con el dolor para siempre o trabajar con el dolor y comprobar si puede erradicarse.

Aunque debemos reconocer la existencia e importancia del dolor, no debemos glorificarlo. Cuando hay dolor es que debe existir una razón para ello. El objetivo no es mantener un asana dolorosa a toda costa o tratar de dominarla antes de tiempo. Así es precisamente como me lesioné de joven cuando mi maestro me pidió que ejecutase el asana de Hanuman –que implica un estiramiento de piernas extremo– sin la formación ni preparación adecuadas. El objetivo es realizar el asana con la mayor intensidad de inteligencia y amor posibles. Para lograrlo es necesario aprender la diferencia entre dolor “apropiado” y dolor “equivocado”.

El dolor apropiado no sólo es constructivo sino también estimulante e implica un reto, mientras que el dolor equivocado es destructivo y provoca un sufrimiento agudísimo. El dolor apropiado es para nuestro crecimiento y nuestra transformación física y espiritual. El dolor adecuado suele notarse como una

sensación de alargamiento y reforzamiento graduales y debe diferenciarse del dolor equivocado, que a menudo es una sensación aleccionadora súbita y aguda mediante la que el cuerpo nos dice que hemos ido más allá de nuestras capacidades presentes. Además, si se siente un dolor persistente y en aumento mientras se trabaja, lo más probable es que se trate de dolor equivocado.

El desafío del yoga es ir más allá de nuestros límites, dentro de lo razonable. Ampliamos continuamente el marco mental utilizando el lienzo del cuerpo. Es como si estirásemos un lienzo y creásemos una superficie mayor para pintar. Pero debemos respetar la forma presente de nuestro cuerpo. Si estiramos demasiado o demasiado rápido rasgaremos el lienzo. Si la práctica de hoy perjudica a la de mañana, entonces no es una práctica correcta.

Muchos profesores de yoga os piden que ejecutéis las asanas con facilidad, comodidad y sin ningún estrés ni esfuerzo. Eso acaba dejando al practicante viviendo dentro de los límites de su mente, con el inevitable miedo, apego y mezquindad. Esos profesores y sus estudiantes sienten que el tipo de práctica precisa e intensa que describo es dolorosa. Sí, es cierto que a veces experimentamos dolor durante nuestra práctica al esforzarnos y ejercitar la voluntad. El yoga tiene por objeto la purificación del cuerpo y su exploración, así como el refinamiento de la mente. Eso requiere fuerza de voluntad, tanto para observar como para soportar el dolor físico sin agravarlo. Sin cierta cantidad de estrés no puede experimentarse la auténtica asana, y la mente permanecerá encerrada en sus limitaciones, sin traspasar sus propias fronteras. Este estado mental limitado puede describirse como mezquino, de miras estrechas.

Recuerdo a dos estudiantes que también eran grandes bailarines de ballet. Podían adoptar cualquier postura sin resistencia ni estrés, así que el viaje hacia la postura final no podía enseñarles nada. Mi tarea consistió en devolverlos a las posturas y mostrarles cómo crear movilidad con resistencia en sí mismos para que pudieran trabajar en el punto de equilibrio entre lo conocido y lo desconocido. Cuando extendemos y expandimos la consciencia corporal más allá de sus limitaciones actuales, estamos operando en la frontera de lo conocido y dirigiéndonos a lo desconocido mediante una expansión inteligente de nuestra percepción consciente. Los bailarines de ballet tienen el problema contrario al de la mayoría de la gente porque, a causa de su flexibilidad excesiva, su capacidad corporal sobrepasa su consciencia intelectual.

Cuando empezamos a practicar asanas, experimentamos dolor físico y mental.

De la misma manera que hemos de aprender a detectar la diferencia entre dolor físico apropiado y equivocado, también debemos hacer lo mismo con el dolor mental. El dolor mental apropiado también debe ser gradual y permitir que nos fortalezcamos en lugar de rompernos. Levantarse a las seis de la mañana para hacer yoga antes de ir a trabajar puede parecer doloroso, pero es constructivo e implica aceptar el desafío de ir más allá de las limitaciones actuales. No obstante, debemos mantener nuestra práctica progresiva y gradual. Si intentas madrugar tanto como para que ese dolor provoque la rebelión del cuerpo, digamos a las cuatro de la madrugada, no podrás mantener la práctica. Además, levantarte a las cuatro de la mañana hará que vayas corto de sueño y estés irritable con la familia, con lo que te comportas egoístamente y además transfieres tu sufrimiento a los demás. Utilizamos el dolor apropiado como una vacuna contra el dolor y el sufrimiento inevitables que la vida siempre nos depara, pero la dosis debe ser adecuada. La práctica de asana es una oportunidad para observar los obstáculos en la práctica y en la vida y descubrir cómo hacerles frente.

Muchas personas con un intelecto desarrollado siguen siendo emocionalmente inmaduras. Si de repente tienen que enfrentarse a dolores, intentan escapar. Están poco preparadas para enfrentarse al dolor y tratar con él cuando se les pone en una postura intensa. Esta práctica les pone frente a frente con la realidad de la naturaleza de sus cuerpos. Debemos afrontar nuestras emociones, no huir de ellas. No hacemos yoga sólo para disfrutar, sino para realizar la suprema emancipación.

La mayoría de las personas quieren obtener alegría sin sufrimiento. Yo acepto ambas cosas. Fíjate hasta dónde me ha llevado el sufrimiento. Cuando no te resistes al sufrimiento entablas amistad con otras personas que sufren. Yo he sufrido muchísimo en mi propio cuerpo. Ahora, cuando alguien me habla de sus sufrimientos, yo puedo sentirlos en mi cuerpo. Mi experiencia personal me proporciona un gran amor y compasión, así que digo: «Amigo mío, permítame intentar algo». El dolor llega para guiarte. Cuando has conocido el dolor te tornas compasivo. Las alegrías compartidas no pueden enseñarnos esto.

Pero compasión no significa lástima. Un cirujano opera a pacientes que sentirían dolor si no los anestesiasen. Como profesor de yoga, he de operar cuando el paciente está consciente. Obviamente resulta doloroso, pero sólo de esa manera aprendemos a actuar, a vivir, a crecer. Cuando todo marcha bien todos parecemos sensatos, pero también necesitamos esa sensatez cuando algo vaya

mal. Si hacemos frente al sufrimiento y lo aceptamos como algo necesario, desaparece toda ansiedad.

Las enfermedades no son más que una parte de nosotros mismos; son una parte de nuestra manifestación. Según la filosofía yóguica, las enfermedades y los sufrimientos son los frutos de nuestras acciones pasadas. En ese sentido somos responsables de lo que hemos creado. Si hacemos frente a la aflicción mediante el yoga, despertamos a una nueva percepción consciente, henchida de tolerancia y resistencia, así como a una auténtica simpatía por los demás que sufren. Esas cualidades indican el grado de desarrollo que hemos alcanzado. ¿Por qué no aceptar la adversidad de modo positivo? Sí, es una señal de alarma, pero también contiene la semilla de su propia resolución y trascendencia.

Considero una de las mayores bendiciones de mi vida mi mala salud de pequeño, la pobreza, la falta de educación y la severidad de mi guru. Sin esas privaciones tal vez nunca me habría mantenido tan fiel al yoga. Cuando todo lo demás desaparece, se revela lo esencial.

Claro está, cuando eres joven resulta especialmente difícil saber a qué agarrarse y contar con la determinación y la perseverancia requeridas. De joven, viviendo en Pune y con muchas dificultades, me aferré a mi práctica yóguica. Como ya he dicho, el conjunto de la sociedad consideraba que cualquiera que quisiera ganarse la vida enseñando yoga estaba loco, aparte de que era un inútil. La opinión general era que resultaba aceptable ser sacerdote o renunciante, pero que el yoga como profesión era inadmisibile. La desaprobación y el ostracismo por parte de mi familia resultaban todavía más dolorosos. Por ejemplo, al ser de una familia ultraortodoxa, yo llevaba, claro está, un shendi, un largo mechón de cabello desde la coronilla de la cabeza rapada. En la moderna y occidentalizada Pune, era motivo de risa. Los alumnos de mi clase, compuesta por universitarios, todos fuertes, en forma y brillantes, se reían y burlaban de mí sin piedad. Finalmente me afeité el shendi y adopté un corte moderno. Aquello provocó la ira de mi familia. Dejaron de comer conmigo y ni siquiera permitieron mi entrada en sus cocinas.

Los hinduistas tienen tradicionalmente prohibido atravesar los mares. Tras mi primer viaje para enseñar en Inglaterra, en 1954, me detuve en Bangalore para presentarle mis respetos a mi tío materno. Se negó incluso a dejarme entrar en su casa. ¿Le sorprende a alguien que de joven desarrollase una coraza protectora de arrogancia? El tiempo me ha suavizado, pero mi arrogancia juvenil fue la única

manera que conocía para defenderme en lo que daba la impresión de ser un mundo hostil. No obstante, esa hostilidad también me motivó a permanecer fiel al yoga.

Todo el mundo se encuentra en alguna ocasión inmerso en el feo dilema en que los acontecimientos o comportamientos parecen equivocados. En el capítulo 2 de la Bhagavad Gita, Arjuna se encontró entre la espada y la pared, en un dilema. No hacer nada también es una acción, de consecuencias inevitables, por lo que no existe manera de escapar al dolor y al sufrimiento. Con la ayuda de Krishna, Arjuna siguió el camino del dharma, o la ciencia del deber religioso, reconciliando lo que es irreconciliable en los aspectos humano y material. En mi propia juventud, parecía imposible ser aceptado por mis estudiantes y por mi familia. Pero perseverando en el camino del yoga he alcanzado un nivel en el que no sólo soy aceptado, sino también honrado por mis estudiantes y mi familia. Eso habría sido imposible sin la evolución proporcionada por el yoga.

En una ocasión, mi desgracia se convirtió en una gran bendición. Como enseñaba a tantas mujeres y chicas, se daba por sentado que yo era una especie de inmoral. Incluso tuve una discusión con mi guru sobre aquellas falsas acusaciones. Pero eso hizo que me decidiese a casarme, aunque no estaba en una situación económica que me permitiese poder hacerlo, aunque debo decir que mi matrimonio con Ramamani fue la mayor de las bendiciones. Así pues, al hacer frente a la adversidad y el sufrimiento, y al aceptarlos como un medio necesario, se resuelven y desaparecen nuestras ansiedades. Si somos fieles al camino que recorreremos, nuestras vidas mejorarán y la luz de la perfección distante llegará para iluminar nuestro viaje.

Perfeccionar: alégrate siempre de la más pequeña mejora

Que la meta a alcanzar sea la perfección, pero alégrate de los más pequeños progresos cotidianos hacia la perfección. El exceso de ambición puede resultar destructivo para un progreso sostenible. En última instancia, la perfección radica sólo en Dios. ¿Cuál es, pues, el valor de la perfección si sólo puede hallarse en Dios? Somos criaturas que pueden soñar con la perfección, y ese sueño inspira a mejorar. Ese sueño impulsa el esfuerzo necesario para la transformación. La

perfección crea interés en el arte y en la vida. El instinto que nos empuja hacia el sueño de perfección es realmente un deseo para alcanzar a Dios.

A veces nuestro cuerpo está dispuesto, pero nuestra mente es débil y dice: «No tengo tiempo», u: «Olvídalo, no vale la pena esforzarse». A veces nuestra mente está dispuesta, pero el cuerpo se muestra débil y dice: «Estoy demasiado cansado para tanta cosa». Un practicante debe fijar su atención entre la mente y el cuerpo, escuchando los consejos de ambos, pero dejando que sean la inteligencia y el alma las que tomen las auténticas decisiones, pues ahí es donde se halla la verdadera fuerza de voluntad y dedicación. Haz hasta donde tu capacidad te permita pero esfuérzate siempre por ampliar esa capacidad. Hoy inténtalo diez minutos. Unos días después, doce minutos. Domina hasta ahí y luego vuelve a extender. Es mejor hacer una buena postura al mínimo que una mala postura al máximo.

No digas que te has decepcionado a ti mismo. Busca tiempo cada día para hacer algo a fin de mantener la práctica de asana. A veces tanto el cuerpo como la mente ceden ante la fuerza de voluntad, y en otras ocasiones se rebelan. ¿Padeces un problema que te dificulta la práctica? ¿Una rodilla mal? ¿La espalda rígida? Ése es tu problema-hijo. Aprende a tratar con él y cómo nutrirlo, tal y como harías con un hijo que tuviese problemas y que necesitase amor y atención en grandes dosis. Tampoco han de importarte los fracasos. Los fracasos en la vida le llevan a uno hacia la determinación y a tomársela con filosofía. Permanece desapegado. Mírame a mí: no tengo miedo, y sé que no hay modo de evitar mis dificultades. Para mí, si llegaron ayer, fenomenal. Si aparecen al cabo de veinte años, también fenomenal. Todo está bien como está.

No tengas miedo. No te apegues al cuerpo. Aunque aparezca el miedo, acéptalo y halla el valor para lidiar con él. Cuando experimentes miedo, debes practicar sin apego al cuerpo, pensando en ello de manera objetiva, como en una oportunidad para llevar a cabo un trabajo creativo. Cuando no hay miedo puedes tratar al cuerpo de modo más subjetivo, como una parte de ti mismo que no obstante requiere práctica y cultivo.

La práctica prolongada e ininterrumpida de asana y pranayama, realizada con percepción consciente, crea una sólida base y conduce al éxito. El joven, el viejo, el anciano, incluso el enfermo y el achacoso obtienen perfección en el yoga mediante la práctica constante. El éxito le llega a quien practica. El éxito en el yoga no se obtiene sólo leyendo libros sagrados. Es cierto que son ayudas

cada vez más esenciales, pero sin práctica se quedan en mera teoría. El examen de una filosofía radica en si es aplicable, sobre todo a la manera en que vives tu vida. Incluso Patañjali, que nació siendo un genio espiritual, dijo que sólo llegan a dominar el yoga quienes tienen una práctica prolongada, persistente e ininterrumpida, con celo y determinación.

¿Es que cuando el jardinero planta una semilla de manzana espera que dé manzanas de inmediato? Claro que no. El jardinero riega la semilla, la observa a diario, y se siente feliz de ser testigo del crecimiento. Hay que tratar al cuerpo de la misma manera. Regamos nuestra práctica de asana y pranayama con cariño y nos alegramos al comprobar cualquier progreso, por nimio que sea. Aunque sabemos cuál es la meta, no nos obcecamos en la iluminación. Sabemos que cuando nuestra práctica esté madura sobrevendrá la iluminación. La paciencia, aliada a prácticas disciplinadas, aporta la fuerza de voluntad necesaria.

La fuerza de voluntad es algo concreto, no etéreo. Cuando haces algo, estás demostrándote a ti mismo tu fuerza de voluntad, y por ello resultará más fácil contar con esa misma fuerza de voluntad en la siguiente ocasión. Cuando ejecutas tu asana estás demostrando fuerza de voluntad físicamente a través de la expresión de los músculos. La fuerza de voluntad no está sólo en la mente; también está en el cuerpo. En una ocasión di una palmada a un hombre en el muslo y le dije: «La fuerza de voluntad está aquí». Con determinación, con fuerza de voluntad, puedes alargar los músculos y crear elegancia. Esta fuerza de voluntad nos permite expresar paz, contento y libertad respecto al apego corporal, a la vez que expandimos nuestras mentes. La fuerza de voluntad no es más que disposición a hacer.

Utilizando la inteligencia y la fuerza de voluntad has de preguntarte si puedes hacerlo un poco mejor. La luz le llega a una persona que extiende su percepción consciente un poco más de lo que parece posible. Al conformarnos nos limitamos. Decimos: «Vaya, no quiero ir más allá porque sé que aquí estoy bien». Eso no es más que vivir en la mente antigua de uno. Pregúntate si puedes hacer un poco más. Luego, inmediatamente, experimentarás que ese movimiento llega. Si eres aplicado tu conciencia te susurra: «Intenta ir un poco más allá». Si uno mantiene su aspiración al máximo de intensidad, el conocimiento del Sí-mismo acaba llegando. Lo digo porque tu mente y tu inteligencia profundizan en el cuerpo interior, acercando la mente al Sí-mismo, al núcleo del ser. En el momento en que vas un poco más allá de lo que quiere el cuerpo, te acercas al Sí-mismo. En el momento en que dices: «Estoy satisfecho», palidece la luz de la

percepción consciente y la atención.

El papel de la memoria en la práctica de asana es permitirnos comparar la práctica de ayer con la de hoy para que podamos comprobar si progresamos en la dirección correcta. Pero mucha gente repite lo que aprendieron en el pasado, y su presentación de las asanas se torna mecánica, y eso hace que tanto cuerpo como mente se anquilosen. Un asana no es una postura que pueda asumirse mecánicamente. Incluye al pensamiento y por lo tanto innovación e improvisación, y al final se alcanza un equilibrio entre movimiento y resistencia. No repitas nunca. La repetición embota la mente. Siempre debes animar y crear interés en lo que haces. Intentaré ilustrar esta cuestión. A veces hago un asana de pie delante de la clase y les digo que es un asana perfecta. Nadie puede decirme si hubo algún defecto. Es de apariencia perfecta pero muerta en su interior; mi mente estaba en otra parte. Luego la vuelvo a hacer con la mente completamente presente. Creo unidad en mi interior y les hago observar la atención de las piernas, del torso y de los sentidos de percepción. Son sensiblemente diferentes.

No permitas que las experiencias pasadas queden grabadas en tu mente. Realiza las asanas en cada ocasión con una mente fresca y un enfoque nuevo. Si repites lo que hiciste antes, estás viviendo en la memoria, en el pasado. Eso significa que no estás dispuesto a avanzar más allá de la experiencia del pasado. Mantener ese recuerdo es decir: «Ayer lo hice así». Pregúntate entonces: «¿Hay algo nuevo respecto a lo que hice ayer?», y habrá progreso. ¿Avanzo o voy hacia atrás? No tardarás en comprender cómo crear dinamismo en un asana estática. Esa memoria debe utilizarse como trampolín para preguntarte a ti mismo: «¿Qué más puedo hacer aparte de lo que hice ayer?». Vale tanto para la vida como para la práctica de asana. Por lo general, cuando una persona llega a dominar un asana, ésta deja de tener interés. Por eso se ve a tanta gente haciendo lo mismo de forma mecánica una y otra vez, con la mente en otro sitio. Así se van desarrollando puntos ciegos y uno no puede saborear el asana. No es el enfoque correcto. La gente piensa que ha llegado al final. ¿Cómo lo sabe? Puede tratarse únicamente de un principio. Hay que comprobar si uno puede cruzar la línea de las experiencias pasadas. Hay que crear dentro de uno la sensación de belleza, de liberación y de infinitud. Todo ello no puede experimentarse sino en el presente.

Al ir consiguiendo destreza en las asanas resulta tentador limitar nuestra práctica a una zona de complacencia satisfactoria. Yo lo llamo “bhoga yoga”, o yoga exclusivamente para el placer. Ya no utilizamos el espejo de la inteligencia reflexiva para descubrir y corregir imperfecciones, sino que lo utilizamos con el

propósito de alimentar una vanidad egoísta. El periplo yóguico se ha encalmado y estancado. Si no hay viento en nuestras velas, el único camino que nos queda es remar. Eso significa regresar a una práctica entusiasta, esforzada y sostenida, crear un nuevo reto. ¿Qué es lo que está mal? ¿Dónde y cómo puedo mejorar? Así es como el fuego de la práctica (tapas) prende la lámpara de la inteligencia y asoma el conocimiento del sí-mismo (svadhyaya). La palabra *tapas* contiene el sentido de fuego intelectual interior que extingue nuestras impurezas.

Si alguna vez nos descubrimos separándonos de los demás o sintiéndonos superiores, más puros o elevados gracias al yoga, podemos estar seguros de que nos hemos estancado o incluso de que hemos derivado hacia un estado de ignorancia. Hace nueve siglos, Ramanuja, el santo y filósofo, expuso la interpretación brahmánica errónea de que podemos estar “por encima” de otros. Por el contrario, la práctica y una vida pura nos sitúa “entre” los demás, pero no por encima. Del mismo modo que hemos hablado de la integración interior en nuestros cuerpos, también esto conduce a una integración con toda forma de vida. Integridad significa uno. Uno es el número a partir del que podemos llegar al resto de números. El ser totalmente sensible no se convierte en “alguien”, sino en el común denominador de la humanidad. Eso sólo sucede cuando la inteligencia de la cabeza es transformada por la humildad y cuando se encienden la sabiduría del corazón y la compasión.

Si hay un final entonces no hay Dios. La creación divina no tiene fin, y por ello la creación de tus movimientos nunca cesa. En el momento en que dices: «Lo he conseguido», es que has perdido todo lo que tenías. En cuanto te llega algo has de dar un paso más. Así existe evolución. En cuanto dices: «Estoy satisfecho con esto», significa que estás estancado. Ése es el final de tu aprendizaje: has cerrado las ventanas de tu intelecto. Así que busca hacer lo que no puedes hacer, y no lo que puedes hacer. Siempre has de hacer un poco más de lo que crees poder hacer, tanto en calidad como en cantidad. Eso es lo que acaba llevando a la belleza y la grandeza.

Del mismo modo que te esforzaste por aprender, debes mantener devotamente lo aprendido. Aprender es muy difícil, pero es el doble de difícil mantener el territorio ganado. Los soldados dicen que es más fácil ganar una batalla que ocupar el territorio conquistado. Aunque siempre intento mejorar mi práctica, hago todo lo que puedo y me siento contento con lo que puedo lograr. Aunque el cuerpo envejece y cada vez es menos lo que puede hacer, existen sutilezas que se van revelando, que resultan invisibles para cuerpos más jóvenes o atléticos. Has

de crear amor y afecto por tu cuerpo, por todo lo que puede hacer por ti. El amor debe encarnarse en el más pequeño de los poros de la piel, en la célula más diminuta, para convertirlas en inteligentes y que así puedan colaborar con todas las demás, en la gran república del cuerpo.

Este amor debe irradiar desde ti hacia los demás. Los que practican sólo asanas suelen olvidar que el objeto del yoga es cultivar la cabeza y el corazón. Patañjali habló de cordialidad, compasión, regocijo y alegría. Cordialidad y gracia son dos cualidades esenciales para el estudiante de yoga. En clase de yoga los estudiantes suelen tener un aspecto muy serio y parecen separarse de los demás. ¿Dónde está la cordialidad? ¿Dónde está la compasión? ¿Dónde está la alegría? Sin ellas no realizaremos el verdadero yoga de Patañjali.

Debes purgarte a ti mismo antes de dedicarte a buscarles faltas a los demás. Cuando ves un error en alguien intenta descubrir si no estarás tú también cometiendo ese mismo error. Ésa es la manera de hacer frente a los juicios de valor y convertirlos en mejoras. No mires los cuerpos ajenos con envidia ni con superioridad. Todas las personas nacen con constituciones distintas. Nunca te compares con otra gente. Las capacidades de cada cual están en función de su fuerza interior. Conoce tus capacidades y mejóralas continuamente.

Con el tiempo se va desarrollando la intensidad con la que uno puede practicar. El yoga identifica cuatro niveles de intensidad en la práctica, que tienen relación con los aspectos gemelos de esfuerzo y penetración. El esfuerzo en la práctica genera la energía necesaria para el viaje de penetración hacia el núcleo de nuestro ser. El primer nivel de intensidad es conocido de todos, es aquél en el que sólo nos esforzamos un poco, tal vez asistimos a una clase semanal y tenemos razones para no practicar en casa. Todos hemos de empezar con el yoga desde algún punto. La práctica blanda no es una mala práctica, y es mejor mantener lo que podemos hacer que fracasar y abandonar. Naturalmente, esta nimia inversión no produce grandes dividendos, y en relación a la capacidad de penetración, nuestra percepción consciente permanece a un nivel rudimentario y periférico. Sabremos, por ejemplo, que podemos tocarnos los tobillos pero no los dedos.

Si aumentamos nuestra entrega y dedicamos más tiempo y esfuerzo, podremos considerarnos practicantes medios, no siempre consistentes, pero no obstante se empezará a revelar la estructura interna de nuestro cuerpo y órganos. Sentiremos cómo se estiran las fibras y los tendones, así como el hígado (en los

estiramientos hacia atrás), y cómo reposar el corazón.

El paso siguiente es resuelto e intenso. Nuestra mirada interior se vuelve refinada, aguda, sensata y perspicaz. Nos volveremos conscientes de nuestros pensamientos vacilantes y de cómo el movimiento de la respiración agita o calma la consciencia. Nuestra inteligencia se despertará hasta el punto en que pueda ver las cosas en su verdadera dimensión y realizará una miríada de elecciones significativas tanto en la vida como en la práctica.

El nivel más elevado se caracteriza por una dedicación implacable, inexorable y total a la práctica. Casi nadie realiza una inmersión de este tipo al principio. Tal vez las circunstancias de la vida no lo permitan inicialmente, pero puede lograrse con el tiempo. Nuestra visión interior puede ahora por fin penetrar a través de las tortuosas sutilezas del astuto ego, nuestra sabiduría va madurando, y entramos en contacto con el núcleo del ser.

El objeto de esta escala de intensidades no es hacernos sentir incapaces, sino que su propósito es referencial, para que podamos comprobar realmente dónde estamos y qué estamos haciendo. Se parece a la parábola bíblica de los talentos de plata que un señor distribuyó entre la servidumbre. Quienes los invirtieron sabía y decididamente pudieron devolver el capital a su señor multiplicado por diez y fueron debidamente honrados. El sirviente que se limitó a enterrar su parte en la tierra sólo pudo devolver lo recibido. Su señor se sintió contrariado. Todos recibimos talentos otorgados por Dios, y nuestro deber es acrecentarlos con entusiasmo para materializar todo su potencial, o de otro modo es como si les hiciésemos ascos a los dones de la vida. Pero además de eso, nuestros talentos, por mucho que puedan variar entre los individuos, cuando son utilizados al máximo proporcionan el vínculo que nos llevará de vuelta a una reunión con lo divino.

Yoga divino: haz el asana con el alma

En la práctica de asana y pranayama debemos tener la impresión de que trabajamos con lo externo para acercarnos a la realidad interior de nuestra existencia. Así es. Trabajamos desde la periferia hacia el núcleo. El cuerpo

material tiene una realidad práctica accesible. Está aquí y ahora, y podemos hacer algo con él. No obstante, no debemos olvidar que la parte más interna de nuestro ser también intenta ayudarnos. Quiere asomar a la superficie y expresarse.

En el ejemplo de la postura del triángulo (Trikonasana) nos fijamos en que, a causa de la relación de la postura con nuestra anatomía, todos caemos en las mismas trampas. Nuestro cuerpo parece tratar de caer hacia delante. Nuestro cuerpo no quiere abrirse de la manera que vemos en un asana expresada perfectamente, así que nos aplicamos y aprendemos los ajustes que harán que se abra todo el cuerpo. Extendemos y corregimos el brazo, alargamos el pecho y abrimos la pelvis. Pero también, durante el proceso de aprendizaje aplicado, abrimos nuestra mente y nuestra inteligencia. Una abertura es como un portal, y no existe ningún portal por el que sólo puedas entrar pero no salir. Sí, intentamos entrar pero ¿qué es lo que intenta salir a nuestro encuentro? Es la luz de la envoltura más íntima de beatitud (ananda), que quiere brillar. Por lo general somos como una lámpara cubierta; nuestra luz interior es invisible. Al crear una abertura se retira la cubierta y la luz de la lámpara puede iluminar el exterior.

También deberíamos considerar hasta qué punto está dispuesto a ayudarnos el corazón de la naturaleza (prakrti). La fuerza vital de la naturaleza es un poder iniciático (prerana), una fuerza motriz, una incitación a la creación. Escucha nuestra llamada y la contesta en proporción al valor e intención con la que fue invocada. Responde al empleo de nuestra fuerza de voluntad, de manera que un aspirante entusiasta recibe beneficios más elevados que otro tibio. Hay un dicho: «Dios ayuda a los que se ayudan». También vale para la naturaleza.

Cuando haces un asana correctamente, el Sí-mismo se abre por sí mismo; eso es yoga divino. En ese caso el que realiza el asana es el Sí-mismo, no el cuerpo ni el cerebro. El Sí-mismo incluye a todos y cada uno de los poros de la piel. La disciplina espiritual comienza cuando los ríos de la mente y del cuerpo quedan sumergidos en el mar del núcleo. No existe una disciplina espiritual especial. Cuando hay pasividad, ensimismamiento y tranquilidad en el cuerpo y la mente, no hay que quedarse ahí, sino avanzar. Ahí es donde empieza la experiencia espiritual en el yoga. Sin duda uno puede decir que leer libros sagrados es una práctica espiritual. Pero lo que yo enseño es práctica espiritual en acción. Como ya dije al inicio del capítulo, utilizo el cuerpo para disciplinar la mente y alcanzar el alma. Las asanas, cuando se realizan con intención correcta, ayudan a transformar a un individuo, alejando a la persona de una mera consciencia

corporal, hacia la consciencia del alma. En realidad, y como suelo decir, el cuerpo es el arco, el asana la flecha y el alma la diana.

Un asana debe ser honesta y virtuosa. Con honesta quiero decir que debe ser verdadera. No debes engañar ni fingir. Debes llenar hasta el último centímetro del cuerpo con el asana, desde el pecho y los brazos hasta las piernas y la punta de los dedos de manos y pies, de manera que el asana irradie desde lo más profundo de tu cuerpo y llene todo el diámetro y la circunferencia de tus miembros. Debes sentir tu inteligencia, percepción consciente y tu consciencia en cada centímetro de tu cuerpo.

Con virtuosa quiero decir que debe realizarse con la intención correcta, no por el ego ni para impresionar, sino por el Sí-mismo y para acercarse a Dios. De este modo el asana se convierte en una ofrenda sagrada. Entregamos nuestros egos. Ésta es la suprema devoción por Dios (Isvara pranidhana).

El asana no debe ser realizada sólo por la mente ni por el cuerpo. Tú debes estar en ella. Tú debes realizar el asana con tu alma. ¿Cómo ejecutar un asana con el alma? Sólo podemos hacerlo con el órgano del cuerpo más cercano al alma: el corazón. Así que un asana virtuosa se realiza desde el corazón y no desde la cabeza. Así no sólo la estás haciendo, sino que estás en ella. Mucha gente intenta pensar cómo llegar al asana, pero lo que hay que hacer es sentirse en ella con amor y devoción.

De esta manera trabajarás desde tu corazón y no desde tu cerebro, para crear armonía. La serenidad en el cuerpo es la señal de la tranquilidad espiritual. Mientras no sientas serenidad en el cuerpo, en todas y cada una de las articulaciones, no habrá posibilidad de emancipación. Estarás sometido. Así que mientras estés sudando y dolorido, deja que tu corazón esté ligero y permítele llenarte el cuerpo de alegría. No sólo estarás haciéndote libre, sino que también estarás siendo libre. ¿Qué te impide sentirte feliz? El dolor es temporal. La libertad, permanente.

En el siguiente capítulo profundizaremos más a partir del cuerpo hacia la respiración, desde la carne a la energía vital. En la próxima etapa del Viaje Interior aprenderemos más acerca del papel de nuestra energía y de nuestra respiración. El cuerpo de energía, pranamaya kosa, es la envoltura en la que empezamos a cultivar nuestra respiración y también las emociones. Debemos dominar las emociones humanas que todos experimentamos de la misma manera

como hemos hablado de dominar el cuerpo humano con el que todos hemos nacido. Antes de que uno pueda esperar sosegar la mente y vislumbrar el alma, hay que aprender las prácticas respiratorias y lidiar con las seis perturbaciones emocionales –deseo, cólera, codicia, obsesión, orgullo y odio– que tan a menudo se convierten en obstáculos recurrentes en el camino.

Vrschikasana



3. VITALIDAD

El cuerpo energético (prana)

Todo el mundo desea más energía vital. Si la energía pudiera empaquetarse y venderse en una tienda, sería el negocio más redondo de la historia. Sólo pensar en energía excita y energiza a las personas. Todos quieren saber dónde conseguirla. Pues desde luego ni en paquetes ni en tiendas porque, primero, está en todas partes y, segundo, es gratis.

A Dios le damos muchos nombres, aunque es Uno. Lo mismo sucede con la energía. Hay energía nuclear, energía eléctrica, energía muscular y energía mental. Todas ellas son energía vital o energía de vida, que en sánscrito se llama energía pránica, o simplemente prana. Al prana se le llama chi en China y ki en Japón. Hay quien sugiere que el concepto occidental más cercano a prana es el Espíritu Santo del cristianismo, un poder sacro tanto inmanente como trascendente. Prana también suele llamarse viento y aire vital. La Biblia empieza con su descripción de la Creación con la frase: «El aliento de Dios se movía sobre las aguas». Prana es el aliento de Dios. Prana es la energía que permea el universo a todos los niveles. Es energía física, mental, intelectual, sexual, espiritual y cósmica.

Todas las energías vibrantes son prana. Todas las energías físicas como calor, luz, gravedad, magnetismo y electricidad también son prana. Es la energía oculta y potencial que hay en todos los seres, que se libera por completo como respuesta a cualquier amenaza contra la propia supervivencia. Es el motor primero de toda actividad. Es energía que crea, protege y destruye. Los hinduistas suelen decir que Dios es generador, organizador y destructor. La inspiración es el poder generador, la retención es el poder organizador y la espiración, si la energía está viciada, es el poder destructor. Eso es prana en acción. Vigor, potencia, vitalidad, vida y espíritu son todas formas de prana.

Prana suele traducirse como respiración o hálito, pero sólo es una de sus manifestaciones. Según las Upanishads, es el principio de vida y consciencia. Se equipara con el Alma (Atman). Es el aliento vital de todos los seres del universo.

Nacen de él y viven de él, y cuando mueren su hálito individual se disuelve en el hálito cósmico. Es la característica más esencial, real y presente en todos los momentos de nuestras vidas y no obstante sigue siendo la más misteriosa. La tarea del yoga, y especialmente del pranayama, es penetrar en el corazón de este misterio.

Prana, en la forma de respiración, es el punto de partida. El sufijo ayama significa estiramiento, extensión, expansión, longitud, anchura, regulación, prolongación, restricción y control. Por lo tanto, en su forma más simple, pranayama significa la prolongación y restricción de la respiración. Como prana es energía y fuerza vital, pranayama significa la extensión y expansión de toda nuestra energía vital. Debe quedarte claro que no puedes aumentar así como así el volumen de algo tan volátil y explosivo como la energía pura sin tomar medidas para contenerla, aprovecharla y dirigirla. Si de repente te diese por triplicar la potencia de la corriente eléctrica que llega a tu casa, no pensarías que la tetera herviría en una tercera parte del tiempo normal o que tus bombillas darían el triple de luz; sabes que lo que sucedería inmediatamente es que se quemarían todos los circuitos y te quedarías sin nada. ¿Por qué iba a ser diferente nuestro cuerpo? Por eso Patañjali dijo claramente que entre la práctica de asana y pranayama hay un peldaño. Ha de crearse, gracias a la habilidad en asana, la potencia y estabilidad en el circuito corporal para que éste pueda soportar el aumento de la corriente que supone la práctica de pranayama.

Son muchos los que han venido a verme a lo largo de los años acongojados por las desgracias que les han sobrevenido al no respetar esta precaución elemental. A menudo lo que les ocurría es que ignoraban la necesidad de levantar una base sólida y se apuntaron a diversos cursos con la esperanza de dar un salto a una espiritualidad cómoda. Su debilidad corporal y mental les traicionó y agravó sus problemas. El propio Patañjali advirtió de que si la base no es firme se padecerá pesar, desesperación, inestabilidad corporal y respiración irregular. La depresión mental y los temblores que la acompañan son un asunto muy grave. Son extremos, y en su tercer sutra sobre asana, Patañjali dice concretamente que la práctica de asana nos protegerá de los peligros y vicisitudes de los extremos. Llamó extremos a las dualidades. En este contexto significa que hemos de contar con la suficiente fortaleza corporal y mental como para controlarnos a nosotros mismos con sensatez. Comer desaforadamente un día y ayunar al siguiente no es sensato. Si una palabra descortés oída en la oficina te inunda de amargura, de cólera o de resentimiento, entonces tampoco es sensatez. Si todavía oscilamos entre extremos, tanto de conducta como emocionales y mentales, es que no

estamos listos para pranayama. Si contamos con una fuerza razonable en cuerpo y nervios, y estabilidad emocional y mental, entonces lo estamos.

Para el Viaje Interior necesitaremos muchísima energía, y una energía muy sutil, de gran calidad. Esta exploración, ocupación e iluminación sin fin requiere la energía especial de prana. Prana es especial porque conlleva percepción consciente. Es vehículo de consciencia. Si quieres enviar tu consciencia a la célula más lejana del dedo gordo de tu pie, prana la llevará hasta allí. Cuando se cuenta con un flujo suficiente de prana se puede difundir interiormente la consciencia por todas partes. Para conseguirlo es necesario generar mucho prana. Para generar prana hay que cultivar la extensión, la expansión, el control y la restricción de la respiración normal. Igual que en el anterior capítulo utilizamos estos términos para nuestra práctica sobre la envoltura anatómica y más externa del ser, annamaya kosa, ahora los utilizamos para la segunda envoltura, el cuerpo fisiológico u orgánico, pranamaya kosa. Tras fortalecer nuestra naturaleza conocida mediante asana, ahora añadimos una segunda cuerda a nuestro arco con el cultivo de la respiración. Al hacerlo generamos más energía. Con más energía podremos explorar y penetrar más en el interior.

Tanto si hablamos de la envoltura más externa como si lo hacemos de ésta, más interior, siempre utilizamos la luz de la percepción consciente. Prana siempre está presente a la hora de llevar esa luz de la percepción consciente, sólo que ahora la generamos y dirigimos conscientemente. En la filosofía yóguica se considera que tanto la energía (prana) como la consciencia (chitta) evolucionan directamente de la inteligencia cósmica (mahat). Mahat es la inteligencia universal de la naturaleza. Las piedras cuentan con inteligencia universal. Todas las hojas la tienen. Todas las células de todas las criaturas la tienen. Es omnipresente e infinita. El genio de la inteligencia de la naturaleza es la autoexpresión. Por eso la naturaleza es infinitamente variada, infinitamente inventiva. Prana es nuestro vínculo con esta inteligencia infinita. Es una pena que tengamos ese acceso disponible y que ignoremos su uso y su desarrollo. Somos como alguien con una vasta fortuna guardada en una cuenta bancaria y que olvidase el número, y tuviera que arrastrarse en la miseria. Vivimos en el interior de nuestra consciencia individual con su limitada inteligencia, sintiéndonos a menudo solos e insignificantes, cuando existe un conducto que da acceso directo a la consciencia e inteligencia cósmicas. Prana fluye a través de ese conducto, uniendo a todos los individuos entre sí y con el principio original de la naturaleza. El pranayama tiene por objeto restaurar ese conducto para que la inteligencia que transporta la energía del macrocosmos pueda iluminar nuestro

microcosmos.

Respiración y pranayama

No inicié la práctica de pranayama hasta 1944, cuando ya llevaba varios años enseñando yogasana. Podéis consolaros con el hecho de que, por muy pobre que sea vuestro pranayama, no puede ser peor que el mío durante los primeros años. Me levantaba sobre las cuatro de la madrugada y tomaba café con mi esposa. A menudo solía volverme a la cama de inmediato. Si no lo hacía, al cabo de tres o cuatro minutos empezaba a jadear y debía detener la práctica. Mi capacidad pulmonar seguía atrofiada a causa de la tuberculosis de mi infancia, y además me había esforzado demasiado con los estiramientos hacia atrás. Aunque conseguí flexibilidad, carecía de resistencia. De algún modo me las arreglé para perseverar, pero mi pecho estaba tenso, y los músculos doloridos. Ni siquiera apoyando la espalda contra la pared dejaba mi respiración de ser pesada y trabajosa. Poco a poco me fui dando cuenta de que aunque los estiramientos hacia atrás refuerzan los músculos internos de la columna vertebral, los estiramientos hacia delante desarrollan sus músculos externos. Así que empecé a hacer estiramientos hacia delante, dándome la oportunidad de aumentar la resistencia. El dolor era intenso, como si me diesen martillazos en la espalda, y las molestias persistían durante horas. También me concentré en las torsiones, para fortalecer los músculos laterales. Todo resultaba muy frustrante, y aunque evité la depresión que puede resultar de la práctica, me encontraba muy agitado. No se puede practicar pranayama con la mente agitada. A veces solía sentirme fresco, mientras que en otras ocasiones estaba malhumorado y tenso, ya que no sabía cómo relajar el cerebro al inspirar ni entendía el arte de la sujeción necesaria durante el proceso de la espiración. Dicha sujeción es la habilidad de mantener la postura en pranayama de manera que permita la flexibilidad interior y evite perturbar la postura a causa del movimiento del aire. Por fortuna, contaba con el coraje y la determinación suficientes para no darme por vencido ante los fracasos repetidos.

En principio mi guru me había dicho categóricamente que yo estaba incapacitado para hacer pranayama. Antaño, el conocimiento espiritual se consideraba un tema esotérico y sus maestros lo protegían celosamente. Se

mostraban rudos en sus maneras y no creían que sus alumnos fuesen realmente dignos de ello. Antes no se hablaba con los discípulos de manera tan franca y abierta como hacemos en la actualidad. Incluso Ramana Maharishi guardó su filosofía para un pequeño círculo de eruditos altamente cualificados. Podríamos decir que la India de aquellos tiempos estaba inmersa en una lucha en pos de la democracia política, pero os aseguro que la democracia espiritual no existía. Como se me considera un maestro autoritario y severo, la gente no se da cuenta de que en realidad me he apartado y reaccionado en contra del duro y reservado régimen en el que me educaron. Estoy abierto respecto a todo lo que he aprendido, y mi severidad tiene que ver con una pasión por la precisión, para que mis estudiantes no padezcan los mismos errores y dificultades que yo tuve que soportar.

Finalmente mi guru se ablandó hasta el punto en que me permitió practicar inspiración profunda, retención y espiración profunda. Pero no me dio instrucción técnica alguna. Por ello tendía a la inestabilidad corporal y a la respiración irregular y trabajosa sobre la que advierte Patañjali. Como ya he dicho, por fortuna escapé a la desesperación y zozobra en que puede resultar, pero me sentía inquieto y agitado. Todo el mundo necesita un maestro para practicar pranayama. Yo no tuve ninguno y caí en la brecha entre “saber” y “hacer”. Sabía que tenía que tomar una respiración lenta y profunda, pero no ocurría. No podía hacerlo.

Lo que me mantuvo en el buen camino fue mi práctica de asana. Continué adaptando y transformando mi cuerpo para que fuese capaz de practicar pranayama, y al cabo de muchos y largos años acabé dominando su práctica. Desde el punto de vista de mi capacidad para enseñar, este proceso de tanteo ha demostrado ser de un valor incalculable, pero no es un método que le recomiende a nadie. Mis primeros fracasos fueron debidos a una falta de guía así como a mi propia debilidad. Por otra parte, vosotros os halláis en situación de poder ir consolidando una buena práctica en tan sólo dos o tres años, siempre y cuando la continuéis al menos durante diez minutos al día y contéis con un buen profesor. Al igual que me sucedió a mí, a través de la acción y de la observación aprenderéis a comprender las energías ascendentes y descendentes de la inteligencia y a obtener el arte de entregar la inteligencia y la fuerza de voluntad desde la sede de la cabeza hacia la sede del corazón. Aprendiendo a través de asana cómo estirarse y cómo mantener elástico y vivaz el sistema nervioso, podréis soportar cualquier carga, y por lo tanto el estrés no hará acto de presencia.

El pranayama no es respiración normal ni tampoco es sólo respirar profundamente. Se trata de la técnica para generar energía vital cósmica a través de la fusión de los elementos antagónicos de fuego y agua. El fuego es la cualidad de la mente, y el agua es el elemento que corresponde al cuerpo fisiológico. El agua apaga el fuego, y el fuego evapora el agua, y por ello no pueden juntarse fácilmente. El aire es la interfaz cuyo fluir en los pulmones proporciona la corriente dinámica que fusiona agua y fuego y que produce una corriente energética de prana. Ésta se extiende por el sistema nervioso y la corriente sanguínea y se distribuye por el cuerpo, rejuveneciendo todas las células. El elemento tierra en la forma del cuerpo proporciona el emplazamiento físico para la producción de energía, y el quinto y el más sutil de los elementos, el espacio o éter, ofrece el espacio requerido para la distribución de la energía. La necesidad de un espacio armonioso y simétrico explica la importancia de la columna vertebral y su musculatura de apoyo, pues la columna vertebral es el pilar central del sistema nervioso. Elevando y separando las treinta y tres articulaciones de la columna vertebral, y abriendo las costillas desde la columna como las zarpas de un tigre, profundizamos y prolongamos la respiración.

La analogía de la producción de energía a través de la potencia hidroeléctrica puede ser de ayuda. El agua estancada no puede crear energía, lo cual significa que si no respiráis, estáis muertos. Si respiráis normalmente, hay cierto flujo, y producís la energía justa para hacer frente a las necesidades del momento. Pero no hay energía de sobra para invertir en otros proyectos. Sólo mediante las técnicas de pranayama, que regulan, canalizan y (en la retención de la respiración) retienen el flujo a fin de aprovechar y extraer su potencia inherente, podemos producir la energía suficiente para revitalizar todo el sistema. Debemos vivir plenamente antes de morir. Debemos generar suficiente energía para realizar todo nuestro potencial. El viaje hacia nuestro núcleo infinito es arduo. Sólo la energía pránica nos puede llevar hasta allí.

Observar el flujo de la respiración también enseña la estabilidad de la consciencia, que conduce a la concentración. No hay método mejor. El poder de concentración te permite invertir tu nueva energía de manera juiciosa. En el contexto yóguico, la aplicación más elevada de esta concentración y poder de visión radica en la meditación. Aprendiendo a apreciar la respiración, aprendemos a apreciar la propia vida. El don de la respiración es el regalo de la vida. Cuando recibimos un regalo sentimos gratitud. A través del pranayama aprendemos a sentir gratitud por la vida y gratitud hacia la desconocida y divina fuente de vida. Observemos más de cerca los movimientos de la respiración, sus

implicaciones y efectos.

Las técnicas respiratorias yóguicas son de origen y efectos meditativos. Básicamente consisten en cuatro partes: inspiración (puraka), retención de la respiración tras la inspiración (antara kumbhaka), espiración (rechaka) y retención tras la espiración (bahya kumbhaka). La inspiración debe ser larga, sutil, profunda, rítmica y regular. Los ingredientes energizantes de la atmósfera se difunden por las células de los pulmones y rejuvenecen la vida. Al retener la inspiración, la energía es totalmente absorbida y distribuida por todo el sistema a través de la circulación de la sangre. La descarga lenta de aire en la espiración expulsa las toxinas acumuladas. Realizando una pausa tras la espiración –según la propia capacidad– se purgan y evacúan todas las tensiones. La mente permanece silente y tranquila. Si se prolonga en demasía la pausa sentirás una súbita sacudida de pánico y aspirarás aire con avaricia. Se trata de nuestro apego instintivo por la vida manifestándose por sí mismo. La inspiración es la extensión y expansión del Sí-mismo (Purusa). Con la ayuda de la inspiración, el Sí-mismo abraza sus envolturas hasta la piel del cuerpo, como un amante abrazaría a su amada. La retención tras la inspiración es la unión del amante con la amada. En la espiración, el Sí-mismo –a través del aire espirado– se lleva a la amada a su hogar, donde, a su vez, ésta abraza al amante, el Sí-mismo. La retención tras la espiración es la amada uniéndose con el amante en una entrega total al supremo. Por eso el pranayama es algo más que un ejercicio fisiológico respiratorio. Como la respiración es vida, el arte respiratorio juicioso, atento y desprendido es una oración de gratitud que ofrecemos a la vida.

Cuando dedicamos nuestra atención al movimiento interior de la respiración es imposible utilizar al mismo tiempo los sentidos externamente. Tampoco puedes pensar que tienes que pasar por el supermercado de camino a casa cuando salgas de trabajar. El pranayama es el principio del repliegue o retraimiento de la mente y los sentidos respecto a los fenómenos externos. Por eso proporciona sosiego. Es la bisagra entre extraversión e introversión. Cuando se empieza con la práctica de asana se va obteniendo cada vez más confianza, equilibrio, seguridad en uno mismo y la luminosidad de la salud. Después de todo, la energía es una cualidad atractiva por sí misma. No dejes de disfrutar de esos beneficios en tu contacto con el mundo. Pero el yoga también nos pide que invirtamos interiormente algo de lo obtenido. Se trata de introversión en su sentido positivo, no de un evitar o apartarse del mundo sintiéndose incapacitado, sino por un deseo de explorar el mundo interior. La respiración, que opera en la envoltura del cuerpo fisiológico, sirve como puente entre el cuerpo y la mente.

No puedes mirarte la mente con los ojos. En asana los ojos deben estar activos para ajustar el asana, pero en la respiración los oídos son importantes para escuchar el sonido de la vibración mental y ajustar su armonía. También la mente es una vibración en el espacio. El sonido de la vibración de la mente sólo puede ser percibido por los oídos. Se trata de la penetración de la introspección. No nos acerca a la ruidosa capacidad pensante del cerebro, sino que, por el contrario, se pacifica el órgano cerebral. Nos acerca a la facultad intuitiva de la mente. No puede forzarse nada relativo a pranayama. Por eso enseña humildad. Para ello hay que invitar, engatusar a prana, y a su compañera natural, la percepción consciente intuitiva más elevada (prajña). Llegarán cuando las circunstancias sean favorables. Aquí es útil la metáfora sobre atrapar un caballo. No se puede atrapar a un caballo en un prado corriendo tras él. Hay que mantenerse quieto, de pie, y ofrecerle una manzana, y entonces el caballo se acercará.

En cierto sentido, en pranayama se hace necesario el poder de la voluntad. Es la voluntad de la práctica, la voluntad de conquistar su monotonía. Intrínsecamente resulta fascinante, pero ofrece menos variedad que asana y, como acabo de decir, es una práctica introvertida. Por muy ardoroso que seas, como fui y soy yo mismo, no intentes retener la respiración mediante la fuerza de voluntad. En el momento en que el cerebro se tensa, en que se endurecen los oídos internos y los ojos se sienten pesados o irritados, es que se está forzando más allá de la propia capacidad. Sé consciente de la piel del tronco que se mueve hacia el cuerpo interior. Si conoces la extensión y expansión del cuerpo, conocerás la extensión y expansión de la mente. Si los nervios del cuerpo están sobrecargados, el cerebro se contrae. La sensibilidad, la sujeción y el estiramiento de la piel deben ser como un niño disciplinado, que es atrevido y cauteloso a la vez. Permite que la respiración y la inteligencia se muevan simultáneamente. Si la inteligencia lo hace antes es que estás forzando.

Físicamente, los movimientos de pranayama implican una ascensión vertical, una expansión horizontal y una extensión circunferencial de la caja torácica, la pared torácica y los pulmones. Si durante la inspiración la piel por encima del centro del esternón puede moverse verticalmente arriba y abajo, y puede expandirse de lado a lado circunferencialmente, estará demostrando que los pulmones se están llenando al máximo de su capacidad.

Nuestro movimiento respiratorio normal no es rítmico. Cada inspiración voluntaria es una acción estresante, y cada expiración es desestresante. La

inspiración normal involuntaria no se realiza con los pulmones, sino con el cerebro, así como con todo el cuerpo. Es fácil darse cuenta de que una inspiración normal provoca movimiento en todo el cuerpo. Los músculos se hinchan, y mientras se espira puede sentirse claramente la compresión de dichos músculos. En otras palabras, durante la respiración normal, todo el cuerpo inspira y todo el cuerpo espira. En la respiración yóguica el cerebro y las extremidades corporales permanecen pasivos, y sólo están activados los pulmones. El papel del tórax, diafragma, costillas, músculos intercostales, abdomen y pulmones es por lo tanto distinto ya que la respiración se recibe pero no se aspira. Como es la envoltura fisiológica y orgánica la que vincula e integra cuerpo y mente, necesita cultivarse con el suministro sanguíneo y energético adecuado. Para conseguirlo, se utiliza totalmente el sistema respiratorio, pero sin forzar el sistema nervioso.

En la inspiración normal el cerebro no sólo atrae la energía, sino también la sangre. En la espiración la libera. Este tipo de respiración no es más que el bombeo de sangre del cerebro. La propia palabra, inspiración, significa tanto inspirar aire como tener una sensación en forma de idea, y expresa la manera como se carga el cerebro durante la inspiración. Pero este tipo de inspiración crea estrés en el cerebro, ya que sus células se inflan y desinflan continuamente. Así que en lugar de energizarse, cuerpo y cerebro disipan la energía disponible. El pranayama empieza observando los movimientos de la respiración normal, sosegándolos y suavizándolos de manera que no exista carga sobre las células cerebrales. Para conseguirlo es necesario aprender a soltar el diafragma. El diafragma es el vínculo entre las envolturas fisiológica y mental, y en consecuencia se tensa cuando registra estrés y tensiones de la vida cotidiana.

Debes sumergirte en las inspiraciones y espiraciones y en la naturalidad de la retención sin causar ningún estrés en las células cerebrales, ni perturbaciones ni tirones innecesarios en los órganos vitales y los nervios. Después de todo, nuestros nervios son semiconductores líquidos y no reaccionan bien frente a las fluctuaciones incontroladas de corriente, de modo parecido a como sucedería con un ordenador. Has de domesticar tu respiración a fin de domesticar el cerebro. Vivir momento a momento absorto en el fluir ininterrumpido del movimiento circular de la inspiración y de la espiración. Su flujo debería ser como el de un río grande y majestuoso, cuyos movimientos no son visibles.

Si la mente predomina durante la inspiración, se estará practicando pranayama egotista. Si la mente desciende, y es el corazón el que predomina, entonces estás

haciendo un pranayama auténtico y humilde. Sabiendo cómo distribuir el prana se puede conseguir la unión de las energías del individuo y el universo. La inspiración abarca todo el cuerpo, expandiéndose desde el centro a la periferia. Durante la espiración la marea baja, retirándose hacia el centro. La inspiración es un movimiento hacia la consciencia periférica; la espiración se acerca al núcleo de la consciencia.

Hemos visto que de igual modo que las hojas se mueven con el viento, tu mente se mueve con tu respiración. Cuando se regula y pacifica la respiración, tiene lugar un efecto neutralizador en la mente. Y cuando se retiene la respiración, estás reteniendo el alma. Reteniendo toda la inspiración mantienes el infinito divino en tu interior. En ese momento alcanzas todo el potencial de tu individualidad, pero se trata de una individualidad divina y no de la criatura pequeña y egoísta con la que normalmente te identificas. Espirando ofreces con generosidad tu sí-mismo individual al mundo universal. Espirar y expirar son palabras gemelas. Lo que expira o muere es la conocida sensación de “yo”, que se aferra apasionadamente a su propia identidad y existencia. En la retención tras la espiración, experimentas la vida tras la muerte. Se hace frente y conquista el peor de los miedos del ego. Se corre el velo de ilusión que envuelve el “mí”.

La inspiración llena de vida todo el cuerpo. La espiración entrega esa vida a la fuente de vida, al Dador de la Vida. El cuerpo se mueve hacia el núcleo del ser, como un cachorro acurrucándose contra su madre, seguro y confiado. Si la retención causa tensión o dolor en la cabeza es que estás sujetando desde el cerebro, no desde los pulmones. Eso es una sujeción egotista. La clave de la retención es la naturalidad. La naturaleza es energía, y nos suministra todo lo necesario. El ego es finito; la energía de la naturaleza es infinita. Al negar la naturaleza estamos negando nuestra propia energía. Permite que ese océano de energía estimule los pulmones y deja que purifique el cuerpo y refine la consciencia.

A causa de las posibilidades que existen en la relación entre prana y chitta (consciencia), el gran yogui Svatmarama concluye –en el Hathayoga Pradipika– que la respiración es la clave de la emancipación final. Además, la respiración desarrolla el inmenso poder necesario para que el practicante pueda hacer frente a la luz infinita cuando descienda la gracia. Replegando la mente de los sentidos de percepción y órganos de acción, la retención de la respiración lleva a la consciencia a descansar en el regazo del alma. La retención tras la inspiración es la consumación del potencial individual hacia la divinidad. Esta “copa llena” se

eleva para fundirse con la energía universal. La espiración y retención vacían la copa de potencial personal hacia la divinidad en un acto de entrega a la fuerza cósmica. Este noble acto de autorrenuncia funde totalmente la identidad del yogui con su origen divino. En este sentido, para mí, pranayama actúa como bhakti marga, el gran sendero yóguico de la devoción, el amor y la entrega de sí mismo. La historia nos muestra que han existido algunos individuos que han podido dar este salto a un estado de no-ego mediante un acto de autoentrega incomparable. No obstante, estoy convencido de que en un contexto moderno, cuando la sociedad anima desde la infancia el desarrollo de una personalidad egoica, una transición así resulta imposible sin un largo y arduo aprendizaje mediante la oración viva del pranayama.

En el Hathayhoga Pradipika se dice que a los sentidos los gobierna la mente, que la mente es gobernada por la respiración y que la respiración lo está por los nervios. Nuestros sentidos informan a la mente y nos proporcionan información acerca del mundo que nos rodea, pero los sentidos también pueden controlar la mente y a nosotros si no tenemos cuidado. El yogui aprende a utilizar la mente para gobernar sus sentidos, y utiliza la respiración para gobernar la mente. No obstante, la mente y la respiración no siempre permanecen en calma y bajo control. En realidad, se agitan a menudo cuando experimentamos las tensiones y el estrés de la vida. Es precisamente ese estrés el que nos acorta la respiración, ya que se nos constriñe el abdomen a causa de la ansiedad. Este estrés detiene la respiración y nos vacía de energía vital.

Estrés

Aunque siempre ha existido estrés implícito en el vivir, hoy en día padecemos muchos estreses creados, tanto de origen cultural como personal. La competitividad despiadada ha creado muchas tensiones innecesarias tanto en nuestro interior como en el entorno. A causa de esta rapidez de la vida descuidamos el cuerpo y la mente. Cuerpo y mente empiezan a tirar cada uno en una dirección distinta, disipando nuestra energía. No sabemos cómo recargar nuestras baterías de energía. El resultado es que nos volvemos descuidados e insensibles.

El desarrollo industrial y la urbanización sin duda han dado paso a una vida más rápida. La ciencia y la tecnología nos han proporcionado las ventajas de la comodidad física y el ocio, pero no dejamos que la mente se detenga y piense. Pasamos de un empeño al siguiente, creyendo que la velocidad y el movimiento son todo lo que importa en la vida. Así es como el estrés se va acumulando en el cuerpo, produciendo dolencias psicosomáticas, desde úlceras de estómago a paradas cardíacas. El estrés emocional se manifiesta en los cuerpos físico, orgánico y neurológico, igual que la música queda grabada en un disco compacto. Incluso los animales enferman y mueren a causa del estrés emocional.

No podemos eliminar el estrés y la tensión de nuestras vidas. Ésa no es la cuestión. La vida es estresante en sí misma. La gente va al cine para relajarse, pero incluso ver una película resulta estresante. También hay estrés mientras duermes. Pasas de una postura a otra a causa del estrés. Te sientas en meditación y también hay estrés. Si dejas caer la columna vertebral mientras meditas, te duermes, así que hay que mantener la columna erguida, y eso resulta estresante. Caminar, comer, leer... todo es estrés. No hay nada en el mundo que esté libre de tensión o estrés hasta la muerte. En lugar de preguntar: «¿Puedo liberarme completamente de la tensión?», deberíamos preguntar: «¿Qué grado de tensión es el adecuado?». En definitiva, lo que acaba importando es de qué manera afecta el estrés, la tensión, al sistema nervioso. El estrés positivo es una respuesta medida frente a los retos de la naturaleza. Es constructivo y no daña los nervios. Pero cuando es destructivo, entonces se trata de estrés negativo, que es ciertamente perjudicial. En pocas palabras, nuestro objetivo es ser capaces de lidiar con el estrés, con la tensión, tal y como surge, y no grabarlo ni acumularlo en los distintos sistemas corporales, incluyendo tanto la memoria consciente como la inconsciente.

Obviamente, la clave para superar el estrés es sosegar y fortalecer el sistema nervioso. Los ojos están tan cerca del cerebro que su tensión y sus sacudidas reflejan lo que pueden llegar a sufrir los nervios sobrecargados. Tanto si tu propósito es simplemente la salud, o lo es la salud como preludio a la meditación, esas pautas destructivas de energía que llamamos estrés deben ser pacificadas y eliminadas del cuerpo. De otro modo es imposible progresar hacia los niveles superiores del yoga y hacia maneras de vivir más armoniosas.

Las causas principales del estrés negativo son la cólera, el miedo, las prisas, la codicia, la ambición malsana y la competitividad, que producen un efecto nocivo en el cuerpo y la mente. Cuando se hace un buen trabajo sin motivos egoístas,

aunque el estrés del trabajo esté presente, se trata de una variedad positiva y no provoca la variedad mucho más perjudicial que resulta de la codicia y la ambición. La práctica de asana y pranayama no sólo te desestresa, sino que energiza y vigoriza los nervios y la mente a fin de lidiar con el estrés que proviene de los caprichos de la vida.

Piensa en esta analogía. Cuando llueve con fuerza, el agua no necesariamente penetra en la tierra. Si la superficie está seca y dura, el agua de lluvia inunda la superficie y escapa, pero si llueve de manera gradual y continua durante muchos días, el terreno se empapa y entonces el agua profundiza en la tierra, lo cual es beneficioso para los cultivos y la vida. Lo mismo ocurre en nosotros. Debemos empapar nuestros músculos y nervios mediante la expansión y extensión de las diversas asanas. De este modo, el estrés que satura el cerebro se disemina por el resto del cuerpo, y así el cerebro se sosiega y libera de la tensión, y el cuerpo suelta el estrés y la tensión a través del movimiento. De igual manera, mientras se practican los diversos tipos de pranayama, todo el cuerpo se ve irrigado de energía. Los nervios se tranquilizan, el cerebro se calma, y la dureza y rigidez de los pulmones desaparecen. Los nervios permanecen sanos. Hay una cierta vibración, que puedes hacer más rítmica y sutil en tu práctica de asana y pranayama sin forzar ni estresarte. Eres uno contigo mismo y eso es, en sí mismo y por sí mismo, un estado meditativo.

La búsqueda de paz y contento interiores a través del yoga es la solución a la acumulación de estrés que experimentamos en nuestras vidas. Estas dos prácticas principales, yogasana y pranayama, ayudan enormemente con el estrés, pero el yoga ofrece una solución más amplia para el estrés. La cura para combatir el estrés, la tensión y las prisas radica en la práctica con devoción, en la sabiduría que se deriva de la comprensión del sí-mismo y del mundo, y en la veneración, porque en última instancia, entregar totalmente lo que no podemos controlar permite que el ego se relaje y pierda la ansiedad de su propia pequeñez infinitesimal en la infinitud de lo divino.

Las prisas, el estrés y la tensión de la vida moderna sacan de quicio al sistema humano. El cuerpo humano es la maquinaria más compleja creada por Dios. Cada segundo se producen y mueren millones de células. Estas células cuentan con inteligencia propia. Proporcionan fortaleza, capacidad y calma mental. La orquesta de huesos, músculos, tejidos, nervios, vasos sanguíneos, extremidades y órganos de los sistemas circulatorio, respiratorio, digestivo y glandular se afina para interpretar una auténtica danza que es alimentada por la energía de prana y

coreografiada por nuestra consciencia. Aunque el yoga puede empezar con el culto del cuerpo, lleva hacia el refinamiento de nuestra consciencia. Al refinar nuestra mente podemos evitar el estrés que de otro modo se alojaría en nuestro cuerpo, provocando enfermedades y sufrimientos.

Como ya he dicho, no debemos creer que la práctica de la meditación baste para eliminar el estrés. Sólo podemos eliminar el estrés aprendiendo a relajar el cerebro. El estrés está relacionado con nuestros nervios y células. Debemos aprender a calmar esas células y enfriarlas cuando se sobrecalientan debido a pensamientos ansiosos y perturbadores. Mantener el cerebro en un estado receptivo es el arte que enseña el yoga. A mucha gente le han enseñado a meditar como método de control del estrés. En el yoga, el estrés debe tratarse antes de que uno pueda realmente empezar a meditar. La meditación (dhyana) de verdad tiene lugar cuando el conocedor, el conocimiento y lo conocido se hacen uno, pero esto sólo es posible cuando uno se encuentra en un estado libre de estrés.

La meditación (dhyana) forma parte esencial del yoga, y existe dhyana en potencia en cada aspecto o pétalo del yoga. Cada uno de ellos requiere una actitud reflexiva o meditativa. La meditación está relacionada con la facultad mental más elevada, por lo que uno necesita cierta preparación. Aprender asanas ayuda. Si te digo: «relaja el cerebro», no puedes hacerlo. Si te coloco en cierta asana, el cerebro se relaja y te sosiegas. Ésa es la belleza del yoga. Si haces Halasana (el arado) el cerebro se aquieta por completo. Si te sientes mentalmente abatido, puedes realizar Setu Bandha Sarvangasana (una postura en la que se arquea el cuerpo como un puente) durante diez minutos y desaparecerá la depresión, aunque no sepas cómo ha tenido lugar esa transformación. Así es cómo se utiliza el cuerpo para cultivar la mente. Cuando se cura una mente sufriende y deprimida, la luz del alma puede irradiar su luz a la superficie de nuestro ser.

Cuando te sientes emocionalmente perturbado, la inseguridad y la ansiedad de la mente consciente se transforman en mente inconsciente, que en realidad está oculta en el corazón y no en el cerebro. El temor al futuro, la inseguridad acerca de si podrán colmarse las necesidades de la vida, y el miedo a perder lo que uno tiene son las preocupaciones que infestan las vidas de la gente en todo el mundo. Esas preocupaciones pueden tener su origen en el dinero, la vivienda, el trabajo, los amigos y familiares o la comunidad. Todos padecemos las mismas dificultades, tanto a causa del nombre y la fama (trabajo) como a causa de los

seres más cercanos (familia). Los seres humanos se resisten de forma innata a los cambios porque nos sentimos seguros con lo familiar y tememos la inseguridad que llega con algo nuevo. Tendemos a vivir en una familiar rutina fija y no queremos aceptar ni siquiera sentir lo que está más allá de lo conocido. Pero inevitablemente la vida oscila, se mueve y cambia entre lo conocido y lo desconocido. Así que a menudo no nos encuentra preparados para aceptar su fluir. Buscamos la libertad pero nos aferramos a la esclavitud. No permitimos que la vida “suceda” y tome las formas que ella decida. Confrontaciones, oposición, conflictos de intereses e ideas, choques de egos (personal y colectivo) y una comprensión limitada son aspectos inevitables de la vida.

La solución yóguica a todas esas vicisitudes es estudiar cómo adaptarse y desarrollarse. La clave es controlar las perturbaciones emocionales y las fluctuaciones mentales. El autocontrol consciente salvará más de una situación. Cuando ya hemos hecho todo lo posible, estamos preparados para enfrentarnos al futuro sin miedo y somos capaces de manejar cualquier situación que pueda manifestarse. También podemos controlar las dualidades y conflictos en nuestro interior. Eso nos permite reservar todas nuestras energías para tratar con los inevitables desafíos de la vida, sus altibajos y sus preocupaciones y alegrías, con una ecuanimidad cada vez mayor y menos sacudidas emocionales.

Pranamaya kosa, la envoltura energética, no es únicamente donde trabajamos con la respiración sino también donde trabajamos con nuestras emociones. Sin duda te habrás dado cuenta de que a tu respiración le afectan mucho las emociones. Puede que llorar sea el ejemplo más obvio de la manera como las emociones alteran la respiración. Para llevar a cabo cualquier trabajo serio con la respiración y la energía del cuerpo debemos hacer frente a las seis perturbaciones emocionales.

Las seis perturbaciones emocionales

Mediante el yoga podemos atenuar las seis perturbaciones emocionales que nos causan tanta angustia: lujuria, orgullo y obsesión, cólera, odio y codicia. La psicología occidental las llama emociones negativas, y para el cristianismo son pecados mortales. Cuando escapan a nuestro control, esas reacciones

emocionales son enemigas del crecimiento espiritual. No obstante, cada una de esas emociones existe con un propósito y pueden utilizarse de manera sabia. Por ejemplo, se transforman y expresan en términos sentimentales, gestos y posturas en la composición de la danza clásica india. En realidad, nuestras emociones cuentan con mucha energía, que cuando no se dirige hacia fuera, hacia el mundo, puede cultivarse para ayudarnos en nuestro Viaje Interior.

Las religiones nos dicen que nos deshagamos de ellas, pero no podemos. Son emociones humanas que vamos a sentir nos guste o no. La represión no funcionará. George Stevenson inventó el motor de vapor porque se fijó en que el vapor de un hervidor levantaba la tapa. La fuerza era irresistible. En yoga se trata de canalizar y transformar esa energía con fines elevados, igual que Stevenson utilizó la energía del vapor para mover locomotoras. Se dice que la guerra no es sino la diplomacia con otros medios. La verdad es que la guerra es codicia y orgullo representados en el escenario de la historia humana. Así que, como las emociones forman parte de la interfaz fisiológica entre cuerpo y mente, repasemos en detalle esas seis perturbaciones.

El noventa y nueve por ciento de toda comunicación humana es emocional, no intelectual. Las emociones, en mucha mayor medida que los pensamientos, son las que dirigen gran parte del comportamiento en el mundo. Las emociones no sólo tienen que ver con lo que sentimos, sino con el valor que damos a las cosas. La vida humana está muy ocupada y preocupada por los intercambios y, cuando no estamos de acuerdo acerca del valor de lo que intercambiamos, surgen los desacuerdos y la discordia. Para comprender las emociones es necesario que reconozcamos el papel que juega en ellas el ego, papel que explicaré más adelante. La mayoría de las personas se dejan atrapar en estas perturbaciones emocionales y rebotan de unas a otras como si fuesen bolas de billar. El yoga nos ayuda a salir de ese billar emocional. Nos enseña cómo controlar nuestras emociones de manera que no sean ellas las que nos controlen. De este modo podemos sublimarlas y convertirnos en los amos y señores de nuestras circunstancias, y no en sus esclavos.

En nuestra búsqueda espiritual se nos pide que desarrollemos nuestro cuerpo de manera que deje de ser un obstáculo, una carga, y pase a convertirse en amigo y cómplice. De la misma manera, también debemos desarrollar nuestras emociones y nuestro intelecto con propósitos divinos. Como todos sufrimos por ellas, el yoga tiende a considerarlas enfermedades de la mente, problemas inherentes que provienen de la propia condición humana. Después de todo,

cuando alguien que vive en un pantano tropical contrae la malaria no le echamos la culpa a él. Lo que hay que hacer es buscar maneras de curarlo. El hombre no es el mal, el mosquito sólo hace lo que hacen los mosquitos, y el pantano probablemente cuenta con gran riqueza de alimentos y vida, pues de no ser así, nadie viviría ahí. Por ello no es cuestión de culpar a nadie, sino de buscar una solución.

Supongamos que tienes un coche que tiene dificultad para arrancar las mañanas que hace frío. No puedes permitirte un coche mejor, pero sabes que si las noches que hace frío te tomas la molestia de extender una lona sobre el capó, el coche funcionará perfectamente por la mañana. Dicho de otra manera, el coche tiene una debilidad, un defecto, pero con un poco de previsión y esfuerzo dejará de ser un problema. Ésa es la actitud que debemos tener frente a las seis perturbaciones emocionales. Tal y como se dice ahora, debemos vivir en la solución, no en el problema.

La mayoría de los occidentales intenta resolver sus problemas emocionales mediante la comprensión intelectual. No obstante, las cuestiones emocionales sólo pueden resolverse mediante la comprensión emocional. Las emociones descansan, en un sentido físico, en los órganos del cuerpo fisiológico, al nivel del pranamaya kosa. Piensa en ese irritable y bilioso coronel del ejército, que abusa de su hígado consumiendo demasiado picante y coñac. También nuestras emociones positivas y beneficiosas tienen su sede en órganos sanos. La salud del cuerpo fisiológico crea el vínculo principal entre salud y salvación. Fíjate en los niños; son inocentes porque están orgánicamente sanos. Ambas cosas van juntas. Los órganos hastiados se gratifican con vicios hastiantes.

He dicho que las emociones hunden sus raíces en el cuerpo orgánico, pero no siempre se quedan ahí. Invaden y ocupan la memoria. Un perro puede sentirse furioso, pero sólo los seres humanos pueden decir: «estoy furioso con el jefe» y grabarlo en la memoria. Cuando decimos que estamos furiosos, se trata de una percepción mental de nuestro estado y, tras haber grabado esa percepción, la guardamos en la memoria, donde pasa a formar parte de las reservas y paisaje de la mente. El perro puede cruzarse de nuevo con el estímulo sensorial y provocar otra vez la cólera, el miedo, o cualquier otra emoción, pero se trata de un recuerdo celular, de un reflejo condicionado, ausente cuando el desencadenante no está activado. La cuestión con nosotros es que vamos por ahí con la memoria mental de rencor, resentimiento, odio, codicia y lujuria, incluso cuando el estímulo desencadenante está ausente. Así que cuando nuestro jefe está de

vacaciones seguimos odiándole. Eso no le perjudica, pero a nosotros sí que nos corrompe y envenena. Se trata tanto de un bloqueo como de un derroche de nuestras energías vitales. ¿Quién es lo suficientemente rico como para permitirse semejante despilfarro? ¿Quién es lo suficientemente puro para soportar una toxina sistémica semejante?

Sentir es un verbo; es algo que sucede. Todos sentimos. Emoción es un sustantivo, una cosa. Sentir es hermoso, y pertenece tanto a la condición animal como a la humana. Cuando dejamos que las sensaciones se endurezcan y cristalicen en emociones, que transportamos como esclavos sobrecargados, nos negamos a nosotros mismos la frescura de la vida, su potencial omnipresente de renovación y transformación. Dilapidamos demasiada energía al permitir que nos gobiernen nuestras emociones. Las sensaciones y emociones implican nuestros órganos, nuestra respiración y nuestra mente. Esas sensaciones que experimentamos antes de que se manifiesten en nuestra cabeza se llaman sensaciones viscerales o instintivas, y se respetan por su origen instintivo. En un organismo sano, las sensaciones deberían pasar como nubes delante del sol. Cuando las sensaciones se fijan mediante el pensamiento a nuestra memoria, se convierten en emociones, dejando de estar relacionadas con el momento para pasar a estarlo con el pasado. Acumulan una gran densidad y oscuridad, como nubes de tormenta que bloquean al propio sol. Esas emociones estancadas nos envenenan y nos impiden ver lo que es realmente.

Fíjate en tu perro. Cuando lo dejas se pone triste; su corazón está por los suelos. ¿Hay resentimiento en él cuando regresas a casa? No, está encantado de verte. ¿Quién está más cerca de la realidad, tú o tu perro?

Normalmente la vida nos parece estar llena de presiones, dolor, tensión, estrés y desazón. Comprendiendo las seis perturbaciones emocionales que asedian a la humanidad, contaremos con la oportunidad de transformarlas y transformarnos a nosotros mismos.

Lujuria

Nada dispersa más la mente que la lujuria. Y no obstante, la lujuria es el ímpetu

por la procreación. Es el cemento que mantiene unida a la familia. En la insatisfacción sexual es donde empiezan los problemas en el matrimonio. Se necesita paciencia y tolerancia. En el matrimonio existe una progresión natural en la que la importancia de la pasión va tornándose menos importante –no que deje de serlo, sino que es menos importante– y su lugar es ocupado cada vez más por el amor y la amistad. La puerta de entrada al amor divino, creo yo, tal y como yo lo he experimentado, es a través del amor personal, del amor de otra alma encarnada. Igual que no puedes dar con la iluminación simplemente saltando de un guru a otro, siguiendo tu capricho, tampoco te será fácil hallar el grandioso amor de Dios si no dejas de buscar imperfecciones en creaciones particulares. Por lo general, y reconociendo las diferencias culturales, tiene mucho mérito seguir con lo que se ha empezado. He admitido que pranayama puede resultar aburrido. Para una mente dispersa también puede serlo la fidelidad sexual. Pero amar al Uno es tener acceso al Todo. La confianza y la fe nos unen no sólo entre nosotros sino también a lo Universal. Cuando el aliento se espira suavemente hacia el corazón, éste queda purificado de los deseos y emociones que pudieran perturbarlo. El Amor que trasciende la particularidad de la atracción individual y que percibe el alma en el interior del otro es el camino más amplio hacia Dios.

Sí, claro, es fácil decir eso con 86 años. Cuando era joven tuve que esforzarme en mantener mi integridad. La virtud es un ideal. La integridad es una realidad. No quería dividirme a mí mismo. La raíz sánscrita di es la misma que en división y diablo en español. Implica fragmentación y pérdida de uno mismo. Sé que si de joven hubiese cedido a las tentaciones de una prostituta, habría tenido que desposarla o perder mi integridad. Incluso se lo conté por carta a mi guru en un momento de enfado, cuando fui falsamente acusado de inmoralidad. El gran santo decimonónico, Ramakrishna, cayó en un estado de samadhi cuando le presentaron a unas prostitutas, ya que todo lo que pudo percibir en ellas fue a la Diosa en su interior.

Más tarde, ya de casado y mientras enseñaba en el extranjero, también yo me vi expuesto a la tentación. Es normal que las estudiantes pongan a su profesor en un pedestal, pero entonces yo ya era un poco más espabilado y desarrollé un método para mantenerlas a raya. Mis cejas fulgurantes y mi fiera mirada acudieron a mi rescate.

El deseo sensual, cuando está unido al amor, es una parte importante del matrimonio. Yo tuve un matrimonio apasionado y, si mi esposa –Ramamani–

estuviese viva a día de hoy, la intensidad de nuestros sentimientos no habría disminuido. A menudo sucede que uno de los cónyuges del matrimonio practica yoga o cualquier otro camino espiritual, y acaba dejando al otro cónyuge atrás. Pero no debe ser así. Deben hacer todo lo posible para llevar consigo al otro cónyuge o para regresar siempre a él. Es la única manera de mantener un matrimonio sano y fuerte.

La sexualidad es natural y sagrada, como todo en el mundo natural. Es la manera como la usamos, canalizamos y dirigimos lo que crea la diferencia entre lo sagrado y lo profano, entre el aumento de la devoción y lo que Shakespeare describió en su soneto: «El gasto del espíritu en un desperdicio de vergüenza es lujuria en acción».

El yoga no utiliza la palabra poder muy a menudo. No obstante está implícita en toda mención del ego. El ego busca poder porque busca autoperpetuarse; quiere a toda costa evitar su propia e inevitable defunción. A fin de alcanzar esa meta imposible discurre mil y una estratagemas. La sexualidad es esencialmente la belleza de los pájaros anidando en primavera. ¿Es eso la alegría de la naturaleza o es un pecado? ¿Qué es lo que le ha hecho el ego a la procreación, a la armoniosa unión de los opuestos complementarios? Lo ha retorcido, convirtiéndolo en un acto de autoafirmación egoica. La lujuria es autovalidación a través del consumo. Control mediante el ejercicio del poder. Cuando tuvo lugar la aparición del ego humano en el mundo, alteró el acto de la procreación. Lo convirtió en una prueba existencial de ser, a través de un acto de consumo, no de consumación.

Orgullo y obsesión

El problema con las seis perturbaciones emocionales aparece cuando el ego se implica en ellas. Sin ego puede odiarse la injusticia, como le sucedió a Gandhi en Sudáfrica. Sin ego puede uno enorgullecerse de sus logros. Yehudi Menuhin era humilde frente a su arte, al igual que yo delante del mío, pero eso no nos impide un cierto orgullo por nuestros logros. Pero no lo adjuntamos al ego; se trata de un don que conlleva la gracia de compartirlo. La obsesión puede traducirse como encaprichamiento o adicción, estados en los que el ego se halla

cautivo. El fanatismo es otra palabra para nombrar la obsesión. Yehudi Menuhin y yo hemos practicado nuestro arte con fanatismo, pero ¿éramos fanáticos? No con otras personas. Nuestro ego carece del apego de controlar y obligar a los demás. Sentir pasión por la excelencia es una cosa, e imponer las propias creencias y prácticas a otras personas es otra distinta. Esto es ego; esto es orgullo.

El camino del yoga no es fácil y requiere casi un compromiso que a muchos puede parecerles extremo o incluso fanático. Cuando practico yoga soy fanático conmigo mismo. Es cierto. Debes ser fanático contigo mismo pero no con los demás. Mi guru era fanático con todo el mundo, incluyéndome a mí. Aplicaba sus criterios a todo el mundo. Yo intento conocer las capacidades de mis estudiantes y ayudarles a alcanzar su potencial más alto, no el mío. Trataré en profundidad del ego y del orgullo en el capítulo 5, pues forman parte de las cinco aflicciones, tan importantes para poder llegar a comprender el yoga. La obsesión, considerada como una pauta de comportamiento adictiva, se estudia por completo en el capítulo 4.

Cólera

Todos sabemos lo que pasa cuando la cólera se descontrola o es destructiva. Los esposos se gritan en el dormitorio, y los conductores se increpan en las calles. La cólera se descontrola cuando estalla en nosotros como una hoguera sobre la que careciésemos de control y cuyas brasas arden mucho después de que el fuego haya desaparecido. Cuando estamos furiosos insultamos a la gente y decimos cosas que ni siquiera sentimos. Continuamos estando resentidos y dándole vueltas a la ofensa sufrida mucho tiempo después. Ésa es la cólera que proviene del ego. Un coche invade nuestro carril inesperadamente y nos sentimos ofendidos. «¡Me ha invadido!», nos decimos. Me ha hecho eso. Me ha ofendido. Ha agraviado a mi ego.

Al practicar yoga y empezar a meditar desarrollamos ecuanimidad. Soltamos ese ego. Nos damos cuenta de que la mayor parte de las cosas de la vida no son cuestiones personales. El conductor no intentaba invadir nuestro carril porque no nos respetase a nosotros en particular. Nos damos cuenta de que no tiene nada

que ver con nosotros. Según nuestra mente va tranquilizándose, nuestro primer pensamiento deja de ser: «¿Será idiota?». En lugar de ello, pensamos para nosotros mismos que tal vez iba a toda velocidad al hospital para ver a su padre agonizante. En Occidente, la gente se lo toma todo de modo personal e incluso hay algo que se llama “violencia vial”. Los conductores se atacan e incluso disparan entre sí. En Pune y en la mayor parte de la India, todavía no contamos con semáforos, y nuestras calles son un tropel de conductores, peatones y a veces animales, todos intentando pasarse y recortarse, evitando chocar por muy poco. Los conductores tocan sus bocinas constantemente para avisarse entre sí que están allí y que están tomando posición, pero no nos lo tomamos de manera tan personal. Sabemos que estamos en la calle y que millones de seres intentan vivir sus vidas y llegar a donde van. Eso no significa que no tengamos disputas relacionadas con el tráfico o que no vayamos a juicio cuando chocamos. No todos los indios son yoguis, pero nuestra cultura nos recuerda que a veces la vida es impersonal. Todos estamos sometidos a fuerzas impersonales, como el tráfico.

La gente dice a menudo que tengo mal genio porque les grito en clase cuando me doy cuenta de que se están poniendo en situación arriesgada o, al contrario, no dan lo mejor de sí mismos. Por esa razón dicen que soy un profesor severo. Soy estricto, pero no soy cruel. Utilizo mi cólera para liberar a un estudiante de su pauta. Había un estudiante que no dejaba de hablar de su miedo en Sirsasana, y yo acabé gritándole: «¡Olvídate del miedo! Lo único que puede pasarte es que te caigas al suelo, pero no pasarás de ahí. Hay miedo en el futuro, pero no en el presente». Se sobresaltó, pero lo entendió. Un comandante del ejército que se dirige a una batalla no siempre puede hablar con dulzura a sus soldados. A veces debe gritarles para que se motiven, y a veces debe hablarles con suavidad para infundirles valor. La batalla del yoga es con el cuerpo y con el ego. Debes conquistar tu ego, tu pequeño sí mismo, de manera que puedas permitir que tu alma, que tu gran Sí-mismo, salga victorioso.

Unos padres me trajeron a su hijo, un chaval. Llevaba semanas como aturdido, como en trance. Despedí a los padres y le pregunté qué es lo que iba mal. Me dijo que la divina energía Kundalini había despertado en él. La energía Kundalini es muy sagrada y muy poco común. Es como si me hubiese dicho que estaba iluminado. Le abofeteé. Supe que vivía un autoengaño y se limitaba a embaucar a sus padres por la razón que fuese. Al principio se asustó, pero puso atención, y luego le enseñé cómo ejecutar ciertas asanas que le ayudarían a aterrizar y volver a su ser. No estoy sugiriendo que eso sea lo que los profesores deban hacer con sus estudiantes o los padres con sus hijos. Por desgracia, ya se

hace con demasiada frecuencia porque el profesor o los padres se descontrolan, y eso no es más que cólera destructiva. Estoy diciendo que existe un lugar para la cólera adecuada –no la cólera petulante–, que podemos utilizar diestramente de manera que ayude en lugar de herir. Yo no estaba enfadado con el muchacho. Lo estaba con su engaño. El bofetón tuvo por objeto despertarle de su peligrosa fantasía. Tal vez el ejemplo más simple y más común sea cuando una madre agarra a su hijo pequeño cuando éste se mete corriendo en la calzada. La cólera de la madre es constructiva, y tal vez incluso regañe al niño para asegurarse de que éste comprende cómo mantenerse a salvo. Si la madre rumiase su cólera y continuase gritando al niño todo el día, no sería constructiva, pues el hijo pensaría que la madre está enfadada con él y no simplemente con lo que había hecho.

Odio

El odio y sus parientes, la malicia y la envidia, son las últimas perturbaciones emocionales mencionadas por Patañjali. La naturaleza destructiva del odio es bien patente en la intolerancia, la violencia y la guerra. Pero también existe en nuestras propias vidas cuando deseamos mal a los demás o envidiamos lo que poseen. Si ellos son menos, nos sentimos como si nosotros fuésemos más. Hay una historia sobre un campesino que se encuentra con un gran mago que le dice que puede tener todo aquello que desee. La respuesta del campesino es que todo lo que quiere es que se muera la vaca de su vecino. Las consultas de los psiquiatras occidentales están repletas de adultos cuyos padres amaban más a un hijo que a los otros, provocando odios y rivalidades entre hermanos. El resultado es que incluso algo como el amor paterno puede resultar destructivo. Debemos utilizar nuestra inteligencia con todas nuestras emociones, y no sólo las negativas.

Y no obstante, incluso en el odio hay algo positivo. Cuando invité a drogadictos y sexoadictos a vivir en mi casa para curar sus problemas, yo odiaba su adicción. Odiaba lo que ésta les hacía y cómo arruinaba sus vidas. Un profesor sabio puede utilizar su odio por las faltas de sus estudiantes para corregirles y ayudarles. Al principio es posible que los estudiantes inseguros o deprimidos no consideren esos consejos como algo constructivo y piensen para sí: «Mi profesor

me odia». Pero al final acabarán viendo que el profesor –en caso de que éste haya utilizado la inteligencia– intentaba ayudarles.

Codicia

Siempre he sido un hombre de apetito y entusiasmo. En mi juventud solía sentirme hambriento, pero en una gloriosa ocasión participé y gané un concurso de comer yalebis. Los yalebis son sabrosos rebozados azucarados, fritos en ghee (mantequilla clarificada). Me comí setenta y seis yalebis. Aunque todavía puedo estar cabeza abajo durante veinte minutos, no creo que pudiera comerme setenta y seis yalebis. El apetito por la vida es maravilloso: apetito por los aromas, por las visiones, por los sabores y el color y la experiencia humana. Sólo hay que aprender a controlarlo. La calidad siempre es más importante que la cantidad. Asimila la esencia de la vida como olerías la fragancia de una flor, delicada y profundamente, con sensibilidad y aprecio.

Si el apetito es un don y la codicia un pecado, el despilfarro es un delito. Despilfarramos la comida, la energía, el tiempo y nuestras vidas. Buscamos poder en la acumulación de excedentes; somos avariciosos y codiciamos más de lo que nos toca. En un mundo finito, buscamos la satisfacción infinita. ¿Alargará la vida tener más dinero del que se puede gastar? ¿Podremos comer una despensa repleta de alimentos cuando estemos muertos? El malo de la película es el ego. Ha leído la ley del incremento, que dice que más es mejor. Repasaremos más trucos suyos en el siguiente capítulo. Nuestro planeta gime bajo el peso de esta codicia.

Es fácil comprobar de qué manera resulta destructiva nuestra codicia para el mundo. Pero no es tan fácil identificar la manera como nuestra codicia es destructiva para nuestras vidas. Cuando somos codiciosos nunca estamos satisfechos y nunca estamos contentos. Tememos que nunca haya suficiente, y nos volvemos mezquinos. En lugar de ver nuestra riqueza y ofrecer a otros con generosidad, nos convertimos en mendigos ricos, siempre pidiendo más. En el yoga minimizamos conscientemente nuestras necesidades. No lo hacemos para demostrar cuán santos somos viviendo con unos pocos granos de arroz. Minimizamos nuestras necesidades para poder minimizar nuestros apegos y

maximizar el contenido. Así somos capaces de disminuir nuestra codicia. Para un hombre una comida es poco, mientras que para otro es un festín. Lo mismo sucede con la vida. Cuantas menos demandas tengamos en la vida, mayor nuestra capacidad para ver su abundancia.

En una ocasión, mientras estaba en Europa, me pidieron que le enseñase yoga a una persona muy sabia, un hombre. Era muy respetado en todo el mundo por su sabiduría y santidad. Sin embargo, aquel hombre tenía una debilidad por los coches. A pesar de que vivía de la generosidad de los demás, estaba dispuesto a aceptar, como regalo de uno de sus devotos, un Rolls Royce de carreras, biplaza. Me habían llevado ya antes en un coche como aquél y sabía que era precioso, pero también muy caro. Su devoto me dijo que había tenido que vender su casa para poder comprarlo. Como yo no soy de los que esconden sus sentimientos, le dije al hombre que no me parecía bien aceptarlo. Le dije que yo era feliz con mis camisas de algodón, pero él necesitaba que las suyas fuesen de seda. Eso no me hacía más santo que él. Sólo que mis necesidades eran menores y mi capacidad de contento mayor. Observaba a este venerado maestro limpiar su coche a diario durante dos horas porque no permitía que lo tocara nadie más. El amor que sentía este hombre por los coches y su necesidad de aquél en particular era una trampa que le hacía codicioso.

No obstante, la codicia no siempre tiene relación con posesiones. Podemos sentir avaricia de afecto o atención con la misma facilidad. Poco después de que aquel hombre recibiese su biplaza, otro de sus devotos le compró un nuevo Mercedes de carreras que tenía cuatro plazas. Este estudiante estaba desesperado por estar más cerca de su maestro y creyó que si el coche tenía más asientos podría llevarle a dar una vuelta. Yo les digo a mis estudiantes que cualquiera que crea estar más cerca de mí que otros es que no ha entendido nada sobre el yoga. Nuestra codicia proviene de nuestro temor de no tener suficiente, tanto si se trata de dinero como de amor. El yoga nos enseña a soltar esos miedos y a darnos cuenta de la abundancia que nos rodea y que albergamos en nuestro interior.

Recuerda que el yoga no nos pide que dejemos de disfrutar. Respira la exquisita fragancia de la flor. El yoga está contra la esclavitud. El cautiverio es estar atado a pautas de conducta de las que no puedes retirarte. La repetición conduce al aburrimiento y finalmente se convierte en tortura, así que el yoga te dice que mantengas la frescura, la originalidad y la virginidad de la sensibilidad. Como ya he sugerido, vigila por todos los medios al ego caprichoso; existen diversas

técnicas para ello. El objeto de la retención (kumbhaka) es restringir la respiración. Al contener la respiración se controla el habla, la percepción y la escucha. En este estado, chitta (consciencia) está libre de pasiones y odios, codicia y lujuria, orgullo y envidia. En la retención, prana y chitta pasan a ser uno. Chitta oscila con la respiración, mientras que la retención libera a chitta del deseo. Patañjali también describe otros medios para tratar con las perturbaciones emocionales y otros obstáculos que hallaremos en nuestro Viaje Interior, y que exploraremos a continuación.

Para empezar, hay una cuestión importante que vale la pena mencionar y que está relacionada con estos conflictos internos, o perturbaciones emocionales. No pueden conquistarse sin criterio (vivechana). Pero a fin de salir victorioso frente a las seis causas de error o perturbaciones emocionales, es necesario utilizar los seis radios de la rueda de la paz. Son: discriminación y razonamiento, práctica y desapego, fe y valor. Para distinguir las sensaciones placenteras transitorias de los deleites espirituales permanentes son necesarios la discriminación y el razonamiento (viveka y vicara), que han de desarrollarse mediante la práctica (abhyasa) y el desapego (vairagya). La práctica implica tapas (el fuego purificador de la acción). Tapas no es más que disciplinar la mente mediante los ocho miembros del yoga. La práctica no estará completa sin fe (sraddha) y valor (virya). Éstos deben combinarse con el estudio de los textos sagrados y del propio comportamiento (svadhyaya), determinación (drdhata) y meditación (dhyana). Para obtener claridad y tranquilidad mental, es particularmente el pranayama el que cuenta con el poder de calmar la mente agitada y dispersa.

Ya he dicho que la cura para nuestras imperfecciones inherentes radica en la práctica sostenida de los ocho pétalos del yoga. El conocimiento del yoga no sustituye a su práctica. Como las dificultades están en nosotros mismos, también lo están las soluciones. No obstante, Patañjali, en su gran compasión y sabiduría nos ofreció una serie de ayudas y remedios específicos que reforman la consciencia afligida de manera muy sutil y penetrante. Son de un sentido común refinado. Estas cualidades saludables y curativas (vrttis) son como un bálsamo con el que pudiéramos fricciónarnos y que fuese penetrando gradualmente la piel, los músculos y las fibras, y que nos aliviase el profundo dolor que sentimos interiormente.

Las vrttis saludables

El primer consejo que Patañjali nos ofrece acerca de esas perturbaciones podría traducirse de la siguiente manera: «Si eres feliz, afable y generoso en tu comportamiento con los demás, los obstáculos disminuirán. Si eres mezquino con tus emociones y de mente juzgadora, los obstáculos aumentarán». Lo que Patañjali dijo es que si queremos lograr una consciencia serena hemos de estar dispuestos a cambiar nuestro comportamiento y nuestro enfoque del mundo externo. Es por nuestro propio bien. Algunos tratamientos, conocidos como cualidades saludables y curativas de la consciencia, cultivan la mente y suavizan el camino yóguico. Son:

Maitri. Cultivo de la cordialidad hacia quienes son felices.

Karuna. Cultivo de la compasión hacia quienes lo pasan mal.

Mudita. Cultivo de la alegría hacia quienes son virtuosos.

Upeksa. Cultivo de la indiferencia o neutralidad hacia los que están llenos de vicios.

Parecen cualidades tan simples que da la impresión de ser banales. En realidad son sutiles y profundas. Recuerda que he iniciado el repaso de las perturbaciones emocionales tratándolas de defectos naturales en los que disipamos nuestras energías. En otras palabras, la energía debe atraerse al interior, aumentarse mediante técnicas de generación, y debe ser contenida, distribuida e invertida interiormente. Pero en realidad se nos escapa energía como si fuésemos un colador. Siempre que nos sentimos celosos de la felicidad y fortuna ajenas, perdemos energía. «Debería haberme sucedido a mí –te dices–. ¿Por qué le ha tocado la lotería a él y no a mí?». Los celos, la envidia y el resentimiento empobrecen a quien los siente, no sólo moral sino energéticamente. Nos encogen. Alegrarse del bienestar de los demás es compartir las riquezas del mundo. Cuando introducimos nuestra copa en el infinito nos enriquecemos, pero el infinito no disminuye por ello. Cuando observas la puesta de sol te llenas de su belleza, pero la puesta de sol sigue siendo tan bella como siempre. Cuando te resientes de la felicidad ajena pierdes incluso la poca que tú puedas tener.

Y lo que es peor, cuando te muestras puritano hacia los defectos que percibes en los demás, cuando condenas y desdeñas a las víctimas del vicio y utilizas su desgracia para sentirte superior, estás jugando a algo muy peligroso. Tu actitud debería ser: «Si no fuese por la gracia de Dios yo también estaría ahí». De no ser así estarás creando las condiciones para caer de tu estado. Además, resulta agotador perder el tiempo criticando a los demás. Hace que tu ego cree un duro caparazón de falso orgullo que además no tiene ningún efecto reformador sobre la víctima de tu desaprobación. La compasión hacia el sufrimiento de los demás es algo más que mera simpatía. La simpatía superficial que expresamos por los infortunios ajenos, por ejemplo al mirar las noticias de la televisión, no suele ser más que un deseo de sentirse bien con uno mismo, un soborno a nuestra propia conciencia: «Soy una persona sensible y emotiva», nos decimos. Sin acción, eso no es más que autocomplacencia.

Ahora existe la idea falsa de que las emociones positivas como simpatía, piedad, bondad y una buena voluntad un tanto difusa y general, son equiparables a las virtudes. Esas emociones “blandas” actúan como una forma narcisista de autocomplacencia. Suelen ser impotentes. Nos hacen sentir bien con nosotros mismos, como cuando damos una moneda a un mendigo. Crean la ilusión de salud y bienestar. Pero la sensibilidad debe utilizarse como herramienta de diagnóstico, y no como espejo de nuestra propia vanidad. La verdadera compasión es potente, pues implica la pregunta: «¿Qué puedo hacer para ayudar?». La compasión que sintió la madre Teresa de Calcuta por los moribundos y desposeídos siempre fue un estímulo para pasar a la acción, para ocuparse de ellos, para llevar a cabo una intervención inteligente.

Las emociones positivas no son lo mismo que las virtudes. La virtud es valor, coraje moral, perseverancia frente a la adversidad y protección de los débiles frente a la tiranía de los poderosos, y no mera simpatía de andar por casa. La compasión es el reconocimiento de la semejanza, del parentesco con los demás. Es potente y práctica. Los alcohólicos, los drogadictos y los sexoadictos podían utilizar mi casa como refugio hasta que remitieran sus síndromes de abstinencia hasta un nivel manejable. Durante unos cincuenta años he dado varias clases médicas a la semana para atender los casos más complicados. Me alegro de todo lo que puedan haber beneficiado a mis pacientes. También me alegro de los beneficios que me ha reportado personalmente, de la oportunidad de encontrar y saludar a la divinidad en el interior de cada hombre, mujer y niño, usando la franqueza, la energía y la ingenuidad para tratar de paliar sus aflicciones. De igual modo, la virtud de los demás no es un reproche a nuestra propia

incapacidad, sino un ejemplo edificante. No sólo los grandes, como Gandhi, cumplen con ese papel. Si te fijas en cómo habla de su victoria un deportista que ha ganado una copa, con modestia y gratitud, y con generosidad hacia sus adversarios, ¿no es su comportamiento virtuoso una alegría también para ti? Esas cualidades sanadoras son joyas que aportan gracia a nuestra consciencia y a nuestra vida.

El pranayama –nuestra respiración– también puede ayudar. Aportamos tranquilidad y quietud a nuestras mentes y emociones mediante la retención de la respiración tras la espiración. Ya he dicho que la espiración vacía el cerebro y pacifica el ego, aportándole una humildad tranquila. Cuando vacías el cerebro también estás vaciando las toxinas de la memoria. Con la espiración y la retención sueltas el resentimiento, la cólera, la envidia y el rencor. La espiración es un acto sagrado de entrega, de abandono del sí-mismo. Al mismo tiempo abandonamos todas las impurezas acumuladas que se aferran al sí-mismo: nuestros resentimientos, enfados, remordimientos, deseos, envidias, frustraciones y sentimientos de superioridad e insuficiencia, y también la negatividad que hace que los obstáculos se adhieran a la consciencia. Cuando el ego se aparta y desaparece, también desaparecen las impurezas. Sí, claro, regresan, pero el recuerdo de la experiencia de paz actúa como una prueba de que esos obstáculos no son insuperables; pueden desprenderse y eliminarse. En realidad no son permanentes ni su naturaleza pertenece a la consciencia, sino que son dolencias que pueden curarse. Llevamos con nosotros muchas toxinas en la memoria, y emociones que hemos acumulado y que hemos permitido que se estanquen y se ulceren. Nos hemos acostumbrado tanto a cargar con ese saco de basura que incluso hemos llegado a la conclusión de que debe formar parte de nuestro carácter.

Hay algo que se denomina espiración de “eco” y que ilustra esta cuestión. Espira lenta y profundamente. Realiza una pausa. Luego espira de nuevo. Siempre queda un pequeño residuo de aire en los pulmones. En ese residuo está el cieno de la memoria tóxica y el ego. Hay que soltarlos en esa breve espiración suplementaria, y experimentar un estado todavía más profundo de alivio de la carga, sensación de paz y vacío. En la inspiración experimentamos el “yo” lleno, el potencial humano colmado y elevado, como una taza llena hasta el borde, en ofrenda u oblación a la Divinidad Cósmica. En la espiración experimentamos el “yo” vacío, el vacío divino, una vaciedad completa y perfecta, una muerte que no es el final de la vida. Prueba. Espira lenta y completamente. Realiza una pausa. Vuelve a espirar.

Una ilustración práctica acerca de cómo nos ayuda la espiración a calmar las perturbaciones y superar las aflicciones es cuando alguien ha recibido una sacudida emocional o malas noticias, y le decimos: «Respira hondo». El motivo es que inspirar hondo produce una espiración profunda y completa, y eso es lo que produce el efecto calmante y sosegante que necesita la persona perturbada.

Otra cura sugerida por Patañjali es contemplar un objeto que ayude a mantener estabilidad mental y calma en la consciencia. Desde el punto de vista yóguico, esta técnica debería considerarse una especie de meditación curativa. Ofreceré ejemplos no yóguicos de esa cuestión para que puedas comprobar que tienen un buen fundamento. Cuando estás enfermo y guardas cama, te sientes fatal, y si lees un buen libro, serio, interesante y absorbente, tu concentración induce una estabilidad mental que te libera de la angustia de la enfermedad y que ayuda en el proceso curativo. Toda enfermedad fragmenta y por eso todo lo que integra también cura. Es un axioma en yoga que la enfermedad tiene su origen en la consciencia. El refinamiento del sí-mismo sólo empieza de verdad con una absorción total del sí-mismo, así que todo lo que facilite la concentración, la reflexión y la absorción interior empezará a curar los problemas del sí-mismo resquebrajado y desequilibrado.

Otro remedio más es contemplar una luz interior inafectada. No obstante, esta forma de meditación puede sobrevenir de manera espontánea a los enfermos terminales. Esta visión acerca de dónde se dirigen aporta tranquilidad y reconciliación a los que sufren mucho.

Otro remedio es contemplar a sabios divinos o iluminados. En la cultura occidental puede parecer un remedio extraño para la enfermedad o la angustia, pero hasta hace bien poco, el único recurso de los enfermos era dedicar sus oraciones y devoción a santos como santa Bernardita de Lourdes. Aunque las formas culturales difieren, aquí podemos apreciar una sabiduría perenne universal en acción. Cuando contemplamos a quienes cuentan con las cualidades a las que aspiramos, nos acercamos más a dichas cualidades.

La sugerencia sanadora final es recordar en estado de vigilia un dormir sin sueños, tranquilo, o un dormir repleto de sueños. La cuestión es que son formas de autosugestión, que utilizan un objeto de contemplación propicio que es más sosegado, más tranquilo, más resistente y más elevado que nosotros, y mediante dicha contemplación alinean nuestra propia mente con ese estado más pacífico y concentrado.

Al empezar a replegar nuestro ego y el apego a las sensaciones que nos perturban, y al utilizar las cualidades sanadoras para calmar nuestros corazones y mentes, también empezamos a retirarnos de las vicisitudes de la vida. Este repliegue se llama pratyahara. Es una parte importante de la experimentación de la paz interior.

Pratyahara

Antes examinamos pranayama, el cuarto pétalo de la flor del yoga. Vimos que crea energía y purifica el cuerpo y sus órganos y funciones. También calma las seis perturbaciones emocionales. También mencioné que cuando dirigimos por completo nuestra atención al movimiento interno de la respiración, nuestros sentidos pierden su agudeza respecto al mundo externo. Lo mismo sucede cuando nos concentramos en escribir una redacción para la escuela o la universidad, y dejamos incluso de ser conscientes del ruido que proviene de las obras en la calle. Aunque mediante la práctica de asana la mente se asoma al interior del cuerpo, es en pranayama donde se empieza a aprender a replegar los sentidos y la mente de su interés por el exterior. De este modo la percepción consciente y la energía se emplean en el interior. Es justo lo contrario de lo que ocurre cuando se tiene un día de locos en la oficina.

El quinto pétalo del yoga (pratyahara) es una continuación y profundización de ese proceso, que lleva al control de la mente y los sentidos. Ya he dicho que para un principiante, el esfuerzo sudoroso es mayor que la capacidad de penetración en el propio núcleo, y que en pranayama es donde esta capacidad de penetración cobra impulso. Lo denominé “bisagra”. También en este caso, a pratyahara se lo considera una bisagra o movimiento pivotante en el camino del yoga, cuando las energías creadas por la práctica (abhyasa) deben ser ajustadas y equilibradas por la prudencia del desapego (vairagya). La práctica genera una fuerza centrífuga, una energía giratoria y expansiva. Los problemas aparecen cuando esta energía irresistible se descontrola. El entrenamiento militar funciona del mismo modo, por eso los soldados y marinos de permiso se meten en problemas tan a menudo. La disciplina y el honor militares son sus salvaguardas. El desapego es la salvaguarda disciplinaria del practicante de yoga. Se trata de una fuerza centrípeta que reinvierte, con un propósito inquebrantable, las capacidades y

puntos fuertes que hemos ido obteniendo en el proceso de búsqueda del núcleo del ser. Esta autodisciplina voluntaria es el papel de pratyahara. Sin ella, el practicante de yoga, cuyo cuerpo y espíritu están fortalecidos, malgastaría sus esfuerzos y acabaría enamorado de la gran atención o atracción que recibe del mundo.

En sánscrito, pratyahara significa literalmente “atraer hacia el opuesto”. El movimiento normal de los sentidos es fluir hacia el exterior, donde se encuentran con los objetos del mundo, y darles nombre e interpretarlos con la ayuda del pensamiento. Esos pensamientos serán probablemente de adquisición (quiero), rechazo (no quiero) o resignación (no puedo hacer nada al respecto). La lluvia por ejemplo, a veces, dependiendo de la ocasión, suscita las tres respuestas. Así pues, pratyahara implica ir contra corriente, un repliegue difícil, por lo que a menudo se lo compara a una tortuga metiendo la cabeza, la cola y sus cuatro extremidades en el interior de su caparazón. El yogui se limita a observar el hecho. «Llueve», puede pensar o decir, sin deseo ni valoración.

Puede apreciarse la dificultad que ello implica mediante el sencillo ejercicio de ir a dar una vuelta y al mismo tiempo intentar no hacer comentarios, valorar o ni siquiera nombrar lo que ves, oyes y hueles. Si ves un coche, descubrirás que las palabras “nuevo”, “bonito”, “caro” u “ostentoso” saltan impacientes a tu mente. Incluso dando un paseo por el campo, y aunque puedas refrenarte de decir “hermoso” o “precioso” como comentario, será casi imposible que no empieces a nombrar los objetos: árbol de teca, cerezo, violeta, hibisco, espino, etc. Ese impulso taxonómico casi imparable demuestra de qué manera estamos siempre en el movimiento de salir al encuentro de las cosas. No somos receptivos y atentos de manera natural. No dejamos que la puesta de sol llegue a nosotros y la saludamos con ojos dulces y receptivos. Nuestros ojos están duros y brillantes, y anhelan adquirir, como si la vida fuese unos grandes almacenes permanentes. Paradójicamente, nuestro deseo de control a través de la descripción, interpretación y consumo nos arrebató gran parte del aroma, el sabor y la belleza de la vida. La capacidad de retirar nuestros sentidos y de controlar la mente ruidosa puede dar la impresión de ser un aguafiestas, pero en realidad lo que hace es restituir los sabores, texturas y descubrimientos prístinos que asociamos con la inocencia y la frescura de la infancia. Ése es verdaderamente un ejemplo de “menos es más”, ya que la indulgencia excesiva sólo puede embotar y agotar los sentidos.

El propósito yóguico de pratyahara es cerrar la mente para que podamos

concentrarnos. Mientras los sentidos continúen acosándonos en pos de su gratificación, no tendremos un sólo instante para nosotros mismos, o en el sentido de nuestra búsqueda interior, para nuestro Sí-mismo. Se trata de un aprendizaje de desapego que requiere mucha paciencia. Un hombre muy ingenioso bromeó en una ocasión acerca de que la única manera de deshacerse de la tentación era rendirse a ella. Todos sabemos que en teoría eso es una falsedad, pero lo cierto es que intentar evitar rendirse a los deseos no acaba con ellos. La mayoría de nosotros pretendemos que cuando contamos con un autocontrol razonable es que hemos conquistado el deseo. Es una tontería. La ausencia de vicio es un paso hacia la virtud, pero no es virtud. El yoga sitúa el órgano de la virtud (dharmendriya) o conciencia, en el corazón, y debe ser puro. La edad, por ejemplo, puede disminuir nuestra capacidad para la acción viciosa, pero no para el pensamiento o la intención de ese tipo. Puede que en las guerras luchen los jóvenes, pero las empiezan los viejos.

Tampoco el retirarse a una cueva en el Himalaya hace que el deseo desaparezca. Al contrario, sólo consigue que su gratificación resulte extremadamente problemática. La soledad y la vida sencilla nos hacen conscientes del deseo como un fenómeno mental en sí mismo, independientemente de que los objetos de gratificación mental sean visibles o estén disponibles. San Antonio sufrió grandes tentaciones en el desierto egipcio. Le atormentaron. Mediante su austeridad consiguió enfrentarse con la mismísima raíz del deseo. Ese tipo de práctica extrema también ha sido común en la India. Patañjali reconoció que cuanto más te elevas, más dura será la caída. Las tentaciones de una cierta calidad que incluso podría tacharse de celestial no son una sorpresa para el practicante avanzado, ni debe éste saludarlas con apego. Las sirenas se resisten a dejar de cantar. Cuanto más cerca se está de la victoria, más amarga es la batalla. Los sentidos, que han sido formados en la codicia, están destinados a sufrir de indigestión. Debemos obligarlos a ayunar para rejuvenecerlos. De esta manera domesticamos los sentidos y la mente, aumentando sus cualidades intrínsecas, y como esta manera no es extrema, no habrá reacción violenta. Se trata de la involución gradual de los sentidos así como del sosiego de la mente, que se lleva a cabo con la respiración, para que el practicante se vuelva apto para la concentración y la meditación. Involución significa “retorno”. No es una ruptura. En una ocasión escuché a un estudiante recitar una frase de un poema: «Como si una rosa se volviese a cerrar y fuera capullo otra vez». Ésa es una descripción adecuada de pratyahara.

Por esa razón el papel de la respiración es capital. La consciencia (chitta) y la

energía vital (prana) mantienen una asociación constante. Allí donde está enfocada la consciencia también debe estar presente la energía de prana, y allí donde diriges la energía de prana también va la consciencia. La consciencia se ve impulsada por dos fuerzas poderosas, energía (prana) y deseos (vasana). Se mueve en la dirección en que lo hace la fuerza más poderosa. Si prevalece la respiración (prana), entonces se controlan los deseos, se someten los sentidos y se pacifica la mente. Si la fuerza del deseo acaba ganando la partida, entonces la respiración se vuelve irregular y la mente se agita. Ésas son cosas que pueden observarse, igual que observas la medida y el equilibrio correctos en asana, y por eso es por lo que (y cuando) la práctica del yoga aporta conocimiento del sí-mismo (svadhyaya). No alcanzarás el Conocimiento del Ser Divino sin pasar por el conocimiento del sí-mismo. Tu práctica es tu laboratorio y tus métodos deben llegar a ser más penetrantes y refinados. Tanto si estás en asana o practicando pranayama, la percepción consciente del cuerpo se amplía hacia el exterior, pero los sentidos de percepción, la mente y la inteligencia deben llevarse hacia dentro.

Eso es pratyahara, donde la práctica sostenida (tapas) y el conocimiento del sí-mismo (svadhyaya) se combinan. Tradicionalmente, el conocimiento del sí-mismo empieza con la lectura de las escrituras, conociendo su significado y viendo sus verdades reflejadas en nuestra propia vida. Eso también incluye las enseñanzas de un maestro sabio o guru. Continúa y profundiza a través del cultivo de sí mismo en la práctica de asana y pranayama, en la que hay que ser capaz de verificar las diferencias en las acciones y realizar los ajustes pertinentes. Más adelante se aprende a observar la mente y sus movimientos, y finalmente a mantenerla estable y sosegada. Pero incluso ahí existe un peligro, pues cuando la mente y los sentidos están controlados, el propio ego –como una cobra– levanta su caperuza y silba. El ego puede envanecerse e incluso intoxicarse con sus proezas de control mental. Sólo en el siguiente pétalo del yoga, la concentración (dharana), que repasaré en el capítulo 5, se abrirán las puertas del conocimiento que realmente puede llamarse sabiduría.

Ya dije antes que gran parte de la vida humana depende del intercambio; intercambiamos trabajo, dinero, mercancías, emociones y afectos. Este sistema de intercambio también funciona en nuestro interior. En términos actuales, esta forma de cooperación interna podría denominarse sistema de retroalimentación o interpenetración de un nivel con otro, o de un sistema corporal con otro, mediante el apoyo mutuo y la interdependencia. Todo el cuerpo, lo que en el capítulo 3 llamamos la envoltura anatómica (annamaya kosa), en realidad también está penetrado por la energía y la mente, que son la segunda y tercera

envolturas. Los tres niveles dependen de los alimentos que comemos, del agua que bebemos y del aire que respiramos. No hay más que fijarse en el hígado, por ejemplo. Se trata de un órgano vital, así que lo alimentamos con comida, pero también lo enriquecemos con prana siempre que lo manipulemos de forma adecuada mediante extensión, contracción e inversión. Esta acción rejuvenecedora no podría llevarse a cabo a menos que la mente estuviera presente ahí. Cuando actuamos aplicando la mente, también cambia la ruta de la circulación sanguínea. Con el prana pueden cambiar incluso las propiedades químicas de la sangre. Así pues, no pienses que asana sólo pertenece a la envoltura física. Existe una imbricación total entre las tres envolturas de cuerpo (annamaya kosa), energía (pranamaya kosa) y mente (manomaya kosa).

Las técnicas yóguicas te ofrecen la oportunidad de captar energía tanto externa como interna, y de utilizarla para tu evolución personal. La práctica de asana limpia los canales internos para que el prana se mueva con libertad e ininterrumpidamente. Si los nervios se corroen y bloquean a causa del estrés, el prana no puede circular. La práctica de asana y pranayama elimina la separación que segrega cuerpo y mente. Juntos disipan la oscuridad y la ignorancia. En cierto sentido, la práctica de asana abre la puerta a la perfección. Acaba con la rigidez y la dureza del cuerpo interior. Eso permite que la respiración arrítmica se torne rítmica, profunda, lenta y calmante. A continuación pranayama despeja y sosiega el cerebro enfebrecido, abriendo camino para la razón y claridad de pensamiento y elevando la mente hacia la meditación.

La práctica sostenida de pranayama libera del miedo, incluso del miedo a la muerte. Si hay ansiedad en el cuerpo, el cerebro se contrae. Cuando el cerebro se relaja y se vacía, suelta sus miedos y deseos. No mora en el pasado ni en el futuro, sino en el presente. La libertad es soltar los grilletes del miedo y el deseo. Cuando llega la libertad no hay ansiedad ni nerviosismo. Eso significa que no hay carga en los nervios ni, a través de ellos, en la mente inconsciente. Al eliminar la tensión de las capas internas del sistema nervioso, las transformas en un estado de libertad. Cuando repasábamos pratyahara vimos que la libertad nos ofrece una elección: seguir como antes, impulsados por fuerzas y gratificaciones externas, o volvernos hacia dentro y utilizar nuestros poderes apacibles para buscar el Sí-mismo.

Cuando era joven, en Pune, la comunidad cristiana solía cantar un himno. Decía: «Igual que jadea el ciervo en busca de arroyos para refrescarse cuando se desasosiega al ser perseguido, también jadea mi alma, oh Señor, por Ti, y Tu

gracia revitalizadora». Describe la motivación e inspiración de pratyahara.

Son muchos los que me preguntan si pranayama, el control de la respiración, retrasa la vejez. ¿Por qué preocuparse de eso? La muerte es algo seguro. Que llegue cuando quiera. Hay que seguir trabajando. El alma no tiene edad. No muere. Sólo el cuerpo se descompone. Y no obstante, no por ello debemos olvidarlo, ya que es el jardín que debemos mimar y cultivar. Como veremos en el capítulo siguiente sobre la mente, incluso algo tan sutil como la mente depende de la salud y la energía. Ambas tienen su principio en el jardín del cuerpo.

Prana es la gran fuerza vital del universo. En nuestro interior hay un testigo al que llamamos el que ve o alma. Este testigo depende de la respiración para permanecer en el cuerpo. Llegan juntos en el nacimiento, y se van juntos con la muerte. Las Upanishads dicen que son las únicas cosas indispensables de la vida. Es cierto, y recuerdo a un anciano que durante treinta o más años permaneció sentado en la calle principal de Pune limpiando zapatos. Estaba impedido físicamente de una manera terrible, teniendo por piernas dos canillas, dobladas sobre un carrito de madera. En su juventud estuvo desamparado y desesperado. Sobrevivir le parecía imposible. Entonces, un día, empezó a limpiar zapatos. Tenía un buen pecho y poco a poco sus brazos fueron haciéndose fuertes. No sólo era el mejor “limpia” de la ciudad, sino que también era respetado y considerado un amigo por todo aquél que pasaba a su lado. Los periódicos escribieron un artículo sobre él, y ya en la vejez incluso encontró esposa. Todo lo que tenía era un buen pecho, prana, unos ojillos vivarachos y sabios que reflejaban el testigo interior y su equipo de limpiar zapatos. Las Upanishads tenían razón. Con sólo la respiración, el alma y valor, aquel ser humano llevó una vida admirable.

Muy a menudo lo que nos impide vivir una vida admirable es la cháchara interminable de nuestras mentes, que nos acosan con dudas caducas y obsoletas, y desesperación. Nuestras mentes son ciertamente una de las mayores creaciones del mundo de Dios, pero se desorientan y entran en barrena con facilidad. En el siguiente capítulo exploraremos los principios acerca del funcionamiento de nuestras mentes, y cómo el aprender a cultivar nuestra consciencia a través de la comprensión y el reaprendizaje es la clave de nuestra emancipación.

Sirsasana



4. CLARIDAD

El cuerpo mental (manas)

No es posible creer que se experimentará paz o libertad interiores sin comprender la manera de trabajar de la mente y de la consciencia humana en general. Todo comportamiento, tanto constructivo como destructivo, depende de nuestros pensamientos. Comprendiendo la manera de funcionar de nuestro pensamiento descubrimos nada menos que los secretos de la psicología humana. A través de la percepción correcta y comprensión de nuestras mentes, se abre la puerta a nuestra liberación, atravesando el velo de la ilusión para ir a dar a un luminoso día de claridad y sabiduría. Así pues, el estudio de la mente y la consciencia conforma el corazón del yoga.

Obviamente la mente y la consciencia participan en todos los niveles de nuestro ser, pero a causa de su sutileza se considera que residen, en lo que respecta a la representación yóguica del ser humano, en la tercera y cuarta envolturas del ser. El yogui realiza una distinción entre el cuerpo mental (manomaya kosa), donde tienen lugar los incesantes pensamientos de la vida humana, y el cuerpo intelectual (vijñanamaya kosa), donde se encuentran la inteligencia y el discernimiento. Este capítulo trata en detalle del cuerpo mental y de la manera como –para bien o para mal– el cerebro pensante, la memoria, el ego y la percepción sensorial trabajan juntos en nuestras vidas. Empezaré con la definición yóguica de la inteligencia –realizar elecciones conscientemente a través del discernimiento informado y del ejercicio de la voluntad–, pero regresaré a la inteligencia y a la sabiduría en el capítulo siguiente. A través de la inteligencia iniciamos cambios y nos liberamos de las pautas de comportamiento arraigadas, dirigiéndonos progresivamente hacia la iluminación y la libertad. No obstante, sólo podremos desarrollar la inteligencia una vez comprendamos por qué nos vemos obligados tan a menudo a actuar sin ella.

Patañjali, en sus Yoga Sutras, eligió convertir en tema central de la filosofía y práctica yóguicas el funcionamiento de la mente y la consciencia, tanto en el éxito como en el fracaso. De hecho, desde el punto de vista yóguico, práctica y

filosofía son inseparables. El primer sutra de Patañjali dice: «Ahora voy a presentar el código disciplinado de la conducta ética, que es el yoga». En otras palabras, el yoga es algo que haces. ¿Y qué haces? El segundo sutra dice: «El yoga es el proceso de restringir los movimientos y fluctuaciones de la mente que perturban nuestra consciencia». Todo lo que hacemos en el yoga está dirigido a realizar esta tarea increíblemente difícil. Patañjali asegura que, de conseguirlo, la meta y el fruto del yoga estarán a nuestro alcance.

La obra de mi vida ha sido demostrar que desde la primera Samasthiti (permanecer quieto y derecho) o Tadasana (postura de la montaña) en la primera clase, se está emprendiendo esa tarea. Si se persevera y refina, ganando en fortaleza y claridad, siempre penetrando desde la práctica inicial, entonces las técnicas corporales y respiratorias que ofrece el yoga nos permitirán realizar el gran objetivo propuesto por Patañjali. No obstante, es vital lograr una comprensión conceptual de lo que intentamos, siempre y cuando no lo consideremos un sustituto de la práctica. El plano de un edificio no es lo mismo que el edificio en sí mismo, pero eso no impide que sea un elemento importante de su realización.

El yoga cuenta con definiciones precisas de la mente y la consciencia, y las palabras que utilizamos no siempre se corresponden con las sánscritas. Las explicaré sobre la marcha, pero baste decir que en el habla normal se suele utilizar mente y consciencia como sinónimos. En la precisión del sánscrito, la mente aparece descrita como un aspecto o parte de la consciencia. La mente conforma la capa más externa de la consciencia (chitta), de la misma manera como el cuerpo esquelético y muscular es la capa externa que contiene el cuerpo interno de los órganos vitales y los sistemas circulatorio y respiratorio. Consciencia significa nuestra capacidad de ser conscientes, tanto externa como internamente, que es lo que denominamos percepción consciente de uno mismo. Una buena imagen de la consciencia es un lago. Las aguas puras de un lago reflejan la belleza circundante (exterior), a la vez que también puede observarse el fondo (interior) a través del agua cristalina. De igual modo, una mente pura puede reflejar la belleza del mundo que la rodea, y cuando esa misma mente está quieta, reflejar la belleza del Sí-mismo, o alma. Pero todos sabemos lo que la contaminación y el estancamiento le hacen a un lago. Del mismo modo que es necesario limpiar el agua de un lago, el trabajo del yoga es limpiar y calmar las ondas de pensamiento que perturban nuestra percepción consciente.

Así pues, ¿qué son los movimientos y fluctuaciones de la mente de los que

escribió Patañjali? En la imagen del lago, son las ondas y olas de su superficie y las corrientes y movimientos del fondo. Todos reconocemos la manera como los pensamientos más extraños consiguen agitar la superficie de nuestras mentes. «¡Anda!, he olvidado comprar zanahorias», o: «No le gusto al jefe». Ya sabemos de qué modo las perturbaciones externas crean las internas: «Esa cháchara sin sentido imposibilita que pueda concentrarme». En términos yóguicos, la cháchara sin sentido, la ajena o la nuestra propia, son muchas ondas distraentes y molestas. Lo mismo sucede cuando nuestros deseos, aversiones, celos, dudas y miedos irrumpen y se manifiestan en la mente y la consciencia. Los pensamientos que provienen de la memoria se consideran un tipo de onda, como el dormir o las ensoñaciones. Incluso la ignorancia se considera un tipo de movimiento en la consciencia. Los veremos más adelante, pero aquí la cuestión es que son muchas las fuerzas que constantemente turban el lago, enfangando las aguas y agitando la superficie. No es difícil comprender que devolver nuestros lagos a un estado de pureza y tranquilidad límpida y cristalina no es tarea fácil. Primero debemos observar atentamente nuestra consciencia, ver cuántos elementos se combinan para constituirla y analizar cómo operan juntos.

El funcionamiento interno de la consciencia

Entra en cualquier librería y verás que hay estantes y estantes de libros de autoayuda, problemas y crecimiento personal, psicología, prácticas y caminos espirituales. Pero de lo que muy pocos libros se ocupan es del problema permanente que conforma el núcleo del dilema humano, que es nuestra mente o consciencia. Pero no sólo de la naturaleza de la consciencia, sino por encima de todo de la manera como funcionan nuestras mentes.

Piensa en el manual del motor de un coche que no hiciera más que hablar – elocuentemente, eso sí– de la carrocería, el estilo, el color, la aceleración, la comodidad y las medidas de seguridad, pero nunca acabara de explicar cómo funciona un motor de combustión interna. Con una descripción así nadie llegaría nunca a comprender, mantener o reparar sus coches. Por fortuna podemos llevar el coche al mecánico, que comprende cómo funciona un motor y puede arreglarlo. Pero ¿a quién acudes para arreglar la mente? Podemos ir al psicólogo en busca de consejo, pero al final siempre nos vemos obligados a arreglarnos la

mente nosotros mismos.

El yoga nos ofrece medios muy útiles para arreglar los problemas mentales que tanto nos hacen sufrir a la mayoría, pero primero debemos comprender la sencilla descripción de la consciencia que hace la filosofía yóguica. Menciono aquí deliberadamente la palabra «filosofía», y la coloco a propósito en la misma frase que la expresión «sencilla descripción». Tenemos la idea de que la filosofía, que literalmente significa “amor por la sabiduría”, ha de ser –para ser filosofía de verdad– complicada, teórica y probablemente incomprensible. Pero la filosofía yóguica opta por un criterio de excelencia distinto; es directa, práctica, y lo que es más importante, aplicable ahora.

El yoga identifica tres partes constitutivas de la consciencia (a la que llama chitta). Son: mente (que denomina manas), ego o sí-mismo con minúscula (ahamkara), e inteligencia (buddhi). Como ya he dicho, la mente es la envoltura externa de la consciencia. Su naturaleza es voluble, inestable e incapaz de realizar elecciones productivas. No puede decidir entre bien y mal, correcto e incorrecto. Ése es el papel de la inteligencia, que es la capa interior. Ahamkara, o ego, es la capa más interna de la consciencia. Literalmente significa “forma del yo”. Se presenta a sí mismo como nuestra personalidad y asume la identidad del verdadero Sí-mismo. Es la parte de nosotros que anhela cualquier cosa que le atrae. Cualquier capa de la consciencia que se expanda provoca que las demás se contraigan. El yoga describe la relación entre esas partes y su proporción relativa entre sí, y luego explica cómo reaccionan al entrar en contacto con el mundo, algo que desde luego hacen todo el tiempo. El yoga señala cómo solemos reaccionar frente al mundo exterior formando pautas de comportamiento muy arraigadas que nos condenan a revivir los mismos acontecimientos infinitamente, aunque en una variedad superficial de formas y combinaciones. Cualquiera que se interese por la historia o escuche la letanía de desgracias y guerras en los noticiarios puede darse cuenta de ello. Nos preguntamos con exasperación si la humanidad está condenada a no aprender nunca de sus errores pasados. El “cambio” histórico consistente en pasar de matar con garrotes y palos, a hacerlo con espadas, y luego con armas de fuego y artefactos nucleares, no es ningún cambio ni ninguna evolución. La constante es seguir matando, y la elección de los medios no es más que el resultado de la inventiva o “ingenio” tecnológico a su nivel más rastrero.

La palabra ingenio implica una facilidad y destreza técnica que crece exponencialmente, mientras que inteligencia implica claridad de visión, como

las aguas cristalinas de un lago, que reflejan sin distorsiones.

Sin embargo, existe una oportunidad de que podamos librarnos del pasado aprisionador y de que nos formemos individualmente a fin de controlar este mecanismo reactivo de manera que no vuelvan a repetirse los mismos patrones; así podrán suceder cosas verdaderamente nuevas y tener lugar cambios auténticos. Esa claridad emergente es, en esencial, el camino del yoga.

El proceso evolutivo que acabo de describir podría resumirse individualmente como «obtener más de lo que genuinamente deseo y menos de lo que no». El truco está en reconocer qué es qué y luego pasar a la acción. La paradoja radica en que para formarnos a nosotros mismos a fin de lograrlo, debemos empezar haciendo bastante de lo que no nos gusta, y más bien poco de lo que imaginamos que sí. El yoga lo llama *tapas*, que yo he traducido como una práctica sostenida y valiente. El filósofo francés Descartes dijo que la felicidad no consistía en adquirir las cosas que pensábamos que nos harían felices, sino en aprender a querer hacer las cosas que nos vemos obligados a hacer. Inténtalo cuando estés esperando un tren con retraso o lavando ropa.

Si quieres aprender a reparar un coche, primero deberás conocer sus partes. Del mismo modo, debemos hablar de los tres componentes de la consciencia y observar en detalle el manual de instrucciones que el yoga ofrece para la condición humana.

La filosofía yóguica identifica tres constituyentes principales de la consciencia, considerándolos como una evolución de la naturaleza. Todos admiramos la miríada de complejidades de la larga evolución de la naturaleza: los pulgares prensiles, los ojos de los peces o de las águilas, la metamorfosis de la rana, el ala de un pájaro, el radar de un murciélago o, a un nivel más sutil, nuestras propias capacidades lingüísticas y gramaticales, arraigadas de manera innata en las células cerebrales de todos los seres humanos sanos. El yoga nos pide que observemos el desdoblamiento de las complejidades de la consciencia en el camino evolutivo, que son todavía más sutiles –como la mente, la “forma del yo” y la inteligencia–, y que nos preguntemos qué son y cómo funcionan. Nuestra mente procesa los pensamientos y las experiencias vividas. La forma del yo nos permite establecer una distinción entre nosotros mismos y los demás, tanto si se trata de nuestra madre o de la persona sentada a nuestro lado en el autobús. Tal vez este concepto sea lo que más se aproxime a la noción psicológica occidental del ego. Más allá de esta forma del yo o ego, y de la

actividad mental de la mente, también contamos con inteligencia, mediante la cual discernimos y tomamos decisiones. La consciencia está compuesta de estos tres factores y es aun más grande que la suma de sus partes. Estudiemos más de cerca cada uno de estos tres constituyentes.

La mente: el ordenador humano

Según lo entiende el yoga, la mente (manas) es tanto física como sutil. Ocupa todo el cuerpo, empezando por el cerebro y los sistemas nerviosos de la médula espinal que se conectan con el exterior por medio de los cinco sentidos (vista, olfato, tacto, oído y gusto), de los que obtiene la mayor parte de su información, y luego con los cinco órganos de acción (manos, pies, lengua y órganos genitales y excretores), que controla y a través de los que actúa. Por eso se dice que la mente es el undécimo sentido. La mente es tanto perceptiva como activa. La mente es un ordenador y un almacenador y filtro de información, parecido a la unidad central de procesamiento (CPU) del ordenador que tienes sobre la mesa. La mente mira hacia fuera, hacia el mundo externo, y lidia con los asuntos cotidianos de «me duele la rodilla», «me llega el olor de la cena desde la cocina», «parece una película interesante», o «he olvidado hacer los deberes». La mente contiene el aparato que nos convierte en buenos en música, malos en matemáticas, mañosos para el bricolaje o dotados para pintar. Esas cualidades se hallan distribuidas de manera irregular entre las personas, y aunque pueden mejorarse todas las facultades, lo cierto es que por mucho que se practique, un músico mediocre nunca se convertirá en un Yehudi Menuhin. Hay una realidad física detrás de esos talentos que tienen su sede en el cerebro y los sentidos, y que puede sufrir daños físicos, provocados por accidentes como golpes en la cabeza, enfermedades o un deterioro generalizado de la salud por causa de la vejez o una mala vida. Lo que la mente es y hace muere con nosotros. A través de la mente interactuamos, experimentamos, percibimos e interpretamos el mundo. Los sentidos perciben y la mente concibe. Según sea nuestra salud y nuestra vitalidad, disfrutamos del don de la vida en mayor o menor medida.

Por encima de todo, la mente es espabilada y lista; lista, según la expresión, como una jaula de micos. Igual que los monos saltan incansables de rama en rama, también la mente oscila de objeto en objeto y de pensamiento en

pensamiento. Es personal, activa, extravertida y perecedera. Aunque la mente es buena cribando y clasificando, no lo es al realizar elecciones.

La memoria, sin la que no podemos funcionar, es un aspecto de la mente. Las impresiones de experiencias y sensaciones son almacenadas por la memoria en el tejido de la consciencia. Eso permite que la mente proponga selecciones como: «Me gustan las camisas azules, malvas, anaranjadas y rosas, pero recuerdo que el azul me sienta mejor». Lo que denominamos elección de consumo no es una elección sino una selección. Sólo nos da la impresión, la ilusión de libertad. La elección de consumir ya ha sido hecha. La mente sola no puede tener en cuenta preguntas como: «¿Puedo permitirme la camisa?», o: «¿Necesito otra?». La mente puede seleccionar la que comprará, pero no puede responder por sí misma a problemas binarios: «¿Me compro una camisa nueva o no?». La mente siente –comprende–, ve, huele, toca, oye y saborea, pero la mente no puede hacer nada sin su almacén de impresiones pasadas. Por ello, cuando se le pide a alguien que elija algo rojo, consulta con la impresión de rojo en el tejido de la consciencia.

Para todo esto existe una razón histórica perfectamente clara. La mente, todas las mentes, tanto las brillantes como las romas, están equipadas con una herramienta de supervivencia simple e instintiva: «Repetir el placer y evitar el dolor». Eso nos permite evitar poner las manos en el fuego dos veces o tratar continuamente de saciar nuestra sed bebiendo agua de mar. La antítesis de “desagradable”, que implica peligro, es que “agradable” o placentero implica lo contrario, lo cual es una ventaja para la supervivencia. Puede apreciarse este fenómeno mucho más acentuado en la reproducción sexual. Si el acto sexual fuese desagradable, a duras penas estaría favoreciendo la propagación tanto de nuestros genes individuales como los de las especies en general.

Si nos fijamos en los animales salvajes, veremos este mecanismo en acción en el contexto de sus vidas, casi enteramente para su beneficio. Pensemos en un oso pardo durante la migración otoñal del salmón, zampándose encantado un salmón tras otro. Necesitará el exceso de grasa para poder vivir durante la hibernación, y su glotonería, lejos de ser uno de los siete pecados capitales, es una virtud indispensable. Pero ¿es el contexto de nuestras vidas, cada vez más alienadas respecto a la naturaleza, similar al del oso? Pongamos a los seres humanos en el lugar del oso, y a la comida basura en el del salmón. ¿Es esa glotonería humana una técnica fabulosa de supervivencia? Desde luego, no si morimos con las arterias congestionadas a los cuarenta años. En el plano del individuo, el sistema

que gobierna el cerebro del ave, del oso, del murciélago o del ser humano ya no opera jugando tan claramente a nuestro favor como ocurre en los estadios evolutivos más primitivos o en formas de vida más naturales.

En otras palabras, algo programado en nuestro propio cerebro, que trabajó muy bien en un distante pasado, ya no nos proporciona los beneficios de antaño. Una posible razón para ello aparece contenida en la frase “el contexto de nuestras vidas”. Los animales se ven limitados por un “corto-plazismo”. Sus acciones reportan frutos, para bien o para mal, en un corto plazo de tiempo. Una gacela que decidiese experimentar con la comida basura no tardaría en acabar convirtiéndose en desayuno de león.

En el caso del ser humano, la demora entre acción y consecuencia, o causa y efecto, se alarga cada vez más. Ningún animal ha plantado nunca un campo con cereales en primavera, esperado seis meses para cosecharlo y luego almacenarlo y consumirlo a lo largo del año siguiente. Eso es mucho tiempo. Cuando le decimos a un niño que estudie con ganas para aprobar el examen, sabemos que las consecuencias pueden alterar de manera radical la calidad de su vida hasta el día de su muerte, al cabo de setenta años, por ejemplo. Pero lo que el niño está sintiendo es: «Aborrezco las mates; quiero ver la tele». Volvemos a “agradable” y “desagradable” y a la propensión innata de la mente. Ése es el problema del “largo-plazismo”, un problema que el yoga identificó hace más de dos mil años. Cuando las sacudidas de la vida no son suficientemente inmediatas como para actuar de freno, o bien la recompensa no llega lo suficientemente rápida como para convertirse en un aliciente, tendemos a actuar como niños. Buscamos una gratificación inmediata.

Tomemos el caso de la enfermedad. Hasta hace bien poco el peligro más grave para la salud provenía de enfermedades como el cólera y la fiebre tifoidea. Ambas operan en una escala temporal muy pequeña, muy corta. No tienes más que beber agua contaminada el lunes, y enfermarás el martes, muriendo el miércoles. Una vez que se estableció la relación entre el agua y esas enfermedades, no tardamos en aprender, a través de la inteligencia, a potabilizar el suministro de agua. Las conexiones rápidas resultan relativamente fáciles de identificar y rectificar. Si te das un martillazo en el dedo gordo, nadie podrá convencerte de que el dolor se debe a otra cosa. La próxima vez tendrás más cuidado.

¿Pero qué decir de las enfermedades que nos asedian ahora? ¿Verdad que son

degenerativas y operativas durante un muy largo período de tiempo? ¿Y verdad que tanto su evitación como su cura son muy problemáticas?

Casi todos podemos reconocer que existe cierta relación entre la manera como vivimos y enfermedades como el cáncer, los problemas cardíacos y la artritis, y no obstante, como el proceso de declive es tan gradual y el resultado mortal tan aplazado, nos resulta difícilísimo llevar a cabo las reformas necesarias en nuestros hábitos de vida, aunque, a cierto nivel, en realidad lo estemos deseando.

Tomemos el caso del sida. En mis clases médicas he tratado a muchos pacientes de sida, desde el principio de la epidemia, y por lo tanto la conozco bien, así como la devastación que provoca. Si la muerte sobreviniese al día siguiente de contraer el virus, no habría epidemia de sida. Todo el mundo evitaría los comportamientos de riesgo o peligrosos. Pero como el resultado de la enfermedad está a cinco, diez o quince años vista, el tirón de la gratificación inmediata demuestra ser demasiado fuerte para que mucha gente pueda resistirse. Nos resulta muy difícil cambiar nuestras pautas de comportamiento, por muy autodestructivas que puedan ser, a causa de la manera como la mente, los sentidos, los órganos de acción y el entorno externo operan juntos.

Esas rutinas conductuales parecen imposibles de evitar, pero, como veremos, mediante la comprensión de la consciencia ofrecida por el yoga y el dominio de uno mismo obtenido a través de su práctica, es posible llevar a cabo una reforma sostenida y progresiva.

Afirmar que la predisposición hereditaria de la mente y los sentidos a menudo trabajan en nuestra contra no significa que condenemos el maravilloso mecanismo del que disponemos. Lo que ocurre es que debemos comprender lo rápido, poderoso y engañoso que es, tan impulsivo como un caballo cimarrón. La información que nos proporciona —«el fuego quema», «el arroz sienta bien»— ha demostrado ser fundamental para nuestra supervivencia, y sigue siéndolo. Lao Tzu, el filósofo chino, dijo: «Conócete a ti mismo. Conoce lo que es bueno. Conoce cuándo parar». El yoga se ocupa de ayudarnos a realizar esos objetivos. La energía atómica es fuego solar reproducido en la tierra. Una calidez adecuada es de agradecer. Pero cuando nos fijamos en la carrera de la proliferación de armas nucleares, debemos preguntarnos si sabremos cuándo hay que parar. Un cuenco de arroz está muy bien. Es deseable tener el estómago lleno. Pero ¿debe estar lleno las veinticuatro horas del día? ¿Realmente queremos que el epitafio de la raza humana acabe siendo “cuanto más mejor”?

En nuestras vidas individuales luchamos sobre todo con dos tipos de acciones. La primera es: haz algo “agradable” ahora y en algún momento indeterminado del futuro aparecerá algo “desagradable”. Repítelo las suficientes veces y aparecerá algo “desagradable” con un interés compuesto del que podríamos prescindir. Se podría denominar: “De la primera resaca a la cirrosis”. La segunda es: haz ahora algo que sería más fácil no hacer (por ejemplo, los deberes de matemáticas en lugar de ver la tele, o levantarte una hora antes para practicar yogasana) y recogerás los beneficios algo más tarde. Repítelo lo suficiente y cosecha el interés compuesto según se desarrolla el futuro. Cuanto más prolongado es el margen entre la acción/inacción primordial y su efecto secundario, más tentados nos sentiremos de prevaricar, mentirnos a nosotros mismos, negarnos a admitir la verdad y tomar el camino más fácil. Así pues, la clave es la honradez, porque sin ella el “Conócete a ti mismo” es una imposibilidad. Por eso negamos lo que está bien y nunca sabemos cuándo parar.

Ahora pongamos a un lado la mente/cerebro –recopiladora y depositaria de información y experiencias, y exploradora del mundo– y examinemos el segundo elemento de la consciencia.

La forma del yo: la forma del pequeño sí-mismo

Es nuestra consciencia e identificación individual con el sí-mismo, conmigo, con mi singularidad y diferencia respecto a ti, mi individualidad, mi sensación de en cierto modo estar en el centro de todo, y de que todo lo que no soy yo tiene cierto grado de otredad. Esa otredad no es fija, no es nuestra forma del yo. En realidad, un aspecto del sí-mismo que expresa el sánscrito ahamkara, es la forma constantemente cambiante –siempre encogiéndose y expandiéndose– del sí-mismo. El enorme cielo nocturno puede que nos haga sentir pequeños y solitarios, pero un hermoso amanecer puede hacernos sentir íntimamente que formamos parte de un todo más grande, del que se ocupa un universo benevolente. En otras ocasiones mirar las estrellas y la negrura del cielo puede conducirnos al borde de la propia infinitud, al origen de todas nuestras esperanzas y terrores. Así que la relación entre el sí-mismo y lo que no es sí-mismo es fluida. No es una cantidad fija. A veces nos sentimos cerca y nos relacionamos con otras personas; en otras ocasiones esas mismas personas

parecen enemigos nuestros. No obstante, cada vez que pronunciamos la palabra “yo” sentimos algo duro y monolítico en nuestro interior, como si fuese un enorme ídolo de piedra.

Sea cual fuere la forma de nuestro “yo”, por muy inofensivos y permeables que nos permitamos ser, en la consciencia normal continuará existiendo una separación entre uno mismo y otro. Incluso en el éxtasis frente a la belleza de la naturaleza, sabemos que no somos la maravillosa puesta de sol. Hay admiración, pero no fusión.

Los primeros filósofos yóguicos identificaron una zona gris entre lo que soy yo y lo que no soy yo, algo que puede ser ambas cosas o ninguna, una interfaz entre la “yoidad” y el mundo exterior. Es el cuerpo. La gran atención que tanto el yoga como otras prácticas dedican al cuerpo proviene de esa posición paradójica. En la muerte no nos lo podemos llevar, en la vida no lo podemos dejar atrás. Si no me lo puedo llevar conmigo, ¿cómo puede ser yo de verdad? Y entonces, ¿por qué debo preocuparme de cuidarlo, si al morir me va a traicionar? Pero si no lo hago empiezo a descomponerme en vida y experimento una lenta muerte prematura. El yoga afirma que el cuerpo es el vehículo del alma pero, tal y como se dice, nadie limpia nunca un coche alquilado. El yoga nos dice que ocuparnos de este pobre vehículo redundaría en nuestro propio interés a todos los niveles –de la salud a la mente, el sí-mismo y el alma–. El enigma del cuerpo es el punto de partida en el yoga, a partir del cual se desentraña el misterio de la existencia humana.

¿Qué sentido tiene contar con una forma individual del yo? ¿Podemos vivir sin ella, como ocurre con el apéndice? ¿Por qué se halla presente este rasgo evolutivo, en mayor o menor medida, en todo el reino animal? ¿Por qué sobre todo en los seres humanos?

La respuesta más natural sería decir simplemente que la singularidad del cuerpo requiere una singularidad de percepción consciente. Imagina un coche con dos volantes independientes y dos conductores distintos. Nunca permanecería en la carretera. La movilidad del sí-mismo requiere de una única percepción de “yo” conectada, a través de la mente, los sentidos y el cuerpo, al entorno que proporciona alimento, aire y agua. Como cada entidad biológica es sutil o bastante distinta, y reconoce eso mismo en sí misma, también necesita reconocer diferencia en los demás. Al nivel más básico, la reproducción sexual requiere que diferenciemos entre masculino y femenino. La polinización que

lleva a cabo el viento no tiene necesidad de ello. Dos granos de arena pueden no ser el mismo, pero como no pueden moverse por voluntad propia, buscar comida o reproducirse, lo último que necesitan es un ego altamente desarrollado.

Ya he dicho que la forma del yo es fluida. Cuando nos embarcamos en un gran ideal o causa, o cuando vamos a animar a nuestro equipo deportivo nacional en las Olimpiadas, nos sumergimos en una identidad más amplia, apartando momentáneamente la carga de un sí-mismo individual. Pero esa colectividad es tanto parcial como temporal. Sigue existiendo consciencia del yo. Como mucho es un pobre sustituto de la unidad primigenia.

Nuestra “yoidad” es un identificador. Necesitamos identificarnos con una cierta particularidad a fin de mantener la integridad biológica y mental. Si todo ello es para bien, ¿cómo es que las palabras “ego” y “egoísta” conllevan connotaciones tan negativas?

Pues porque la superficie de nuestra forma del yo está recubierta con un potente pegamento. Recuerdos, posesiones, deseos, experiencias, apegos, logros, opiniones y prejuicios se pegan al “yo” como percebes al casco de una embarcación. La forma del yo entra en contacto con el mundo exterior a través de la mente y los sentidos. Toda la grandeza y la gloria, así como la miseria de ese contacto, regresan al ego, que las acumula y declara: «Esta totalidad soy yo». Mi éxito, mi mujer, mi coche, mi trabajo, mis preocupaciones, mis ansias, mi, mi, mi. Y la identidad pura y única sucumbe a la enfermedad de la elefantiasis, en la que nuestro sí-mismo aumenta de manera descomunal, vulgarizándose y espesándose.

En la India hay un nombre de mujer precioso: Asmita. Significa “yoidad”. Aham significa “yo”; asmi quiere decir “soy”. Esta «soy-dad» es asmita. Aham significa “yo”, y akara significa forma. Cuando me identifico con mis posesiones y atributos, es ahamkara. De ahí deriva “mí, mi, mío”. Cuando me identifico con el “yo” es asmita, yoidad. Refleja la belleza del don de singularidad y unicidad que poseemos todos los que vivimos. No obstante, también significa orgullo. Es fácil ver la conexión: el orgullo arrogante es el síntoma del sí-mismo enfermo. Nuestros cuerpos pueden caer enfermos, y nuestras mentes también. Y lo mismo el sí-mismo. La respuesta a nuestra pregunta anterior sobre por qué la humanidad tiende a esta voracidad del ego radica probablemente en nuestras extraordinarias capacidades mentales para la palabra y la memoria. La comunicación y la memoria permiten al ego alimentarse incesantemente de las

experiencias que le transmite la mente. Naturalmente, el ego engorda y cae enfermo.

Los yoguis examinaron esta desagradable situación hace ya muchos años. Observaron que la inclinación mental del “repetir el placer, evitar el dolor”, a pesar de toda su utilidad para la supervivencia, también podía causar problemas. ¿Cuál era el problema con la “consciencia del yo”? Los beneficios estaban claros: percepción consciente individual en una entidad biológica individual. Se preguntaron si no sería posible que la singularidad de esa percepción consciente, de esa presencia, la yoidad, no fuera la misma que mi verdadero Sí-mismo, la esencia de mi ser, pero que por meros propósitos de practicidad cotidiana lo suplantase y que, por la fuerza de la costumbre acabase creyéndose esa suplantación.

Ése es el meollo de la cuestión. El ego ha sido comparado al filamento de una bombilla, que al brillar ardiendo de luz, se autoproclama la fuente de luz, la propia electricidad. En realidad la luz que brilla desde la consciencia del yo proviene de otra fuente más profunda, una fuente desconocida en la vida cotidiana, pero cuya existencia la humanidad siempre ha sentido intuitivamente. La relacionamos con nuestros principios, con una unidad original de la que todo emergió. La relacionamos con nuestro destino, con un todo esencial al que un día debemos regresar. La relacionamos con el cielo, nuestra puerta invisible hacia el infinito. Lo que no podemos conseguir –al vivir como vivimos en un mundo de multiplicidad, diversidad, diferencia y separación, de “ganar y gastar”, como dice el poeta– es percibir esa fuente y unidad esencial en nuestro propio interior, y en las complejidades de la vida cotidiana. Tal vez podamos percibir su presencia y medio acordarnos de ella, como del rostro de un amor hace tiempo perdido, o aprehenderla tímidamente como el rostro del amante que anhelamos pero al que todavía hemos de conocer.

La palabra más usual que utilizamos para designarlo es “alma”. Si el “yo” se adhiere a la consciencia, se convierte en ego (ahamkara). Si el “yo” puede borrarse, la percepción consciente del alma infunde vigor a la consciencia. Pero eso no es la auténtica realización del alma. El alma es una entidad separada y no debe confundirse con ningún tipo de consciencia del “yo”. No obstante, cuando el ego está quieto, la consciencia siente la realidad del alma, y la luz de ésta se expresa a través de la consciencia translúcida.

Hasta cierto punto, todos sentimos la presencia del alma en nuestro origen y en

nuestro final. Al observar el mundo que nos rodea, nos sentimos divididos entre la sensación de que «el alma no puede estar en esto» y, no obstante, «si el alma existe, debe estar también en esto». Imaginamos que no está limitada por nuestras nociones de espacio y tiempo. Su existencia no está definida ni confinada por el período de tiempo entre la cuna y la tumba. Esos breves años son la provincia de la forma del yo de la consciencia, que nace, crece, florece, se marchita y muere en el cuerpo que la lleva. Es democrática: si está en nosotros también está en los demás. No es personal, y, de ser de algún modo, somos nosotros los que le pertenecemos.

Si confundimos esa consciencia del yo separada, necesaria pero temporal, con nuestra verdadera y permanente identidad, si la confundimos con el alma, entonces estamos metidos en aprietos. Lo que más deseamos todos es vivir y ser una parte de la vida. Al elegir identificarnos con una parte de nosotros que DEBE morir nos estamos condenando a muerte. Al abrazar una identidad falsa, al aceptar la confusión por su valor aparente, el ser humano se sitúa en una posición de tensión casi insoportable. El yoga llama “ignorancia” a este estado y lo considera nuestra aflicción fundamental, la matriz de error de la que fluyen todas las demás percepciones erróneas y errores. De nuestra identificación ignorante con nuestro ego y su mortalidad surge la creatividad y la destructividad del ser humano, la gloria de la cultura y el horror de su historia.

Nos embarcamos en grandes y maravillosos proyectos para afirmar que el ser egoico no morirá. ¿Qué son las pirámides de Egipto sino un intento de dar esquinazo a la muerte? Son una maravilla de organización, ingeniería, geometría y astronomía, pero la fuerza impulsora tras ellas fue el deseo de los faraones de inmortalidad personal y la vanidad de llegar a creer que existía una manera de que su ego humano e imperial pudiera dar gato por liebre a la tumba.

Una voz en nuestro interior siempre nos está susurrando que se trata de una esperanza vana, pero no obstante nos seguimos esforzando, intentándolo de mil maneras, con la esperanza de perpetuar una parte de nosotros cuyos días están contados, o de consolarnos por adelantado sobre la pérdida que está por llegar. ¿Cuál es la atracción del gran lujo si no es eso? El consumismo no puede ser la puerta hacia la inmortalidad. Se trata de un bálsamo ineficaz y temporal contra la mortalidad.

Soportar el miedo a la impermanencia y luchar contra lo inevitable es un asunto agotador, así que, al mismo tiempo y a partes iguales, anhelamos la pérdida del

sí-mismo, la fusión, la inmersión y trascendencia, y la liberación de la carga del ego. El sí-mismo egoico es un compañero de viaje agotador, siempre exigiendo que sus caprichos sean complacidos, que sus antojos sean obedecidos (aunque nunca se sienta satisfecho), y sus miedos calmados (aunque nunca puedan serlo).

La encantadora Asmita, la percepción consciente individual en un cuerpo individual, queda así transformada en una insaciable, paranoica y presuntuosa tirana, aunque se trata de un fenómeno que normalmente observamos con más facilidad en los otros.

La razón de esta triste transformación es la ignorancia, la percepción errónea en la que tomamos por el todo a una parte de nosotros. Muchas de las prácticas y éticas yóguicas tienen que ver con rebajar el tamaño del ego y apartar el velo de desconocimiento que oscurece la visión. Eso sólo puede lograrse con la intervención y asistencia del tercer constituyente de la consciencia.

La inteligencia: fuente de discernimiento

Ésa es la inteligencia (buddhi). Una vez más, el yoga realiza una importante distinción entre inteligencia y mente (manas). La cualidad específica de la mente es el ingenio, la listeza. Todas las personas son listas comparadas con otras formas de vida. El yoga afirma que no es el hecho de ser menos listo que tu vecino lo que te convierte en estúpido. La estupidez es la ausencia de inteligencia. La estupidez puede ser comportarse de una determinada manera o no aprender de nuestros errores. Todos somos estúpidos en alguna ocasión. Relativamente hablando, todos somos listos todo el tiempo. Un científico balístico o un profesor de lingüística pueden ser más estúpidos que un labrador o que un obrero de una fábrica. Pueden ser mucho más listos pero eso no les hace necesariamente más inteligentes. Las naciones científicamente avanzadas inventan muchas armas complejas y terribles. Para hacerlo deben ser listos. Luego venden esas armas de manera indiscriminada por todo el mundo y éstas acaban en manos de sus enemigos. ¿Es eso inteligente o estúpido? Si es estúpido, ¿consistió su estupidez en una pérdida súbita de ingenio o en una ausencia de inteligencia? La mente es ciertamente muy inventiva. ¿Pero es lo mismo que ser innovadora? Innovar es introducir lo nuevo, implicarse en un

proceso de cambio. Inventar es producir una variación diferente de lo antiguo. Se trata de una distinción sutil e importante, pues solemos mezclar ambos conceptos. Por ejemplo, si alguien siempre consigue enfurecerme, puedo expresar mi cólera de mil maneras distintas, inventando nuevas palabras o acciones a fin de hacerlo. El día que decida no responder con cólera, habrá sucedido algo nuevo. Eso es innovación. Ha tenido lugar un cambio. El yoga intenta ayudarnos a innovar de verdad, a desarrollar la inteligencia que nos permite crear una nueva relación con nuestro ego y nuestro mundo. Esta nueva relación depende de percibir el mundo objetiva y verazmente, y de realizar elecciones, discerniendo qué es lo mejor.

La inteligencia cuenta con dos características dominantes. La primera es que es reflexiva; puede plantarse fuera del sí mismo y percibir objetivamente, no sólo subjetivamente. Cuando estoy siendo subjetivo digo que odio mi trabajo. Cuando soy objetivo digo que cuento con capacidades para poder conseguir un trabajo mejor. Esta primera cualidad hace posible la segunda. Puede elegir. Puede elegir realizar una acción nueva, innovadora. Puede iniciar un cambio. Puede decidir saltarse las rutinas en las que todos estamos atrapados e iniciar un nuevo camino para su propia evolución. La inteligencia no parlotea, es la revolucionaria tranquila, decidida y perspicaz de nuestra consciencia. La inteligencia es la compañera silente o dormida en la consciencia, pero cuando despierta es el socio dominante o mayoritario.

Si volvemos a echar un vistazo a la mente (manas) y a la forma del yo (ahamkara), los dos baluartes conservadores de la consciencia, veremos que lógicamente están gobernados por mecanismos que se resisten a los cambios. La mente y los sentidos que la informan buscan repetir el placer y evitar el dolor. Hemos visto la razón fundamental tras ello, pero al mismo tiempo debemos admitir que se trata esencialmente de una pauta de comportamiento sostenida, arraigada en la experiencia del pasado. Por ello es de esperar que se encoja ante la innovación, reprimiendo la posibilidad de evolución. Vimos que la forma del yo o ego se define a sí misma como la totalidad de las experiencias que hemos acumulado en el pasado: mi infancia, mi licenciatura universitaria, mi cuenta bancaria. La forma del yo, o ego, es la suma parcial de todo lo sucedido hasta el momento. Está enamorada del pasado. ¿Por qué? ¿Qué es lo que más teme el ego? Su propia muerte. ¿Dónde está eso? En el futuro. Así que, claro está, el ego está encantado con las infinitas variaciones del pasado. Se encuentra cómodo cambiando de sitio los viejos muebles en la misma y vieja habitación, echándose hacia atrás y diciendo: «¿Verdad que parece distinta?» ¿Sí? Sí. ¿Es distinta? No.

Lo que el ego no quiere es tirar los muebles y salir de la habitación. Ahí fuera está lo desconocido. Lo desconocido resucita sus miedos y pánicos acerca de su propia impermanencia, el temor de que un día quedará desenmascarada su suplantación del verdadero sí-mismo, del alma desconocida. En ese momento terminará su existencia tal y como la conocía hasta entonces.

Los primeros viajeros europeos que llegaron a la India solían horrorizarse al descubrir que la meta de la práctica religiosa era poner fin a la ilusión de la realidad duradera del sí-mismo egoico. Ante ello reaccionaron como si se tratase de un suicidio en vida. Paradójicamente, también lo respetaron. La experiencia de samadhi nos revela que el ego no es el origen del Sí-mismo. Trascendemos la identificación con el ego. Después de samadhi regresamos a nuestro ego pero lo utilizamos como una herramienta necesaria para vivir, no como un sustituto del alma. El ego ya no nos limita con sus miserias, temores o ansias.

La palabra sánscrita para filosofía, darsan, significa visión o vista. Es la visión de nosotros mismos, de tipo objetivo, que actúa como un espejo del sí-mismo. Es la cualidad reflexiva de la inteligencia. Platón dijo que no basta con saber (que es subjetivo): debemos saber que sabemos. Eso es objetivo. Es la consciencia de ser conscientes lo que nos convierte en humanos. También los árboles son conscientes; un grupo de robles abren armoniosamente sus ramas en beneficio de cada hoja, de cada árbol individual en el grupo. Pero no son conscientemente conscientes. La consciencia de la naturaleza es inconsciente. La historia de la humanidad podría describirse como un viaje de la inconsciencia a la consciencia consciente o percepción consciente del sí-mismo. De ser así, entonces debe operar a nivel del individuo y de la especie, ya que la consciencia es permeable.

¿Cuál es la ventaja que ofrece el espejo de la inteligencia? Simplemente que podemos observarnos a nosotros mismos como si estuviésemos a distancia. De repente el sí-mismo egoico se convierte en un objeto. Normalmente es el sujeto, incapaz de ver nada excepto desde su propio punto de vista. Un espejo de verdad nos permite vernos a nosotros mismos como desde fuera, y así percatarnos de lo que de otro modo no vemos, como por ejemplo las manchas de comida en la corbata. De ese modo podemos operar cambios en nuestra apariencia si nos perturba la imagen que vemos. De hecho, la consciencia es un espejo doble, capaz de reflejar tanto los objetos del mundo como el alma interna.

Podemos elegir quitarnos la corbata y limpiarla. Podemos elegir empezar la práctica de asana y limpiar el cuerpo. “Podemos elegir”; ése es el segundo

aspecto de la inteligencia. Basándonos en una información objetiva podemos elegir limpiarnos la corbata o dejarla como está. Podemos empezar con la práctica de asana o dormir más por la mañana. En latín, inteligencia significa “elegir entre” o “discernir”. No sólo significa pensar.

¿Os habéis dado cuenta en alguna ocasión de que cuando tenemos un problema solemos decir: «Espera, espera, déjame pensar»? Pero lo que realmente queremos decir es: «Espera, espera, tengo que parar de pensar». Queremos ver con claridad y por eso necesitamos “congelar” el flujo incesante de imágenes y palabras palpitantes, y de sus asociaciones subliminales que irrumpen desde la mente. La mente produce pensamientos e imágenes continuamente, como una televisión sin botón de apagado. El pensamiento se mueve demasiado aprisa para atraparlo y nunca, al menos por propia voluntad, se detiene. Se trata de una interminable onda analógica que fluye de nuestros cerebros hacia el éter. No puede reformarse a sí mismo. El pensamiento no puede solucionar los problemas causados por el pensamiento, de la misma manera que un motor defectuoso no puede arreglarse a sí mismo sin la intervención objetiva del mecánico. Ése es el papel de la inteligencia: detener, discernir, discriminar, intervenir.

La inteligencia lleva a cabo su tarea en primer lugar a través de su capacidad de congelar el flujo del pensamiento. Eso es lo que denominamos cognición. La cognición es el proceso de conocer e incluye tanto la percepción consciente como el criterio. La cognición nos permite percibir en el momento presente que en el fondo de una situación es posible realizar una elección. Cuando la imagen del pensamiento deja de fluctuar, nos percibimos a nosotros mismos objetivamente en una posición en la que podemos preguntar: «¿Hago esto o hago lo otro?». El tiempo hace una pausa en un momento de toma de conciencia y reflexión en el que de repente nuestro destino está en nuestras manos. «¿Me tomo una segunda bola de helado o paro ya?» Puede que la elección resulte difícil, pero al menos es simple. Nos hallamos en una encrucijada que, por trivial que resulte en sí misma, es, en cierto modo, decisiva para nosotros.

Imagina que te despiertas temprano una mañana y te preguntas a ti mismo: «¿Debería levantarme para practicar un poco de yogasana o bien debería darme la vuelta y dormir una hora más?». En cierto modo puede decirse que queremos ambas cosas, pero reconocemos que eso es imposible. Existe una elección, una encrucijada en el camino que tenemos por delante. Ambos senderos cuentan con sus atractivos, pero obviamente uno es más fácil que el otro. Nuestra inteligencia cognitiva nos ha proporcionado una clara percepción electiva, pero en el

momento de la decisión seguimos atascados. ¿Es el camino más duro (saltar de la cama) realmente una opción?

Gracias al segundo aspecto de la inteligencia, sí, lo es. Ésa es la propiedad de la voluntad, o volición. Esta voluntad se llama a veces “conato” o “conativa”, y por ello en el yoga decimos que la inteligencia es tanto “conativa” como “cognitiva”. La voluntad es lo que nos hace sacar los pies de la cama y traducir nuestra consciencia de elección en acción. La voluntad es lo que convierte la opción más difícil de hipótesis en realidad. A menudo he descrito el hatha yoga como el yoga de la voluntad.

Bueno, pues ahora ya has saltado de la cama. Has ganado la batalla, pero no la guerra. ¿No sería estupendo hacerse un café y leer el periódico de la mañana durante una hora? Levantarse fue toda una proeza, un paso en la dirección correcta... ¿Pero bastó? Otro momento de cognición, de elección, de ejercicio de la voluntad. No tardas en estar practicando yoga a las 6,30 de la mañana. Se trata de algo nuevo, de una iniciación: de una innovación.

Eso es hacer historia, tu historia personal, gracias al espejo y las tijeras de la inteligencia: ver, elegir, actuar. Más adelante probablemente cuantificarás los beneficios de la práctica en términos de bienestar físico al ir a trabajar, de cierta vitalidad, de una satisfacción ante tu propia actividad y autodisciplina. También habrás ejercitado, junto con los componentes del cuerpo, un componente a menudo dormido de la consciencia: la propia inteligencia.

Y mañana, cuando vuelva a sonar el despertador, habrá que volver a empezar. O tal vez no. Si un cuerpo tonificado trabaja mejor cada día, es probable que lo mismo valga para una inteligencia agudizada. Para nuestros cuerpos, el fruto de un esfuerzo inteligente y sostenido será, en su sentido más amplio, la salud. Pero a otro nivel, lo que realmente estaremos ganando –y eso es la causa de nuestra satisfacción– es autocontrol.

Ésta es una cuestión de una importancia enorme. Lógicamente, con salud y autocontrol somos cada vez más capaces de dirigir nuestras vidas. Nos sentimos felices cuando dirigimos nuestras propias vidas porque experimentamos una libertad cada vez mayor. Exploramos las posibilidades de la vida en la Tierra mediante la liberación y realización de nuestro propio potencial. La libertad es el deseo más íntimo de todos nuestros corazones. Es el único deseo que nos conduce hacia la unidad en lugar de a la separación. Posibilita nuestras

aspiraciones de amar y ser amados, y en su orilla más alejada toca esa unión con la infinitud que es el terreno y el objetivo del yoga. Aunque la infinitud pueda parecer muy lejana, no olvidemos que cuando –mediante un acto esforzado de la inteligencia– saltemos del cálido lecho para pisar el frío suelo, habremos dado nuestro primer paso en esa dirección.

Hemos dado una rápida gira por la mente, el ego y la inteligencia, que juntos conforman la consciencia. Muchas cosas se han quedado en el tintero, y hay otras más que, con este modelo como guía, puedes descubrir por ti mismo. La consciencia es más grande que la suma de sus partes y hablaré de ello más adelante. He mencionado algunos de los defectos inherentes a la mente y al pequeño sí-mismo (la consciencia del yo), pero todavía no los de la inteligencia. Nuestra primera tarea es despertar y revitalizar la inteligencia antes de fijarnos en lo que puede no llegar a funcionar (Patañjali lo llamó *sattvasuddhi*, pureza o limpieza de la inteligencia).

Ahora voy a describir la manera como colaboran (o no) la mente (y los sentidos que la informan), el ego y la inteligencia, en una situación cotidiana trivial. Contamos en el ojo de la mente con la imagen de la consciencia como un círculo dividido en tres segmentos intercomunicados. Es una imagen estática, y el mundo desde luego no lo es, así que debemos lanzar un desafío a la consciencia en forma de objeto sensorial externo. Podría tratarse de una gran tarrina de helado de vainilla.

Has llegado a casa tarde y cansado de trabajar. En el camino te paraste para comer una pizza, así que no estás muy hambriento. Una vez en la cocina, y como por arte de magia, te descubres abriendo el congelador. Dentro hay una tarrina de helado de vainilla.

A continuación tiene lugar la siguiente secuencia de acontecimientos:

Tus ojos (órganos sensoriales) dan con el helado, leen la etiqueta (vainilla) y envían la información de regreso a la mente para su decodificación e identificación. Se establece una conexión: a) objeto externo, b) órgano sensorial, c) mente.

La mente (como siempre) transmite esta información al sí-mismo egoico. Los eslabones de la cadena pasan a ser a) + b) + c) + d) ego.

Rápidos como un rayo, el ego y la mente conferencian, y la memoria, que está contenida en la mente, entra en juego. A la memoria se le hace una pregunta automáticamente: «¿Comer helado de vainilla es placentero o doloroso?».

Sin ninguna duda, la memoria contesta: «Placentero».

El ego dice: «Muy bien. Dámelo». Y la mente coordina los movimientos de la mano (órgano de acción) necesarios para coger la tarrina del estante, abrirla y buscar una cuchara. El resto es historia.

Regresemos al paso 4 y veamos si hubiera sido posible cualquier otro resultado, y de serlo, cuál y cómo.

5a) La mente y el ego son vagamente conscientes de una especie de murmullo estático en el trasfondo de la consciencia, como si algo intentase llamar su atención. Eso les hace sentir incómodos, así que dan media vuelta (alejándose de la nevera abierta) y ven a la inteligencia pegando botes: «¿Puedo hacerle una pregunta a la memoria?», inquiera. 6a) La mente y el ego arrastran los pies, detectando problemas, pero finalmente contestan: «Preferiríamos que no, pero si insistes no podemos negártelo». 7a) «Gracias –dice la inteligencia–. Memoria, por favor, dime: ¿Qué sucede cuando comes helado, noche tras noche? ¿Cuáles son las consecuencias?» 8a) La memoria tiene una naturaleza veraz, aunque en ocasiones puede cometer errores. Así que la memoria contesta: «Engordas un montón, no te caben los pantalones nuevos, tienes sinusitis y tu artritis se resiente». Si por ella fuese, la memoria cometería el error de echar mano de los sabores adquiridos en el pasado y diría: «Adelante, come, disfruta». Pero la intervención de la inteligencia provoca una cuestión más compleja: «¿Vivimos para comer o comemos para vivir?». 9a) La inteligencia continúa llevándose el gato al agua. «Resumamos la situación –dice–: a todos nos gusta comer helado, incluso en exceso. A todos nos fastidian las consecuencias de ello, sobre todo a ti, ego, siempre tan vano con tu figura. A mí me parece que nos hallamos ante una elección: comerlo o no comerlo. Hemos de tenerlo bien claro (cognición + elección).» 10a) La pobre mente está cada vez más confusa pues, a pesar de su nombre, carece de mentalidad propia. Se dirigirá hacia cualquier dirección, como un perro tras una pelota. Normalmente deja que el ego dé las órdenes, y ahora el ego está contrariado. «Siempre como helado cuando llego cansado tras un día agotador. Es un gran alivio. Me lo debo a mí mismo. Es lo que soy.» 11a)

La inteligencia (que también está molesta por los pantalones, aunque en este caso sobre todo por ser un gasto estúpido) habla por última vez: «Por una vez me voy a imponer (voluntad). Estoy harta de vuestra rutina, siempre igual, un día tras otro, y luego a padecer las consecuencias, o a soñar con lo bien que estaban las cosas o que volverán a estar algún día. Nada va a cambiar a menos que cambiemos nosotros (desafío). Mente, por favor, dile a la mano que se aparte del helado y cierre la puerta de la nevera». Y la mente así lo hace. 12a) Y al día siguiente todos se sienten mejor a causa de cómo sucedió todo. De hecho el ego estaba orgulloso de sí mismo y casi había llegado a autoconvencerse de que dejar el helado había sido idea suya.

Si pudiéramos entrenarnos para comprimir todos los pasos de 1a a 12a de esta historieta en un segundo y luego utilizarlos montones de veces al día en cada situación, entonces contaríamos con una mente disciplinada, con un ego flexible (no rígido), una inteligencia vibrante y aguda y, como resultado de todo ello, una consciencia integrada y que funcionaría con suavidad. Puede que te hayas fijado en que el ejemplo de saltar de la cama para practicar yogasana implicaba optar por lo positivo, mientras que la cuestión del helado implicaba evitar lo negativo. En cualquier caso, la inteligencia opera del mismo modo. Es como el timón de una embarcación, que debe poder gobernar tanto a babor como a estribor. Si no, la nave giraría en círculos.

No obstante, cuando intentamos alterar pautas de comportamiento arraigadas, es preferible crear una formulación positiva. «Déjame descubrir la manera correcta de levantar el pecho» es mejor que: «No dejes que vuelva a equivocarme». Lo vemos con los niños. «No te quedes ahí» es una orden que sólo sirve para decirle al niño que está haciendo algo mal. La mente inconsciente, relativamente más poderosa en los jóvenes, no puede descubrir a partir de eso dónde está bien quedarse. Sólo puede hacerlo la mente racional. «Ven y quédate aquí», es una instrucción que tiene todo el sentido para un niño. De otro modo tendrá la sensación de estar haciéndolo siempre mal en lugar de la esperanza de hacerlo bien. Como las pautas de comportamiento arraigadas, que el yoga llama samskaras o impresiones subliminales, radican –tal y como la palabra subliminal sugiere– sobre todo en nuestro inconsciente, nos interesa resaltar la acción nueva y positiva y no quedarnos en el pasado negativo. Antes de que podamos echar a andar por este nuevo sendero, debemos comprender cómo nos controlan tan a menudo esos arraigados hábitos y pautas de conducta o reflejos condicionados, los samskaras.

Samskara: liberarse a uno mismo de los hábitos

Si la consciencia es como un lago, entonces sobre su superficie existen ondas o fluctuaciones primarias de la consciencia. Son fáciles de distinguir. Un ejemplo es cuando te invitan a cenar a casa de unos buenos amigos y, en el último minuto, te llaman para anular la cena, y entonces te sientes muy contrariado. Se trata de una onda primaria en la superficie del lago. Te sientes decepcionado, desgraciado, deprimido, y has de lidiar con ello en la superficie. Has de tranquilizarte, superar la decepción. Es un reto, un reto externo podríamos decir, que causa una onda en la superficie.

Las fluctuaciones u ondas secundarias son distintas. Son las que aparecen desde el fondo del lago. Este fondo está cubierto de arena y por ello, si en la vida experimentas el número suficiente de decepciones, la onda de la superficie acabará creando una onda que llegará hasta el fondo, y de manera imperceptible esa onda creará un pequeño banco de arena, generando un montoncito de decepción. Como resultado de ello te sentirás decepcionado o triste bastante a menudo ya que ese montón del fondo emite a su vez fluctuaciones u ondas secundarias.

Estudiemos otro ejemplo bastante común. Si constantemente te sientes irritable, molesto por algo –tu esposa, tus hijos, tus padres, o cualquier otra cosa–, el número suficiente de reacciones irritables acabará creando, de modo imperceptible y no de golpe, un montoncito de irritabilidad en el fondo del lago de la consciencia, y eso acabará convirtiéndote en lo que llamamos una persona irritable, una persona airada. Si has fumado desde los dieciséis años, cada vez que enciendas un cigarrillo durante el día te estarás autolavando el cerebro: «En esta situación enciendo un cigarrillo» está enviando una ondita a través de la consciencia, que se añade al montón “encender un cigarrillo”. Por eso fumar es lo que más cuesta dejar. Aparte de su urgencia física, creamos urgencias mentales porque el hábito es muy repetitivo. El hábito de fumar se pone en marcha en toda situación. Los desencadenantes de esa situación son tantos que muchos fumadores siguen deseando fumar incluso años después de dejarlo, porque el montón sigue ahí.

Cuando se tiene un montón de cólera, irritabilidad o decepción, el reflejo condicionado opera así: imagina que estás irritado con tus padres, y tu madre entra en la habitación. Puede que sólo diga: «A cenar», pero el reflejo de irritabilidad está listo para saltar. No ha dicho nada que pudiera irritarte, pero el montón de irritabilidad significa que cualquier estímulo entrante conectado con ella envía una onda hacia abajo a través del lago que alcanza el montón de irritabilidad. Así obtenemos una distorsionada onda secundaria de pensamiento malhumorado rebotando desde el fondo del lago. La predisposición acumulada al mal humor se encabrita y dice: «Ah, es mi madre. ¡Resulta tan irritante...!», y aunque sólo ha anunciado que la cena está lista, tú contestas: «¡Vale, ya voy, ya voy!». En la respuesta hay una irritación injustificada. Es algo que suele suceder entre marido y mujer. La misma predisposición ocurre cuando se habla de un hábito de fumar o de decepción acumulada. Alguien que ha tenido muchos chascos, y que ha ido creando ese montón en cualquier situación, se sentirá predispuesto a la decepción. Cuando algo sucede, no dice: «¡Ah, qué bien, puede ser genial!», o: «Vamos a ver qué pasa». Lo que dice es: «Vaya, no sé, pero me da la impresión de que será un desastre». Ésa es la ola de decepción enviando un pensamiento reflejo secundario de negatividad injustificada.

Al haber ido acumulándose con el tiempo, sólo el tiempo puede acabar con ello. No es dejando de fumar un día o manteniendo la lengua bajo control sin mostrarte brusco con tu mujer durante uno o dos días, o diciendo: «Sí, me fijaré en el lado bueno de la vida», como uno acaba con el montón del fondo del lago que ha ido acumulándose probablemente a lo largo de muchos años o incluso de toda tu vida. Ahora ya es un montonazo, que envía potentes oleadas pero que, no obstante, resultan difíciles de detectar.

La práctica del yoga trata de reducir el tamaño de los montones subliminales y de librarnos de esas y de otras fluctuaciones u ondas en nuestra consciencia. Todos aspiramos a ser libres. Nadie quiere ser manipulado por fuerzas invisibles, pero el caso es que eso es justamente lo que hacen los bancos de samskara en las oscuras profundidades del inconsciente. Un estímulo desde la superficie consciente desciende rápidamente a través de los niveles del lago y encuentra bancos de sedimentos desconocidos que causan ondas de pensamiento secundarias. A su vez, esas ondas estimulan, de una manera que está más allá de nuestra comprensión o control, un comportamiento que es tanto reactivo como inapropiado. Nuestras reacciones están precondicionadas y por lo tanto no son libres. No podemos acabar con las viejas pautas de comportamiento, por mucho que lo deseemos. Al final podemos llegar a aceptar la situación diciendo: «Es

que soy así», «la vida siempre me la juega», «todo me saca de quicio», o «tengo una personalidad adictiva».

Si no fumas durante un día, en realidad estás rebajando el banco de arena del fumar del fondo del lago, de manera que es ligeramente más pequeño. Pero el segundo día que no fumas sigues queriendo fumar porque tienes un montón “no fumo” de un día y un montón “fumo” de veinticuatro años. Obviamente, a través de la práctica continuada de crear montones de “no fumo”, “no estoy decepcionado” o “no me irrita”, es como, poco a poco, nos autorreformamos. Disminuimos el tamaño de los montones negativos y los convertimos en samskaras positivos como “soy no fumador”, “tengo buen carácter” o “soy ecuánime”. Luego construyes bancos de buena disposición, afabilidad, franqueza, de no fumador o de lo que quieras. Esos montones conforman un buen carácter y nos hacen la vida más fácil. Alguien con buenos hábitos de vida es una persona agradable capaz de abrirse camino en la vida. Ésa es una recompensa por la práctica, la limpieza, el contento y de un proceso de autorreforma que puede llevarse a cabo incluso sin el yoga. El yoga es un apoyo obviamente, el yoga es un camino hacia ello, pero eso no significa que no exista la posibilidad de reformar los samskaras fuera del yoga. Sin embargo, el yoga es una potente herramienta para autoliberarnos de las pautas indeseables y arraigadas. Mediante el yoga las identificamos, las reconocemos y las cambiamos de manera progresiva. Lo que resulta único del yoga es una capacidad para llevarnos más allá, hacia una libertad incondicionada, porque el yoga incluso considera los buenos hábitos como una forma de condicionamiento o limitación.

El yoga nunca olvida que el propósito final no es sólo eliminar los malos samskaras. También hemos de cultivar buenas acciones para desarrollar buenos samskaras. Claro está, primero hemos de escardar los malos. Pero la brújula yóguica siempre regresa a la noción de emancipación, así que lo que queremos es que el fondo del lago sea plano para no recibir ninguna fluctuación secundaria rebotando desde el fondo. Eso es libertad. Pero en la práctica no puede pasarse de un salto de los samskaras malos a la libertad. Hay que pasar de los malos samskaras a los buenos y luego a la libertad. Se trata de una progresión lógica. Es factible. Teóricamente podrías pasar de lo malo a la redención total, y existen casos en los que ha sucedido, pero son muy raros.

En la práctica, la mayoría de nosotros hemos desarrollado hábitos negativos. Tú quieres convertirlos en positivos y luego pasar a la carencia de hábitos. Cuando

el progreso alcanza los niveles sutiles de los kosas, no evitas fumar porque seas un “no fumador” o porque fumar sea malo. No invocas una dualidad de bueno contra malo. De igual manera, no tienes que morderte la lengua para evitar dar una contestación fuera de tono a la gente que te irrita; no estás siendo autoconscientemente bueno. Lo que ocurre es que ser libre se convierte en una segunda piel. Puedes dar una respuesta irritada a alguien rudo, y puedes dar una respuesta cortés a una persona ruda, pero en ambos casos actúas con libertad, apropiadamente, incondicionado por el pasado.

Al enseñar a veces me es necesario adoptar una actitud airada. He de aparecer “despiadadamente compasivo” a fin de salvar a los estudiantes de sí mismos. La respuesta furiosa es adecuada, pero yo no estoy apegado a la furia. El papel de furioso no perturba el fondo del lago ni crea una pauta. En cuanto me alejo del estudiante, abandono la cólera. Estoy desapegado y dispuesto a tratar con el siguiente estudiante en términos cordiales o humorísticos, o en los términos que resulten apropiados a sus necesidades. No quedo atrapado, y no obstante interactúo totalmente, tanto en la comedia como en la tragedia del teatro humano.

Imagina que siempre has comido demasiado chocolate, y que lo dejas durante mucho tiempo y te liberas del chocolate. Más tarde, si alguien te ofrece algún chocolate, podrás decir «sí» o «no» al chocolate, pero sabes que si aceptas una onza de chocolate y te la comes no tendrás que ir corriendo a comprarte toda la tienda de chocolate para satisfacer un deseo que sigue dormido en tu interior. Lo degustarás y dirás: «¡Qué rico! Con eso me basta», pero no te quedarás atrapado. Estarás actuando desde la libertad. Eso te proporciona moderación y ligereza, y estarás tratando con la situación tal cual es. No serás prisionero de maldades o bondades pasadas. Eso tiene importantes implicaciones kármicas.

Todo el mundo quiere tener lo que se conoce como “buen karma” en lugar de “mal karma”, así que intentamos crear consecuencias kármicas menos desagradables. Los efectos agradables derivan de samskaras positivos. Así que auméntalos y tendrás buenas consecuencias. Eso hace que la vida resulte agradable y vivible, para nosotros y para los demás. Hay implícito un verdadero beneficio social. Pero el objeto del yoga es la libertad, y por ello el yogui se dice: «Quiero liberarme de las consecuencias; quiero liberarme de la causalidad kármica. Quiero actuar en el presente, no condicionado ni siquiera por las buenas impresiones que reportan buenos resultados. Intentaré cultivar acciones que carezcan de reacción». No estará atado al pasado ni —a través de una motivación

de interés personal– al futuro. Simplemente actuará limpiamente en el presente. Si entendemos la relación entre samskaras y karma, o de las acciones y sus consecuencias, podremos romper la cadena de la causalidad. La ventaja de una práctica sostenida y dedicada a lo largo del tiempo (tapas) es que crea efectos duraderos. Lo que hacemos en el tiempo elimina lo que hemos creado en el tiempo. No podemos alcanzar la libertad de un salto o con la inmersión en un río sagrado. Eso es un sueño, una ilusión. El ego resurgente siempre volverá a atraparnos. La inmersión es un principio y una declaración de buenas intenciones. Nos limpiamos las manchas y curamos nuestras heridas y fragilidades con muchos minutos, en muchas horas, en muchos años de aplicación sostenida y atenta. No obstante, incluso los principiantes pueden pasar rápidamente de débito a crédito, y la calidad de la vida puede mejorar significativamente. La serenidad, el autocontrol y la dirección creativa nos abrazan, y obtenemos la fortaleza para perseverar frente a las adversidades restantes.

Tanto si se está de acuerdo con los tecnicismos de la causalidad kármica como si no, todo el mundo desea alcanzar progresivamente el umbral de su inteligencia y cosechar los beneficios. Se trata de una especie de escalera mecánica kármica, de un impulso hacia arriba y el miedo a las consecuencias de descender. No obstante, debemos evitar que la idea de progresar nos proyecte hacia un futuro que nunca llega.

El punto que tratamos de alcanzar es desde donde podamos actuar directamente en el presente. La acción directa es el resultado de la percepción directa, de la capacidad de ver la realidad en el presente, tal y como es, sin prejuicios, y actuar en consecuencia. Eso es lo que significa vivir verdaderamente en el momento presente. Si percibimos y actuamos en el presente, entonces nos estamos acercando al ideal yóguico de lo que se denomina una acción sin mancha o sin coloración. Las acciones son negras, que significa que están totalmente arraigadas en motivaciones egoístas y que provocan consecuencias dolorosas; o blancas, desinteresadas y buenas, o, como ocurre con la mayoría de ellas, grises, consecuencia de motivos combinados que por lo tanto devengan resultados mixtos. Ése es el funcionamiento normal del mundo. La acción yóguica es una acción absolutamente libre de hábitos pasados y sin interés en una recompensa personal en el futuro. Es hacer lo correcto en el momento presente sólo porque es lo correcto, y esa acción es incolora o libre de mancha. Su gran ventaja es que puedes actuar en el mundo sin crear reacción. El beneficio de eso para un yogui, en relación con la libertad, es que intenta liberarse a sí mismo de la rueda

kármica del devenir. El yogui quiere bajarse del tiovivo de causa y efecto.

Sabe que el placer conduce al dolor y que el dolor a su vez lleva al placer, en un ciclo interminable. Se trata de un emocionante recorrido, y la meta de la mayoría de las personas es eliminar el dolor y experimentar únicamente placer. El yogui sabe que eso es imposible y adopta la solución radical de trascender la interminable cadena de causalidad. No deja de participar en la vida, bien al contrario, pero actúa sin mancillarse. Por eso decimos que sus acciones son sin mácula o color, y eso sólo es posible cuando el ego que gira en el tiovivo deja de suplantar al Alma. El Alma siempre permanece fuera del juego de la vida, como Testigo, el que ve, no como agente, y cuando la consciencia humana de naturaleza egoísta pierde su identidad en el Alma, no puede seguir atrapada en dolores y placeres. Entonces se comprende que el ego no es más que una máscara de actor del verdadero Sí-mismo.

Son pocos los que han alcanzado este nivel de desapego. La humanidad vive la mayor parte del tiempo en acciones grises, con resultados mixtos, pero alimenta una resolución ética acerca de pasar de lo gris a lo blanco. Lo que impide este proceso de reforma del sí-mismo es que tenemos escasa percepción consciente, no digamos control, de las ondas de pensamiento que surgen de las profundidades del inconsciente. Pocos de nosotros poseemos la claridad y destreza necesarias para atrapar las corrientes que surgen de los hábitos arraigados y los reflejos condicionados. No obstante, si llegamos a comprender el papel complejo de la memoria, es más probable que la utilicemos hábilmente y actuemos con mayor percepción consciente y libertad.

Memoria: liberación o cautiverio

Cuando Pavlov tocaba su campana para los perros a la hora de comer, éstos salivaban porque la campana percutía en un mecanismo de “campana equivale a hora de la comida” asociado al proceso de la memoria. La campana desencadenaba la respuesta “hora de comer”, y la salivación sucedía de inmediato. Los perros no decían: «Un momento, se trata de una onda secundaria. Sólo es una campana». Nos es muy difícil descubrir una onda secundaria surgiendo del inconsciente hacia la superficie. Estamos atrapados en la acción

que provoca, como la salivación, tanto a nivel físico y sensorial como al nivel de hacer algo (salivar es una acción). Estamos atrapados en la consecuencia antes de que podamos interrumpirla.

Por ejemplo, el sexo o la violencia en las películas actúan de ese modo en nosotros. Incluso si nos desagrada o los reprobamos a un nivel consciente, crean ondas secundarias procedentes de bancos de arena inconscientes, de sexo o agresividad, que enturbian las aguas de la consciencia. Sólo alguien totalmente libre de causalidad está más allá del peligro de la contaminación. El negocio de la publicidad está en gran parte basado en el truco de desencadenar una respuesta en la mente inconsciente del cliente. Nuestra consciencia se va convirtiendo cada vez más en aquello con lo que la alimentamos.

Es muy difícil ser consciente de la aparición de esas ondas secundarias. Siempre creemos que en una situación dada reaccionamos al primer estímulo, a la agitación de la superficie de la consciencia, pero en realidad, en muchas más ocasiones de las que creemos, estamos reaccionando a la predisposición que está en el samskara en el fondo del lago. Los consumidores compran productos sin saber qué es lo que les ha motivado inconscientemente a hacerlo. Creemos que actuamos desde la libertad; nos autoconvencemos de que somos libres, pero en realidad estamos manipulados o influidos por esas ondas. La palabra “influencia” proviene del latín in fluere, “fluir en”, lo que deja ver que la lengua de los romanos consideraba el pensamiento como una corriente u onda. El yogui quiere ver y actuar directamente, y por ello necesita un lago con el fondo plano para poder actuar únicamente en respuesta al estímulo que proviene del exterior y que está en la superficie.

¿Cómo podemos identificar las ondas secundarias que llegan desde el fondo de la consciencia? Pongamos que vas conduciendo un coche y una pequeña distracción o una acción egoísta por parte de otro conductor libera una oleada de rabia en ti. Antes de que te des cuenta estarás dándole al claxon, maldiciendo y conduciendo también de modo agresivo. ¿Sirve todo eso de algo? ¿Te sientes mejor por permitir que tu serenidad se vea alterada con tanta facilidad? ¿Te devuelve la paz mental echar la culpa al otro conductor? Pues no señor.

Si quieres interceptar las ondas secundarias ascendentes, necesitas velocidad y claridad de percepción, y una percepción consciente aguda. Si tu lago está enlodado e impuro, si en tu sistema hay carretadas de toxinas que te nublan la visión, la claridad de visión es imposible. Si tu hígado tiene que vérselas con

muchas toxinas, tu cerebro se verá perjudicado porque el hígado no estará filtrando la sangre. El sistema nervioso reaccionará con más lentitud frente al peligro, pero de manera desproporcionada, en el grado de estrés que registre. Para mejorar la salud has de conocer la mente inconsciente, que se expresa en el interior del sistema nervioso. Si los nervios están perturbados sentirás la debilidad de la mente. Mientras los nervios sean fuertes, estables y elásticos, la mente se mantendrá estable. Cuando la mente está estable, el sedimento en suspensión que la nubla se hunde hacia el fondo, y la consciencia se vuelve límpida. La limpieza y el contento están unidos. Tal y como veremos más adelante, son los dos primeros requerimientos éticos de niyama que tienen que ver con nuestro comportamiento hacia nosotros mismos. Como la práctica del yoga limpia el sistema y descansa los nervios, la claridad, el contento y la serenidad se establecen por sí mismos. El contento significa que las ondas de pensamiento del lago de la consciencia son menos turbulentas. Estarás empezando a suscitar lo que dijo Patañjali: «El yoga trata sobre cómo calmar la turbulencia de la consciencia».

Alguien que esté enturbiado, intoxicado, que sea perezoso, que esté descontento (culpar a los demás es la principal causa de descontento) y con intranquilidad mental, nunca podrá identificar la llegada de una onda secundaria a la superficie. Ésta se expresará en la acción antes de que esa persona se dé cuenta. Pero mediante la percepción consciente aguda y la velocidad de acción que cultivamos en asana y pranayama podemos autorreformarnos. Además, respirando antes de actuar, podemos reducir la velocidad de nuestras respuestas, inspirar divinidad y entregar el ego en nuestra espiración. Esa pausa momentánea nos permite contar con tiempo para iniciar un proceso de reflexión cognitiva, reacción correctora y reevaluación. La pausa momentánea en el proceso de causa y efecto nos permite iniciar el proceso de liberación.

El proceso interminable es respiración, reflexión cognitiva, reacción correctiva, reevaluación y acción. Con el tiempo este proceso se funde conformando una unidad, de tal manera que descubrimos que nos hemos proyectado hasta el momento presente, no al pasado ni al futuro, sino a una acción y percepción correcta soldadas durante un momento sin par, y luego durante otro momento y otro más. Llega un momento en que dejamos de estar atrapados en el movimiento del tiempo, en una secuencia o corriente que nos arrastra, sino que ahora la experimentamos como una serie de momentos diferenciados y presentes. Ninguna onda de pensamiento que aflore puede escapar a la agudeza de una visión así. Es lo que llamamos serenidad. Los grandes deportistas la

poseen a nivel de la inteligencia corporal. Parecen contar con mucho más tiempo para actuar que los demás jugadores. Es como si el juego disminuyese de velocidad a su alrededor, pudiendo dominarlo a placer.

Asana y pranayama nos enseñan de qué manera nos desequilibran los pensamientos no solicitados. Tomemos la postura de pie Ardha Chandrasana (el asana de la media luna), en equilibrio sobre una pierna, con la otra en posición horizontal, con el brazo extendido hacia arriba. Conseguimos el equilibrio, pero en el momento en que surge el pensamiento: «¡Ah, estupendo, lo estoy consiguiendo!», nos tambaleamos o caemos. Sólo puede mantenerse con éxito con una mente en calma. Lo mismo ocurre con pranayama, donde vemos cómo interactúan respiración y consciencia. Una perturbación o irregularidad en una crea el equivalente en la otra. Cuando se calma la respiración y la atención se concentra en su movimiento interno, la consciencia no es sacudida por ningún estímulo externo. De la misma manera, si la consciencia es regular y estable, la respiración se mueve rítmicamente. Así se vuelve tanto receptiva como pasiva, sin buscar ansiosamente distracciones ni entretenimientos. Eso la libera para permitir que su atención grave hacia el nivel de consciencia más hondo de las profundidades del lago. Normalmente este nivel se manifiesta como nuestro inconsciente, ya que ninguna luz de percepción consciente penetra en él. Pero si las aguas del lago son claras, ninguna onda ascendente nos pillarán por sorpresa. No hay misterio alguno en esta cuestión. Se trata de entrenamiento, de autoeducación. Si aprendemos a equilibrar reflexión y corrección, entonces cualquier movimiento o alteración será detectable y su fuente revelada, y habremos adquirido la sensibilidad que nos conduce al conocimiento del sí-mismo, el umbral de la sabiduría. Sabemos cuándo estamos reaccionando a un reto externo de manera directa, o cuándo los ocultos bancos de arena de condicionamientos previos están intentando influir o corromper nuestra respuesta. Ahora podemos identificar el pensamiento como un proceso deliberado, útil y necesario, como un gran don y talento que no tiene nada que ver con el pensamiento como una perturbación absurda, como una cháchara sin sentido, como una radio que no podemos apagar, y tampoco con el pensamiento como una forma sutil de interferencia del pasado, como un mecanismo autosaboteador alojado en nuestra memoria inconsciente.

Hemos repasado el proceso de convertir hábitos negativos en positivos como preludio a la mayor libertad que supone la percepción incondicionada del momento tras momento y la sabiduría, pero uno puede hacerse la siguiente pregunta con todo el derecho del mundo: «¿Qué ocurre si reaparece un bancal

negativo creado en la memoria inconsciente por un único evento pasado como pudo ser un accidente traumático ocurrido hace diez años, cuyo recuerdo espontáneo continúa perturbando el presente al resurgir impresiones latentes y ocultas?». No podemos crear ningún bancal positivo compensatorio, y por ello parecería que estamos atrapados en un incidente pasado inalterable que se encuentra en la memoria. Pero no lo estamos. Todo lo que he dicho acerca de fortalecer el sistema nervioso y estabilizar la mente también es válido en este caso. Además, está el viejo remedio de que “el tiempo lo cura todo”. Así es, pero sólo si se lo permitimos. En la psicología occidental uno recita sus propios problemas, y reflexiona repetidamente sobre ellos. Ese rumiar refuerza y agrava el problema. Mientras que la revelación puede ayudarnos a identificar el samskara, el rumiarlo sólo consigue reforzarlo. Todos sabemos que si nos quitamos una postilla continuamente la herida no curará. De igual modo, también debemos dejar que las viejas heridas de la memoria se curen por sí mismas. Eso no significa reprimirlas; significa que lo que no alimentemos se marchitará. Un bancal al que no seguimos añadiendo arena acabará erosionándose gradualmente. La práctica yóguica correcta acelera ese proceso, permitiéndonos identificar los impulsos que surgen de las viejas impresiones y cortando el mecanismo que los alimenta. Actuar sobre los impulsos subliminales los refuerza y por ello la capacidad de interceptar la onda emergente es en sí misma un medio progresivo de alivio. Cuando se detiene el impulso emergente antes de que provoque una perturbación en nuestra consciencia, evitamos que cree una ondulación en la superficie, que a su vez volvería a reforzar el bancal del fondo.

Creo que al menos puedo ofrecer un ejemplo extraído de mi propia vida. Durante mis primeros viajes al extranjero, de joven, invitado para difundir el conocimiento del yoga, fui sometido en ocasiones a ciertas humillaciones y a una, para mí sorprendente, discriminación racial. En mi hotelito londinense se me pidió que no comiese en el restaurante, ya que eso podría molestar a otros huéspedes, y en los aeropuertos de los Estados Unidos tuve encuentros con el feo rostro del racismo institucionalizado. Aunque tengo convicciones firmes acerca del racismo y la igualdad, aquellos incidentes no alteraron mi comportamiento o mi calidez hacia las personas de Inglaterra o de los EE.UU. La herida de mi joven ser sólo dejó una cicatriz curada, ningún resentimiento, así como ninguna decisión acerca de evitar ese tipo de situaciones manteniéndome lejos de estos países. Con el tiempo, las leyes y las actitudes en esos países han cambiado, de manera que otras personas ya no son deshumanizadas por tanta arrogancia y prejuicio.

Este principio también es aplicable al tratamiento yóguico de todas las adicciones. Lo que no alimentemos acabará marchitándose. Los deseos, aunque sólo se expresen a un nivel mental, continúan alimentando impresiones negativas. Al volver nuestras mentes hacia el interior (lo cual sucede automáticamente) en asana y pranayama, y enseñándonos el arte de la acción constructiva en el momento presente, el yoga aparta a la consciencia de los deseos y la lleva hacia el núcleo interno e inalterable. Ahí crea una nueva vía a través de la que percibir, observar y reconocer de manera reflexiva al corazón (antarlaksa). De este modo, la mente meditativa creada por el yoga es una potente herramienta terapéutica para eliminar los males humanos.

La memoria no es una plataforma desde la que repasar el mundo. Se trata de una escalera cuyos escalones vamos ascendiendo paso a paso. La memoria es absolutamente necesaria para el desarrollo de la inteligencia. Sólo cuando la inteligencia (buddhi) consulta a la memoria puede aquélla obtener la información necesaria para iniciar la transformación que busca. Mientras la mente reacciona a la memoria, la inteligencia la interroga. La inteligencia puede someter a la memoria a un interrogatorio extenso a fin de determinar consecuencias y realizar conexiones que la mente (manas) evita a causa de su incomodidad. La Bhagavad Gita dice que, sin memoria, la inteligencia no puede prosperar y por lo tanto no podemos alcanzar nuestra alma. La manera como utilizamos la memoria es crucial, y por encima de todo lo es qué elemento de la consciencia lleva a cabo la entrevista. Debe ser la inteligencia, con su poder para extraer la verdad, reflexionar, actuar de manera innovadora, incluso pasando por encima del testarudo y recalcitrante ego.

La memoria consultada por la inteligencia proporciona respuestas totalmente distintas de cuando es consultada por la mente. Como ya hemos visto, la memoria consultada por la mente y el ego siempre responderá: «Dadme más de lo que me gusta, sean cuales fueren las consecuencias. No me deis nada de lo que no me gusta, sean cuales fueren las consecuencias». La mente y la memoria “reinvocan” experiencias pasadas de dolor y placer y las comparan con la situación presente, por muy inadecuado que resulte. Mientras la inteligencia realiza comparaciones creativas, la mente las hace destructivas. Destructivas en el sentido de que nos fijan en un carril rutinario, en una pauta aprisionadora.

La memoria es útil si te ayuda a prepararte para el futuro, a saber si vas hacia delante o no. Utilízala para avanzar. La memoria es inútil si provoca una repetición del pasado. Repetición significa vivir en la memoria. Si tiene lugar la

repetición, entonces la memoria retrasa el camino de evolución. No vivas en la memoria. La memoria sólo es el medio de saber si estamos totalmente conscientes y evolucionando. No pienses nunca en el ayer. Retorna sólo si sientes que estás haciendo algo erróneo. Utiliza la experiencia del ayer como trampolín. Vivir en el pasado o anhelando repetir experiencias anteriores sólo estancará la inteligencia.

Pero, ¿y la memoria del cuerpo? ¿También, al igual que su homóloga consciente en la mente, tiene la capacidad de esclavizarnos o liberarnos? Así es, y por eso resulta nuevamente vital el despertar de la inteligencia. La consciencia se halla potencialmente presente en todas las células de nuestro cuerpo, pero la mayoría de nosotros nos hallamos en estado comatoso. El sistema nervioso llega a todas partes. Donde llegan los nervios allí debería estar presente la mente. Donde está la mente está la memoria. Cualquier acción diestra repetitiva depende de esa memoria. La memoria del alfarero está en sus manos. Cuando conducimos por una carretera familiar y serpenteante, sabemos instintivamente cómo tomar las curvas. No pensamos conscientemente en ello. En una casa nueva desconocida nunca podemos encontrar los interruptores de la luz. En la nuestra la mano se acerca a ellos de manera automática. Los olores y sabores nos recuerdan escenas de la infancia sin la intervención de la mente.

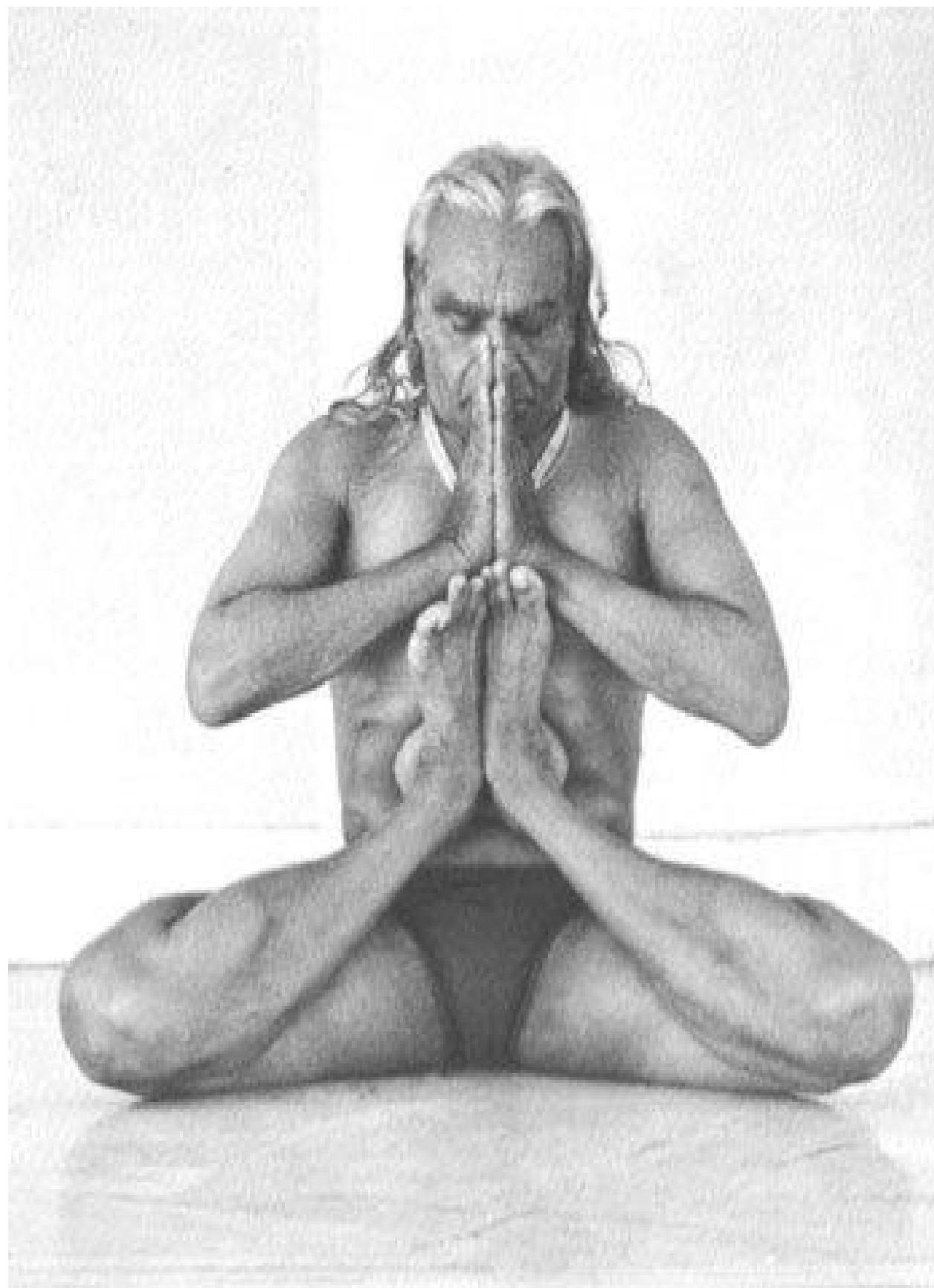
La memoria celular también provoca cosas negativas. «No quiero hacer eso; es muy pesado», «no me gusta su cara, me recuerda a mi jefe». Aquí también es la práctica la que lleva la luz de la inteligencia a nuestras células y la que erradica la negatividad. Ya dije en el capítulo 2 que el estiramiento lleva a los conductos del sistema nervioso desde el centro a la periferia, fortaleciéndolos y relajándolos. A través de esos conductos (nadis) tiene lugar una difusión de la percepción consciente. La percepción consciente es consciencia. La inteligencia es una parte de la consciencia y por ello su luz alcanza a todas las células en zonas previamente apagadas o desconocidas para nosotros. Oímos hablar mucho de la iluminación del alma; ésta es la iluminación del cuerpo. Nuestras células mueren a millones cada minuto, pero al menos si les insuflamos vida, viven antes de morir. Cuando la inteligencia brilla en las células, entonces al instinto se le une la facultad más elevada de la intuición. El instinto es memoria y mente funcionando para bien o para mal con referencia únicamente al pasado, mezcladas la conservación y la destrucción de la vida. Cuando se despierta la inteligencia en las células, el instinto se transforma en intuición y el pasado pierde su sujeción determinista sobre nosotros, ya que nuestra inteligencia interior nos dice lo que requiere el futuro.

La memoria a nivel celular está al servicio de la inteligencia en forma de intuición. A nivel consciente sirve en principio como biblioteca de referencia para la inteligencia, para ser consultada de manera juiciosa y con el desapego del erudito. Cuando la inteligencia consulta espontáneamente con la memoria a cada momento, surge la intuición consciente, y la palabra con la que designamos a esta intuición consciente es «sabiduría».

Existe otra manera sutil a través de la cual la memoria influye en nuestras vidas sin que nos percatemos de ello. Las impresiones de la memoria a un nivel inconsciente actúan como filtro de la percepción. La inteligencia se esfuerza por ver las cosas tal y como son, pero mente y memoria tienden a interpretarlas en relación al pasado. El efecto de ello es ir construyendo bancales de prejuicio de manera imperceptible. Todos somos conscientes de que los prejuicios actúan retrospectivamente; ves algo y le endosas un juicio de valor distorsionado. Pero el prejuicio también se proyecta a sí mismo en el futuro, y con ello quiero decir que nos influye para ver y por tanto experimentar sólo las cosas que confirmarán lo que ya pensamos. Por eso digo que actúa como un filtro, eliminando cualquier cosa que pudiera desafiar nuestras creencias enquistadas. Si crees que todos los extranjeros son de poco fiar, entonces sin duda conocerás a montones de ellos que serán así, sin percatarte nunca de los demás. El yoga denomina a eso una percepción errónea, y es mucho más peligrosa y difícil de erradicar que la simple percepción errónea de equivocarte al leer el número de tu autobús porque te has dejado las gafas en casa.

El análisis yóguico del funcionamiento de la consciencia, sostenido por la práctica, nos permite vivir filosófica, deliberada y sabiamente en la vida ordinaria, y siempre que la vida nos presente desafíos y oportunidades extraordinarias estaremos preparados para manejarlas. En el siguiente capítulo continuaremos nuestra exploración de la inteligencia y de cómo puede conducirnos hacia la verdadera sabiduría.

Kandasana



5. SABIDURÍA

El cuerpo intelectual (vijñana)

Este capítulo trata de la cuarta capa de nuestro ser, el cuerpo intelectual (vijñanamaya kosa), cuya porosa frontera externa está junto al cuerpo mental, con el que se entremezcla. Mientras que la mente lleva a los pensamientos, el intelecto conduce a la inteligencia y finalmente a la sabiduría. El yoga identifica esas partes diferentes de nuestra consciencia, junto con sus fluctuaciones (vrttis) acompañantes, de tal manera que podemos utilizarlas para proporcionar una dirección a nuestro periplo y obtener como resultado nuestra transformación. De este modo descubrimos la capacidad de rechazar el helado o de aceptarlo, pero en cantidades que no resulten perjudiciales. Aumenta el desarrollo de la discriminación ponderada que, en colaboración con el autocontrol, nos permite adentrarnos en aguas inexploradas.

En la frontera interior de esta cuarta envoltura radica el descubrimiento del alma individual (jivatman), esa chispa de divinidad que reside en todos nosotros, en nuestro cuerpo divino. Entre ambas lindes, la de la profundización del conocimiento del sí mismo y la del cultivo de nuestra inteligencia superior, descansa la pura visión interior. Aquí se alcanza la culminación de la exploración de todo nuestro ser como ser individual.

Eso sólo puede lograrse eliminando las impurezas de la inteligencia y aumentando el sometimiento del avieso superego que siempre es el ego inseguro o forma del yo. Las herramientas yóguicas que nos facilitarán esta parte de nuestro viaje son el sexto y séptimo pétalos del yoga, concentración (dharana) y meditación (dhyana). El resto de los pétalos que hemos estudiado hasta el momento, desde asana a pratyahara, también se hallarán presentes, apoyando los elevados logros que en gran medida dependen de ellos. Por ejemplo, si quieres meditar, has de sentarte en un asana. Si quieres meditar, has de ser capaz de despegar la mente y los sentidos del mundo exterior y dirigir sus energías hacia el interior mediante pratyahara. Si descuidas la base serás como alguien sentado en un árbol enorme, serrando la rama en la que se halla sentado.

El contenido de este capítulo es sin duda más sutil, pero no más complicado. De hecho, suele ser más difícil describir asana y pranayama en palabras que describir conceptos como visión interior, ego y dualidad. El problema radica en que la percepción consciente de estas cuestiones tiende a hallarse fuera de nuestra experiencia cotidiana, y por ello las cuestiones pueden parecer abstractas. Pero no lo son; son muy reales. No obstante, se necesita un esfuerzo de inteligencia imaginativa para localizarlas y hacerlas frente.

Permite que utilice una analogía. El aire es el elemento que corresponde a la envoltura de la inteligencia, y el tacto es la contrapartida sutil del aire en nuestro sistema de teoría evolutiva. exploremos imaginariamente por qué y cómo es así. Estamos bañados en aire, día y noche, sin parar. El aire está siempre en contacto con la piel. Con cada respiración, el aire permea el interior de nuestros cuerpos, igual que sucede con el agua y los peces. El aire siempre nos está tocando, interior y exteriormente. El contacto no sólo es delicado, sino también íntimo. ¿Es que cuando nos emociona una experiencia, un libro, una sinfonía, una película o un encuentro con alguien especial, no decimos: «Me ha tocado por dentro»? El aire y el contacto llegan muy dentro. Pues igual que el aire rodea y penetra todos los aspectos de nuestro ser y nuestra vida, también ocurre y debe ocurrir lo mismo con la inteligencia. Veamos cómo lo consigue.

Examinando la inteligencia

Contamos con nuestra propia inteligencia individual (buddhi). Se trata de la percepción consciente autorreflexiva, capaz de realizar las elecciones significativas y liberadoras que vimos en el capítulo anterior. No debe confundirse con vidya, o conocimiento, que se adquiere a través de fuentes externas y permanece indecisa, mientras que la inteligencia basada en nuestra propia experiencia subjetiva es interna y siempre decisiva.

En este capítulo debemos empezar a comprender que nuestra inteligencia individual, aunque es un timón esencial para guiarnos, no es más que un vástago débil de la inteligencia cósmica (mahat), que es el sistema organizador del universo. La inteligencia está en todas partes y, como ocurre con el aire, nos hallamos constantemente bañados en ella y embebidos de ella. Pero claro está,

levantamos barreras frente a ella, porque estamos muy orgullosos de nuestra propia y necesaria inteligencia individual. Así es como nos privamos a nosotros mismos de los beneficios de ese recurso infinito, universal y nutritivo, de igual manera que nos privamos a nosotros mismos de la energía pránica al respirar mal. Ya vimos que respiración y consciencia iban juntas. También la inteligencia individual y la cósmica van de la mano. La inteligencia es el sistema operativo de la percepción consciente cósmica.

Cuando nos comemos un cogollo de lechuga, cada una de sus hojas expresa la belleza y la complejidad de la inteligencia cósmica que la formó, y nosotros participamos de esa inteligencia cósmica al ingerirla directamente. Lo mismo vale para cada grano de arroz, cada fruto generoso. A nivel biológico nos alimentamos con ellos, pero a nivel de la inteligencia y de la consciencia colaboramos con ellos en un rito sagrado, pues la inteligencia que organizó su forma y su función también organizó las nuestras.

Así que este capítulo trata acerca de ir más allá de la separación. Trata de la extensión de la inteligencia y de la expansión de la consciencia, de manera que la barrera alrededor de “mi” inteligencia y “mi” consciencia empiece a disolverse. Es el principio del fin de la soledad. Es una fusión –o más bien una transfusión–, pues nos transfiere las riquezas de los recursos naturales cósmicos. Cuando nuestra inteligencia común puede denominarse “instintiva”, nosotros llamamos a esa inteligencia superior “visión interior o intuición”. Penetra las barreras. La prisión de la particularidad dejará bien pronto de poder mantenernos en cautividad. El aumento de la universalidad desmoronará sus paredes. Tal y como veremos, es la meditación la que corona este proceso, cuando la dualidad da paso a la unidad. Deja de haber sujeto y objeto, esto y eso, yo y ello. Entonces es cuando se experimenta la totalidad del propio ser, a partir de cada célula, todas incorporadas en una unidad única, razón por la que aporta la visión del alma individual. Ahora conozco todo lo que me compone y vivo en la percepción consciente de la suma de sus partes.

Dice el yogui, según Patañjali en su tercer sutra: «¿Qué realidad veríamos si la mente del ser humano pudiera detener sus ondas agitadas sólo durante un instante?». ¿Seríamos inconscientes o supraconscientes? La respuesta es incognoscible excepto a través de la experiencia personal, razón por la que puedes preparar para la meditación, pero en última instancia no puedes enseñarla. Puedes hacer todo lo necesario para que tenga lugar, pero sucede

cuando sucede. Puedes cargar con un piano escaleras arriba tres pisos, pero no puedes forzar a que la febril mente humana se calme. Todo lo que puedes hacer es entrenarla para que permanezca vigilante respecto a todo lo que perturba su equilibrio. Por eso el yoga dedica tanto tiempo y esfuerzo a identificar lo negativo, lo indeseable y lo subversivo, porque perturban el tranquilo equilibrio de la mente. Ahora debemos explorar la naturaleza de la consciencia desde el punto de vista de la inteligencia.

La lente de la consciencia

El significado de hatha yoga es sol (ha) y luna (tha), yoga en el que el sol es el alma, y la luna la consciencia. La consciencia puede compararse a una lente. Su superficie interna mira el alma, y su superficie externa entra en contacto con el mundo. Inevitablemente, a la superficie externa acaba pegándosele mugre, oscureciendo nuestra visión. De hecho nos impide ver claramente lo que está fuera, y también evita que la luz de nuestra alma brille hacia el exterior. Si la casa es lóbrega porque los cristales están sucios, no decimos que tengamos problemas con el sol; nos limitamos a limpiar las ventanas. Así pues, el yoga limpia la lente de la consciencia a fin de dar entrada al sol (el alma). La pureza, pues, no es un fin en sí mismo. De igual manera, cuando en la India una mujer se lava y recita oraciones antes de preparar la comida, se está purificando a sí misma, no en nombre de la pureza, sino para asegurar que sus intenciones se transmitan claramente, que no estén pervertidas ni oscurecidas. La intención afectuosa tras el cocinar es mantener, alimentar y sustentar a otros. Esta intención puede transmitirse mejor mediante una consciencia pura o limpia. Un cuerpo limpio, una mente limpia, unas manos limpias y unos cacharros de cocina limpios equivalen a una familia feliz, sana y cariñosa.

Lo que la mente es y hace muere con nosotros. Pero la consciencia es ese aspecto de la mente, el envoltorio de la percepción consciente continua, que perdura, de vida en vida según nuestras creencias, llevando las impresiones del pasado y el potencial, para bien o para mal, del futuro. Memoria del pasado... imaginación del futuro. Aplastados entre ambas, perdemos la habilidad de utilizar nuestra percepción directa sobre lo que realmente es, el ahora, el presente.

Eso nos conduce a la necesidad de examinar la naturaleza de la consciencia desde una perspectiva diferente, no desde la interferencia contaminante de las aflicciones (klesa) que estudiaremos en el siguiente capítulo, sino a partir de los cinco estados o modificaciones naturales de la consciencia que todos experimentamos pero que tendemos a dar por sentados. El yoga dice que tenemos mucho que aprender de ellos pues también son pautas de ondas de pensamiento que influyen en la mente y en su capacidad para percibir con veracidad. Si el lector se siente perplejo a causa de esta insistencia en examinar la miríada de ondas de pensamiento que agitan el lago de la consciencia, que me permita recordarle de nuevo el segundo sutra de Patañjali: «El yoga es el proceso de aquietar las fluctuaciones de la consciencia». ¿Por qué? Porque el yoga es meditación, y este capítulo trata de concentración y meditación. Una mente agitada no puede meditar, y por eso debemos identificar y pacificar todas las pautas perturbadoras. La consciencia debe permanecer en alerta pasiva, no plácida como una vaca rumiando feliz, sino alerta y receptiva como un ciervo en el bosque, excepto en que mientras los sentidos del ciervo están orientados hacia el exterior, los del yogui, con una agudeza similar, están dirigidos hacia el interior. Eso es inteligencia entronizada en percepción consciente, a punto de entrar en el misterio de lo desconocido. No obstante, nuestra consciencia no siempre está alerta, así que debemos explorar las modificaciones de nuestra mente que nos impiden disponer de esa agudeza.

Transformar la mente

La consciencia (chitta) tiene tres funciones. La primera es la cognición, que es percibir, conocer y reconocer. La segunda es volición, o voluntad, que es el impulso para iniciar una acción. La tercera es movimiento, que expresa la naturaleza de la mente, que es de fuego, siempre autotransformándose y brincando en diferentes sitios y formas. Todo ello nos sirve para obtener conocimiento y apreciar la verdad concerniente a la situación de la humanidad en el universo.

Estudiemos la naturaleza fogosa de la mente. El fuego fluctúa y baila, al igual que la mente. De hecho, la consciencia se modifica a sí misma con tanta rapidez que, antes de que podamos reconocer y examinar una fluctuación, ésta se ve

confundida con otra. Estos cambios confusos son un proceso natural. Demuestran la vivacidad de la consciencia. Todas nuestras actividades dependen de estas fluctuaciones mentales.

He dicho que la mente baila. También sería cierto decir que la mente nos lleva en un baile alocado. Si quieres sacar lo mejor de un caballo fogoso, hay que comprenderlo, domarlo y controlarlo. Lo mismo vale para una mente fogosa, o se escapará arrastrándote consigo. Como la mente siempre se ve atraída hacia el exterior por los sentidos, hacia las atracciones del mundo material, no puede evitar meternos en un montón de situaciones comprometidas, situaciones con las que no contábamos, o que al principio parecen buenas pero que luego se estropean.

Patañjali lo expresa diciendo que las fluctuaciones de la consciencia pueden ser dolorosas o indoloras, visibles o invisibles. Se refiere a que algunas cosas parecen desagradables, inquietantes, angustiantes, y que, en efecto, lo son. Estudiar para preparar un examen puede resultar muy difícil. Los beneficios de superar el examen permanecen ocultos, invisibles, hasta más adelante. De igual manera, los placeres de la mesa son muy agradables, y los males y problemas resultantes de pasarse de la raya permanecen invisibles durante largo tiempo. Si finalmente resultan en una enfermedad o debilidad, entonces se trata de un perjuicio visible. Pero si utilizamos todos nuestros recursos, valor, voluntad y fe para superar la enfermedad, emerge de nuevo un estado indoloro. Es una manera de advertirnos de que todas las monedas tienen dos caras y que debemos ser cautelosos y ponderados antes de lanzarnos a según qué cosas. Siempre hay un precio a pagar o una recompensa que recibir. Pero la frase: «Si te parece bien, hazlo», no es una máxima en la que haya que confiar a la larga. Todas las filosofías reconocen que todo el que busca placer acabará encontrando dolor. Los antiguos griegos decían que la moderación era la mayor de las virtudes. El yoga dice que a través de la práctica y el desapego aprendemos a evitar rebotar entre los extremos de placer y dolor.

Ese aspecto doble de la mente fluctuante se aplica a lo que se denominan las cinco modificaciones de la consciencia (en sánscrito, *chitta vrtti*). Son: conocimiento correcto (*pramana*), conocimiento erróneo o percepción errónea (*viparyaya*), imaginación o fantasía (*vikalpa*), el dormir (*nidra*) y memoria (*smrti*). Son estados psicológicos naturales que tienen lugar en todo el mundo. Dependen del cerebro y del sistema nervioso, y desaparecen con la muerte. Alguien podría preguntarse qué sentido tiene estudiarlas. Dormir es dormir, la

imaginación es imaginación, y respecto a las dos primeras, bueno, a veces tengo razón y a veces estoy equivocado. No obstante, desde un punto de vista yóguico, comprenderlas tiene un gran valor. Su mal uso cuando son defectuosas puede provocar problemas sin fin. Afectan tanto a la calidad de nuestra vida como a las acciones que llevamos a cabo. Las consecuencias de nuestras acciones perduran. Las implicaciones son kármicas. «Recogerás lo que hayas sembrado» es una comprensión universal. El yoga no limita las consecuencias únicamente a esta vida. ¿Cómo se conduce alguien que está equivocado respecto a todo, vive en una fantasía, duerme mal y utiliza mal la memoria? Hitler creía realmente que los judíos eran infrahumanos y actuó de acuerdo con ello. Eso fue conocimiento erróneo o percepción errónea, una confusión total. La consecuencia en esta vida fue su muerte y la destrucción de su país junto con gran parte del mundo. Si la cadena de causalidad sobreviviese a la tumba, ¿habría alguien que quisiera cambiar ahora su sitio con el de Hitler?

Vale la pena repasar estas cinco formas de consciencia tanto en sus aspectos beneficiosos como en los deficientes. Su estudio puede ayudarnos a seguir un cierto estilo de vida y a adoptar una forma correcta del pensamiento. Nos señalan una dirección y nos permiten canalizar el proceso del pensamiento. Nuestra meta no es detenerlas ni restringirlas, sino transformarlas de manera gradual. No están separadas, sino entretejidas como los hilos en una tela. Cada una afecta a las demás. La espesura del sueño de mala calidad o tamásico degrada la claridad de las otras cuatro modificaciones. El análisis agudo a fin de obtener conocimiento correcto se torna imposible. Cuando estás cansado no es fácil recordar cosas. También dependemos de la memoria para recordar los demás estados. Los vincula y apuntala.

En el capítulo anterior estudiamos los dos aspectos de la memoria, uno perjudicial y el otro liberador. Vimos que la forma “dolorosa” de la memoria conlleva sumisión o cautiverio en tiempo psicológico, condenándonos a revivir el pasado en infinitas y absurdas permutaciones. Somos como un carromato durante el monzón, con las ruedas hundidas en el fango. La forma “indolora” es discriminación (viveka), esencial para nuestro crecimiento.

La discriminación es el filo del intelecto, separando lo verdadero de lo falso, la realidad de la irre realidad, utilizando la memoria de tal manera que las consecuencias pasadas son tenidas en cuenta en nuestras elecciones y decisiones. Si podemos ver las consecuencias no caemos en la trampa del dolor aparente frente al placer aparente. La discriminación trata sobre cómo realizar

comparaciones significativas tipo: «¿Cómo ha sido hoy mi práctica comparada con la de ayer?», o: «¿Qué tal ha sido el estiramiento de mi pierna izquierda comparado con el de la derecha?». Puede que descubras que la pierna derecha está dormida. En principio se trata de un proceso de tanteo. Más tarde podemos aprender a evitar el error. Por ejemplo, en la postura sobre la cabeza, algo que suele ir mal es que el brazo superior se acorta. La memoria nos advierte de que seamos cautos antes de que eso suceda. De este modo rompemos malos hábitos. Se trata de una discriminación útil que despierta la percepción consciente.

La percepción consciente, operando junto con la discriminación y la memoria, anima a la mente creativa, no a la mecánica. La mente mecánica sólo cuestiona fenómenos externos, tratando al mundo como si fuese una máquina gigante, y da por resultado el conocimiento objetivo. Con conocimiento objetivo quiero decir el conocimiento del mundo que nos rodea. Puede resultar útil o peligroso, según el uso que se le dé. Comparar el coche nuevo del vecino con el tuyo, que está viejo, puede provocar celos y codicia, o puede hacer que aprecies que el suyo es más seguro o que contamina menos. Pero lo que denomino el cerebro creativo pone en cuestión tanto lo externo como lo interno, conduciéndonos al conocimiento subjetivo y espiritual. Con conocimiento subjetivo quiero decir el conocimiento acerca de uno mismo, desde la piel hacia el interior. Para seguir con el ejemplo del coche del vecino, si has comprendido que la contaminación es algo indeseable, no querrás contaminar la atmósfera (externo) ni a ti mismo (interno). Así pues, una reacción creativa podría ser cambiar de coche.

Cuando la percepción consciente está vinculada con la inteligencia, somos capaces de ver con rectitud absoluta. Cuando cerebro y cuerpo se mueven en armonía, hay integridad. La memoria sostiene este proceso porque cuando la memoria funciona a la perfección, se torna una con la inteligencia. Transfiriendo su lealtad de la mente hedonista a la inteligencia discriminadora, la memoria deja de preparar trampas de viejos hábitos para que caigamos en ellas, pasando a convertirse en nuestro auténtico guru, guiándonos hacia el conocimiento y el comportamiento perfectos.

Purificando la memoria purificamos toda la mente. Para la persona común, la memoria es un estado mental pasado. Para el yogui, se trata de un estado mental presente. No debemos olvidar que la memoria lo registra todo. La memoria es inútil si no hace más que manifestar una repetición del pasado que impida el proceso de nuestra evolución. Pero la memoria es útil si te ayuda a prepararte para el futuro e incluso necesaria si la utilizas para avanzar. La memoria es un

balance continuo de ganancias y pérdidas a través del que podemos comprobar si estamos retrocediendo o avanzando. Al separar la memoria necesaria de la superflua dejamos que se manifiesten nuevas experiencias. Todo el pasado útil está ahora presente a nuestra disposición. La memoria deja de funcionar como una entidad separada y se funde con la consciencia. Patañjali dijo que cuando la memoria se purifica por completo, la mente cae como una fruta madura y la consciencia brilla en su forma más pura. Con eso quiero decir que cuando la memoria sirve como acicate para una acción presente perfecta, sin mácula, entonces está actuando en su forma deseada. Una memoria purificada es la que no contiene emociones mal digeridas provenientes del inconsciente, sino que trata con sensaciones presentes tal y como van apareciendo.

La imaginación también puede trabajar a favor o en contra nuestra. Sin duda es el más grande de los dones recibidos por los seres humanos. Pero la palabra sánscrita *vikalpa* también significa fantasía o engaño. Sin una aplicación firme y segura, incluso los más inspiradores vuelos de la imaginación resultarán impotentes y vacíos de toda realidad. Si un científico tiene una idea, puede que deba trabajar durante años, experimentando, analizando y comprobando a fin de hacerla fructificar, de concretarla. Un escritor puede soñar con el argumento de una nueva novela, pero a menos que coja papel y lápiz, sus ideas carecerán de todo valor. Un joven inexperto le dijo en una ocasión a un gran poeta: «Tengo una idea maravillosa para un nuevo poema». El poeta le contestó sarcásticamente: «Los poemas constan de palabras». El poeta de verdad tiene los pies sobre la tierra. No te preocupes de la idea, escríbela.

Es fácil comprobar el modo como las cinco modificaciones se combinan contra nosotros. Cuando soñamos despiertos, mezclamos fantasía y la opacidad del dormir. Si fantaseamos acerca del pasado, añadimos memoria a la mezcla. Puede resultar agradable y apaciguador, pero no lleva a ninguna parte. De hecho, cuando volvamos a la realidad presente puede parecernos bastante desagradable en comparación. Es un ejemplo de estado doloroso que emerge de uno indoloro.

Quienes fracasan a la hora de salir de los pensamientos puramente imaginarios nunca infunden respeto; son don nadies. Reservamos nuestro mayor respeto por quienes transforman en realidad una visión panorámica y penetrante. De joven, Mahatma Gandhi imaginó una India independiente y libre del dominio británico, pero no obstante, le costó toda una vida de esfuerzo incesante, de tapas, alcanzar su sueño. Tapas es la clave. La palabra implica un calor intenso y purificador, un fuego que, como el del alquimista, transforma un metal base en oro. La

imaginación es la llama palpitante, la parte más fría del fuego. Las llamas palpitantes dan luz para revelar formas, que en terminología yóguica es la contrapartida sutil del fuego. ¿Qué es una idea, un concepto, sino una forma en la mente? La tarea que tenemos frente a nosotros es atizar el fuego con el fuelle de tapas, de manera que sea tan intenso y caliente que transforme las formas mentales en realidad. La práctica de asana armoniza cuerpo y mente para llevar a cabo esta tarea. La mente siempre va por delante del cuerpo. La mente se mueve hacia el futuro, y el cuerpo hacia el pasado, pero el sí mismo está en el presente. La coordinación entre ellos, que aprendemos en asana, nos permitirá convertir la forma de nuestras visiones en la sustancia de nuestras vidas.

Dormir es dormir. Antes ya pregunté: «¿Qué puede enseñarnos eso?». Después de todo nunca lo presenciamos. Estamos inertes e inconscientes, y carecemos de recuerdo directo de ello. No obstante siempre sabemos cómo hemos dormido. Un dormir carente de sueños y nutritivo es siempre deseable. Los yoguis no sueñan: o duermen o están despiertos. Se puede dormir de tres maneras. Si uno se siente pesado y espeso después de dormir, es que el dormir ha sido tamásico. Un dormir perturbado y agitado es rajásico. El dormir que aporta ligereza, luminosidad y frescura es sáttvico. Dormir, para volver a utilizar la metáfora, es como una rosa abierta que vuelve a convertirse en capullo. Los sentidos de percepción descansan en la mente, la mente en la consciencia y ésta en el ser. Eso suena como una descripción exacta de lo que intentamos lograr a través del yoga, así que seguro que hay algo que aprender. Durmiendo incluso regresamos a la inocencia. Nadie que esté durmiendo puede pecar.

Como la mente y los sentidos están descansando, existe un estado de vacío negativo, una sensación de vacuidad o ausencia. Puede describirse como negativo porque el estado de consciencia presente y atento se halla ausente. El objetivo del estudiante de yoga es transformarlo en un estado mental positivo que tiene lugar estando despierto. Los sentidos y la mente se cierran como un capullo, pero hay un testigo que permanece alerta. Se trata de un estado puro en el que el sí-mismo está libre de las acumulaciones de la experiencia. Los movimientos de la consciencia están calmados. El dormir profundo y pacífico experimentado mientras se permanece alerta y despierto es samadhi. Cuando la mente está controlada y quieta, lo que queda es el alma. La ausencia de ego en el estado dormido es similar a samadhi, pero el estado dormido es espeso y carece de percepción consciente. Samadhi es la carencia de ego del dormir combinada con la calidad vibrante de la inteligencia.

Cuando estamos profundamente dormidos, perdemos nuestro ego, nuestra yoidad. Nos olvidamos de quiénes somos y regresamos a la mente cósmica y eterna. Al despertar existe un breve momento, antes de que reaparezca la consciencia del “yo”, en el que podemos vislumbrar este estado tranquilo y sin ego. Debería ser nuestro guía. Es una ventana natural abierta a la mente meditativa en la que podemos advertir que somos uno y aprender a aceptar. Cuando el ego está calmado, disminuye nuestro sentido del orgullo. Somos receptivos y más comprensivos. Las afrentas de la vida no nos ofenden. Nos aislamos de la ansiedad y de la angustia, tanto interior como exterior.

La práctica del yoga nos enseña a tratar con las tareas del día según surgen, y a solucionarlas. Eso puede incluir responder la correspondencia o devolver las llamadas, hacer la colada y soltar la rabia en cuanto pasa el momento. Hay un dicho: «Cuando se acaba el día también se acaban los males». Significa que debemos poner incluso los retos desagradables de la vida en el lugar que les corresponde y no permitir que amarguen ni contaminen el resto de nuestro tiempo. Si lo conseguimos, nuestro dormir no cargará con la resaca tóxica del día anterior, compuesta de preocupaciones y miedos sin resolver. Tampoco debemos comer demasiado o muy tarde para evitar que nuestro dormir sea turbulento (rajásico). Nos despertaríamos en un estado agitado y descontento. Si alimentamos nuestra mente con imágenes, pensamientos y palabras violentas, el inconsciente las regurgitará en forma de sueños perturbadores. De igual manera que la imaginación correcta abre la mente creativa, el sueño correcto alegra la mente y provoca atención. Viviendo cada día con atención y a carta cabal, obtenemos una conciencia clara. Una conciencia clara es la mejor preparación para una noche pacífica y descansada.

A veces se dice que un zoquete, alguien totalmente necio, presenta ante el observador la misma apariencia que alguien que está en samadhi, en un estado de beatitud divina. Y es porque ni en el zoquete ni en el santo hay movimiento alguno en la consciencia. La diferencia es que una está comatosa, es negativa e insensible, y la otra está alerta, es positiva y extremadamente consciente. Lo digo porque es fácil que los principiantes confundan somnolencia o una languidez agradable con el estado meditativo. Suele ocurrir que cuando los estudiantes hacen Savasana (postura del cadáver, véase el capítulo 7) o intentan la meditación, se deslizan hacia un agradable sopor, como si estuviesen envueltos en capullos de algodón. No se trata de un preludio a samadhi sino a dormir. La espesura del dormir no es deseable en un estado despierto. Tampoco lo es la hiperactividad frenética que proviene de un dormir turbulento. Si por la

noche no hacemos más que dar vueltas, de día tampoco haremos otra cosa. Lo que buscamos es el estado atento, independiente y carente de ego, que corresponde al efecto refrescante de un buen descanso. La experiencia de reposo nocturno debería proporcionarnos claves para el reposo mental y sensorial en el estado meditativo. Dormir bien confiere brillantez a la consciencia. Dormir mal la deja empañada.

Pasar una mala noche hace que lo veamos todo sesgado. El conocimiento erróneo da paso a pensamientos, palabras y acciones erróneos. No son inocuos. Suele ocurrir que, cuando corregimos nuestras percepciones erróneas, miramos hacia atrás y decimos: «No debería haber dicho eso», o: «No debería haber hecho aquello». Sentimos culpabilidad y arrepentimiento. Pero en el mundo práctico nos esforzamos mucho por evitar esta situación. Si compramos una casa empleamos los servicios de un perito para comprobar su estructura, la situación del terreno y el suministro de agua, y también contratamos a un gestor para verificar los aspectos legales y pedimos al banco que lleve a cabo la transacción financiera de manera correcta. Comprobamos la disponibilidad de colegios y el transporte. No queremos cometer un error. Y no obstante, la mayoría de las personas, al mirar hacia el pasado, lo ven repleto de errores.

Nos decimos: «De haber sabido entonces lo que sé ahora...». Pero lo que sabemos ahora no parece servir para que dejemos de cometer más errores. El proyecto yóguico dice que el conocimiento correcto y el erróneo son dos modificaciones o estados de consciencia. Practicando yoga podemos disminuir y erradicar las percepciones erróneas y el conocimiento equivocado, y adquirir una percepción acertada y un conocimiento correcto. No estoy hablando de cambiar nuestras opiniones, aunque también pudiera suceder, sino más bien de abandonarlas. Una opinión es conocimiento correcto o erróneo del pasado, recalentado y vuelto a servir en la situación actual. Así pues, las opiniones hunden sus raíces en el pasado, y nuestro examen de la memoria nos ha mostrado que el pasado puede ser un campo de minas. El practicante de yoga siempre intenta estar en el presente, donde está la realidad, y por ello su objetivo es una percepción consciente perfecta y presente en cualquier situación dada. Pero eso no se consigue de un salto, así que una de las cosas en las que hay que fijarse acerca de nosotros mismos en el Viaje Interior es que las opiniones basadas en percepciones e informaciones erróneas sean sustituidas por otras con una base más atinada. Es comparable a una situación en la que convertimos los malos hábitos en buenos antes de llegar a la libertad incondicionada. Pasemos a ver un ejemplo.

Hace treinta o cuarenta años, la mayoría de las personas mantenía la opinión de que las mujeres no podían desempeñar los mismos trabajos que los hombres, que para ellas eran más apropiadas las tareas subordinadas y serviles, y que aunque llegasen a desempeñar un trabajo de hombre, debían cobrar menos. La mayoría ya no lo cree así. El clima de opinión ha cambiado. E iríamos más allá y diríamos que las evidencias actuales confirman nuestro cambio de opinión. A eso lo consideramos progresar alejándonos del conocimiento erróneo. Está basado en evidencias actuales sobre el comportamiento de la mujer en el mundo del trabajo y por lo tanto más libre de prejuicios. Un prejuicio no es más que tomar una decisión antes de observar y mirar.

Durante este proceso de cambio, si un hombre y una mujer te pedían trabajo, tú podrías haberte inclinado –en condiciones de igualdad en todo lo demás– a ofrecer el empleo a la mujer, tratando conscientemente de actuar según la nueva opinión acerca de las capacidades de las mujeres y tal vez intentando compensar pasadas injusticias. Pero si favoreces a la mujer cuando los candidatos son iguales, seguirás actuando a partir del prejuicio. El pasado sigue dominando. Sí, has convertido un mal hábito en uno “mejor”, pero ¿dónde está la acción correcta, basada en el conocimiento correcto, sin condicionamiento previo? En este ejemplo, la solución sería poder entrevistar a los candidatos con una visión tan clara respecto a sus capacidades e idoneidad, que la elección se diese por sí misma, sin asomo de referencia alguna a su sexo.

Este ejemplo es externo. La práctica yóguica es interna. Lo que hemos de tener en cuenta es que el cultivo del sí-mismo lleva a un conocimiento directo y correcto que inevitablemente reforma y transforma nuestra relación con el mundo exterior, y refuerza también nuestra búsqueda interior.

Según la filosofía yóguica, el conocimiento correcto se basa en tres tipos de prueba: percepción directa, deducción correcta y testimonio de escrituras sagradas con autoridad, o bien de personas sabias y experimentadas. En principio, la percepción individual debería ser comprobada mediante la lógica y la razón, y luego corresponder con la sabiduría tradicional. Todos estamos familiarizados con este proceso. En el ejemplo de la compra de la casa, vemos la casa y nos formamos una impresión (nuestra percepción directa). A continuación realizamos una valoración basada en lo que aprendemos sobre la casa (esperemos que sea una deducción correcta). El perito es nuestro sabio experimentado, sus libros técnicos de referencia son las escrituras. De este

modo, los tres tipos de comprobación se corroboran entre sí de manera ideal.

La facultad que estamos utilizando en este caso es la inteligencia (buddhi), que vimos en el capítulo anterior que era más sutil que el cerebro pensante y sensorial (manas). Se ocupa de los hechos y de razonar, no de impresiones e interpretaciones. Es inherente en cada aspecto de nuestro ser pero tiende a permanecer dormida, así que nuestro primer paso será darle una palmadita y despertarla.

La práctica de asana lleva la inteligencia hasta la superficie del cuerpo celular a través del estiramiento, y hasta el cuerpo fisiológico al mantener el asana. Una vez despierta, el cuerpo puede revelar su aspecto dinámico, su capacidad de discriminar. Aquí el cuerpo proporciona una verdad subjetiva factual mientras la mente genera ideas imaginativas. A través de la evaluación y el ajuste precisos y completos de una postura llega el equilibrio, la estabilidad y una extensión pareja en todas partes, lo que afina esta facultad de discriminación. La discriminación es un proceso de calibrado que pertenece al mundo de la dualidad. Cuando se descarta lo erróneo, lo que queda debe ser correcto. Cuando la inteligencia se expande en la consciencia, el ego y la mente se contraen a sus proporciones correctas. Dejan de llevar la batuta y pasan a servir a la inteligencia. La memoria, como ya hemos visto, está ahora ligada a la inteligencia buscadora de libertad, no a la mente que busca el cautiverio.

Prajña: visión interior e intuición

Hay una etapa más. La inteligencia espiritual, que es sabiduría verdadera, sólo se manifiesta cuando finaliza la discriminación. La sabiduría no funciona en la dualidad. Sólo percibe unidad, unicidad. No descarta lo erróneo; sólo ve y siente lo correcto. Cuando compramos una casa debemos utilizar la inteligencia lógica y discriminadora. Un político, por muy elevados que sean sus motivos, debe elegir y decidir en el mundo relativo y temporal. Por otra parte, la sabiduría espiritual no decide, sabe. Está enteramente presente y por lo tanto liberada del tiempo, como veremos al irnos acercando al alma.

Por el momento debemos contentarnos con ver el cielo con claridad y decir que

es azul cuando brilla el sol. En realidad, nos dice la ciencia, la atmósfera es incolora, como el agua. Puede que la percepción sensorial sea defectuosa, pero al menos unos sentidos claros y sanos nos mostrarán la asombrosa variedad de colores en el cielo o en las aguas de ríos y lagos. Ese conocimiento no es perfecto, pero es válido. Proporciona una base razonable. Un buen sistema nervioso hará que nuestras acciones sean rápidas y seguras. Cuerpos sanos proporcionarán fuerza a la acción; mentes despejadas proporcionarán estabilidad y alivio en los trastornos emocionales. El despertar de la inteligencia nos ayudará a elegir, decidir e iniciar la acción. Lo que estamos presenciando es un acercamiento, una integración de las envolturas del ser que estamos explorando, para que puedan actuar con armonía y desde una fuente que cada vez esté más cerca del núcleo.

Lo que estoy describiendo es un viaje desde el cerebro parlanchín a un instinto claro a fin de alcanzar la claridad de la intuición. Cuando empiezas con el yoga, probablemente estés viviendo en la mente y las emociones, en un interminable espacio de chat en internet. Lees libros y artículos acerca de qué conviene comer y cómo hacer ejercicio, un material de lectura que cualquier animal salvaje despreciaría. Pero tú no sabes cómo vivir, sólo qué deseas. El instinto está embotado. Con la práctica de asana y pranayama, primero salimos de la mente y limpiamos el cuerpo, los sentidos y los órganos. Revitalizamos el instinto. La inteligencia del cuerpo recién despierta pasa a la acción y nos dice automáticamente qué alimentos son buenos, cuándo y cuánto comer, cuándo y cómo hacer ejercicio y cuándo descansar o dormir. La gente olvida que, en nuestra búsqueda del alma, primero reclamamos las alegrías prístinas del reino animal, salud e instinto, vibrantes y vivas. Al mismo tiempo estamos convirtiendo instinto en intuición. La inteligencia adquiere tablas mediante análisis y síntesis, razón y deducción. Adquiere potencia. Y poco a poco empieza a manifestarse la inteligencia más elevada de la intuición, como la luz que aparece en el cielo antes del amanecer. El instinto es la manifestación de la inteligencia inconsciente de las células. La intuición es conocimiento supraconsciente mediante el cual sabes antes de que sepas cómo sabes.

Cuando era joven solía ir en tren de Pune a Bombay cada fin de semana, para dar clase. El tren era el expreso especial para las carreras del hipódromo de Bombay. Apretados, todos los aficionados daban por sentado que yo también me bajaría en las carreras. Acababa agotado explicando que no, y cuando los pasajeros me preguntaban qué me parecía tal o cual carrera, ofreciéndome la lista de participantes, daba el nombre de un caballo de inmediato. Me asombraba la

cantidad de apostantes que en el viaje de regreso se acercaban para decirme que habían ganado siguiendo mis consejos. Probablemente se trataba de casualidad, pero utilizo ese ejemplo con frivolidad para mostrar cómo funciona la intuición. Hay cosas que resultan ser espontáneamente correctas. Nos sorprendemos de pronto encajando las piezas redondas en los huecos redondos, y las piezas cuadradas en los huecos cuadrados. Mentalmente somos menos torpes, más hábiles.

La percepción y el conocimiento erróneos sostenidos conducen a intentar encajar piezas redondas en huecos cuadrados y viceversa o, utilizando el lenguaje de las carreras, a elegir perdedores. Si persistes en ello, puede reportarte consecuencias desastrosas, para ti y para los demás. La confusión, los líos, y confundir una cosa por otra son lo contrario de la discriminación. Los conceptos erróneos crean una distorsión de la realidad que a su vez genera sensaciones erróneas y mancilla la consciencia. Al cultivar la inteligencia y aprender de los errores, escurramos lo que es erróneo. Cualquier jardinero te dirá que las malas hierbas vuelven a salir, pero que al menos son más fáciles de arrancar si las quitamos antes de que crezcan demasiado.

Ahora hemos visto cómo desarrollar la inteligencia individual en nuestras vidas. Al profundizar más a través de la envoltura intelectual, esta inteligencia se convierte en sabiduría. Aquí veremos el importante papel que concentración y meditación desempeñan en el cultivo de la mente. Al alejarnos todavía más de las comprensibles aunque infantiles incitaciones del ego, trasladamos nuestra fuente de conocimiento del cerebro al corazón y de nuestra mente a nuestra alma. De la misma manera que nuestras almas forman parte del Alma Universal, también hemos visto que nuestra inteligencia forma parte de una Inteligencia Universal. Al ir aprendiendo cómo sintonizarnos como una antena con esta inteligencia natural que nos rodea, no sólo obtenemos claridad de pensamiento sino también sabiduría en la vida. Somos capaces de desarrollar un acceso cada vez mayor a esta sabiduría al aprender a desarrollar percepción correcta. También es más probable que percibamos esta sabiduría al aprender a transformar la mente densa, distraída y oscilante, en una mente yóguica atenta y controlada.

Las cinco cualidades de la mente (bhumi)

A fin de hacernos entender la consciencia como un océano con pautas de oleaje constante sobre su superficie, el yoga ha resaltado cinco categorías o cualidades de la mente que corresponden a las cinco modificaciones que hemos tratado. Incluyen un estado espeso, una mente traviesa y distraída, una mente alternante o fluctuante, una mente uni-direccional atenta y finalmente el estadio más elevado, la consciencia restringida que se experimenta en el estado intemporal de absorción que denominamos samadhi.

Estas categorías de consciencia son ayudas para la observación y el conocimiento del sí-mismo, no acusaciones de debilidad mental. Hay una interpretación equivocada que afirma que el yoga sólo es para quienes tienen poder de concentración. Pero no todos nosotros estamos tan bien dotados. Cualquiera puede practicar yoga, sea cual fuere su estado mental o de salud. A través de la práctica, la mente dispersa se lleva a un punto de concentración (rodilla, pecho, etc.). Se trata de un régimen de adiestramiento que nos conduce hacia la percepción directa. También el humor ayuda a las personas a pasar de la fragmentación a la totalidad. Aligera la mente y hace que resulte más fácil guiarla y dirigirla a un punto. Una mente estable es como el cubo de una rueda. El mundo puede girar a nuestro alrededor, pero la mente permanece estable.

Los humoristas son grandes observadores de la consciencia fluctuante. Su tema favorito suele ser gente espesa o tonta, con mentes erráticas, siempre dando saltos ilógicos y realizando asociaciones extrañas. Los humoristas nos muestran inteligentemente lo ridículo que resulta. Y durante todo el tiempo en que el humorista imita al torpe y al distraído, él mismo también está intensamente concentrado en presentar ese material. Y al reírnos y aligerar nuestras mentes, nosotros también nos concentramos en cada palabra. La gente espabilada amasa fortunas comprendiendo los trucos de la mente. Los artistas también son conscientes del calibre de la consciencia de su audiencia. Un escritor inglés dijo hace dos siglos que existen cuatro clases de lectores. La primera la compara a un reloj de arena; su lectura es como la arena: va pasando de un lado a otro sin dejar vestigio alguno tras de sí. La segunda clase se parece a una esponja que lo absorbe todo y lo devuelve casi en el mismo estado, sólo que un poco más sucio. Una tercera clase se parecería a un colador de tela, que permite pasar todo lo que es puro, reteniendo todos los residuos y sedimentos. La cuarta clase podría compararse a los esclavos de las minas de diamantes de Golconda, quienes, desechando todo lo que no tiene valor, sólo conservan las gemas puras.

Resulta que las minas de diamantes de Golconda no están nada lejos de donde nací. Pero, en términos yóguicos, y en este cuarto nivel de nuestro ser que ahora examinamos, ¿qué significan los diamantes? Los diamantes son duros y claros. Su característica claridad nos proporciona la pista. La claridad también es la principal característica definidora de la sabiduría. Queremos cultivar sabiduría, transformar destreza o ingenio mental, que todo el mundo posee hasta cierto punto, en la penetrante y clara luz de la sabiduría.

A fin de conseguirlo debemos trabajar duramente en las minas, separando la escoria, que es falsa, de lo que es precioso porque es verdadero. Observemos este proceso de criba a través del ejemplo de la práctica yóguica.

El cultivo de la inteligencia

A veces les digo a mis alumnos que la práctica que llevan a cabo en la clase de yoga no es, estrictamente hablando, práctica yóguica. La razón es que en una clase, aunque indudablemente “haces” y, esperemos que así sea, aprendes, te hallas subordinado a un profesor. La inteligencia directriz proviene de él, y tú sigues lo mejor que puedes. Por otra parte, en casa es donde tu propia inteligencia es dueña y señora, y el progreso que realices será tuyo y se mantendrá. Además, la voluntad que utilizas es tuya. No deriva del poder, el carisma, la fuerza o la fogosidad del profesor. Proviene de ti, y su efecto es profundo. Eso no es yoga mediante el cuerpo para el cuerpo, sino yoga mediante el cuerpo para la mente, para la inteligencia.

Existe una gran diferencia entre simplemente practicar y el sadhana. Sadhana es la manera de lograr algo. Ese algo es –mediante una ejecución efectiva y correcta– el logro de lo real. Lo que es real debe ser verdad y por lo tanto conducirnos hacia la pureza y la emancipación; esto es yoga sadhana, y no la repetición mecánica de practicar yoga o yogabhyasa. El objeto del yoga sadhana es la sabiduría. Puedes traducir yoga sadhana como “la peregrinación yóguica”, ya que es un viaje que conduce a alguna parte, y no una mera rutina de práctica irreflexiva.

Cuando digo una frase como «la sabiduría proviene de cultivar la inteligencia»,

todo el mundo asiente, pero en realidad estamos corriendo el peligro de hincharnos la mente. Así que hagamos una pausa para estabilizarnos, tal y como hacemos en asana, y exploremos lo que queremos decir con inteligencia.

Por ejemplo, una manera de aprehender su significado sería decir que la inteligencia es sensibilidad en el cuerpo que es sentida por la consciencia y la conciencia. La conciencia está muy cerca del Sí-mismo, como veremos en poco tiempo. Mediante la sensibilidad que se obtiene en la práctica de asana, también se puede diagnosticar dónde está ausente la sensación. Ésa es la función de la inteligencia, cribar la tierra de las minas de Golconda. Su siguiente función es llevar sensación donde no la hay, y hacer que fluya la percepción consciente también ahí. Y cuando la sensación es general, significa que estás vivo, tal vez por primera vez desde tu nacimiento. Además de eso debes observar si la sensibilidad está distribuida de manera pareja. La inteligencia es aquí la voluntad de alterar lo que encuentra imperfecto. La mente rápida y diestra opera al servicio de la inteligencia, adiestrándose a sí misma para recopilar sus pensamientos dispersos y aplicarse a un bien mayor, que es el bien del Todo. La mente es necesaria para fabricar la gramática, la sintaxis y el vocabulario con los que establecemos relaciones con otras formas de vida. Incluso la forma de inteligencia más elevada no debería olvidar sentirse agradecida a su mente sensible y recopiladora, pues por encima de todo necesita tomar prestadas las palabras y la gramática suministradas por la mente a fin de expresarse a sí misma externamente.

A este nivel de la práctica, donde la atención total se encuentra casi a nuestro alcance y la penetración total se convierte en una posibilidad real, tiene lugar lo que podríamos denominar una encrucijada, que tiene que ver con lo que se denomina “voluntad libre o libre albedrío”. Para la mayoría de las personas, “libre albedrío” implica ser capaz, para bien o para mal, de hacer lo que queremos y no hacer aquello que no queremos. Hasta ahora, nuestra práctica yóguica no habrá hecho sino aumentar esa potencialidad. Más salud, vigor, luminosidad y autocontrol nos permitirán realizar más actividades diferentes que antes, cambiar la calidad de nuestras relaciones y, claro está, devolver el helado al congelador. Todo esto forma parte de la idea de autorrealización que tiene la mayoría de las personas y es un aspecto agradable y esencial de vivir la propia vida. Pero ahora empieza a manifestarse otra cara de “la voluntad libre o libre albedrío”, que podría denominarse “la voluntad de ser libre”. A pesar de lo bien que suena, para la persona común se trata de una perspectiva desalentadora, implicando, como implica, adentrarse en el corazón de lo desconocido, desapego

y el dolor potencial del conocimiento supremo del sí-mismo. Se requieren agallas, y por ello nos tomaremos algo de tiempo para observar la fuente de nuestra voluntad.

En 1944 tuve que luchar terriblemente con mi práctica. Era seca, inánime y artificial. Actuaba desde la voluntad de mi cabeza, desde mi ego y no desde el corazón, desde mi inteligencia. La verdad es que la voluntad del ego es finita, porque nuestro ego también lo es. Es un atributo personal, limitado a nosotros. Sólo es la suma de nuestras experiencias y adquisiciones pasadas. Al tener su origen en la cabeza, la voluntad del ego se sentirá siempre como algo forzado. Al provenir de un origen finito, acabará agotándose.

La voluntad que mana de la inteligencia del corazón está, por el contrario, relacionada con un recurso infinito, con la inteligencia cósmica (mahat) y la consciencia cósmica. Es un pozo que nunca se seca. El yoga apela a la voluntad, o incitación a la acción, que deriva de la consciencia universal, prerana. A los adictos a las drogas o al alcohol se les anima a no poner en práctica lo que se denomina “autocontrol de nudillos blancos”, ya que su origen egoico acabará agotándose y sobrevendrá una recaída. Por el contrario, se les dice que “se entreguen a un poder superior”, que significa que su voluntad se repondrá cada día a través del contacto con la fuente cósmica de la acción inteligente. Prerana, que traté en el capítulo 2, es la voluntad inteligente de la consciencia de la naturaleza expresándose a través de nosotros. Y se expresa a través del corazón, no de la cabeza. Utilizando la fuente de la voluntad y la inteligencia infinitas descubrimos en nosotros mismos las agallas para penetrar en los recovecos interiores de nuestro Ser.

La inteligencia que desarrollamos ahora depende de la madurez emocional y moral, de la capacidad de valorar la verdad y respetar la conducta ética, de la capacidad de sentir amor en su sentido más universal, como compasión. En la introducción hice referencia a Sócrates en relación al mandato filosófico de “conócete a ti mismo”. ¿Pero qué es lo que se revela ahora como el valor de conocerse a uno mismo? Sócrates dijo de manera muy clara que el autoconocimiento nos permite vivir deliberadamente desde un estado de libertad. La analogía que ofrezco para explicar la importancia de la palabra “deliberadamente” es que la mayoría de nosotros viajamos a través de la vida de la misma manera que anda una criatura de dieciocho meses. La razón por la que pone un pie delante del otro es porque, de no hacerlo, se caerá de bruces. Su caminar es un tambaleo sostenido, puntuado por caídas. Vivir deliberadamente

es caminar como un adulto, tener equilibrio, dirección, propósito, y caminar con cada vez mayor libertad y seguridad hacia la suprema libertad .

La etimología sánscrita vierte luz sobre la cuestión que tocamos. Acabo de decir que estamos aprendiendo a caminar como adultos. Pues bueno, en sánscrito, *maanava* significa hombre. Asociado con *manas* también significa el que tiene una mente. Y otro significado de *maana* es vivir con honor y dignidad. Las implicaciones son claras. Somos seres humanos, dotados de inteligencia que presta un propósito y dirección a nuestros pasos, esforzándose por vivir de forma ética, es decir, con honor y dignidad.

La pregunta que pende sobre la humanidad es: «¿Realmente podemos alcanzar la libertad?». En nuestras cabezas solemos mantener la noción contradictoria de que Gandhi, Jesús o Aurobindo alcanzaron la libertad, pero que nosotros no podemos. Y nuestra experiencia cotidiana, nuestros fracasos y decepciones, no hacen más que confirmar nuestro juicio de valor contra nosotros mismos. Pero no hay más que leer la vida de Gandhi, o de Aurobindo. Sus vidas estuvieron llenas de adversidades, de caminos equivocados, incluso de una temprana inmoralidad. Ya he dejado claro que la base de mi vida en el yoga fue la mala salud, el ostracismo, el ridículo y mi inutilidad general para seguir cualquier otro camino en la vida.

Para resolver esa paradoja, hemos de tratar de recordar la relación entre naturaleza (*prakrti*) y alma (*purusa*). Hemos de discriminar entre determinismo e inevitabilidad. Estamos biológicamente determinados por la naturaleza para nuestro propio beneficio evolutivo. A nivel biológico, este determinismo es tan intenso que crea inevitabilidad, es decir, todos tenemos dos brazos, dos piernas, una cabeza, etc. A nivel de la consciencia, las fuerzas deterministas producen en nosotros una intensa predisposición, por ejemplo, a repetir el placer, a evitar el dolor, a huir de lo que tememos, y a permitir que el ego y el orgullo medren. Pero eso no es inevitable. Se trata únicamente de un terreno de juego desnivelado. El yoga es una técnica completamente verificada por medio de la cual la Voluntad, operando a través de una inteligencia que puede elegir y una consciencia consciente de sí-misma, puede liberarnos de la inevitabilidad. De ese modo podemos avanzar deliberadamente hacia una emancipación individual y, por la gracia del Cielo, hacia una libertad universal.

Se dice que Adán y Eva vivieron en un estado de Unidad primordial u original. El yoga dice que la experiencia de libertad más elevada es la Unidad, la realidad

suprema de ser Uno. El problema de los seres humanos es que nos sentimos a nosotros mismos atrapados en una tierra de nadie entre el principio y el final de un inmenso viaje. Adán y Eva dieron el primer paso hacia la individuación cuando comieron la fruta prohibida y perdieron su unidad primordial. Todavía seguimos llevando a cabo su arduo periplo. No podemos regresar. Aquí, donde nos encontramos, resulta incómodo, y por ello debemos continuar. En el camino degustaremos los frutos tanto dulces como amargos de la individuación, que serán incluidos e integrados en nuestra experiencia del periplo hacia la consciencia plena. Pero nada nos dice que no podamos alcanzar la meta de la Unidad, del Paraíso Recobrado, de una Unidad final, no primigenia. Para llevar a cabo un viaje tan largo necesitamos energía. De hecho, necesitamos tres energías (sakti).

Energía y sabiduría: sakti

Es hora de regresar a nuestros propios orígenes en la práctica yóguica a fin de profundizar nuestro viaje interior. Mediante la práctica hemos cimentado la energía de un cuerpo saludable (sarira sakti), que no debemos descuidar. Un cuerpo sin energía ni consciencia está medio muerto. En el capítulo 3 sobre pranayama dejamos clara la importancia vital del poder de la energía pránica (prana sakti). Ahora presento otra energía, la de la percepción consciente (prajña). Prajña es percepción consciente de la consciencia. La mencioné hace unos pocos párrafos como consciencia consciente de sí misma, pero sin dar la traducción sánscrita. El poder de la percepción consciente de sí misma es prajña sakti. Prajña también se traduce como conocimiento de sabiduría.

Estos tres poderes o energías primero deben alinearse a fin de coordinarse con la energía del alma (atma sakti), para poder fusionarse con ella. El poder corporal más la energía pueden, tal y como ya he advertido en el capítulo 3, sobrecargar el sistema al poner en circulación un voltaje demasiado elevado a través de un circuito inadecuado. Añadiendo la energía de la percepción consciente de la consciencia equilibramos esas potentes fuerzas en nuestro interior. Eso hace posible la expansión a todos los niveles (kosa) pero sin peligro, esfuerzo ni sobrecarga. El papel de la percepción consciente es tapar los huecos que resultan inevitables entre las envolturas anatómica (huesos, músculos, etc.) y fisiológica

(por ejemplo, los órganos) de nuestro cuerpo cuando practicamos asana. Incluso cuando integramos las diversas envolturas de nuestros cuerpos existen huecos que no acertamos a tapar con percepción consciente y energía. La práctica constante de los ocho pétalos del yoga acabará reparando todos los desperfectos inherentes en el interior del sistema humano. La energía que generamos a través de la práctica yóguica debe pasar a convertirse en un todo coherente e indisoluble. El yoga sadhana tiene por objeto entretejer las fibras con la piel y la piel con las fibras, de manera que enrosquen y entretejan los kosas externos con atma kosa. Sólo entonces la unidad de la energía que creamos en nuestro interior puede ser integrada con la energía universal que nos rodea. De no ser así seguiremos albergando divisiones.

En este capítulo he hablado de mahat (inteligencia cósmica) como de un recurso universal a nuestra disposición. Prajña sakti, el poder de la percepción consciente, es nada menos que inteligencia cósmica filtrándose y empapando los espacios oscuros de nuestro ser para iluminarlos con consciencia. La consciencia debe asentarse con claridad, luminosidad y serenidad. Eso conlleva una satisfacción gratificante para la consciencia, que carece de ego y se halla cercana al Alma.

¿Cómo funciona todo eso en la práctica? Ya sabemos que la energía cósmica (prana) entra en nosotros mediante el vehículo de la respiración. ¿Y cómo se introduce en nosotros la percepción consciente cósmica? ¿Qué la alimenta? El combustible es la fuerza de voluntad o la intención sostenida acompañada de atención. ¿Te das cuenta de que nos vamos acercando a la concentración (dharana), el sexto pétalo del yoga? Pero debes seguir preguntándote: «¿Cómo prendo el combustible de mi fuerza de voluntad? Ya sé que ha de venir del corazón, no de la cabeza, ¡pero no puedo sacarlo del aire, de la nada!». Sí, sí que puedes, pues lo que enciende el combustible de la voluntad es el aire, o prana, que es lo que permite que la percepción consciente se extienda y filtre a través de nuestros sistemas. La energía y la percepción consciente (ambas entidades cósmicas), actúan como amigas. Donde va una, llega la otra. La inteligencia puede entrar y ocupar los recovecos internos más oscuros de nuestro ser gracias a la voluntad de penetración de la percepción consciente. La inteligencia es claridad que alumbra la oscuridad. Es el despertar de la sabiduría, la visión intuitiva que ve porque ve, que conoce porque conoce, y que actúa de forma inmediata y espontánea porque los tres poderes de cuerpo, energía y percepción consciente se han fusionado y alineado con la luz que emite el alma. Decimos que la inteligencia tiene visión interior. Debemos completar esa afirmación

diciendo que el alma tiene “visión exterior”; es un faro luminoso. Tal y como dije al principio del libro, durante el Viaje Interior, cuando nuestra determinación o voluntad se dirige hacia el interior, el alma sale a nuestro encuentro.

He hablado muchísimo de libertad, desde distintos ángulos. Algo que todos asociamos con la libertad es el espacio. Los estadounidenses se refieren con nostalgia a los grandes espacios y la libertad del Viejo Oeste. El espacio es libertad, y lo que hacemos es crear, como un big bang, espacio en nuestro interior mediante la práctica de asana y pranayama. Un espacio oscuro es desconocido y desconocedor (avidya). Pero cuando se combinan el poder de la energía y el de la percepción consciente, tiene lugar un resplandor iluminador que acaba con la oscuridad. Lo observamos mediante el ejercicio de nuestro impulso hacia la consciencia. Se trata de una revelación subjetiva que nadie más puede presenciar ni corroborar, pero ¿no es verdad que cuando te duelen las muelas nadie más puede sentirlo, y sin embargo no hay nadie en este mundo que pueda convencerte de que no te duelen?

En todo este libro utilizamos mucho el concepto “Viaje Interior”. Ahora nos encontramos en un terreno donde lo interior está intentando visiblemente salir y expresarse. El espacio que creamos es tal que la fuente corporal, lo más íntimo, puede empezar a irradiar hacia el exterior. Si tu práctica se queda al nivel puramente físico, pasarás por alto el espacio esencial para liberar la voluntad interna. Nunca te sobrevendrá la comprensión de que todas las células cuentan con su propia inteligencia a través de la que realizan su breve existencia. Permanecerás encerrado en la oscura densidad de la materia, cuando lo que andas buscando es que la luz interior irradie espacio. Es una lástima practicar yoga tanto y a este nivel, y a pesar de ello seguir entorpecido por el ego. Uno debe ser natural, como un niño confiado y feliz. El alma no quiere nada más que expandirse para llenar todo nuestro ser. Pero continuamos manteniendo un encogimiento interno, una sensación de desmerecimiento que solemos enmascarar mediante la proyección de una personalidad arrogante y falsa. Ése no es más que uno de los defectos inherentes que también existen en la inteligencia.

Impurezas de la inteligencia

El impulso educativo del yoga tiene por objeto hacer que las cosas nos marchen bien en la vida. Pero todos sabemos que una manzana que parece perfecta por fuera puede estar siendo comida por un gusano invisible desde dentro. El yoga no tiene nada que ver con las apariencias. Trata acerca de hallar y erradicar al gusano, de manera que toda la manzana, desde la piel hasta dentro, pueda ser perfecta y sana. Por eso el yoga, y en realidad todas las filosofías espirituales, parecen insistir en lo negativo: deseos, debilidades, imperfecciones y desequilibrios. Intentan atrapar el gusano antes de que devore y pudra toda la manzana desde dentro. No se trata de una lucha entre el bien y el mal. Es natural que los gusanos se coman las manzanas. En el yoga simplemente no queremos ser la manzana que se pudre desde dentro. Y por eso el yoga insiste en examinar, científicamente y sin juicios de valor, qué puede ir mal y por qué, y cómo detenerlo. Se trata de un cultivo ecológico del sí-mismo para el Sí-mismo.

Llegar hasta la cuarta envoltura y penetrarla es un logro considerable, pero sería hacerle un flaco favor al lector si no señalase que los logros considerables también conllevan peligros igualmente considerables. Uno de los más obvios es el orgullo, que no es satisfacción por la labor bien hecha, sino una sensación de superioridad y diferencia, de distinción y eminencia.

Nuestra sociedad está obsesionada concentrándose en la apariencia, la presentación y la envoltura. No nos preguntamos: «¿cómo soy realmente?», sino «¿qué aspecto tengo? ¿cómo me ven los demás?». No es cuestión de «¿qué estoy diciendo?», sino de «¿qué tal sueno?».

Por ejemplo, están los que llevan a cabo unas yogasanas pulidas, bien presentadas y muy atractivas. Están encantados con ello, y consigo mismos, y tal vez son recompensados económicamente por su excelencia externa. Cuando yo era joven, luchando por ganarme la vida, para que el yoga fuese apreciado por el público, y a fin de ejemplificar en mi cuerpo visible el arte y la belleza estética del yoga, siempre pretendía presentar las asanas de la mejor manera posible, simétricamente y con precisión, y mediante secuencias coherentes y estimulantes. Cuando la ocasión lo requería era un ejecutante y un artista. Ése fue mi servicio al arte del yoga. Pero en mi práctica personal no tenía ese tipo de ideas. Sólo me preocupaba explorar, aprender y transformarme internamente. Y por encima de todo, penetración interior. El yoga es un penetrar interior que conduce a la integración del ser, de los sentidos, de la respiración, de la mente, de la inteligencia, de la consciencia y del Sí-mismo. Es, sin lugar a dudas, un viaje interior, una evolución a través de la involución, hacia el alma, que a su vez

desea emerger y abrazarte en su gloria.

Necesitas un buen profesor para que te guíe sin que lesiones tu cuerpo, te excedas estirándote, sufras tirones, o te hagas daño en las fibras, los tendones, los ligamentos, la mente y las emociones. Eso es lo que reporta el yoga practicado de forma errónea o inadecuada. Lo sé muy bien; yo también lo he hecho. Pero cuando el yoga sólo es externo, exhibicionista y autogratificante, no es yoga. Ese tipo de actitud desfigura y deforma incluso el carácter con el que se empezó. Cuando estés en clase y mires a tu alrededor, a los demás, y aparezca el orgullo, o su complemento, la inseguridad, reconócelo en lo que es y despídelo.

Es cierto que existe mucho placer y satisfacción que recabar en la vida. Patañjali dijo que la correcta satisfacción del placer es un componente esencial no sólo de la vida, sino también de la liberación. Pero también avisó de que la interacción errónea con la naturaleza (cuando las aflicciones o klesa todavía nos dominan) puede provocar confusión y autodestrucción. La búsqueda del placer a través de las apariencias, que aquí relaciono con un empeño superficial, es la manera equivocada de encarar las cosas. Buscar placer es buscar dolor en igual medida. Cuando la apariencia es más importante que el contenido podemos estar seguros de que nos estamos equivocando de camino.

Por ello, los logros de la inteligencia también cuentan con sus peligros, más difíciles de identificar que los señuelos de los sentidos. Decimos con demasiada facilidad aquello de: «Ah, nunca puedo resistirme al chocolate». Pero, ¿cuántos de entre nosotros admitirán que darían una puñalada por la espalda a cualquier colega con tal de conseguir un ascenso? Evitamos ese tipo de autoconocimiento porque sentimos instintivamente que su fealdad reside cerca del alma.

La mayoría de nosotros, al menos en la madurez, con o sin yoga, caemos en una sumisa rutina, una conducta general de tratar de “ser buenos” y temiendo las consecuencias en caso de no serlo. Eso no es solución ni resolución, sino un alto el fuego soportable, o decencia a fuerza de moderación. Controlar nuestros deseos es un proceso de poda continuo, más que una conversión en el camino de Damasco.

Yama y niyama (el código ético) nos ayudan en esta restricción razonada, actuando como un cortafuegos de nuestro comportamiento. Asana es un agente de purificación, y pranayama empieza a tirar de nuestra consciencia (chitta), alejándola de los deseos y dirigiéndola hacia una percepción consciente

(prajña) juiciosa. Pratyahara es el estadio en el que aprendemos a invertir la corriente que fluye de la mente a los sentidos, de manera que la mente pueda dirigir sus energías hacia el interior. Dharana (concentración) aporta pureza a la inteligencia (buddhi), y dhyana (meditación) expurga las manchas del ego.

La concentración aporta “pureza” a la inteligencia. Debes de estar protestando porque durante todo el libro se ha presentado la inteligencia como un activo sin impurezas. No ha tenido mala prensa en ningún momento. Es justo que así sea cuando se están ascendiendo las primeras estribaciones de la montaña del yoga. La ascensión hacia la elevada inteligencia ha de desearse con ardor. Pero ahora estamos en la envoltura de la inteligencia misma, en vijñanamaya kosa, y hemos de recordarnos a nosotros mismos que las cinco aflicciones (klesa) mancillan todos los niveles de nuestro ser, excepto la prístina alma.

Hemos pulido, cultivado y refinado nuestra inteligencia. Hemos realizado su poder de discriminación y elección, y su capacidad para irnos acercando cada vez más hacia la libertad. La inteligencia es reflexiva, así que podemos observarnos a nosotros mismos. La inteligencia sublime, incondicional y pura es un vecino cercano del alma. Entonces ¿por qué advierto de que: «al igual que las brasas se hallan cubiertas de humo, el espejo de polvo y el embrión por la matriz, así la inteligencia intoxicada cubre al Sí-mismo» (Bhagavad Gita, III.38), sugiriendo que incluso en este punto hay que descartar las imperfecciones y quedarse únicamente con los diamantes?

La inteligencia elevada reporta el don del poder, y todos sabemos que el poder corrompe. Cuando la inteligencia se corrompe provoca infortunios, tanto en nosotros como en el mundo. Sus impurezas se manifiestan como motivación mixta, intenciones egoístas, orgullo y búsqueda de poder, ambiciones autosatisfactorias, rencor, cálculo y manipulación, hipocresía, argucias, arrogancia, falsedad y alegría secreta frente al descalabro ajeno. Esas impurezas provienen sobre todo del aspecto conativo de la inteligencia (voluntad, volición, intención), y menos de su lado cognitivo y reflexivo. Contienen una distorsión biológica instintiva que se expresa a sí misma como «¿qué hay en todo eso para mí?», y que muestra su menosprecio por los demás con una actitud tipo «yo tengo razón; vosotros no».

Dijimos que la inteligencia, tras consultar con la memoria, puede tener en cuenta las consecuencias. Lo que la inteligencia no acaba de hacer bien es buscar entre sus propias motivaciones, infiltradas paulatinamente por el ego. Para observar

las impurezas en la inteligencia basta adquirir seis periódicos distintos del mismo día o mirar las noticias en seis cadenas de televisión diferentes. Fíjate en cómo los mismos sucesos se informan de manera distinta. Puede tratarse simplemente de una percepción errónea, pero lo más probable es que se trate de un sesgo o giro en la interpretación que sirve a los intereses de los propietarios de los periódicos. Este interés puede ser de tipo nacionalista porque cuentan con relaciones con un partido gobernante, o puede tratarse de un interés económico oculto. Después de todo, la mayoría de los propietarios de periódico son, por definición, personas ricas, interesadas en enriquecerse más. Fíjate en lo que evitan mencionar y en lo que insisten. Nos veremos obligados a concluir que la tan pregonada objetividad de los medios de información es, con demasiada frecuencia, superficial o hipócrita. Y no es porque la mente de los periodistas funcione mal. No, no es así. Es porque existe una subversión en su inteligencia. Esa subversión son las impurezas, tan difíciles de detectar en nosotros mismos. Si vivimos vidas virtuosas de cara a la galería, resultará fácil convencernos de que no hay nada malo en nosotros. A menudo ése suele ser el principal pecado del puritano o fanático religioso. En nuestras vidas personales también acostumbramos a suprimir la verdad y a sugerir lo falso. El ego ayuda y favorece todos los defectos de la inteligencia.

Esas impurezas de la inteligencia son los grandes crímenes de la humanidad, y no podemos repudiarlas. Pero podemos deshacernos de ellas con la ayuda de esa parte de nuestra consciencia que está más cerca del alma.

Conciencia

La inteligencia puede llegar a ser muy autocontroladora por su capacidad de iniciar una acción y la habilidad para tener en cuenta las consecuencias de esas acciones. Vale la pena realizar un esfuerzo consciente para observar e identificar esos defectos (en nosotros, en lugar de en los demás). Un autoexamen de ese tipo forma parte integrante del estudio y la educación del sí-mismo (svadhyaya), que es el cuarto segmento del código ético de niyama. Pero seguimos necesitando una técnica yóguica y un árbitro independiente. Primero trataré de lo segundo. La función de árbitro independiente, de testigo del testigo podríamos decir, la asume la conciencia (antahkarana). Ése es el lado de la lente de la consciencia

que mira al alma. Es menos probable que se ensucie por entrar en contacto con el mundo que el lado externo de la lente, que está en contacto, a través de los sentidos, con el mundo que nos rodea. Cuando esa faceta de la consciencia, que denominamos conciencia, está impecable y sólo refleja la luz del alma, se conoce en sánscrito como el órgano de virtud (dharmendriya).

La consciencia cósmica puede considerarse en cierto sentido como el alma de la Naturaleza, ilimitada como el universo y omnímoda. Esa parte de la consciencia cósmica que está en nosotros es la conciencia individual. Se encuentra muy próxima al alma (purusa), y por lo tanto mantiene una relación muy especial con el alma. Es el punto de contacto más cercano que experimentamos entre el mundo natural y el espiritual. Por esa razón podría decirse que la conciencia es la percepción de consecuencias percibidas al nivel más profundo, el de unidad. Ahí es donde el alma infunde sus cualidades a la materia, siendo así puente entre Alma y Naturaleza. Por eso la conciencia sólo te dirá una única cosa, por eso ofrece una sola línea de acción, porque proviene de la Unidad. La conciencia es consciencia capaz de sintonizarse con los impulsos del alma individual (atma).

Los buenos consejos pueden provenir de muchas fuentes y puede que todos acaben resultando útiles, pero sólo se alcanza una resolución mediante el análisis y la síntesis, que es el trabajo del cerebro. La intuición suele manifestarse como una voz interior, que surge de una inteligencia refinada y sensible. Puede decirte que no aceptes un empleo en particular a pesar de su aparente atractivo, o que realices un viaje que no habías tenido en cuenta. Todo ello debe ser respetado, aunque tratado con cautela, al menos hasta que la inteligencia haya alcanzado el estadio de pura sabiduría. La intuición trasciende la racionalidad y proviene del corazón.

¿Qué tiene, pues, la conciencia de particular? La particularidad estriba en que la conciencia duele; nos causa dolor. Decimos que nos remuerde la conciencia. La intuición nos incita, tal vez causa algo de confusión, porque no sabemos de dónde viene. Pero la conciencia duele. Y es porque radica en el corazón de la paradoja de lo que significa ser un ser espiritual, que vive en un cuerpo físico, en un mundo material. La conciencia nos dice que hagamos lo más difícil, porque siempre nos está empujando hacia la Unidad, hacia la Totalidad. Nuestros deseos, nuestro egoísmo, nuestros defectos intelectuales siempre tiran de nosotros hacia el mundo de la diversidad, donde calculamos los resultados de las cosas, lo confundimos todo e intentamos elegir lo menos malo. La conciencia, cuando es impecable, es la voz de nuestra alma, susurrándonos a la oreja. En ese

sentido, incluso una conciencia dolorosa es un privilegio porque es una prueba de que Dios sigue hablándonos.

Esta cercana yuxtaposición de conciencia y alma me recuerda una visita que hice a Roma ya hace muchos años. El entonces papa Pablo no gozaba de buena salud y me invitó a visitarle con la intención de que le diera clases de yoga. Acepté. Pero de repente, y a instancias de sus cardenales, impuso una condición. Las lecciones debían mantenerse en completo secreto, ya que podría interpretarse de mala manera que un papa católico siguiese unas prácticas asociadas con el hinduismo. Desde luego, le aseguré que el yoga es universal, que trasciende cualquier credo o culto, y le aseguré que no haría pública aquella relación. No obstante, le dije, si me preguntaban por ella, no estaba dispuesto a mentir. Aparentemente, mi sinceridad representó un riesgo de seguridad, y las clases nunca tuvieron lugar.

No obstante, visité la Capilla Sixtina y vi el gran mural pintado en el techo por Miguel Ángel, en el que Dios, desde una nube, extiende su dedo a Adán, quien, a su vez, también extiende su mano hacia Dios. Sus dedos casi se tocan. Eso es lo que quiero decir con lo de la relación de alma y conciencia. Casi se tocan, y a veces hay una chispa divina que pasa al ser humano desde la mano divina estirada.

Dharana: concentración

Me salté la técnica yóguica para purificar la inteligencia, que presentaré ahora, pues conduce directamente a la meditación, que a su vez es la técnica para purificar el ego. El final del viaje no está lejos, y por ello el yoga insiste en continuar, en redoblar los esfuerzos, en renunciar a los frutos del progreso, a los poderes y honores que se han acumulado. No fracasas ahora que te hallas tan cerca. El yoga expresa su sentido tanto de urgencia como de peligro diciendo que quienes están al borde de la iluminación serán tentados incluso por los ángeles. Es algo que también existe en la tradición cristiana. Recuerda cuando Jesús se hallaba muy cerca de su meta y el ángel negro le llevó a un lugar elevado y le mostró todas las regiones de la tierra y le ofreció poder y dominio sobre ellas. También él fue un renunciante supremo, un bhaktan.

Tal y como dije en el capítulo 1, dharana (concentración), dhyana (meditación) y samadhi (absorción total o beatitud) son un crescendo, samyama yoga, el yoga de la integración final. Como dharana es tan fácil de traducir, a menudo pasamos por alto o descartamos su importancia. En términos yóguicos, poner atención no es concentración. La verdadera concentración es un flujo ininterrumpido de percepción consciente. El yoga trata acerca de cómo la voluntad, trabajando junto con la inteligencia y la consciencia autorreflexiva, puede liberarnos de la inevitabilidad de la mente fluctuante y de los sentidos dirigidos hacia el exterior.

Ya dijimos anteriormente que una mente parloteante significa muchas y pequeñas ondas distraídas. La concentración es una onda enorme. Subsume las muchas en una, y luego calma esa una para la meditación. No es posible calmar muchas ondas. Ya expliqué que en un asana enviamos nuestra atención, que es una onda, a nuestra rodilla derecha, a la izquierda, a los brazos, a la cara interna de la rodilla derecha, a la cara externa de la izquierda, etc. Poco a poco, la percepción consciente se va extendiendo por todo el cuerpo. En este momento nuestra percepción consciente se unifica. Hemos puesto todos los elementos dispares bajo el control de un flujo de inteligencia. Eso es concentración, o una potente onda de pensamiento. Eso es lo importante que aprendemos al aprender muchas cosas de menor calado. Una mente que aprende a concentrarse de esa manera, que aprende a manifestar unidad a partir de la diversidad, puede aspirar a la serenidad, que es el estado meditativo donde incluso la gran onda de concentración alcanza un estado de tranquilidad. No hay manera de soslayar este proceso. No puedes contar hacia atrás desde noventa y nueve (diversidad, multiplicidad) a cero (un estado meditativo sosegado) sin pasar por el uno (concentración).

Cuando se ha estudiado, ajustado y mantenido cada nuevo punto, la percepción consciente y la concentración se dirigirán de manera simultánea a una miríada de puntos, de manera que la consciencia se difunda regularmente por el cuerpo, como una consciencia penetrante y envolvente iluminada por un flujo directo de inteligencia (sujeto) y haciendo de testigo cognitivo y transformador del cuerpo y la mente (objeto). Eso es dharana, un caudal de concentración sostenido que conduce a una percepción consciente sublime. La atención continuada no dejará de ajustar y crear un mecanismo totalmente autocorrector. De este modo, la práctica de asana, llevada a cabo con la participación de todos los elementos del ser, despierta, agudiza y cultiva la inteligencia hasta que ésta se integra con los sentidos, la mente, la memoria y el sí-mismo. Así es como el sí-mismo asume su forma natural, ni hinchada ni encogida. En un asana perfecta, ejecutada

meditativamente y con una corriente de concentración sostenida, el sí-mismo asume su forma perfecta, y su integridad está más allá de todo reproche. Eso es asana realizada a un nivel sáttvico, en la que la luminosidad anima toda la postura. Por eso también es un asana meditativa. No digo «estoy meditando», porque no lo estoy. Practico asana pero a un nivel en que la calidad es meditativa. Se experimenta la totalidad del ser, desde el núcleo a la piel. La mente está serena, la inteligencia está despierta en el corazón en lugar de en la cabeza, el sí-mismo está sosegado y la vida consciente se halla presente en todas las células del cuerpo. Eso es lo que quiero decir cuando afirmo que asana convierte en accesible todo el espectro de las posibilidades del yoga.

Meditación (dhyana)

Suelo decir que el yoga es meditación, y que la meditación es yoga. La meditación es el aquietamiento de los movimientos de la consciencia. Es llevar el mar turbulento a un estado de calma chicha. Esa calma no es tórpida ni inerte. Se trata de una tranquilidad profunda, preñada de todo el potencial de la creación. Recuerda la frase bíblica del Génesis: «Y el aliento de Dios se movía sobre las aguas». Cuando agitas las aguas estás creando. Creas todo en el mundo manifiesto, desde la guerra nuclear a las sinfonías de Mozart. El yogui viaja en dirección contraria, desde el mundo de las cosas y los sucesos, que es tan jubiloso, doloroso, desconcertante e inagotable, regresando al punto de calma anterior a la agitación de las aguas. Es así porque quiere responder la pregunta: «¿Quién soy yo?». Confía en que, si puede descubrirlo, será capaz de responder estas preguntas: «¿Cuál es la fuente de mi Ser?», y: «¿Existe un Dios al que puedo conocer?».

La culminación de este capítulo es la experiencia de la existencia y la plenitud del alma individual. Pero la práctica de la meditación se amplía al siguiente capítulo, que trata de samadhi (absorción e inmersión total en el Océano del Ser o el Divino Universal). Las fronteras que creamos en las explicaciones son artificiales. El yoga es una escalera que ascendemos, pero mientras que en una escalera real, cuando estás en el séptimo escalón (dhyana), todo tu peso descansa en ese escalón, en el yoga tu peso sigue estando igualmente en los escalones precedentes que han posibilitado tu ascensión. Si alguno de ellos se rompiese, te

caerías. Lo estudiaremos de forma especial en el capítulo 7, cuando examinaremos el código ético, que es tanto la cimentación como –en su realización–, la prueba definitiva de la culminación del yoga.

En lo tocante a la meditación, soy un purista. Y debo serlo; soy un yogui. Eso no significa que haya nada malo en asistir a clases de meditación para aliviar el estrés y conseguir relajarse. Lo que ocurre es que, como yogui practicante, he de decir la verdad; no se puede meditar partiendo del estrés, o estando físicamente enfermo. La meditación es la final olímpica del yoga. No puedes presentarte en mala forma. Todos los estadios precedentes del yoga han servido para ponerte en una forma óptima.

La meditación yóguica no es una somnolencia benigna ni un torpor. No es placidez. Una vaca es plácida sin que tenga que practicar yoga. La meditación es sáttvica, luminosa, consciente. Cuando está teñida de placidez o torpor, es que *tamas* (inercia) la ha salpicado.

Vibraciones o pautas de ondas favorables actúan como estímulo mecánico para controlar la mente. Mencioné los efectos calmantes de las olas del mar y también añadiría el viento agitando las hojas otoñales. Las pautas regulares de ondas de fuentes naturales tienen un efecto sedante en las vibraciones del cerebro humano de la misma manera como si dejás unos cuantos relojes de péndulo en la misma habitación, todos ellos se balancearán en armonía, aunque el compás de las oscilaciones pudiera diferir. Sin embargo, el yoga te enseña cómo alcanzar armonía por ti mismo, sin ayuda inducida. La somnolencia benevolente inducida por esos mecanismos es útil para reducir el estrés cuando vas al dentista, y ésa es la razón por la que tienen música ambiental de arroyos de montaña, cencerros de vacas y olas en la playa. Son agradables, soporíferas, pero no son meditación. Lo que la mayoría de la gente llama meditación es realmente una forma de reducir el estrés o entrenamiento de la atención.

Los textos yóguicos sugieren objetos como flores bonitas o una imagen divina como ayudas de la meditación. El yoga también insiste en que los objetos internos de concentración son superiores, pues llevan la atención hacia el interior, hacia el alma. En el cuerpo existen varios puntos recomendados a tal efecto, como la punta de la nariz u otros más internos.

Lo que yo sugiero es concentrarse en la respiración. Nada penetra más profundamente ni es más omnipresente que la respiración. Sí, objetarás que el

movimiento de la respiración es como las olas del mar –constante pero en movimiento– y que por lo tanto no representa un reto adecuado para dharana. Tienes razón. Pero, ¿y la retención de la respiración? La respiración se detiene. ¿No es el cese del movimiento de respirar, de la fuerza dadora de vida, el punto de calma más grande que pueda imaginarse? La respiración se mueve; la retención no.

La meditación yóguica se lleva a cabo a solas, no en grupos. No es una actividad solitaria sino recogida, a solas, como la luna iluminadora que puede conducir a la soledad interior suprema y trascendente. No confundir soledad con solitud. La solitud es separación del cosmos. Soledad es pasar a ser el común denominador del Todo Cósmico. La respiración detenida, percibida con el ojo firme de dharana, conduce a la consciencia a su núcleo. Detiene el movimiento del pensamiento. Tal y como escribió Patañjali: «Yogah chitta vrtti nirodhah», el yoga es el cese de las fluctuaciones de la consciencia. Dije que dharana purifica la inteligencia. La mente aquietada es, por definición, pura.

¿Es eso el final? ¿Ya está? No. Queda el ego, el sí-mismo, el sí-mismo conocido, el suplantador del Alma. Es el último actor en abandonar el escenario. Se demora incluso hasta el último aplauso. ¿Qué le obliga a abandonar el escenario? El silencio y la retención de la respiración.

Como vimos en el capítulo 3, esencialmente existen dos tipos de retención y de realización. Llena, tras la inspiración, y vacía, tras la espiración. En el proceso de inspiración es el Sí-mismo el que asciende cuando la respiración entra. En la retención es el Sí-mismo el que abraza la frontera del cuerpo que está en unión con el Sí-mismo. En este estado tiene lugar una experiencia total del Sí-mismo que es inegoica, pero en la que el ego permanece inactivo y dispuesto a reexpresarse a sí mismo. Tras la espiración, las envolturas del sí-mismo van hacia el Sí-mismo. Cuando el aire sale esas envolturas entran. Aquí tiene lugar una experiencia total de unidad con el Sí-mismo en la que el ego está ausente y su potencial para las acciones egoicas ha sido eliminado. La inspiración es una realización de la totalidad del Ser creciendo a partir del núcleo hacia la periferia. Es la realización completa de lo que implica estar encarnado, ser espíritu hecho carne en esta tierra. Aporta el descubrimiento del alma individual. Proporciona percepción consciente de todas las células del propio ser. Desde el núcleo del ser, desde el alma individual (jivatman), se ha culminado lo que implica haber sido elegido para nacer. Es la experiencia de todo el propio ser, de lo más íntimo a lo más externo, de lo más sutil a lo más basto. Si fuésemos una mansión con

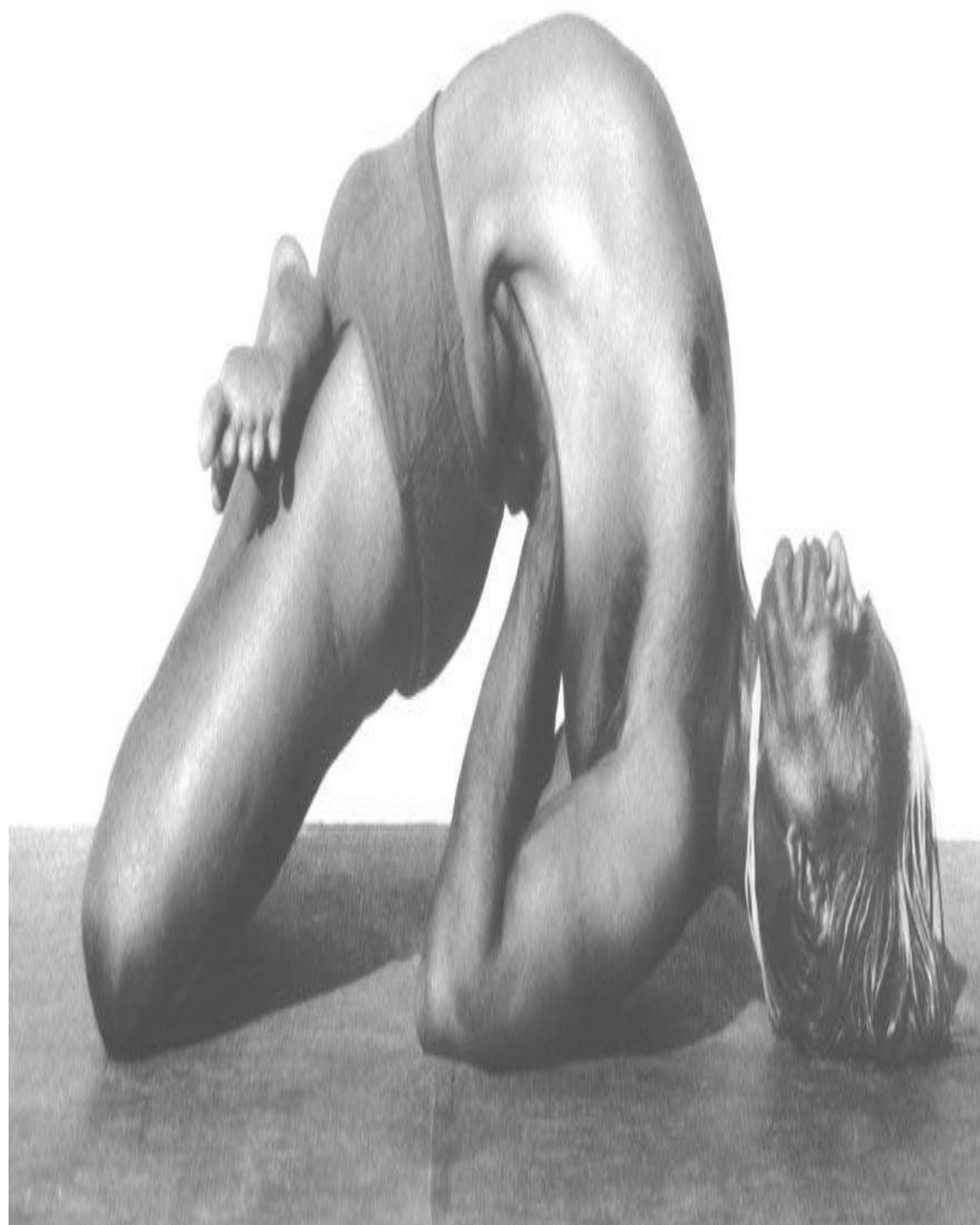
cientos de estancias y pasillos, diríamos que normalmente siempre estamos en una u otra habitación. Estamos en nuestras mentes, en nuestros recuerdos, en nuestros sentidos, en el futuro, en nuestros estómagos al comer y en nuestras cabezas al pensar. Siempre estamos en un sitio u otro, pero nunca ocupamos todo nuestro patrimonio. Experimentar la totalidad del ser es estar en todas las habitaciones de la mansión a la vez con luz saliendo de todas las ventanas.

¿Qué sucede cuando retenemos la respiración después de la espiración? No existe pensamiento de duración. Uno no se dice: «Aguantaré la respiración durante treinta o cuarenta segundos». No hay pensamiento. El pensamiento ha cesado. Por eso la retención es espontánea.

Pero todavía queda algo. ¿De dónde llega el impulso para retener la respiración? En el hecho de que uno retenga la respiración hay implícito un acto de voluntad o una decisión. Este impulso (prerana) sólo puede provenir de la naturaleza, que después de todo se encuentra en el origen inteligente del sí mismo; del sí-mismo, no del Alma. Luego el ego debe estar todavía presente, aunque tal vez en una forma imprecisa. Decimos que dhyana borra las impurezas del ego, no su existencia. Sucede así. De la misma manera que el cese de los movimientos de pensamiento aporta pureza a la inteligencia, así la retención inmotivada borra el ego. Lo que el practicante acaba experimentando no es que, en cierto momento, suspende su respiración. Deja de ser sujeto, agente. La respiración le respira a él. Eso significa que, en el nivel más elevado de meditación, el cosmos te respira. Tú eres pasivo. No se halla presente ninguna voluntad individual o personal, y por ello no hay ego, no hay sí-mismo. En terminología hinduista es como si Brahman, el Creador, se expresase a sí mismo a través de ti. Tú eres la expresión de Su voluntad y propósito, igual que un lienzo acabado es la del artista creativo. La retención no premeditada de la respiración tras la espiración abre un hueco en la cortina del tiempo. Sin pasado, sin futuro, sin sentido de presente que pasa. Sólo presencia. Si, en relación al alma individual, hablamos anteriormente de la taza llena, llena de luz y ser, esto es el opuesto complementario. La taza está vacía, sin sí-mismo ni ego, sin intención ni deseo. Es vaciedad atemporal, divina. Y eso es la fusión con el infinito, llamada samadhi, que estudiaremos en el capítulo siguiente. Samadhi es una experiencia para ser atravesada. No es un estado sostenible o vivible. Utilizamos la palabra kaivalya para el estado de Suprema Libertad que sigue a samadhi, el estado de soledad, que significa que uno se ha fundido con el infinito y por tanto nunca volverá a ser engañado por las apariencias del mundo de la diversidad.

Veremos cómo, cuando eres respirado por el cosmos, en lugar de ser al revés, el objeto ha subsumido y consumido el sujeto, lo que es el final de la dualidad. El fin de la dualidad que proviene de la meditación es el fin de la separación y de todo conflicto. El yogui es uno y solo.

Padma Mayurasana



6. BEATITUD

El cuerpo divino (ananda)

Nuestro Viaje Interior nos lleva ahora al núcleo más íntimo de nuestro ser, al cuerpo de beatitud o cuerpo divino (anandamaya kosa) que reside en todos nosotros, donde vive nuestra alma y donde podemos vislumbrar la unidad universal que nos abraza a todos. Esta visión de nuestra divinidad nos obliga a regresar de nuevo a la naturaleza de nuestra humanidad. Antes de poder comprender el Alma Universal debemos comprender la propia, y antes de poder comprender nuestra alma debemos explorar todo aquello que eclipsa nuestro verdadero ser, sobre todo el astuto “yo” que adopta mil disfraces para despistarnos.

«¿Quién soy yo?» es una pregunta fundamental que siempre ha existido en la mente de las personas. Tradicionalmente es posible que haya sido respondida, hasta cierto punto, en referencia al papel o función primaria de cada uno en la sociedad –soy sacerdote, guerrero, mercader, servidor, carpintero, esposa y madre–, pero las implicaciones más profundas de la pregunta siempre han estado presentes. En cualquier caso, nadie es madre o empresario o maestro de escuela todo el tiempo, todas sus vidas. Son estados temporales. Aunque digas: «Soy un hombre, o una mujer», la respuesta es incompleta. Antes fuiste niño, y además, ¿es que la identidad sexual tiene alguna importancia cuando duermes?

Lo que realmente decimos es: «Yo soy yo», lo cual no sirve de gran cosa. Con “yo” nos referimos a ese pedacito de nosotros que parece ocupar el centro de nuestras percepciones, acciones, sensaciones, pensamientos y recuerdos. Suele denominarse el sí-mismo basado en el ego, o sí-mismo egoico. Pero si todo lo que podemos decir es: «Yo soy yo», y todo el mundo dice lo mismo, entonces lógicamente todos debemos ser lo mismo, lo cual, visible y palpablemente, no es así. Así que, a fin de explicar nuestras diferencias y definir algo más este “yo”, añadimos atributos y características que califican y ejemplifican de cierta manera el “yo”. Un rico puede sentir que «yo y mis posesiones» proporciona una indicación bastante clara; un político diría «yo y mi poder»; un inválido crónico,

«yo y mi enfermedad»; un atleta, «yo y mi cuerpo»; una estrella del cine, «yo y mi belleza»; un profesor, «yo y mi cerebro», o una persona de mal genio y descontenta, «yo y mi rabia». Añadir un batiburrillo de atributos a nuestro “yo” no sólo es la manera como nos vemos a nosotros mismos, sino también cómo vemos y describimos a los demás. Lo importante es que todas esas cualidades que añadimos son externas al “yo”. En otras palabras, el “yo” se autoidentifica mediante la relación con su entorno.

Sí, me he saltado una respuesta para el “¿quién soy yo?”: es «soy un ser humano». Para que eso tenga algún valor, alguien ha de hacer la siguiente pregunta: «Entonces, ¿qué es un ser humano?». Eso es exactamente lo que hace el yoga. El punto de partida de la búsqueda yóguica, la pregunta básica que subyace a toda práctica yóguica es simplemente: «¿Qué somos?». Incluso el asana es una averiguación, y en cada asana nos preguntamos: «¿Quién soy yo?». En el asana, el practicante se deshace de todas las partes extrañas hasta que sólo queda el Alma. El asana final y correcta es una expresión verdadera de «soy Eso, Eso es Dios». Esta expresión sólo se siente cuando uno aborda y ejecuta el asana en el marco de la pericia física (sakti), la destreza intelectual (yukti) y la devoción y veneración (bhakti) en cada asana.

Cribémoslo todo, dice el yoga, todos los componentes de un ser humano que podamos hallar e identificar; nuestros cuerpos, nuestra respiración, energía, enfermedad y salud, nuestro cerebro, nuestra cólera y el orgullo de nuestro poder y posesiones. Por encima de todo, dice el yoga, examinemos ese misterioso “yo”, siempre presente y consciente de sí mismo, pero invisible en el espejo o en una fotografía.

El “yo” suele ser muy a menudo fuente de preocupación. El “yo” mora en nuestros cuerpos, y sabemos que el cuerpo muere, que el cerebro muere, que el corazón deja de latir, que los pulmones dejan de respirar y que los sentidos dejan de sentir. ¿No es por lo tanto posible, incluso lo más probable, que ese “yo” también muera? Resulta muy perturbador. Si mi propia identidad es transitoria, efímera, ¿qué permanencia tenemos? ¿No hay nada a lo que agarrarse? Según el yoga, nuestra falta de certeza es de naturaleza tóxica en sí misma. El yoga identifica la profunda raíz de toda enfermedad como la aflicción y el dolor que soportamos al vivir ignorando a purusa (Alma Universal). Al vivir ignorantes de nuestro verdadero Sí-mismo, nos identificamos únicamente con aspectos del mundo natural, que está en estado de flujo. Para identificarnos ante nosotros mismos nos fijamos en el aspecto de la consciencia que mora en el cuerpo

interior y que es el ego. Existe una gran diferencia entre aceptar el ego como un alias necesario con el que funcionamos en el mundo y confundir ese alias con nuestro Verdadero Sí-mismo. Inevitablemente, si nos engaña la suplantación de nuestra Alma por parte de nuestro ego, nos vemos atrapados en la turbulencia del mundo que nos rodea, de sus deseos, perturbaciones emocionales, aflicciones, sus pretendidos pecados, dolencias y obstáculos. Y digo inevitablemente porque nuestra consciencia egoica forma parte de ese mundo hambriento, interesado, insaciable y frenético. En otras palabras, carecemos de base firme. Queremos ser inmortales. En nuestros corazones sabemos que lo somos, pero lo descartamos identificándonos falsamente con todo lo que es perecedero y transitorio.

Cuando nos hicimos la pregunta de «¿quién soy yo?» por primera vez, lo que verdaderamente esperábamos era descubrir una entidad duradera, más allá de cualquier papel, función o atributo, un Sí-mismo “real”; real en el sentido de que no está amenazado por la mortalidad de la carne, sino que es permanente e inmutable. Por eso el yoga examina la totalidad del ser, todas las capas de existencia, desde el cuerpo hacia el interior, ordenando, comprobando, observando, experimentando, diseccionando y clasificando hasta que se desarrolla un calco completo del ser humano. Los antiguos yoguis y santos sabios lo hicieron de modo sistemático hasta que descubrieron la luz que buscaban, el Sí-mismo eterno e inmutable, la parte de nosotros que responde de una vez por todas a la primaria e inevitable pregunta: «¿Quién soy yo?». El regalo que nos han hecho radica en el conocimiento, técnicas y mapas de su búsqueda que nos han legado, para que nosotros también podamos contestar nuestra propia pregunta, ya que lo que es cierto es que nadie más puede responderla en nuestro lugar. En este capítulo exploraremos la naturaleza de este Sí-mismo eterno e inmutable, pero antes de poder hacerlo debemos descubrir las cinco aflicciones que eclipsan nuestra comprensión y causan gran parte de nuestro sufrimiento.

Los yoguis de antaño trataron de idear un plan mediante el que pudiera progresar la evolución humana, tanto individual como colectivamente. Al hacerlo, los antiguos sabios se hicieron, naturalmente, las preguntas: «¿Qué es lo que hace que las cosas marchen mal? ¿Por qué, a pesar de nuestras mejores intenciones, siempre hay algo que lo fastidia todo? ¿Estamos programados para sabotear siempre nuestras propias aspiraciones?». Su investigación les condujo a las cinco aflicciones que todos experimentamos.

Las cinco aflicciones (klesa)

Las aflicciones son un modelo particular de perturbación de la consciencia humana, tan universales y predominantes como las moscas de la fruta en las manzanas sanas. En todo momento nuestro estado mental sigue un modelo ondulatorio. Es increíblemente complejo. Está siendo siempre modificado por estímulos externos, por un anuncio, una palabra descortés, la sonrisa de un amigo. Los pensamientos que afloran desde el inconsciente y la memoria lo confunden todavía más: un deseo, un pesar. Pero hay pautas de interferencia más resistentes que pasaré a explicar ahora. Nos son tan inherentes como las moscas de la fruta al ciclo vital de las manzanas. Se denominan fluctuaciones contaminantes de la consciencia o aflicciones (klesa). Corrompen nuestras vidas y vician nuestras mejores intenciones de madurar como personas.

Existen cinco aflicciones. Son naturales, innatas y nos afectan a todos. La primera es de hecho el padre de las otras cuatro. Si puedes superarla, habrás convertido la noche en día. Aunque ciertas escuelas de pensamiento, sobre todo en Occidente, hacen una amalgama de todas las fuerzas del mal y lo llaman el Diablo, el pensamiento yóguico disiente. También hace una amalgama de todas las fuerzas que hacen que el ser humano cometa actos malos y perversos. La diferencia es que el pensamiento occidental le supone inteligencia al mal. El diablo es un diablo inteligente, experto en las artes de la corrupción y que posee una consciencia independiente, separada de y antitética a los objetivos del ser humano y de Dios. Se trata de una situación de perpetuo conflicto entre dos fuerzas inteligentes y sensibles, una buena y la otra mala.

El Diablo del yoga no es inteligente. Es ignorante. De hecho, es la propia Ignorancia. Solemos considerar la ignorancia como no saber cuál es la capital de Albania. Lo que el yoga considera Ignorancia podría tal vez traducirse como “nesciencia”, que simplemente significa “falta de conocimiento”. Así pues, para los hinduistas el archienemigo es un estado de desconocimiento. ¿Qué es lo que desconocemos cuando somos ignorantes?

La respuesta es la siguiente: no sabes lo que es real y lo que no lo es. No sabes lo que es perdurable y lo que es perecedero. No sabes quién eres y quién no eres. Todo tu mundo está patas arriba porque tomas los objetos que hay en tu sala de estar por cosas más reales que la unidad que nos conecta a todos, más reales que

las relaciones y obligaciones que nos unen a todos. Percibir los vínculos y asociaciones que convierten al cosmos en un todo sin fisuras es el objeto del periplo de descubrimientos del yoga.

Esta idea de que vivimos en un mundo patas arriba es la que da paso al dicho de que lo que para el ser humano corriente es el día para el sabio es la noche, y viceversa. Hay una famosa frase de un poeta metafísico que dijo: «El loco que persiste en su locura se convertirá en sabio». El humanista medieval europeo Erasmo escribió un libro titulado Elogio de la locura. Desde Europa al Extremo Oriente existe una tradición que afirma que la percepción humana es tan errónea que con frecuencia el “idiota iluminado” es más sabio que todos sus semejantes, aparentemente cuerdos. Eso significa que no se nos pide únicamente que ajustemos nuestra visión, sino volverla del revés, de dentro afuera y de fuera adentro, una inversión total. Significa que la verdad esencial es inconcebible para la consciencia normal.

Esas afirmaciones acerca de la Ignorancia (avidya, en sánscrito) resultan desafiantes. Hay diversas maneras de explicarlas. Son casi tan revolucionarias que requieren el uso de la paradoja. El Señor Jesús lo explicó muy bien. Dijo que si construyes una casa sobre la arena, se vendrá abajo. Si la levantas sobre piedra, se mantendrá firme. Significa que una vida debe alzarse sobre una base de realidad firme. Por desgracia, lo que parece firme, es decir, las cosas de la vida que nos ofrecen seguridad, riqueza, posesiones, prejuicios, creencias, privilegio y posición, no son sólidas ni mucho menos. Eso está relacionado con lo que dije acerca de que aprender a vivir con incertidumbre es el gran arte de vivir. Jesús también quería decir que sólo una vida que se alza sobre valores espirituales (dharma) está firmemente basada en la verdad y aguantará todos los embates de la vida.

Puedes decirlo de este modo. Toda la humanidad vive inconscientemente dentro de la verdad del yoga. El yoga es uno. Nadie puede escapar al mecanismo de «recogerás lo que siembres». No obstante, negamos la totalidad de nuestra visión. Nos encontramos en la posición de tener que hacer partes, de compartimentarla, de elegir lo que nos conviene y rechazar lo que no. ¿Por qué? Porque todos interpretamos la realidad equivocadamente. No sólo parcialmente, sino del todo. Sólo el renunciante supremo (bhaktan) es capaz, mediante un incomparable gesto de entrega, de darle la vuelta y volver del revés el Universo. En Occidente eso lo ejemplificó perfectamente san Francisco de Asís al abrazar a un leproso porque percibió en su interior un alma idéntica a la suya. Los demás

simplemente no podemos. Somos como un hombre que se ha puesto la camisa del revés y al revés. La única manera de poder rectificar su error es quitársela, descubrir cómo ponérsela y volver a empezar. Con el yoga nos estamos quitando la camisa de nuestra ignorancia, estudiándola y poniéndonosla de nuevo de manera correcta, como una camisa de conocimiento. Para conseguirlo, examinamos (como el hombre dando la vuelta al cuerpo y a cada manga de la camisa por separado) cada pétalo del yoga como si estuviesen separados. De igual manera que un hombre sabe que la camisa no es más que una pero que cuenta con muchos diseños, nosotros tampoco debemos olvidar que el yoga es sólo uno.

Los valores espirituales no son la salsa del plato de la vida material en la que mojamos pan los domingos; son el plato principal, lo que nos alimenta y mantiene. Los valores materiales son la salsa, y pueden ayudar a hacer que la vida resulte extremadamente agradable. Con moderación y saboreados con desapego, convertirán este mundo en un paraíso. Pero no perduran. La ignorancia (avidya) nos impide ver la verdad: que lo que no perdura es el sí-mismo egoico, el mí. El alma sin descubrir soporta la percepción errónea de que yo soy mí. Este egoico mí es el que no quiere morir. Esta suplantación del alma por parte del ego está en la base de todos los infortunios humanos, y es la raíz de avidya (ignorancia o nesciencia).

La ignorancia es, en esencia, tomar el sí-mismo cotidiano, el que conocemos, por el Sí-mismo inmortal, por el verdadero Sí-mismo o Alma. Si combinas eso con la quinta aflicción, que es miedo a morir y aferrarse a la vida, significa que gran parte de la actividad humana a lo largo de todas las épocas no ha sido más que un intento de perpetuar la existencia del ego a través del nombre, la fama, la riqueza, la gloria o los logros. No obstante, el alma perdura, mientras que el ego conocido perecerá, al igual que su envoltura externa, el cuerpo. Ése es el horrible conflicto de la humanidad: que lo que el ser humano cree ser, su ego y sus atributos, es perecedero, mientras que lo que apenas sospecha ser, consciencia y alma trascendentes, es perdurable. No podemos soportar la pérdida de lo conocido. Contamos con una fe insuficiente para confiar en la supervivencia de lo desconocido. La respuesta del yoga es decir: «Descubre lo desconocido y hallarás tu propia inmortalidad».

No puedo dejar de insistir en que las cinco aflicciones están entretejidas en la fibra de todo nuestro ser. No son defectos como la pereza o la codicia, que podemos albergar o no. Son pautas ondulatorias de interferencia que tienen su

origen en nuestra gloriosa individualidad biológica, psicológica y espiritual. Son las equivocadas interpretaciones fundamentales de la relación que la parte (nuestros sí-mismos individuales) mantiene con el Todo (naturaleza y Divinidad). Sin una clara percepción de lo que recibimos del Todo y de lo que contribuimos al bienestar del Todo, somos un grito en el desierto. Ni todos los amantes, servidores, riquezas, coches, casas o reconocimientos públicos pueden curar la herida de una relación disfuncional con nuestro origen. «Conoce a tu Padre», dijo el Señor Jesús. Con esa frase hacía referencia directamente al problema del desconocimiento (avidya).

Las otras cuatro aflicciones son brotes de la raíz, avidya. La primera aflicción que emerge de avidya es el orgullo (asmita). El orgullo conduce a la arrogancia, y la arrogancia lleva a lo que los griegos denominaron hybris, el engreimiento, es decir, a competir con los dioses por la superioridad. El resultado evidente es la destrucción. Yógicamente lo que esto significa es que el frágil y bello tallo de individualidad que reside en cada uno de nosotros, puro de origen e intención, se encuentra, al brotar, con el fenómeno del mundo externo –ropa, chicas, chicos, coches, posición, títulos, dinero, poder e influencia– y queda así teñido por ellos. Asmita (yoidad) es puro e incoloro, tanto en origen como cuando se establece el conocimiento de la sabiduría. Es pureza y singularidad sin atributos definidos, pero, al encontrarse con el mundo, queda teñido, coloreado por su contacto, y se convierte en orgullo. Asume los atributos que parecen agruparse a su alrededor y pierde su prístina belleza. Ésa es la belleza que vemos en un niño pequeño, antes de que el mundo mancille su inocencia.

Así que asmita, nuestra individualidad única e inmaculada, puede endurecerse, a través de los entristecedores y oscuros años de la vida, para convertirse en un caparazón exclusivo de egoísmo, de mí, de orgullo. Este orgullo radica en la diferencia, no en la igualdad. Eres guapo, pero yo soy feo. Soy bravo, pero tú eres débil. Yo tengo una casa, pero tú eres un mendigo. Yo tengo razón, pero tú estás equivocado. Desde luego, se trata de ignorancia (desconocimiento) elevada al nivel de una plataforma política. Es la demencia del individualismo, cuando debería ser la alegría de la singularidad. El orgullo nos ciega a las cualidades ajenas. Juzgamos mediante comparaciones externas e inútiles. Perdemos la posibilidad en alegrarnos de la existencia de los demás. Esperamos que los demás hagan las cosas según nuestros deseos y expectativas. Estamos constantemente insatisfechos. Utilizando una metáfora golfista, perdemos la capacidad de jugar la bola donde está.

Las dos primeras aflicciones, ignorancia (desconocimiento) y orgullo, se consideran pautas ondulatorias de interferencia que operan a nivel intelectual. Las dos siguientes, apego (raga) y aversión (dvesa), nos influyen más a nivel emocional. Debemos tener cuidado al utilizar el lenguaje. Cuando decimos: «Estoy muy apegado a mi esposa», queremos decir: «La quiero». Sólo se trata de una manera de hablar. Lo que significa raga de verdad es amor obsesivo o pervertido, una refundición del sí-mismo egoico con el objeto del propio apego. Todos hemos sido testigos de la situación en la que el dueño de un coche, ante una raya diminuta en la carrocería de su vehículo, salta hecho una furia, como si hubiese recibido una herida en combate. Lo que estamos presenciando es una fusión y una identificación absoluta entre el ego (que no perdura) y un objeto de su posesión (que tampoco perdura). Todos conocemos la frase respecto a la muerte: no te lo puedes llevar contigo. Es cierto, así es. No puedo llevarme el ego más allá de la tumba, y ciertamente tampoco me llevaré mi coche, mi terreno ni mi cuenta bancaria. La palabra dominante aquí es “mi”. Puede verse con facilidad que esta situación es hija de la ignorancia, pues se trata de una entidad impermanente a la búsqueda de un vínculo duradero con otra entidad impermanente. Es bastante demencial desde un punto de vista lógico, y por ello dije anteriormente que debemos quitarnos la camisa de la ignorancia y volverla del revés. No hay forma de ajustarla cuando sigues llevándola puesta. La palabra raga hace referencia a la atracción magnética entre el ego y los objetos placenteros que lo rodean.

La actitud correcta hacia nuestras “posesiones” debe ser de gratitud, no de propiedad. Deberíamos sentir gratitud hacia nuestro coche por transportarnos de manera segura y permitirnos visitar lugares que de otro modo nunca habríamos conocido. Estoy agradecido a la mesa en la que escribo; ha hecho posible este libro. No tiene importancia si es o no es “mi” mesa. En la India tenemos una ceremonia anual en la que enguinaldamos los objetos de nuestra casa y les agradecemos los servicios que nos prestan. Nos prestan sus servicios durante un cierto tiempo y nos sentimos agradecidos por ello, pero la mesa es una mesa y probablemente seguirá haciendo su labor mucho después de mi muerte, pero no de manera indefinida.

Debes de estar preguntándote qué ocurre cuando muere alguien a quien quieres. Te partes en dos. Aparece un desgarrador dolor de separación. Sí, así es. Pero eso no es raga. Yo perdí a mi esposa súbita, brutal e inesperadamente. Ni siquiera me hallaba presente, estaba dando clases en Mumbai durante el fin de semana. No pude regresar a tiempo. No lloré en su funeral. Mi alma amaba su

alma. Eso es amor. Es trascendente y trasciende la separación de la muerte. Si mi ego, mi sí-mismo con minúscula, hubiera sido la fuente de mis sentimientos hacia ella, entonces habría llorado, y probablemente habría llorado por mí mismo. No hay nada malo en verter lágrimas por aquéllos a los que amamos, pero debemos saber de cierto por quién las vertemos: por la pérdida de quienes se quedan y no por quienes han partido. Pero, tal y como dice el poeta, «la muerte no reinará».

La aversión (dvesa) es el lado contrario del apego. Es una repulsión que lleva a la enemistad y el odio, como ocurre con los mismos polos de dos imanes, apartándose entre sí. También está basada en superficialidades. Mi esencia no puede odiar a tu esencia, porque son la misma. Puede que deplore tu comportamiento, pero es una tontería deducir de eso que entonces te odio. Aunque a veces he deplorado mi propio comportamiento, ¿significa eso que debo odiar a mi propia alma, odiar a la divinidad interior? Desde luego que no. Debería corregir mi comportamiento. Vuelve a ser la ignorancia la que mueve los hilos y siembra confusión. Si combinamos lo que hace la gente con quiénes son en su origen más profundo, nos estaremos encerrando en una postura de enfrentamiento y agresividad, en un conflicto interminable. Al hacerlo estaremos apuntándonos a una guerra permanente entre bien y mal que no puede ganarse. Todo lo que podemos intentar es que los malvados reformen sus actos. El mejor modo de ayudarles es reformar los nuestros, y entonces puede que descubramos que toda la humanidad está más o menos compuesta por iguales, con una esencia común a todos, y que todos nuestros infortunios son resultado de la percepción errónea fundamental, la ignorancia. Aquí ignorancia significa la negación de la unidad o comunidad universal original.

La pauta ondulatoria o aflicción final que influye en nuestras vidas se experimenta de manera instintiva. En un plano instintivo tiene sentido, ya que todos somos animales intentando seguir vivos. Pero los problemas aparecen cuando mejoramos un mecanismo natural de supervivencia a niveles inapropiados. Se llama “miedo a la muerte” o “aferrarse a la vida” (abhinivesa). Claro está, cuando estás enfermo, tu cuerpo biológico se aferra a la vida; así se supone que debe ser. Ésa es la lucha por la existencia, el deseo razonable de prolongar la vida del vehículo del alma. Después de todo, no es como un coche. No puedes comprar otro y ya está. En el camino espiritual has de mantener el cuerpo todo lo sano que puedas.

Todos nos identificamos con nuestros cuerpos. Es inevitable. Si un elefante carga

contra nosotros mientras cruzamos la carretera, no decimos: «¡Dios mío, me van a aplastar el ego!». En ese momento somos nuestros cuerpos, y saltamos apartándonos de su camino. Viene a suceder lo mismo cuando enfermamos. La buena salud descarta la identificación con el cuerpo como ninguna otra cosa puede hacerlo.

Aceptamos que a la larga no somos nuestros cuerpos. El cuerpo perece; esperamos que nosotros no. Pero no puedes contarle eso al dolor. Puede que sepamos que el cuerpo no es nuestra identidad perdurable, pero ese conocimiento es puramente teórico. En la salud olvidamos nuestros cuerpos; en la enfermedad no podemos. ¡Qué sencilla sería la vida si fuese al revés! Respecto al cuerpo, eso significa que no somos nuestro cuerpo en ningún sentido permanente, pero lo somos a todos los efectos prácticos, porque el cuerpo es el vehículo a través del cual percibimos y podemos descubrir nuestra inmortalidad. Por eso el yoga empieza por el cuerpo.

Sin embargo, aceptamos que el cuerpo perecerá, por muy lamentable que eso sea. No obstante, lo que ocurre es que nos resulta intolerable el hecho de que el “yo” vaya a perecer, de que mi ego sea tan perecedero como mi carne. Eso nos devuelve a la ignorancia. Nuestro ego es la parte más íntima e interior de nosotros mismos que conocemos la mayoría. Si el ego perece, tememos que nos sumergiremos en la oscuridad, en un vacío eterno; así que concluimos que debemos perpetuar el ego a toda costa, a través de dinastías, fama, grandes edificios y todos los proyectos de inmortalidad que intentan dar esquinazo a la Parca. El yoga dice que eso son tonterías. El ego es un componente importante de la consciencia, necesario para hacer funcionar el cuerpo mientras éste viva. Aparte de eso no tiene otro propósito.

Pero la consciencia es mucho más que nuestros egos. Es, según el yoga, incluso más que nuestras mentes. Los científicos están empezando a hacerse la siguiente pregunta: «¿Cómo hace la mente para suscitar la consciencia?». El yoga preguntaría: «¿Cómo hace la consciencia para suscitar la mente?». Es su precursor y no está limitada por la materialidad de la mente. La consciencia existe a nivel microcósmico, es decir, más pequeña que el átomo. Según algunos científicos, la inteligencia cósmica existe a nivel cuántico. La mente (manas) es la parte más física y externa de la consciencia. Al ser la más material o manifiesta, sus fortunas están vinculadas a las de cuerpo, para bien o para mal, y por eso un accidente de tráfico puede dejarte “cerebralmente muerto”, pero no muerto de consciencia. En las experiencias próximas a la muerte, la gente

mantiene una forma de percepción consciente pero sin sus partes constituyentes. Incluso cuando todos los neurosistemas, incluida la memoria, se han apagado del todo, la consciencia continúa ahí, como un testigo, aunque a un nivel que todavía no se puede percibir científicamente. Como la inteligencia (buddhi) existe en nosotros como una partícula de un fenómeno universal, no puede ser totalmente eclipsada, ni siquiera cuando sufrimos daños físicos. Del mismo modo, tampoco el alma puede morir. Sólo muere su vehículo.

Busca la luz. El ego no es la fuente de la luz. La consciencia transmite la luz divina del origen, del alma. Pero es como la luna, que refleja la luz del sol. Carece de luz propia. Halla el sol, dice el yoga, descubre el alma. Eso es lo que significa hatha yoga. Ha es el sol, el Sí-mismo; tha es la luna de la consciencia. Cuando la lente de la consciencia está limpia y perfecta, puede verse claramente que su luz iluminadora es el alma más íntima. El alma es divina, inmaterial, perfecta y eterna. En otras palabras, no muere. Descubre lo que no muere y desenmascararás la ilusión de la muerte. Eso es conquistar la muerte. Por eso no lloré por mi esposa, a pesar de todo mi dolor, pues no iba a llorar por una ilusión.

Como esta aflicción relativa a la finalidad de la muerte es necesaria y útilmente instructiva, es la más difícil de superar, incluso aunque la aprehendas, como estoy seguro de que haces, intelectualmente. No debemos erradicarla de su apropiada esfera biológica, pero debemos rechazar su invasión de las esferas “no biológicas”. La urgencia instintiva de la supervivencia del cuerpo es algo muy necesario, pero queremos ir más allá. Queremos que nuestros genes sigan viviendo en nuestra progenie. Queremos que nuestros hijos vivan en la casa campestre en la que nuestra familia ha vivido durante generaciones. Queremos que nuestro negocio sobreviva y prospere, incluso tras nuestra jubilación o muerte. Queremos, de ser artistas o científicos, ser venerados en la posteridad. Cuando ampliamos ese instinto de supervivencia a zonas sutiles como la perpetuación del ego, puede resultar psicológicamente destructivo.

Las cinco aflicciones son tan fundamentales para nuestras vidas y para nuestra capacidad de navegar el viaje del yoga que las volveré a repasar. Avidya (ignorancia, falta de conocimiento, falta de comprensión) es la tergiversación fundamental de que la realidad material es más importante que la espiritual. No es porque todo lo material sea transitorio, impermanente y susceptible de cambiar constantemente en forma de crecimiento y decadencia; el problema radica en nuestra dependencia de lo que no perdura. Cuando asmita expresa

orgullo, se confunde. No obstante, la individualidad, con todas las experiencias y objetos materiales que el individuo halla en el curso de su vida, es un don extraordinario.

Raga (apego o deseo) es una esclavitud emocional con respecto a cualquier fuente de placer, manifestándose en formas extremas como una incapacidad para desapegarse de cualquier cosa, una especie de adicción al mobiliario de la vida en lugar de una celebración de la alegría de la vida misma. Dvesa (aversión) es una repulsión emocional y una huida del dolor, manifestada como prejuicio y odio, imposibilitando que aprendamos de las dificultades de la vida y de nuestros propios errores. Abhinivesa (miedo a la muerte) es un apego instintivo por la vida, que, aunque apropiado en el aspecto biológico, provoca actitudes perversas cuando se transfiere a aspectos de la vida en los que no resulta aplicable. Abhinivesa puede experimentarse con facilidad si se prolonga en exceso la retención al final de la espiración. Aparece el pánico. Es ignorancia, o la tergiversación fundamental de la Realidad, que apunta y alimenta todas las demás aflicciones. Si quieres comprobar el poder que estas aflicciones tienen sobre nuestras vidas y sobre la historia humana en general, no tienes más que observar las noticias de la noche en televisión e identificar estas cinco influencias destructivas en acción. Es fácil. Luego aplícatelo.

La meta está al alcance

La meditación es la puerta de entrada para acabar con las cinco aflicciones. La meditación conduce a la mente compleja a un estado de simplicidad e inocencia, pero sin ignorancia. La meditación llega cuando se vence al ego. Al ser el séptimo pétalo del yoga, puede alcanzarse progresando a través del resto de las etapas de la práctica yóguica. Pero el octavo pétalo, samadhi, llega como resultado de la meditación. Llega por la Gracia de Dios y no puede forzarse. Samadhi es el estado en que el aspirante se torna uno con el objeto de meditación, el Alma Suprema que permea el universo, donde existe una sensación de alegría y paz indecibles.

En el capítulo anterior exploramos el punto en que puede experimentarse la totalidad del ser, desde el núcleo a la periferia, un movimiento expansivo y

creativo que reveló al Sí mismo individual (jivatman). El tema de este capítulo, la envoltura de beatitud (anandamaya kosa), es la entrega y la fusión del Sí mismo individual en el Océano del Ser. No se trata meramente de una trascendencia del ego, sino de la disolución del sí mismo tal y como lo conocemos, una interrupción en la experiencia continua del sí mismo. Eso nos lleva a la ilusión original (avidya) de la separación entre Creador y lo creado. Es la verdad encarnada. Es la verdad en espíritu. Es el matrimonio divino de la Naturaleza y el Alma Universal. Es beatitud existencial y supraexistencial, total absorción en el Origen y el Fin. Es nacer a la eternidad.

Para la mayoría de nosotros, tanto ahora como en la historia pasada, samadhi sigue siendo algo teórico. No obstante, el yoga muestra la vía hacia esta elevada cima. Para la vasta mayoría de los lectores, es únicamente imaginable como un paisaje celestial de beatitud que suscitamos mediante la imaginación (vikalpa). No obstante, ni por un segundo se te ocurra pensar que lo que estoy diciendo no es real o que no puedes alcanzarlo. La suprema libertad no está más allá de tus posibilidades. Examina tu imaginación. ¿Estás soñando despierto acerca del futuro o intentando recordar el rostro de un amante hace tiempo perdido cuyos rasgos se han disuelto en las nieblas del tiempo? Es esto último. ¿Y no es cierto que el anhelo que sientes surge del núcleo de tu ser? Es un deseo de acabar con la dualidad, de una Unidad que no se alcanza a través de la complementariedad, sino una Unidad que existe porque no hay Otro.

Para descubrir el alma individual necesitas inspiración, la fuerza creativa de la inspiración. Para descubrir el Alma Cósmica necesitas el valor de soltar, de espirar, de llevar a cabo la suprema entrega. No te desanimes; la Divina Voluntad impele a la humanidad hacia ese fin. Retén el alma (atman) y no sólo la respiración. Hay un espacio entre entrega y aceptación. Te entregas al Señor, y el Señor acepta tu entrega. Y para aceptar hacen falta tiempo y espacio. Eso es retención (kumbhaka).

La ascensión final

He ofrecido a propósito un avance somero acerca del majestuoso crescendo de nuestra búsqueda. Y ha sido así porque queda mucho por aprender y mucho

trabajo por delante de, literalmente, búsqueda del alma. He dicho que debemos aplicar en nosotros mismos nuestra observación respecto a las aflicciones. Para ello necesitamos un espejo. Así que hemos de continuar con nuestra práctica de yoga, incluyendo todos los aspectos de la práctica que hemos aprendido hasta ahora. Hemos de refinar lo ya conseguido y añadir profundidad y sutileza a fin de penetrar en el núcleo del misterio. Hemos de seguir cuestionándonos a nosotros mismos o la transformación no tendrá lugar. Avanzar con fe, sí, pero siempre cuestionándose uno mismo. Donde hay orgullo siempre hay ignorancia.

Antes de que la consciencia acabe gravitando hacia el Sí-mismo y éste se fusione en el Infinito, hay que tejer muchos hilos delicados en el telar de nuestra práctica. Hemos de tejer una meditación de pureza tan desinteresada que el ego impostor quede desenmascarado para siempre. Cuando el ego desaparezca, las aflicciones que lo acompañan también desaparecerán. Otro de los hilos que debemos tejer es una comprensión acerca de la manera como los elementos modelan nuestra práctica. En capítulos anteriores ya repasamos los elementos de tierra, agua, fuego y aire, y cómo corresponden a las cuatro primeras envolturas de cuerpo, energía, mente e intelecto. El elemento final que corresponde a la envoltura final de beatitud es “espacio”, y permite movilidad y libertad a todos los demás. El espacio es el elemento más sutil y penetrante, y debemos aprender a domesticarlo.

El espacio, que a veces se traduce como éter, no es el éter de la química moderna. Se toma en el sentido antiguo de ser el espacio que penetra el vacío entre las partículas de materia. La cantidad de materia en el interior de un átomo equivale a una pelota de tenis en el interior de una catedral, así que nuestros átomos, o más bien nosotros, somos espacio casi por completo. El espacio por encima de nosotros, el cielo, es mahat-akasha (inteligencia cósmica en el espacio), mientras que el Sí-mismo interior es chit-akasha o chidakasha (inteligencia cósmica en nuestro interior). Uno es el espacio externo, el otro el interno, pero para los yoguis el espacio percibido del Sí-mismo es en realidad más grande que el externo que les rodea.

El espacio es símbolo de libertad, pues sólo el espacio otorga la libertad necesaria para el movimiento. ¿Pues no es el cambio, en sí mismo, un movimiento? La visión que los astronautas obtienen desde el espacio suele dejarles con una percepción unificada, imparcial e indivisa del planeta, que cambia sus vidas y les impulsa a intentar impartir su experiencia tratando de alcanzar objetivos humanos compartidos mediante una cooperación pacífica.

Como ya he dicho, no todos podemos ponernos en órbita, pero tenemos acceso al espacio, a nuestro espacio interior. Paradójicamente, mirar hacia dentro tiene un efecto unificador comparable al que provoca en los astronautas el hecho de visitar el espacio exterior. Vuelvo a repetir que dentro del microcosmos del individuo existe el macrocosmos del universo. Si este tópico, por muy obvio que te resulte, o por muy improbable que te parezca, no fuese así, entonces todo el yoga sería un sinsentido, junto con el misticismo gnóstico, el sufismo, el budismo o las enseñanzas de Jesús.

La sabiduría que la práctica del yoga me ha conferido ha sido confirmada por los textos sagrados yóguicos que he leído. No sólo he adquirido conocimiento a través de mi sadhana y a través de mis lecturas de textos sagrados, sino también gracias a mis viajes y a las personas que he conocido. Todo ello entreteje los últimos hilos de nuestro ropaje yóguico.

Quienes escribieron los Vedas fueron unos visionarios, pero también unos poetas y místicos que vieron la divinidad en todas partes, en todo, tanto en las cosas animadas como inanimadas, orgánicas e inorgánicas. Hemos acabado perdiendo ese arte. El estancamiento ha provocado insensibilidad, pero persisten los ecos de la sabiduría. Por ejemplo, Gaudí, el gran arquitecto catalán, dijo que la arquitectura era una relación creativa entre la sensualidad de la naturaleza y la austeridad de la geometría. Ése es un tema que subyace a toda la práctica yóguica. Mis intentos sistemáticos de imponer simetría en las asanas yóguicas expresa esa relación. E, igual que para un arquitecto, el concepto de espacio es fundamental. Un recipiente, como un edificio, como un cuerpo, cuenta con dos espacios: el que contiene y el que lo rodea. Cuando empezamos con asana nos preocupamos de la forma de la postura, es decir, de cómo nos vemos en el espejo, en otras palabras, del espacio que excluimos. A estas alturas ya deberíamos preocuparnos por el espacio que incluimos, el espacio interno, pues ése es sobre todo el que proporciona vida y belleza al asana. Se denomina yoga svarupa, el sí-mismo asumiendo su forma perfecta a través del yoga. Eso se consigue a través de la distribución interior del espacio. Así es como, en esencia, yogasana se hace natural, sin esfuerzo, con la belleza natural del oro fundido siendo vertido desde una tinaja.

Para alcanzar el Infinito hemos de utilizar medios finitos, como hace el arquitecto, aunque esté construyendo una catedral o un templo. Y, al igual que el arquitecto, la ciencia del yoga dice que has de alinear tus cuerpos interno y externo, de manera que discurren paralelos y se comuniquen entre sí. Sin el

alineamiento correcto, un edificio se viene abajo. Gaudí quiso expresar lo sublime a través de lo físico. Lo mismo sucede con el practicante de yoga. El alineamiento crea una estructura intercomunicativa que, al igual que una catedral, es una ofrenda a Dios. Por eso, para mí, “alineamiento” es una palabra metafísica. El alineamiento correcto crea espacio correcto, como ocurre en un edificio bien construido. Un edificio sin un espacio interior es un montón de piedras, un megalito. ¿Te imaginas un cuerpo así? Sería inerte e inhabitable.

Según la filosofía índica, el arte es de dos tipos. Uno se llama bhogakala, el arte de apaciguar el placer corporal y mental. Y el otro es yogakala, el arte de la ejecución favorable para deleitar al corazón espiritual del alma. Todas las artes tienen ciencia (sastra) y arte (kala). La beatitud (ananda) se experimenta y expresa cuando el objeto es crear orden a partir del caos, sabiduría desde la ignorancia, divinidad desde la estética. ¿Y te extraña que me enfade cuando mis estudiantes malgastan sus talentos, sus dones divinos, en bhoga yoga, en tener buen aspecto, en sentirse bien, pero sin hacer buen yoga?

La tendencia de la naturaleza es expresarse a sí misma a través de la evolución. Es algo que resulta obvio para cualquiera que viva en un país tropical como la India. La naturaleza quiere ocupar todos los espacios. Es algo que se refleja en nuestra lengua cuando decimos que «la naturaleza aborrece el vacío». La naturaleza considera que su papel es expresarse a sí misma mediante la mayor variedad posible, y a menudo con más y más belleza para nuestros ojos, aunque no siempre es bella. La naturaleza puede abrumarnos. ¿Por qué se van los yoguis al Himalaya? ¿Es para hallar espacio, un espacio externo que refleje el interno?

Antes relacioné el aire con el tacto y la inteligencia. Dije que lo inspiramos y nos bañamos en él. El espacio es todavía más íntimo, más penetrante, ya que todos nuestros átomos están sobre todo compuestos de espacio. Sonido y vibración corresponden al espacio y pueden viajar por él como las ondas de radio que enviamos a través del espacio esperando que la inteligencia pueda algún día comunicarse por completo. ¿No es el sonido incluso más potente e íntimo que el aire? La vibración del canto de las ballenas puede abrirse camino a través de cientos de kilómetros de océano. ¿No es el sonido de Dios (AUM) más sagrado que ningún ídolo? ¿No es la música el arte más elevado? La vibración es una onda. Proviene de tres puntos –todo lo que se necesita para crear una curva sinusoidal– y es el primer paso de la manifestación. Está muy cerca de la raíz de la naturaleza, y por esa razón es muy poderosa. Como ya he dicho alguna vez: «Cuando hundes tu postura, hundes tu alma». Cuando hundes el espacio, hundes

el alma.

Los ojos son el índice del cerebro. Los oídos son el índice de la consciencia. Los ojos pertenecen a la mente y el fuego; los oídos, a la percepción consciente y el espacio. Cuando uno se halla en un estado meditativo, el cerebro frontal descansa sin interrupción. Cuando pensamos en un problema, inclinamos la cabeza hacia delante. Si dejas caer la cabeza hacia delante al meditar, el cerebro frontal sentirá desasosiego. Pero si existe armonía entre ojos y oídos, resulta fácil focalizar la consciencia. Los ojos son las ventanas del cerebro, los oídos son las ventanas del alma. Eso es contrario a la sabiduría popular, pero cuando los sentidos se repliegan (pratyahara), eso es la verdadera experiencia. Los oídos pueden discernir la vibración. Nuestro espacio interior corresponde a lo que normalmente llamamos paraíso. Por eso podemos oír la divinidad de nuestro paraíso interior antes de verla. Los oídos también presencian el silencio. El silencio es la música de samadhi.

Seré más prosaico. De igual manera que no podemos separar el elemento tierra de la envoltura de nuestro cuerpo físico o anatómico (annamaya kosa), tampoco podemos separar el espacio de la envoltura beatífica (anandamaya kosa). En asana jugamos con los elementos. Cuando realizamos una torsión, por ejemplo, estamos exprimiendo el espacio del riñón, y al soltar, el espacio regresa, pero se trata de espacio renovado. De modo parecido, también exprimimos agua, fuego y aire, así como algo de tierra, de un órgano cuando realizamos una torsión o contracción. Al soltar regresa la circulación, restituyendo elementos revitalizados. Lo consideramos como lavar y purificar los órganos. Es cierto, pero al nivel elemental lo que hacemos es jugar con el equilibrio de los elementos, experimentar con la sensación que cada uno nos aporta.

En una torsión no sólo se torsionan los órganos, también los huesos, músculos, fibras y nervios. También se constreñirán los vasos que transportan líquido. La mente adoptará una forma diferente que corresponda con la forma inusual del cuerpo. La inteligencia entrará en contacto con el cuerpo de manera distinta, y la vibración que el cuerpo emite se alterará; por ejemplo, puedo sentir la vibración de cada riñón y comparar la diferencia entre ellos. Esta torsión también evidenciará las cualidades o contrapartidas sutiles asociadas con cada elemento. Por ejemplo, nos hará conscientes de la densidad, fuerza y fragancia de la arcilla con que está hecho el cuerpo; de la flexibilidad y el sabor de los fluidos corporales; de la vitalidad y la visión del fuego mental; de la claridad y el tacto de la inteligencia ambiental del aire; y de la libertad y la vibración interior del

espacio etéreo dentro del cuerpo.

Así es como aprendemos a discernir y apreciar los elementos sutiles de la naturaleza de los que estamos compuestos. Es como lila, el término sánscrito para el juego cósmico, pero jugado a un nivel muy elevado. De la misma manera que los animales aprenden las artes de la supervivencia jugando cuando son crías y cachorros, este juego también es un paso esencial para nosotros, aprendiendo cómo sobrevivir en el corazón sutil de la naturaleza. Es exploración mediante el juego, a través de tanteos. Cuando podemos jugar con los elementos del interior de nuestros cuerpos, con su renovación, desproporción y reequilibrio, entonces somos conscientes de la naturaleza a un nivel que no puede aprehenderse de manera común. Es sobrenatural, ya que la consciencia normal está ciega ante ello. Descubrimos la evolución a través de un periplo de involución, como un salmón nadando contra corriente, remontando el torrente en el que nació, para desovar. Ahora debemos observar la evolución de la propia naturaleza, de manera que el yogui, como un sherpa del Himalaya, pueda realizar su ascensión y conquista finales. Sólo cuando se alce en la cumbre de la naturaleza hallará el yogui a su alma –purusa– y también a Purusa-visesa, el Alma Universal. Prenderla es comprenderla.

La evolución de la naturaleza

Vale la pena señalar que no existe una antipatía inherente entre los conceptos darwinistas evolutivos y las teorías yóguicas. El yoga tiene fe en la existencia de Dios. Pero no necesita ver a Dios como a un titiritero que mueve los hilos de un trillón de marionetas a la vez. El mundo, tal y como lo experimentamos, está conectado y embebido con la realidad del Alma Cósmica. Pero no está directamente manipulado por ella. Esa perspectiva está totalmente de acuerdo con las actitudes yóguicas.

El yoga está de acuerdo, y por ello está destinado a ser una filosofía dualista, en que la Naturaleza está por un lado, y el Alma por otro. Para el yoga, la naturaleza es naturaleza, y el espíritu es espíritu. Se intercomunican, y el alma espiritual es suprema, la realidad permanente. Pero debemos tomar a la naturaleza en serio, pues le pertenecemos y vivimos en ella. Descartarla como

una ilusión mediante un pase de manos filosófico es, para la mente yóguica, una ingenuidad. Aceptar la naturaleza visible como la única realidad es la ignorancia personificada. Para el yogui, la naturaleza es una montaña que hay que ascender.

El yoga considera el origen de la naturaleza como una raíz. El sánscrito la llama naturaleza raíz (mula prakrti). En el interior de esa raíz, como vimos anteriormente, existen ciertas inclinaciones inestables pero creativas llamadas cualidades de la naturaleza, los tres gunas: masa o inercia (tamas), dinamismo o capacidad de vibrar (rajas), y luminosidad y serenidad (sattva). En la raíz de la naturaleza se hallan equilibradas y en proporciones iguales. Sólo existen como potencial. No obstante, comparten las características perdurables de la naturaleza. Son inestables. Cambian. Su destino es agitarse y modificarse.

Y lo hacen, pero de forma gradual. Lo sutil precede a lo basto, o también podríamos decir que lo invisible llega antes que lo visible. La inteligencia cósmica (mahat), que existe en todos nosotros, es la primera manifestación de lo invisible. De la inteligencia cósmica brota la energía cósmica (prana) y la consciencia (chitta), y de éstas, a su vez, proviene el ego (ahamkara) o sensación de sí-mismo. De una raíz proviene la dualidad (que es la capacidad de separar), de la dualidad viene la vibración (que es el latido del principio de la vida), de la vibración viene la manifestación invisible, y de lo invisible proviene lo visible en toda su gloriosa y horrenda diversidad y multiplicidad. Este producto final es lo que consideramos que es el mundo, nuestro terreno de juego, nuestro paraíso, o nuestro infierno y prisión. Si interpretamos mal la naturaleza y la tomamos por lo que parece, a causa de la ignorancia (avidya), entonces se convierte en nuestra prisión.

El camino seguido por la ciencia moderna para escapar de la prisión es analítico. La ciencia disecciona, tanto si se trata de ranas como de cuerpos humanos o átomos. Busca la verdad en el interior de las cosas más pequeñas. Si desmontas un reloj puede que comprendas cómo funciona. No obstante, no podrás saber qué hora es. El yoga también disecciona –ego, mente e inteligencia, por ejemplo–, pero no es sólo analítico. También es sintético, o integrador. Examina a fin de conocer, como la ciencia, pero quiere saber a fin de penetrar, de integrar y reconstruir, a través de la práctica y el desapego, la perfección de la intención original de la naturaleza. En otras palabras, quiere alcanzar la raíz y acabar con la turbulencia interpuesta. No quiere ser embaucado por la apariencia de la naturaleza, sino que quiere adherirse a su motivación original.

La diferencia entre el yoga y Darwin estriba en la teoría de la selección natural a través de una mutación aleatoria de genes que proporciona ventajas de supervivencia de manera fortuita. Si resulta que lo sutil se camufla adoptando la forma de lo basto, esto no puede ser. Dos siglos antes, Isaac Newton coincidió con el yoga. Dijo: «El orden que reina en el mundo material indica claramente que ha sido creado por una voluntad llena de inteligencia». Está claro que no se trata de un creador titiritero, sino de una inteligencia natural innata que busca expresarse. Pero no olvidemos que ese orden y ese caos hacen extraños compañeros de viaje, y que los resultados son impredecibles.

El yoga diría que esa impredecible diversidad deriva de la voluntad inteligente y de la fuerza vital de la naturaleza (prerana) que lucha por expresarse de más y más formas, como un actor que quisiera interpretar la mayor cantidad de papeles distintos. Para el yoga, el código grabado en el ADN no es ninguna fuerza determinista inexorable. Es determinista hasta el punto de que conlleva el código del karma pasado. Pero también es la voluntad de la naturaleza buscando libertad a través de la individualización. Podemos tomar el ejemplo de la particularidad de la platija, un pez parecido al lenguado que tiene los dos ojos a un lado de su cabeza, permanece en el fondo del mar y tiene un color oscuro de camuflaje sólo en un costado. No es resultado de una mutación caprichosa, sino de la respuesta de la platija al reto de existir en un mundo peligroso, animada desde dentro y motivada por una inteligencia celular inconsciente.

La razón de nuestra exploración de los elementos y sus equivalentes sutiles es penetrar en el corazón en evolución de la naturaleza, atraparlo antes de que se manifieste en objetos obvios como árboles y mesas, hoteles, sáris y coches. Más allá está nuestro deseo de reconciliar los gunas, las cualidades inestables de la naturaleza, responsables de sus características creativas y transitorias. En el plano material predomina inercia/masa (tamas), y por eso duele cuando te das un golpe en un dedo del pie con la pata de una mesa. En el plano psicosensoresial predominan el dinamismo (rajas) y la luminosidad (sattva), y por eso estudiar para un examen puede ser una experiencia estimulante, avergonzarse de una acción ruin resultar una tortura y una tarea bien hecha ser una fuente de serenidad sáttvica. El yogui aspira a ser un gunatitan, alguien que puede restaurar los gunas a sus proporciones originales y luego conducirlos a una forma estable en la raíz de la naturaleza y así trascender sus vicisitudes. A partir de entonces la turbulencia de la naturaleza no le afectará.

Eso no significa que sea insensible. Anteriormente ya me referí a la pérdida de

mi esposa y a que no lloré. No pienses que no me sentí, y que no me sigo sintiendo, como cualquier persona. El yogui es humano. De hecho, a través de la compasión que obtiene, es el más humano de los seres humanos. No obstante, en la trascendente y agudizada paz de la meditación, observa la vida desde la cima del monte Naturaleza.

Las cualidades de la naturaleza (guna) han sido tratadas hasta ahora como lo más arcano del conocimiento esotérico, inadecuado para el público en general. Yo no comparto esa actitud. Ya sufrí por ello cuando mi propio guru me dijo que yo estaba incapacitado para el pranayama. No obstante, el tema es complejo, y en beneficio del lector general, ofreceré una última analogía. Los tres gunas están presentes en todos los fenómenos, pero siempre en proporciones variables. Al cambiar las proporciones, aparecen los fenómenos naturales (a lo que llamamos nacimiento), crecen y decaen (a lo que llamamos existencia o vida), y vuelven a desaparecer (a lo que llamamos muerte). La peculiar pero sorprendente analogía que te ofrezco no tiene una base científica particular mía. Se trata de la famosa ecuación de Einstein $E = MC^2$, en la que E es energía (rajas), M es masa (tamas) y C es la velocidad de la luz (sattva). Energía, masa y luz se hallan infinitamente entrelazadas en el universo. Una analogía al respecto podría ser que la luz (sattva) muestra en la física atributos duales. No es una onda ni una partícula, y no obstante, según el método de observación que se utilice, puede percibirse bien como un discreto fotón (tamas), con una localización específica, bien como una onda (rajas). Incluso a nuestro nivel más prosaico, podemos aprender a observar la interacción cambiante de esas tres propiedades.

Todo esto es por una cuestión práctica. Una vez que los principios de la naturaleza se han retirado a su raíz, su potencial permanece dormido, y por eso una persona en samadhi es pero no puede hacer. La forma externa de la naturaleza se ha plegado como las alas de un pájaro. Si el practicante no continúa su práctica con el celo suficiente, y se dedica a dormirse en los laureles, incluso en ese punto podrían reactivarse los principios de la naturaleza con efectos negativos. Muchos santones han caído en esa trampa.

Yoga como involución

Todos queremos desarrollarnos y mejorar. Pensamos que eso es evolución personal y un extender de nuestras alas. El verdadero viaje yóguico es involución o, para volver a utilizar la expresión del párrafo anterior, plegar las alas. Si la evolución es una preparación para el yoga (la intención de unirse al alma), entonces la involución es yoga de verdad (la unión en sí misma). Nos esforzamos desde el mundo material basto para pasar al corazón sutil de la naturaleza, como el salmón que regresa a su origen tanto para morir como para regenerarse. La fuerza que se expresa a sí misma da la bienvenida a nuestro viaje, incluso aunque parezca obstruirlo, así que debemos hacer todo lo posible por animar nuestro desarrollo mediante la práctica de asana y detener nuestros hábitos autodestructivos, como fumar o comer demasiado. También debemos utilizar nuestra voluntad (no el ego sino la esencia vital de la naturaleza) para alentar esa lucha. E invocamos la ayuda divina en un acto de entrega y humildad. La combinación de estos tres factores hace posible el viaje.

Tomemos dos ejemplos para ilustrar lo que acabo de decir, sobre cómo puede intentarse cambiar la propia vida. Imaginémonos a un hombre, con poco dinero y en un trabajo sin salida. Está ansioso, estresado, frustrado e irritable con su esposa y sus hijos. Los viernes por la noche intenta escapar a su situación bebiendo demasiado. ¿Qué puede hacer? ¿Qué hace? Se esfuerza por no beber. Eso ya es una pequeña victoria pero entonces, ¿qué puede hacer con el dinero que ahorra?

Puede comprar un décimo de lotería o varios. Tiene las probabilidades en contra, sobre todo porque se comporta débilmente –es su ego el que le pide a Dios que le permita ganar– y su propia voluntad no tiene papel alguno que desempeñar. Comprar un décimo de lotería requiere poco esfuerzo, y no hay nada práctico que él pueda hacer para conseguir que le toque. Lo único que puede hacer es no perder el décimo. Todas las partes son débiles: su relación divina, su fuerza vital natural y su acción práctica. Ésa es la debilidad de la fantasía y de las conexiones tenues.

Imaginemos que se lo plantea de otra manera. Gasta el poco dinero que ha ahorrado en un curso nocturno para mejorar sus capacidades. Éticamente se esfuerza en mejorar las relaciones con su esposa e hijos, reconociendo que tanto si la culpa es suya como si no, la solución está en sus manos. Se trata de un proceso de purificación que implica un esfuerzo y un sacrificio personal sostenido. Le pide a Dios, con humildad, que le ayude a encontrar un trabajo mejor y a soportar mejor el que tiene ahora. No sucede nada. El tiempo pasa y la

economía mejora. Sus nuevas capacidades salen a relucir, así como su nueva madurez en el trabajo. Le ascienden y alberga esperanzas. La tensión en casa se va mitigando. No es un cuento de hadas. Nuestro hombre hizo conexiones válidas, y ha demostrado paciencia y perseverancia (tapas), proezas físicas (sakti), estudio (svadhyaya), capacidades intelectuales (yukti) y devoción (bhakti) en el camino elegido. Su cambio de suerte externo expresa un potente cambio interior. Ha armonizado más naturaleza y alma, y el resultado es lo que llamamos éxito y felicidad.

Tal vez te sorprenda que utilice ejemplos tan mundanos en el capítulo dedicado a samadhi, pero no olvides que la flor del yoga la forman los ocho pétalos. Tal vez para el hombre del que hablábamos, su samadhi sea una carrera profesional satisfactoria y una vida familiar feliz. De igual modo, el practicante más elevado que abandone los dos pétalos de la base ética acabará cayendo. Muchas personas enfocan el crecimiento espiritual como si fuese una lotería. Esperan que algún nuevo libro o método, o alguna nueva comprensión o profesor, sea el décimo de lotería que les permitirá experimentar la iluminación. El yoga dice que no, que el conocimiento y el esfuerzo están en tu interior. Es tan simple y tan difícil como aprender a disciplinar nuestras mentes y corazones, nuestros cuerpos y nuestra respiración.

Samadhi es en última instancia un don divino, pero ¿cómo nos hacemos merecedores de recibir dicho don? Debemos regresar a la sutil, pero también omnipresente energía cósmica, al aliento vital (prana). Ya dije que es la primera forma de evolución desde la inteligencia cósmica. El término aliento vital resulta inadecuado para expresar su alcance, su capacidad para actuar como mensajera de los dioses. Según las Upanishads, es el principio de vida y consciencia. Incluso se la ha equiparado con el alma. Es el hálito vital en todas las manifestaciones del universo, tanto si respiran físicamente como si no. Lo animado nace a través de él y vive de él, y cuando muere, su aliento vital individual se redisuelve en el hálito cósmico. Vuelve a leer la frase; te deja sin respiración. Es supervivencia, no la supervivencia individual que anhela nuestro ego, pero supervivencia y perpetuación a pesar de todo. Nuestro aliento vital retorna al viento cósmico. El hebreo de la Biblia comunica esta misma comprensión intuitiva, ya que el ruach individual (hálito, espíritu) es la misma palabra que el ruach cósmico (viento, espíritu) que en la historia de la creación, «se cernía sobre las profundidades».

Como evoluciona directamente de la inteligencia cósmica, prana lleva consigo

un registro continuo que nunca termina y que no puede destruirse. Antes ya utilicé la analogía del salmón remontando la corriente hacia su origen, igual que lo intentamos nosotros. Dije que la corriente parece estorbarnos y oponerse a nosotros. Prana nos proporciona las aletas y la cola centelleante que nos permite salvar la corriente. Prana, sobre todo en la Naturaleza, es atraída hacia el origen, en un sentido paralelo al anhelo del alma individual por reconciliarse con su origen universal.

Me conmovió e interesó ver recientemente el humilde reconocimiento por parte de Stephen Hawking, el gran astrónomo de Cambridge, de que había cambiado de opinión en un importante tema. Hasta ahora había afirmado que todo lo que entra en un agujero negro en el espacio no puede volver a emerger, ni siquiera la luz, porque el tirón gravitacional es demasiado fuerte. Ahora dice que ha descubierto ciertos indicios que demuestran que lo que él denomina “información” escapa de los agujeros negros. Prana es el vehículo de la inteligencia cósmica, que otros pueden denominar información, y para la manera yóguica de pensar, las nuevas opiniones del profesor Hawking tienen sentido. Prana es tanto ser (sat) como no-ser (asat). Es la fuente de conocimiento, y no puede estar ausente o aprisionado para siempre en ninguna parte del universo. Recuerda que el conocimiento tiene principio pero no fin. Un agujero negro es no-ser, pero incluso eso volverá a cambiar a ser. Prana nos presenta esa paradoja. Es la característica más esencial, real y presente de cada momento de nuestras vidas, y no obstante sigue siendo la más misteriosa. ¿Cómo podemos reconciliar ese hecho en nuestra práctica? ¿Cómo relacionamos las teorías acerca del macrocosmos del profesor Hawking con nuestra práctica en el microcosmos?

Cuando nos hallamos en la suspensión de la respiración en la meditación más profunda, en una retención espontánea, querida por Dios, como si dijésemos, entramos en un agujero negro, en el vórtice de la nada, en el vacío. No obstante, nos las apañamos para sobrevivir. Se descorre la cortina del tiempo, del tiempo que inexorablemente trae la muerte. Hay un estado de no-ser, pero un no-ser que está vivo. Se trata de un presente carente de pasado o futuro. No hay sí-mismo, ni meditador, ni siquiera ningún respirador. ¿Qué sale de ese agujero negro, de esa nada? Información. ¿Qué es esa información? La verdad. ¿Qué es la verdad? Samadhi.

Samadhi

En efecto, lo que acabo de decir es que la mente es un pozo sin fin, como un agujero negro. Deja de intentar llenarla, pues es imposible. Para realizar el alma has de ir más allá del pozo sin fondo. Para el principiante, samadhi es un tema cautivador. Pero existen razones para no sufrir fijación con él. El principiante sólo puede concebir samadhi como una glorificación del sí-mismo que conoce. De la misma manera, todo principiante que empuña una raqueta de tenis sueña con ganar Wimbledon o el Abierto de EE.UU. En el yoga, los principiantes se dejan tentar por fantasías de un samadhi fácil, y luego hay también quienes están más que dispuestos a aprovecharse de su ingenuidad.

Samadhi ha de llegar por sí mismo. Es inexpressable. Ni siquiera puedes preguntarle a alguien que ha estado meditando: «¿Meditaste durante dos horas?» ¿Cómo va a saberlo? Se trata de un estado fuera del tiempo. La meditación va desde lo conocido a lo desconocido, y luego regresa a lo conocido. Es imposible decir que voy a meditar, o que medité durante dos horas. Si sabemos que duró dos horas, es que estuvimos en el sí-mismo y no en el Infinito, donde el tiempo, en sentido lineal, deja de existir. Lo mismo vale, incluso más, para samadhi. Nadie puede decir: «Estoy en samadhi». Uno no puede hablar o comunicarse. Samadhi es una experiencia en la que desaparece la existencia del “yo”. Las explicaciones sólo llegan a través de la presencia del “yo”, así que samadhi no puede explicarse.

Ahora nos hallamos en la envoltura más íntima, o cuerpo causal, donde podemos ver que somos divinos y que el sí-mismo con minúscula es reemplazado por el Sí-mismo con mayúscula, ya que comprendemos por completo en el núcleo de nuestro ser que nuestra alma individual forma parte del Alma Universal. Se dice que el sentido de la vida sólo se manifiesta frente a la muerte. En este punto se disuelve el ego, o más bien abandona su suplantación del verdadero Sí-mismo. Esto es samadhi (absorción beatífica), la culminación del yoga, la liberación final en la que el alma individual se funde en el océano del ser. Todo este tiempo nos hemos estado identificando con nuestros cuerpos, nuestros órganos, nuestros sentidos, nuestra inteligencia y nuestro ego, pero ahora lo estamos totalmente con el alma. En la meditación, la consciencia mira de frente al alma. Samadhi es ver el alma cara a cara. No es un estado pasivo, es un estado dinámico en el que la consciencia permanece en un estado de equilibrio en toda circunstancia. Las perturbaciones de la mente y las emociones se disuelven, y podemos ver la verdadera realidad. Nuestra consciencia, limpia de pensamientos y emociones, se

torna transparente. Se torna cristalina, ya que la memoria y la inteligencia son purificadas. Igual que un cristal sin mácula refleja cualquier color sin desdibujarlo ni mezclarlo, nuestra consciencia, cuando es pura y está libre de perturbaciones, refleja claramente el objeto de pensamiento. Tanto si observamos nuestro trabajo, nuestro matrimonio o nuestros hijos, vemos con claridad y, sin la confusión de la contaminación, podemos ver la verdad. Cuando desaparecen las nubes que tapan el sol, éste brilla luminoso. De la misma manera, cuando lo que cubre al sí-mismo –las aflicciones, perturbaciones e impedimentos– se aparta, el Sí mismo brilla luminoso en su propia gloria. Tras un esfuerzo significativo, un practicante de yoga alcanza un estado en el que algunas posiciones de asana resultan naturales, sin esfuerzo. Lo que logramos aquí externamente lo logramos a través de samadhi internamente. Se trata de un estado carente de esfuerzo, donde uno experimenta la gracia del Sí-mismo. Es éste un estado de gran beatitud y plenitud. Samadhi puede explicarse mediante la cabeza, y sin embargo ésta no expresaría la verdad real, pues samadhi sólo puede experimentarse con el corazón. Pocos de nosotros podremos llegar a samadhi, pero aquí lo que nos ocupa es la evolución, el crecimiento progresivo y el cambio. Y es precisamente este crecimiento y este cambio, esta cada vez mayor capacidad de ver la verdad, lo que nos permitirá vivir más en libertad.

En samadhi hay dificultades, como en cualquier otro pétalo del yoga. Por ejemplo, si alguien le pregunta a un santo: «¿Es usted un santo?», no podrá obtener una respuesta veraz. Como es una experiencia fuera del tiempo y el espacio, sin registro histórico, no se sabe cuál habría de ser la respuesta. Si el santo contesta: «Sí, lo soy», pasa a ser un no-santo, un mentiroso en ese momento, porque no está en samadhi cuando responde. Sólo puede contestar desde su sí-mismo presente. Si contesta: «No, no lo soy», también será un mentiroso, ya que ha alcanzado el estado de samadhi y visto la realidad suprema. No es una pregunta que pueda hacerse ni contestarse.

En cuanto a mí mismo, suelo sentir cierta reticencia a declarar que soy un yogui. Sólo puedo decir que estoy en el camino, y que estoy muy cerca. Puedo decir que sin duda soy un pionero. Estoy cerca de la meta, que llegará por sí misma. Carezco de motivación. En los primeros tiempos tenía muchas motivaciones, pero ahora no tengo ninguna. Mi motivación sólo es continuar lo que aprendí, para no retroceder. No es una ambición, pero no quiero tener una caída, anavasthitattva. Y no quiero desarrollar en mi sistema el carácter de naturaleza tamásica, eso es todo. Puede que te preguntes para qué practico. Practico para que la naturaleza tamásica no domine sobre mi naturaleza sáttvica. «Renuncia en

la práctica» fue mi respuesta a mucha gente que se preguntaba por qué he continuado practicando incluso tras realizar lo que quería. Pero con “renuncia” quiero decir libertad respecto al sí-mismo egoico. Cuando uno deja de pensar en el “efecto” o en el fruto, es una experiencia interna muy profunda. No es meditación tal y como se utiliza el término en la actualidad, que es una especie de sedante, una droga, que no permite un completo crecimiento espiritual. Dhyana, la meditación yóguica, es electrizante. Uno se retira de la periferia al núcleo. Este periplo de la periferia al núcleo es desapego (vairagya). Hay un desapego al efecto y un apego al Alma. Mientras se practica hay que trascender los tri-guna: sattva, rajas y tamas. Sólo pueden trascenderse equilibrándolos de nuevo en sus proporciones constituyentes de un tercio cada uno. En ese momento se reabsorben en la raíz de la creación, sin su inestabilidad inherente. Como el que está más ausente es sattva, su cultivo es para nosotros de primera importancia.

Samadhi es un estado de experiencia en el que desaparece incluso la existencia del “yo”. Esta ausencia de “yo” es un estado que se experimenta y no puede explicarse. Pero proporcionando indicaciones de cómo vivirlo, se puede guiar al practicante por el camino correcto. No puedes aprender ética (yama y niyama) mediante ejercicios ni técnicas. Los fundamentos éticos universales de yama y niyama pueden explicarse, pues son sencillamente principios que hay que seguir. Como principiantes debemos hacerlo lo mejor posible, pero en definitiva deben ser aplicados concienzudamente, momento a momento en toda situación, bajo cualquier circunstancia. Yama y niyama han de ser inspirados por el ejemplo y madurar con la práctica. Asana, pranayama y pratyahara, el repliegue de los sentidos, están basados en técnicas que pueden explicarse, ejecutarse ante un experto y por lo tanto corregirse. Pero dharana, dhyana y samadhi son estados experienciales, no susceptibles de ser enseñados mediante una explicación. Al final, dharana, dhyana y samadhi acaban realizándose o no. Si alguien dice: «Enseño meditación», entonces, como estudiante de yoga yo diría: «Tonterías», porque no puede enseñarse meditación, sólo puede experimentarse. La relajación sí que puede enseñarse, y es de un valor inmenso. Si conduce a la serenidad y el bienestar, entonces es una forma de preparación para la meditación, pero no debe confundirse con la cosa en sí.

He mencionado que samadhi tiene sus problemas. El primero es cómo concebirlo, ya que es desconocido, y no obstante aspirar a él sin codicia. El segundo es que, si lo experimentas, no puedes explicarlo, pues es indescriptible. Si uno trata de explicar el estado de samadhi, debería sospechar que ha caído en

la trampa de la falsedad o el autoengaño. El tercero es que uno puede quedarse atrapado incluso en samadhi. Tradicionalmente existe una clasificación de diferentes grados o calidades de samadhi. Los explicaré como si se tratase sólo de dos categorías. El primer grupo, o experiencias inferiores, se conoce como sabija samadhi. Sabija quiere decir “con semilla”. Eso significa que, aunque se siente la experiencia de beatitud, las semillas del deseo permanecen en el ego como potencial futuro. Esas semillas pueden volver a brotar y causar una recaída incluso después de la experiencia de samadhi. El ego no ha sido totalmente purificado por el fuego de la experiencia. Este punto en particular del periplo yóguico, aunque elevado, es peligroso porque puede convertirse en una tierra baldía en la que el practicante se quede atrapado. Este estado se llama manolaya, que significa un estado mental alerta pero pasivo. Pero en este contexto implica una complacencia con lo que se ha realizado y una tendencia a relajar los esfuerzos destinados a completar el último paso del periplo. El yogui no puede dormirse en los laureles, sino que debe apremiarse para alcanzar los estados de samadhi más elevados, en los que arden para siempre las semillas del deseo del ego, no pudiendo volver a brotar ni perturbarle. Eso se conoce como nirbija samadhi (sin semilla), en el que la sensación de beatitud no es dependiente ni siquiera de los vestigios del ego. Es la beatitud del vacío absoluto, del no-ser transformado en la luz del ser.

Hay una historia al respecto que tiene que ver con Sri Ramakrishna, el gran santo bengalí del siglo XIX. Fue un genio espiritual desde sus primeros días, cayendo con facilidad y sin premeditación en un estado de sabija (con semilla) samadhi. Su devoción tenía por objeto a la diosa Kali, y en su beatitud vivía en su presencia, en un amor familiar y divino. Un día, un monje védico itinerante, un asceta, llegó al templo donde vivía Ramakrishna y le preguntó sobre sus experiencias. Sugirió que Ramakrishna tenía el potencial necesario para ir más allá y le dijo que meditase. Eso es lo que hizo Ramakrishna y volvió a entrar en samadhi, una condición que a esas alturas ya le resultaba bastante natural. Entonces el monje tomó un pedazo de vidrio roto y lo apretó entre las cejas de Ramakrishna. La reacción de éste fue tanto terrible como trascendente. En su éxtasis espiritual (beatitud interior) se sintió empuñando una espada y matando a su diosa consorte, el ser al que amaba y veneraba por encima de todo. Y así pasó a nirbija (sin semilla) samadhi, el vacío, el estado final de soledad interior, de Unidad sin Otro, como la belleza pura de un número primo para un matemático, un estado indivisible. Parece cruel, pero al fin fue verdaderamente libre para siempre. Realizó el objetivo supremo del yoga.

Para que no imagines que estamos simplemente en la esfera de las anécdotas y las metáforas, lo que quiero es expresar la base física e incluso neurológica de la beatitud de la que hablamos. Se trata del proceso reflexivo que surge de la parte posterior del cerebro que también trabaja para llevarnos hacia el estado de beatitud que es ananda. El tronco encefálico es donde está situado asmita, que es la semilla de individualidad. Por encima reside el hipotálamo, el nexo neurológico de todo el cuerpo. Patañjali llamó a esto el lugar de la luna (chandrasthana o anandasthana), la sede de la beatitud. Está en relación con el ombligo, que es la sede del sol (suryasthana). Debe existir un alineamiento perfecto entre ellos para que la energía fluya de modo ininterrumpido y equitativo; las cuatro esferas del cerebro deben estar en equilibrio. De esta manera el cuerpo humano actúa como eje de transmisión entre la tierra y el cielo, vinculando las dos fuerzas que nos conforman a través de su matrimonio divino. El plexo lunar mantiene nuestro cuerpo fresco, lo que conlleva un cerebro fresco. Aquí es donde están almacenados todos los dolores y placeres. Desde esta fuente se comprende y vive en el estado puro y sosegado de anandamaya kosa, experimentando el núcleo del ser.

Ramakrishna pasó por la transformación final de la consciencia. Patañjali describió esta ascensión a nirbija samadhi (beatitud sin semilla) con estas palabras: «Empieza una nueva vida... Las impresiones previas se dejan atrás... Cuando también se renuncia a esa luz de sabiduría, se manifiesta el samadhi sin semilla».

El yoga describe siete transformaciones internas de consciencia. Son puramente subjetivas, es decir, no hay manera de percibir las exteriormente. Sólo las conoce el practicante, y por ello describirlas se parece a describir los colores del arco iris a un ciego. Pero para dar cierta idea acerca de ellas, te remito a los cinco estados de consciencia objetivos, percepción correcta y errónea, imaginación, sueño y memoria. Sabemos cuándo nos hallamos en ellos y, hasta cierto punto, también otras personas. Sabemos que puede aprenderse mucho de ellos definiéndolos, refinándolos y cultivándolos. Recuerda que Patañjali recomendó los estados mentales curativos para ayudarnos. También eran externos u objetivos, y eran cordialidad, regocijarse del éxito ajeno, compasión hacia los que sufren e indiferencia hacia los vicios ajenos, todos ellos poderosas herramientas que debemos cultivar externamente a través de nuestro comportamiento.

Los siete estados mentales internos son: 1) la observación de pensamientos emergentes, 2) la capacidad de cortarlos de raíz antes de que ocupen y controlen

nuestras mentes, 3) el estado calmo y tranquilo resultante de la restricción de pensamientos emergentes, 4) atención unidireccional, que es una enorme ola de concentración sobre un objeto dado, 5) la consciencia cultivada y refinada resultante de esta combinación de restricción y energía, 6) consciencia agrietada, y 7) pura consciencia divina, en la que el practicante está solo y es uno con todo.

Cualquier persona razonable preguntaría: «¿Por qué el sexto estado, casi el más elevado, está definido como consciencia agrietada, una descripción a todas luces negativa o peyorativa?». La consciencia unidireccional es como los dos filos de una cuchilla. Si uno está orgulloso de los propios logros, puede intoxicarse con el éxito y ello crea grietas en la consciencia, tiñendo a asmita. Pero si se cruza al otro lado, la consciencia permanece pura y se alcanza un estado de divinidad. Eso no es más que la peligrosa encrucijada de manolaya, en la que la consciencia –a través del potencial del ego para revivir y autorrestaurarse–, conserva sus defectos y fallos inherentes. Desde el exterior son invisibles, pero acechan, dispuestos a reactivarse bajo el estrés o la tentación, hasta que tiene lugar la disolución final de la presencia del ego. Por eso sólo el samadhi sin semilla conduce a la solución final del sí mismo, a la realización final del Sí-mismo, y a la libertad suprema de las emboscadas de la encarnación mortal.

Un ejemplo trivial de una consciencia todavía ligeramente imperfecta (chidra chitta) pudiera ser cuando –como ocurre de vez en cuando– me invitan a conferencias con hombres santos de la India y en realidad de todo el mundo, y todos nos alojamos en el mismo hotel. No puedo dejar de fijarme en que muchos de esos hombres santos muestran demasiado interés en enterarse de a quién le ha tocado tal o cual habitación, para quién ha sido la más lujosa y la que tiene mejor vista. Es una especie de competición jerárquica de estatus. No debería tener mayor importancia, pero para mí demuestra que hay algo que se resiste a la perfección y la humildad.

Por eso sigo practicando sin tregua. Ofreciendo un símil que nos devuelva a la tierra, imagina una estrella del tenis, gloriosa a causa de las proezas de su excelencia juvenil. El yoga habla de karma (acción), jñana (conocimiento) y bhakti (devoción). Son tres miembros entretreídos del yoga. La joven estrella del tenis está inmersa en la acción, ganando torneos, realizando prodigios como me ocurría a mí cuando era un joven practicante de yoga. Era una estrella sobre el escenario, una maravilla de habilidad gimnástica. ¿Y ahora? Ahora tengo 86 años. Para mí, karma y acción también fueron siempre enseñar, enseñar y transmitir lo que sabía cuando lo sabía. Pero el cuerpo pierde su agudeza. En

1979 tuve un accidente que me arrebató la destreza, como el jugador que se lesiona el brazo o la espalda. Así que tuve que aprender sabiduría, sabiduría a través de la adversidad. Lo que me reportó fue madurez, una inteligencia que modelaba la acción, como la estrella de tenis a la que le falta un poco de velocidad en la pista, pero que ha aprendido las sutilezas de su oficio. Lo que era instintivo se hace consciente. Era como una estrella deportiva en sus días de decadencia, al mismo tiempo peor pero más grande. Pero llega un momento en que el gran campeón de tenis debe retirarse. No puede seguir derrotando siempre a los jóvenes. Ama el juego que le ha ofrecido una vida. Tal vez juegue durante unos años en los torneos de veteranos. Tal vez también se haga entrenador para transmitir lo que sabe a las futuras generaciones con la esperanza de que le superen. Sigue siendo fiel al juego y a sus tradiciones y continuado bienestar. Eso es bhakti, servicio y devoción. Para el yogui no existe la jubilación. Pero, como en el caso del jugador de tenis, hay un cambio de estado, pasando a adoptar un papel más humilde y más exaltado a la vez. Tal vez llegue un día en que el jugador de tenis deje de jugar. El yogui no puede hacerlo. Debe continuar, dentro de los límites físicos impuestos por la edad, con la disciplina de toda una vida tras él, y con un amor y compasión cada vez mayores. No quiere una consciencia defectuosa. Aspira a la meta, al sí-mismo puro y sin fisuras, que nunca volverá a retroceder, traicionar, perjudicar, mentir o actuar vil o egoístamente. El yogui está metido en un juego sin fin, pues el juego es simplemente el vislumbre de su propia Alma.

En los últimos años se ha hablado mucho de kundalini, la fuerza vital yóguica que reposa en la base de la columna vertebral y que cuando se despierta y llega a la cabeza puede desencadenar la iluminación. Suele describirse como si fuese un fuego de artificio a punto de estallar con espectaculares efectos comparables a las celebraciones de Año Nuevo o de Diwali. No olvides que todos los cohetes de fuegos artificiales llevan estrictas advertencias acerca de su peligrosidad. Puedes chamuscarte o incluso salir mal parado. Patañjali habla del abundante flujo de energía que hay en un yogui. Antes se conocía como fuego (agni). Más tarde se llamó kundalini, ya que el nervio central de la columna es kundalakara, enroscado tres veces y media. El despertar de kundalini llega con la unión divina de cuerpo y alma. Como ocurre con samadhi, no puede forzarse. El poder de la naturaleza (prakrti sakti) se une con el Alma Universal (purusa sakti). Eso crea una enorme energía que necesita depósitos internos donde almacenarse. Esos depósitos se llaman chakra, y en ellos tiene lugar la confluencia de las energías física, mental, intelectual, espiritual, cósmica y divina. Mediante la práctica yóguica puede trazarse el flujo de esas formas de energía en los cuerpos visible e

invisible y en los canales conocidos y desconocidos que atraviesan todo nuestro cuerpo, llamados nadi. Kundalini es afín a la experiencia de samadhi; no es un atajo, un dispositivo mecánico que pueda activarse para soslayar el largo esfuerzo de integración de las cinco envolturas del cuerpo con el alma.

Puedo asegurarte que todos buscamos samadhi, y que la mayoría de nosotros intentamos hallar atajos para llegar. Quienes os esforzáis modestamente para poder juntar vuestras manos detrás de la espalda (¡así como alrededor de la rodilla!), tras varios años de práctica de torsiones, podéis preguntaros: «¿Qué tiene que ver conmigo samadhi?». Bueno, pues, para empezar, desde los primeros capítulos habrás comprendido que en cualquier asana que ejecutes con razonable pericia es posible la penetración, la agudeza. Puedes entrar en ti mismo, con unas pocas y buenas asanas que puedas hacer, más que tu compañero de al lado en clase, que puede hacer cuarenta con aparente facilidad. Eso no significa que no debamos esforzarnos continuamente por ampliar nuestra gama. Puede que un compositor musical no toque perfectamente todos los instrumentos de la orquesta, pero si quiere componer una sinfonía, deberá conocer el potencial de cada uno; deberá descubrir de qué manera cada uno de ellos puede contribuir al conjunto, desde la trompa de pistones al humilde triángulo. En el yoga tenemos la postura del triángulo (Trikonasana), y te aseguro que cuando en 1979 perdí toda mi práctica física debido a un grave accidente, volver a aprender Trikonasana, desde la planta de los pies hacia arriba, me convirtió en un maestro que pudo enseñar como nunca antes.

¿Qué quiero decir con «todos buscamos samadhi»? Y no sólo mediante el yoga, un método lento, seguro, a salvo y demostrado. La gente busca samadhi a través de las drogas, el alcohol, el peligro de los deportes de riesgo, el romanticismo de la música, la belleza de la naturaleza y la pasión de la sexualidad. Hay mil maneras, y todas ellas implican trascender al ego atormentado en una beatífica fusión con una entidad mucho mayor que nosotros mismos. Cuando vertemos una lágrima por los dos amantes unidos al final de una película, o por un personaje reformado o redimido, estamos expresando nuestro propio anhelo por huir de los confines del sí-mismo, de unirnos con lo más grande, de descubrir, a través de la pérdida de lo conocido, el horizonte infinito y espléndido de lo desconocido.

Algunos métodos de escape son obviamente perjudiciales e insostenibles, como las drogas o el alcohol. El arte, la música o las grandes obras de la literatura también pueden iniciar el trabajo de transformación en el corazón de la

humanidad. Pero, honradamente, yo sólo puedo enseñar lo que sé. Asana fue mi escuela y universidad; pranayama, donde obtuve mi doctorado, y en esas prácticas yóguicas es donde aprendí el camino hacia la fusión beatífica. El cambio, si no es sostenido, conduce hacia la desilusión. La transformación es cambio sostenido, y se realiza a través de la práctica. El vehículo de beatitud debe ser fuerte, y particularmente su sistema nervioso. La beatitud más elevada transforma de manera permanente. Los sueños menores de unión divina, por muy elevadas que sean sus aspiraciones, contienen un elemento de fantasía. Pueden no ser sostenibles. Debemos contar con aspiración espiritual, no con pretensión espiritual. Podemos descubrir que el escenario en el que nos pavoneamos contiene trampillas por las que podemos caer, como actores despistados. Recuerda que la raíz de la palabra actor en griego es “hipócrita”. El yoga es sólido. Es el camino que conozco, el camino que he hollado, el camino que enseño. Todo el mundo desea alivio tanto de las restricciones de la personalidad como de su impermanencia. Todo el mundo desea samadhi. Y desde el amanecer de su historia, el ser humano ha buscado atajos peligrosos y chapuceros, así como otros más nobles. Llamad al duro y sostenido progreso del yoga “gran tajo” si queréis, por oposición a “atajo”, y pensad que, si largo es el camino, también lo es el vuelo de una flecha.

La integración final de las envolturas del ser proporciona al final acceso al conocimiento del alma para que pueda unirse a los del corazón y el cuerpo. Samadhi es sólo un estado donde experimentas la absorción de cuerpo, mente y alma como una única unidad. Pero a partir de samadhi hemos de alcanzar un estado más elevado y sutil llamado kaivalya (emancipación eterna o libertad en acción). Ya dije que en samadhi eres pero no puedes hacer. Así pues, tras samadhi, ¿cuál es la condición en la que podemos volver a hacer, pero no como antes, a partir de la diversidad y la capacidad de elección aparente? ¿Puedo obrar desde un Sí-mismo indiviso? ¿Puede mi mente consciente entregarse a lo que siempre es estable y firme? Samadhi, si fue genuino, debería haber revelado una inteligencia humana que descubre la verdadera realidad de la interconexión entre personas que emana de la sabiduría como opuesta al poder de controlar a las personas de una manera que proviene simplemente del conocimiento mental. Las interacciones con el mundo de quien dispone de esa sabiduría están basadas en una comprensión distinta, fundamentada en la compasión y la amistad de la unidad percibida y realizada. Kaivalya es samadhi en acción, y el tema del siguiente capítulo es cómo vivimos con nuestra iluminación en el mundo cotidiano.

Dhanurasana



7. VIVIR EN LIBERTAD

Cuando muchos de nosotros pensamos en la libertad, creemos que significa ir en pos de la felicidad. Sí, es cierto, la libertad política, como sabía Gandhi, es esencial, igual que la capacidad de poder dirigir nuestras vidas es esencial para poder desarrollar todo nuestro potencial. La libertad económica también es importante, pues la pobreza aplastante dificulta poder pensar en la vida del espíritu. Pero la libertad espiritual es tan importante como la libertad política y económica. En realidad, la libertad espiritual requiere un mayor autocontrol y la capacidad de dirigir nuestras vidas en la dirección correcta. Ésa es la Suprema Libertad, la fusión de nuestra alma individual con el Alma Universal, al liberar nuestros deseos y ansias a cambio de un propósito más elevado y de un conocimiento más elevado de la voluntad del Absoluto en nuestras vidas.

El capítulo final, “Vivir en libertad”, corresponde al cuarto y último capítulo de la gran obra de Patañjali. Lo llamó Kaivalya Pada, el capítulo de la Libertad. En realidad empezó su obra con Samadhi, y luego, en el segundo capítulo retomó lo básico, mostrando cómo dar el primer paso en el camino del viaje interior a través de las envolturas del ser. En su tercer capítulo nos lleva de vuelta al cenit del yoga pero nos advierte de los peligros del camino si sucumbimos a las tentaciones de un aumento de poder. Su último capítulo es el más hermoso y lírico, disfrutando de la dulzura de la gran tarea cumplida, al mismo tiempo que se desvive para que asentemos nuestros pies firmemente en el suelo.

Samadhi es una experiencia, que Patañjali deja claro que vale la pena esforzarse por realizar. Es transformadora y totalmente purificadora. ¿Pero entonces qué? Samadhi es un estado de ser en el que no puedes hacer. En samadhi no puedes subirte a un autobús. ¿Cómo podrías discriminar, saber en cuál debes subirte, en un estado de unidad? Samadhi cambia al practicante para siempre, pero todavía debe seguir vistiéndose por la mañana, desayunar y contestar la correspondencia. La naturaleza no desaparece de una vez para siempre. Se trata simplemente de que el yogui realizado nunca vuelve a ser inconsciente de la verdadera relación entre naturaleza y Alma Cósmica. La gente normal dice: «Vivo mi vida». El yogui es consciente de que es el Hábito Divino el que vive en nosotros. Y puede ver ese Hábito Divino en los demás. Su

visión interior penetra siempre bajo la superficie de las apariencias. La esencia es más real que la expresión.

Kaivalya es tanto libertad como soledad interior, pero como ya dije, es la soledad de un número primo que, indivisible por cualquier otro número excepto por la propia Unidad, vive en una inocencia y virtud inaprehensibles. El yogui ha experimentado la libertad que proviene de darse cuenta de que la vida no tiene nada que ver con perpetuar la existencia de nuestros seres mortales, tanto en su forma física como egoica. El yogui ha aprovechado la oportunidad de hallar al Sí-mismo imperecedero antes de que desaparezca todo lo que es transitorio, como sucederá, de igual manera que una serpiente muda de piel.

El yogui realizado continúa funcionando y actuando en el mundo, pero de una manera libre. Está liberado de deseos y motivaciones y del deseo del fruto o recompensa de sus actos. El yogui es del todo desinteresado pero paradójicamente está lleno de compasión. Está en el mundo pero no es del mundo. El yogui está más allá de causa y efecto, acción y reacción. Más adelante veremos el papel que juega el tiempo en todo esto, cómo hay libertad porque deja de existir la ilusión del Tiempo que nos liga al pasado y al futuro, distorsionando el presente perfecto.

El desafío del hombre espiritualmente libre es vivir según cinco cualidades: valor, vitalidad, memoria precisa y útil, percepción consciente viviendo en el momento presente y absorción total en sus actividades. Existe madurez espiritual cuando no hay diferencia entre el pensamiento y la acción que lo acompaña. Si existe discrepancia entre ambos, entonces se está practicando el autoengaño y proyectando una imagen falsa de uno mismo. Si me piden que ofrezca una demostración ante una audiencia, seguro que habrá un elemento de orgullo artístico en mi presentación. Pero a solas, practico con humildad y devoción. Si uno puede evitar que el inevitable egotismo penetre en el núcleo de la propia vida y de sus actividades, significa que se es un ser espiritual. En este estado, e independientemente de la mente, la inteligencia y la consciencia, el ser liberado pasa de la sabiduría iluminadora del núcleo del ser a vivir una vida justa. Vive desde su corazón en la verdad y la expresa con palabras.

Un ser espiritual percibe, con su conocimiento y sabiduría, las diferencias de edad e inteligencia entre él mismo y los demás, pero nunca pierde de vista el hecho de que el ser interior es idéntico. Aunque esa persona posea un conocimiento interior tan profundo y sutil que viva visiblemente en un estado de

sabiduría exaltada, también vive visiblemente con los pies firmemente asentados en la tierra. Es práctico y trata con la gente y sus problemas allí donde los haya.

El ser liberado es tanto innovador como abierto, incluso revolucionario, como yo mismo he sido con mi práctica yóguica, pero también se impregnará de tradición a través de la cultura y la herencia. El yogui está enraizado en sus propias experiencias y en los descubrimientos que haya realizado en la práctica yóguica. No obstante, debe continuar teniendo la mente abierta para detectar los descubrimientos sutiles que relampaguean en el sadhana y utilizarlos para ampliar su desarrollo interior. Aunque el yogui se basa en la ética tradicional, en textos sobre la ciencia del yoga y en las escrituras, ejerce su propia autoridad como hombre libre. Con libre quiero decir alguien cuya práctica haya seguido el camino del desapego y la renuncia hasta su conclusión, es decir, hasta la libertad incondicionada de kaivalya.

El practicante normal debe recordar que aprender a vivir en libertad es un proceso progresivo, liberándonos paulatinamente de los hábitos corporales, emocionales y mentales. Al ir obteniendo más pericia debemos mantenernos atentos para utilizar nuestro mayor poder de manera ética.

Poder

La autoridad confiere poder, pero la práctica del desapego refrena ese poder, evitando su abuso. El poder de la visión interior psicológica que obtiene el yogui, su capacidad para “leer” a las personas, debería utilizarla para ayudarles a evolucionar.

Hay una frase, «el saber es poder», que suele utilizarse para vender periódicos. En ese sentimiento está implícita la creencia de que el saber confiere poder sobre los demás, mientras que el poder del yogui es introspectivo y le confiere poder sobre sí mismo. Aliado a la discriminación y la compasión, ese poder puede ser una fuerza benéfica en el mundo. Si el saber que proviene del ingenio o destreza mental carece de discriminación y compasión, tiene consecuencias imprevisibles. En el caso de Fausto, vendió su alma al diablo para obtener ese poder de saber. Una persona inteligente puede descubrir una cura para la malaria

o inventar una nueva cepa de ántrax para utilizarla en la guerra bacteriológica. Obviamente, la primera posee discriminación; y la segunda, ni sabiduría ni compasión. Eso es ingenio, el poder del cerebro, embriagado de sí mismo. Patañjali llamó siddhis a los poderes incidentales que se le acumulan al practicante de yoga. Se mostró muy severo al advertirnos contra su abuso. Dijo que esos poderes debían tomarse como una señal de que nos hallábamos en la buena dirección y que luego debían ignorarse por completo. De otro modo podrían convertirse en trampas que nos enredasen en la vanidad y la arrogancia.

El yogui está, por definición, más allá de tal autointoxicación. Las acciones de un yogui pueden ser muy pequeñas, pero si cada una de ellas es perfecta en su momento y lugar, su efecto acumulativo es considerable. Y como las acciones del yogui están basadas en el ejemplo, no en preceptos ni prédicas, se crea un efecto bola de nieve por el que sus acciones son emuladas por otras personas y transmitidas con interés compuesto. Este efecto bola de nieve que surge de la acción que es tanto genuina como desinteresada está expresado en el mandato bíblico: «Trata a los demás como quisieras que te trataran a ti». Cada acción es un módulo perfecto y distinto, libre de toda consecuencia indeseada. La gente espabilada, incluso con buenas intenciones, nunca acaba de saber adónde va. El descubrimiento de la penicilina salvó a cientos de miles de personas de sufrir o incluso morir de, por ejemplo, enfermedades de transmisión sexual. Pero incluso hoy en día todos sabemos que la licencia sexual no está libre de consecuencias. No estoy hablando de una cuestión moral. Se trata de que lo que llamamos “bueno” en el mundo de la causalidad normal puede cambiar rápidamente a lo que llamamos “malo”. Por otra parte, la persona libre, aunque sigue viviendo en un mundo de causa y efecto, ha aprendido a pisar muy suavemente y a actuar con gran precisión.

Así pues, el ingenio, cuando actúa sólo, podría considerarse una fuerza centrífuga susceptible de aceleración y de perder el control de su intención original. En cambio, el conocimiento yóguico es una fuerza centrípeta, descartando siempre lo irrelevante a fin de invertir en la búsqueda del núcleo del ser, donde reside la verdad perdurable. Para un practicante de yoga, la inteligencia no es arrogancia, sino que actúa como un bisturí, deshaciéndose de todo lo que es irreal para que lo real y permanente pueda ser revelado. Eso nos conduce directamente a un examen del asana más difícil y a la dimensión que la humanidad todavía no ha integrado en su consciencia: el tiempo.

Savasana y el tiempo

Mucha gente se pregunta por qué, en mi libro Luz sobre el Yoga, considero que Savasana (la postura del cadáver) es la más difícil. Para la mayoría de nosotros, la postura del cadáver es un agradable final tras una dura clase de yoga, en la que sentimos una relajación que es tórpida o vibrante o, hasta cierto punto, luminosa. Aquí luminosa significa sáttvica, que es tanto consciente como pasiva. Tórpido, letárgico, significa tamásico, y como muchos de mis estudiantes acuden a clase tras una dura jornada laboral, nunca he dicho que no a esto último. Es natural, y muchos ronquidos proporcionan la banda sonora del final de una clase en la que están incluso mis estudiantes más antiguos. Puede que sea muy rigorista cuando estáis de pie, pero me parece que nunca he despertado a un estudiante en Savasana, excepto tal vez cuando era hora de volver a casa. Pero Savasana no es quedarse dormido. Si así fuese, Savasana no sería una postura difícil.

El objeto de Savasana es despojarse, en el mismo sentido en que antes hablé de una serpiente mudando la piel para emerger lustrosa y resplandeciente con sus colores renovados. Contamos con muchas pieles, envolturas, pensamientos, prejuicios, preconcepciones, ideas, recuerdos y proyectos para el futuro. Savasana es despojarse de todas esas pieles, ver lo lustrosa y espléndida, serena y consciente que es la hermosa serpiente multicolor que descansa en el interior. Estamos incluso tendidos en el suelo, como una serpiente, con la superficie máxima de nuestros cuerpos en contacto con la tierra.

Ahora bien, el objeto de Savasana es la relajación, pero ¿qué impide la relajación? La tensión. La tensión es resultado de aferrarse mucho a la vida, y a su vez de verse atrapado en la miríada invisible de hilos que nos atan al mundo conocido, al “yo” conocido y al entorno conocido en el que opera. Son los hilos que atan el “yo” a su entorno contextual, los que nos proporcionan el sentido de identidad. Mis estudiantes, mientras permanecen tendidos en el suelo al final de una dura clase, siguen siendo conscientes de que son maridos o esposas, de que tal vez deban hacer algunas compras de camino a casa, de que sus padres les están esperando, o de que los hijos les esperan para que les ayuden con los deberes. Mis estudiantes están cansados porque son conscientes de que son ejecutivos que han tenido un duro día de trabajo en la oficina. Tal vez el día transcurrió bien, pero tal vez no. Mis estudiantes son todos hijos, hijas, esposos, esposas, trabajadores, padres y madres, hombres y mujeres. Miles de hilos de

identidad les atan al suelo mientras están en Savasana, como Gulliver atrapado por los hilos de los diminutos liliputienses.

Savasana utiliza técnicas de relajación para cortar los hilos. El resultado de ello no es, como en la meditación, libertad, sino pérdida de identidad. No estoy diciendo pérdida de identidad falsa porque en el mundo en el que funcionamos esas identidades son reales. No obstante, son irreales si utilizamos una perspectiva amplia. Incluso el hecho de ser hombre o mujer es una identidad que también puede abandonarse.

Relajarse es acabar con la tensión. Acabar con la tensión es cortar los hilos que nos atan a la identidad. Perder la identidad es descubrir quiénes no somos. ¿No dije ya que la inteligencia es el bisturí que cercena lo irreal para dejar sólo la verdad? Mientras estás tendido sobre la tierra en Savasana, cuando la postura es armoniosa y equilibrada, ¿no te sientes presente e informe? Y cuando te sientes presente e informe, ¿no sientes la ausencia de una identidad específica? Estás ahí, ¿pero quién es el que está ahí? Nadie. Sólo está presente una percepción consciente sin movimiento ni tiempo. La percepción consciente presente es la desaparición del tiempo en la consciencia humana.

El problema del tiempo es el siguiente: sólo lo concebimos en términos espaciales, como un río corriendo o un trozo de cuerda. Dividimos la cuerda en décadas, años, meses, días, horas, minutos y segundos. Son longitudes de tiempo, y sea lo que fuere que el tiempo es, no es justo ni preciso tratarlo como si fuese una dimensión de espacio, algo que pudiera medirse por su longitud, como una pared o una librería. Otro de los problemas es que lo consideramos vacío, carente de significado, como un cubo vacío a menos que lo llenemos de algo, de nuestras actividades, por ejemplo. Sea lo que fuere lo que el tiempo es, debe comprenderse totalmente en sí mismo, en su propia naturaleza, como una flor creciendo en el desierto que no necesita ser observada para colmar el potencial de su propia belleza. Si intentas imaginarte el tiempo sin utilizar conceptos espaciales, te resultará sumamente difícil. Por eso digo que todavía no hemos integrado el tiempo en nuestras consciencias, como hemos hecho con las tres dimensiones del espacio. El poder de la ciencia demuestra nuestra capacidad de proyectarnos a nosotros mismos en el espacio. Pero el espacio sin tiempo es como músculos sin cerebro.

Nos da la impresión de que el tiempo se mueve, de que fluye, de que tiene una duración, una longitud; en definitiva, de que es espacial. Dicho de otro modo,

estamos atrapados en el movimiento aparente del tiempo. No obstante, todos los caminos espirituales hablan de la importancia primordial de vivir en el presente. ¿Y qué es el momento presente? ¿Es un segundo? ¿Más pequeño? Lógicamente, el presente sólo puede ser una unidad temporal infinitamente pequeña, es decir, un segundo dividido por el infinito. Pero no hay tal cosa. Como longitud temporal, el presente simplemente no existe. ¿Cómo entonces podemos vivir en el presente? Se trata de una imposibilidad paradójica.

Hemos de hallar el presente mediante otros medios. La única manera de conseguirlo es divorciándolo de pasado y futuro. De esa manera, el tiempo no puede fluir. Literalmente se detiene, como ocurre en meditación o en samadhi. Savasana es la clave para comprenderlo. Todas nuestras identidades, nuestras afiliaciones, nos vinculan al pasado y al futuro. No hay nada de nada en nuestras vidas que nos vincule al presente excepto el estado de ser. Actuar, hacer, tiene lugar en el tiempo; tiene duración. Ser trasciende el tiempo. Sólo puede realizarse un estado de ser cortando todos los hilos que nos atan al pasado o al futuro. Nací hombre; mañana seré un hombre. ¿Puedo, ahora, en Savasana, abandonar incluso la identidad sexual que me vincula al pasado y al futuro? ¿Puedo existir en una discreta percepción consciente del tiempo en la que ni pasado ni futuro afecten o tiñan el presente? Savasana es ser sin fui, es ser sin seré. Es ser sin nadie que sea. ¿Es de extrañar que sea el asana más difícil y la puerta a la meditación no dualista y a la fusión cósmica de samadhi?

Cuando se descartan pasado y futuro, lo que queda debe ser el presente. Imagina que pasas cinco minutos en el presente en un maravilloso Savasana. ¿Se trata de un Savasana de cinco minutos? No. Es una infinitud de momentos presentes, diferentes y yuxtapuestos, sin estar unidos ni ser continuos. Es como mirar un rollo de película, en el que puedes ver que cada fotograma muestra una imagen y luego hay un salto, aunque suave, a la siguiente realidad. No se suceden como algo unido hasta que los observas en movimiento, cuando parecen tener continuidad. El flujo de tiempo psicológico nos ata a las identidades y acontecimientos del pasado y del futuro. Mientras estemos atrapados en el fluir del tiempo como una secuencia de movimientos, no podremos estar totalmente en el presente. Por ello vivimos en una especie de realidad de compromiso. Por eso digo que el tiempo visto como movimiento y no como presencia es una ilusión que limita nuestra libertad. Savasana nos libera de eso. He dicho que en la meditación abrimos un hueco en la cortina del tiempo. Pero es en Savasana, al pasar a ser nadie, literalmente nada y nadie, donde nos hacemos lo suficientemente pequeños para pasar a través de esa abertura infinitamente

pequeña de la cortina. Un practicante que pueda dejar de lado su identidad podrá acceder a lugares donde ningún ego hinchado de sí mismo podría abrirse paso.

Si los escépticos buscan una analogía para la aparente continuidad o integridad de lo que nos parece un flujo de cambio, deberían fijarse en el fenómeno de calentar agua. No es que, tal y como nos parece, vaya calentándose poco a poco. Al igual que los fotogramas individuales de la película, también salta. Da saltos pequeños, claro está, pero el agua primero está calentada a una temperatura, y luego salta a otra, algo más caliente. No hay nada entre medias. Este fenómeno sugiere que la vida es una serie de transformaciones diferenciadas. Estamos en un estado –practicamos, nos desapegamos– y luego pasamos a otro. Lo que experimentamos como crecimiento o evolución no es sino una larga serie de saltitos. Esos saltitos son instantáneos, lo que significa que existen fuera del tiempo tal y como lo concebimos. El triunfo supremo del yoga es vivir en kaivalya, fuera del tiempo podríamos decir, pero en realidad en su interior, dentro de su corazón, desconectados de pasado y futuro. Eso es vivir siempre en el núcleo del presente. Es la integración de la verdadera naturaleza del tiempo en la consciencia, y Savasana es la clave. Por supuesto, relájate e incluso duérmete; todos somos humanos, pero en Savasana estás al borde de un gran misterio, y aunque Savasana es la postura más difícil, al menos tiene la ventaja de que todos podemos tendernos en el suelo al primer intento.

Todos los modelos de vida espiritual o de crecimiento personal nos llevan a creer que somos devenir, en lugar de ser. Pero ser no es algo estático sino que, como el agua calentándose que acabo de mencionar, es un momento en el tiempo presente, en un cierto estado o condición, y desde el que –si continuamos añadiendo el fuego de la práctica dedicada–, como un mechero Bunsen bajo una retorta, de repente emergerá espontáneamente otro estado, como si se tratase de una transformación mágica. Sólo percibimos la secuencia de esas transformaciones en el tiempo, y por ello estamos atrapados en la ilusión de devenir, en lugar de sólo ser, y luego ser otra vez, y ser otra vez, separada pero transformadoramente, ad infinitum, como los fotogramas de una película muda, hasta que la historia llega a su conclusión y, esperemos, su final feliz.

La idea de una escala que hay que subir, aunque en cierto sentido es deficiente y nos lleva a comparaciones aborrecibles entre practicantes o a la creación de una jerarquía de excelencia, es bastante universal. El yoga la evita porque se practican a la vez todos los pétalos, conformando un todo integral.

Creo en la perfección del sistema yóguico como vehículo de iluminación. También animo al equipo indio de críquet. La vida nos sitúa en un lugar y un tiempo, y debemos vivir según nuestras capacidades a partir de ese punto. Pero cuando la gente evoca delante de mí la sabiduría perenne del misterioso Oriente como si todos los demás seres humanos a lo largo de la historia se hubiesen equivocado y no hubiesen evolucionado, me impaciento. La mente del ser humano es una. Los mecanismos de la consciencia son los mismos en todas partes. Una buena persona que vive de manera ética, con sus ojos en las estrellas y sus pies en el sendero del deber, es una buena persona en todas partes. Un problema es un problema en cualquier sitio. En la medida en que el yoga ofrece tanto comprensión como una guía para pasar a la acción, los está ofreciendo en todas partes, a todo tipo de personas, en todo momento. El yoga no puede predicarse o proselitizarse. Sólo puede adoptarse, y su éxito al ser adoptado en todo el mundo demuestra que no se trata de una astuta estrategia de ventas, sino de una eficacia práctica y de elevadas aspiraciones que son competencia de toda la humanidad.

Para poder empezar a vivir en libertad, primero debemos comprobar cómo todo esto nos permite cumplir con las cuatro metas de la vida a través de las cuatro etapas de la vida.

Las cuatro metas de la vida (purusartha)

Patañjali dejó claro en su penúltimo versículo (sutra) que la iluminación y la libertad le sobrevienen al que ha vivido una vida plena. Plena y por completo, pero no excesiva o adictivamente. No puedes alcanzar el pináculo del monte Naturaleza si te quedas atrapado en los excesos del mundo. Pero tampoco puedes darles la espalda. Cuando era joven, como mencioné al principio del libro, me ofrecieron la oportunidad de convertirme en renunciante, en un sannyasin vestido de color azafrán. Lo rechacé y elegí el mundo. Pero no intenté comerme el mundo sino sólo vivir en él y pertenecer totalmente a él, pasando por las diversas etapas de crecimiento que nos ofrece a todos.

Las cuatro metas de la vida que Patañjali dijo que deben realizarse son dharma, artha, kama y moksa. Pueden traducirse como cumplir el deber de cada uno

viviendo con rectitud (dharma suele comprenderse como religión o deber religioso), la autosuficiencia para ganarse la vida (artha), los placeres del amor y del disfrute humano (kama) y la liberación (moksa). Los cuatro encajan en su conjunto de una manera particular. De otro modo nuestras vidas serían caóticas.

Imagina la situación como un río fluyendo entre dos orillas que controlan su curso. Una orilla es dharma, la ciencia de la religión, o tal y como yo lo considero, el deber justo que sostiene, apoya y respalda nuestra humanidad. Con religioso quiero decir la observancia de principios universales o éticos, no limitados por cuestiones culturales, temporales o locales. La otra orilla del río es moksa, liberación. Con moksa no hago referencia a ningún concepto fantástico de liberación futura, sino a actuar con desapego en todas las cositas del aquí y ahora, como no llevarse al propio plato el trozo más grande de pastel, no enfadarse porque uno no pueda controlar las acciones y palabras de quienes nos rodean, y demás.

El río de amor, placer, prosperidad y riqueza fluye entre esas dos orillas. El amor personal, parte del cual es sexual, es un maravilloso aprendizaje para amar al Divino. Aprendiendo a amar a una mujer, aprendemos a amar la femineidad, a todo el principio femenino. Uno no puede simplemente amar a su esposa y al mismo tiempo odiar al resto de las mujeres. Eso no significa que la femineidad deba ser un festín a consumir por un solo hombre. Por el contrario, lo particular es la puerta de entrada a lo universal. Los progenitores, en especial las madres, aprenden a abrazar a toda la humanidad a través del amor de sus hijos. No quise ser sannyasin porque quería vivir en el mundo, con todas sus turbulencias y desafíos. También he dicho que no quería comerme el mundo entero. Ésa es la locura de la adicción. No puedes consumir el infinito. Todo lo que puedes hacer es probar su esencia a través de lo particular. Dharma y moksa son nuestras ayudas en esa tesitura.

Antes ya mencioné que cuando era joven pasaba largos períodos fuera enseñando, y que a veces las estudiantes se encaprichaban conmigo. Yo invocaba el dharma para apoyarme y protegerme, y no sobrepasar los límites de lo correcto, cultivando unos modos fieros y severos. Igual que un imán invertido, mantuve a la gente a raya y me salvé de caer en fáciles expresiones de intimidad.

Mis viajes también ofrecían otros tipos de deleite, hermosos paisajes y estimulantes e interesantes películas y obras de teatro. Lo disfruté al máximo, tal y como Patañjali quiere que lo hagamos, pero el desapego de moksa me

proporcionó objetividad. Todo aquello que vi y aprendí lo hice considerándolo a la luz de: «¿Cómo se correlaciona esto con el punto de vista yóguico? ¿Cómo puedo utilizar lo que aprendo para mejorar mi práctica y mi enseñanza?».

En el amor humano fui bendecido con una pareja perfecta, y el río del amor fluyó con dulzura. Artha, ganarse la vida, fue otra cuestión: como un descenso en aguas bravas por un peligroso torrente de montaña. De joven a veces pasé hambre, pues no tener dinero implicaba no conseguir comida. Me casé antes de alcanzar una posición estable, y luego empezaron a llegar los hijos. Trabajaba sin parar y pedía prestado, pero el dinero continuó siendo una gran fuente de ansiedad. El que los estudiantes sean ricos no implica necesariamente que sean más rápidos ni generosos a la hora de pagar, como puede atestiguar cualquier profesor, y a veces me sentí explotado. Los problemas persistieron incluso tras construir mi propio Instituto de Yoga a mediados de la década de los setenta. Había alimentos sobre la mesa, gracias a Dios, pero los edificios se vieron afectados por fallos estructurales, y el gobierno quería sus impuestos. En realidad, el río económico sólo ha empezado muy recientemente a bajar tranquilo. Vivo con la misma sencillez de siempre, me alimento igual, sólo que con la edad como bastante menos, pero ya no necesito preocuparme, y todo lo que me sobra va a parar a proyectos de escuelas e irrigación en la población de Bellur, donde nací, y que dejé en 1925.

Sin embargo, puedo decir que he satisfecho artha, creado una familia y levantado un hogar gracias a mis esfuerzos como profesor de yoga. Siempre tuve fe, y siempre fui tirando, aunque durante muchos años resultó muy duro. Supongo que podría haber cortejado a ricos benefactores y convertirme en un parásito, como hacen algunos hombres “santos”. Pero eso no es artha, no es dharma, no es moksa, y sólo puedo agradecerse de nuevo a mis maneras severas, que mantuvieron a la gente a distancia y evitaron que mi río inundase sus orillas. La seguridad económica es esencial. Mi experiencia es que la Providencia se ocupará de ti si tienes una fe íntegra en ella y te entregas por completo.

Una manera de resumir las cuatro metas de la vida sería decir que por una parte te permiten comportarte éticamente, y por otra entregarte a Dios y, entre ambas, amar, trabajar y reír.

Ya he dicho que moksa es las mil pequeñas libertades que realizamos a diario: el helado de vuelta al congelador y la contestación amarga sin pronunciar. Es nuestro adiestramiento para el mayor de los desapegos que conduce a la suprema

libertad, kaivalya. Pero si kaivalya es majestuoso y permanente, no debemos menospreciar las pequeñas victorias cotidianas de moksa. Llegan a través de la voluntad persistente y sostenida de ser todavía más libre, de cortar la miríada de hilos que nos atan y de los que hemos hablado en relación a tensión y cautiverio en Savasana. Cualquier cosa, por pequeña que sea, que restrinja nuestra libertad de acción, es decir, de actuar desde el origen, desde nuestro núcleo, es una causa de tensión y estrés. La libertad se va realizando de manera progresiva a lo largo del tiempo.

Debemos regresar al tema del dharma. Si lo traducimos como “la ciencia del deber religioso”, inmediatamente surge la cuestión: «¿Sigue el dharma los dictados de algún credo religioso?». Desde luego que no. El dharma no tiene que ver con ninguna secta o confesión. Es universal. La segunda pregunta que surge es: «¿El dharma tiene que ver con una persona moral?». A eso contestaría que lo que llamamos valores morales son susceptibles de cambiar con el tiempo y según la cultura, el lugar y la circunstancia. El dharma tiene que ver más bien con la búsqueda de unos principios éticos perdurables, con el cultivo del comportamiento correcto en las dimensiones física, moral, mental, psicológica y espiritual. Este comportamiento siempre debe estar relacionado con el crecimiento del individuo respecto a la meta de realizar el Alma. Si no es así, y si está limitado o vestido culturalmente, entonces no llega a hacer justicia a la definición de dharma. El sadhana, el periplo interior del practicante, no admite barreras entre individuos, culturas, razas o credos. Tampoco el dharma. El descubrimiento del Alma Universal a través de la realización del alma individual es una experiencia que, por definición, no puede dejar fronteras intactas. No me opongo a la palabra religión, estoy acostumbrado a ella, pero algunas personas sí lo hacen. Recordemos que la primera raíz latina de la palabra religión –relegere– significa ser consciente, y una percepción consciente absoluta nunca percibirá diferencia o conflicto. Sólo lo percibe la percepción consciente parcial. La mayoría de las personas religiosas son, por lo tanto, sólo parcialmente religiosas. Eso implica que, por muy buenas que puedan ser sus intenciones, siguen necesitando una percepción consciente más completa y exhaustiva.

Siempre he sido una persona ética y lo sigo siendo. La vida espiritual que he llevado fue por la gracia de Dios, pero atenernos a la ética es nuestro deber humano. Si seguimos algunos principios universales en la vida, Dios se ocupa de nosotros en todo momento, allanando nuestro camino y ayudándonos en los momentos difíciles. Mi yoga está basado en la ética, pero debo admitir que estoy criado y formado para la vida ética como un caballo de carreras lo está para la

velocidad. No es que mi vida haya sido inmaculada en todo momento, pero en mí siempre ha estado presente un impulso motor hacia la integridad ética. Es el plinto sobre el que se alzan mis asanas; es la roca que hay que defender igual que un maharajá defiende su castillo.

Admito que estoy empapado de tradición, al haber nacido de mis antepasados, que me la transmitieron. Pero al mismo tiempo he sido un revolucionario. He examinado la tradición para descubrir la manera original de considerarla, para descubrir su significado esencial, desmenuzándola con mi propia percepción consciente e inteligencia. La tradición es como una bella estatua, que a lo largo de los años vuelve poco a poco a convertirse en un mero pedazo de roca. Nuestro deber es cincelarla y regrabar la belleza de la forma original interna. Eso es lo que he estado haciendo y por lo que digo que soy un revolucionario intentando redescubrir las prístinas tradiciones. Soy tanto original como derivativo, nuevo y viejo. De igual manera que he buscado las cuatro metas de la vida, también he recorrido las cuatro etapas de la vida. Y así debemos hacerlo todos.

Las cuatro etapas de la vida (ashrama)

Las cuatro metas de la vida están muy relacionadas con lo que describimos como las cuatro etapas de la vida (ashrama). Son tendencias muy simples y naturales que todos podemos experimentar si contamos con la bendición de disponer de los años suficientes. Se pueden imaginar como refugios que ofrecen apoyo y que nos ayudan a cumplir las cuatro metas de la vida y hacer que el río siga fluyendo entre sus orillas protectoras.

La primera etapa nos lleva a través de la infancia y la adolescencia hasta la frontera de la edad adulta. Es el período en que debemos ir a la escuela y aprender lo que piensa la gente del mundo, aunque sus concepciones puedan a veces resultar erróneas. Es un tiempo dedicado a asimilar el conocimiento tradicional a través de padres, profesores y mayores. Es un tiempo para someterse a una disciplina (como asistir a clase para aprender matemáticas) que no siempre disfrutaremos y a la que no hallaremos sentido. Esta época se conoce como brahmacharyasrama. La palabra brahmacharya sugiere autocontrol, disciplina y continencia, y en ese momento de nuestras vidas, la sabiduría

consiste en ser paciente, amable y respetuoso con nuestros mayores y tutores, aunque realmente no podamos comprender el valor de lo que intentan impartirnos. Al menos algo de lo que dicen resultará ser de importancia en la vida y estaremos contentos de no haberlo rechazado. Se trata de una suave orientación de las energías infantiles, y no de su represión y supresión brutal. Más adelante, a nuestra propia manera, nos descubriremos transmitiendo esas mismas tradiciones, y lo importante es que como adultos deberíamos intentar encarnarlas y ejemplificarlas.

También está la cuestión de la energía. Los niños tienen muchísima. Es un torrente que puede romper sus represas y disiparse de manera autodestructiva. Lo que el buen adulto y tutor debe intentar hacer es elevar la ribera del dharma, de un deber sensible y responsable, para que el torrente de nuestra exuberante juventud no se pierda en tierras desérticas.

Por eso los padres intentan restringir la precocidad sexual, o evitar que nos quedemos hasta demasiado tarde con amigos de nuestra edad que pudieran encarnar nuestras peores tendencias en lugar de nuestras mejores aspiraciones. Por eso nuestros mayores intentan poner freno al deseo precoz de probar los excesos del mundo. Es un desperdicio de energía prematuro. Los niños cuentan con mentes brillantes; pueden aprender informática y matemáticas, latín y sánscrito como ningún adulto puede soñar hacerlo. Si toda la adolescencia se invierte en novias o novios por los que se siente atracción pero no la profundidad del amor, uno está desperdiciando sus talentos naturales. La continencia no es lo mismo que la represión. Es canalizar las energías en espera de un fluir más maduro y glorioso que se manifestará en el momento adecuado.

La segunda etapa de la vida se denomina grhasthasrama, y es la época en la que hay que ganarse la vida y degustar los placeres del mundo. Grh significa “casa”, y por lo tanto se es cabeza de familia, con un techo propio, cierta libertad y un esposo o esposa que descansará a tu lado por la noche. Los horrores de tener que acudir de mala gana al colegio con una cartera repleta de libros y tal vez con los deberes sin hacer, son sustituidos por las alegrías de la vida familiar. Entre ellas está levantarse de noche cuando tus hijos lloran e ir al trabajo con los ojos legañosos para satisfacer a un jefe que estás seguro que no te valora lo suficiente. Implica preocuparse de pagar el alquiler o la hipoteca, o de que los niños pillen la gripe, así como de las ocasionales incompatibilidades con tu esposo o esposa. Implica que el coche con el que soñaste de adolescente se estropee en plena carretera. No estoy pintando un panorama terrible con el único

fin de deprimirte. Todo lo que estoy diciendo es que hay de todo. Uno utiliza las habilidades que aprendió en la primera etapa. Para mí fue de gran alegría y la acepté conscientemente, rechazando la vida del renunciante, del monje, del swami. Además de la alegría de regresar de viajes y éxitos al hogar con mi esposa e hijos, también hubo tiempos difíciles. En otras palabras, ser un cabeza de familia, y aunque uno tenga acceso a bienes materiales y placeres sensuales, puede ser muy duro.

Sería imposible mantener el machaqueo diario de ese trabajo sin la ciencia del deber, del dharma, absorbida en la primera etapa (ashrama) de nuestras vidas. Para empezar, careceríamos de criterio para comparar nuestras dificultades y alegrías con las de otras personas de incontables generaciones pasadas. Esa sabiduría antigua y tradicional compartida nos ayuda a continuar. Hemos aprendido empatía humana. Tal y como dijo un filósofo en un tratado sobre las bases metafísicas de la moral, «comportarse con moralidad para con otras personas requiere que las respetemos por ellas mismas, en lugar de utilizarlas como medios para nuestro enriquecimiento o gloria». Sin esa ribera orientadora de obligación religiosa (en el sentido de que todas las religiones buscan el conocimiento del sí-mismo), la vida del cabeza de familia sería un rápido descenso a un infierno de codicia y disensión.

Recuerda que la otra orilla contenedora del río de la vida que fluye con abundancia de riquezas y placeres sensuales es moksa, liberación, pero liberación cotidiana en forma de desapego, obtenido en dura brega con los fracasos y desilusiones de la vida. Para un niño, la libertad suele significar la licencia para comer helado hasta ponerse enfermo o quedarse frente a la televisión hasta media noche. Para un adolescente es la urgencia rebelde de rechazar los requerimientos de padres y tutores. La rebelión tiene su lugar; me he descrito a mí mismo como un rebelde, pero existe una forma de rebelión autodestructiva que es una especie de irascibilidad y rechazo tanto a escuchar (y a obedecer) como a cooperar en los límites de la vida familiar y de la sociedad política. Más adelante descubriremos que la armonía entre las naciones, que es la amistad entre pueblos de diferentes países, culturas y sistemas políticos, está basada en este pilar de cooperación tolerante. Es el pilar de la paz mundial.

Esta etapa ayuda a civilizarnos mediante el cultivo del amor, el perdón, el afecto, la compasión, la tolerancia y la paciencia para acomodarnos a los distintos entornos emocionales y sociales. Todo depende de la generosidad, la hospitalidad y el toma y daca. Por eso es el más elevado de los ashramas o

etapas.

A un joven se le enseña moksa como desapego de los caprichos y desilusiones de la vida. Es el explicar a un niño que la prometida visita al zoológico o al parque de atracciones debe posponerse porque llueve mucho. Explicarle que papá y mamá no siempre pueden permitirse los juguetes más caros. Más tarde es consolar a un adolescente que fracasa a la hora de ser admitido en la universidad de sus sueños. A veces, el desapego es estar dispuesto a admitir ante nuestros menores que incluso los adultos pueden equivocarse y tener la humildad suficiente como para pedir disculpas. Ésa es la orilla de moksa, el adiestramiento en desapegarse de los sufrimientos de la vida cotidiana en mil y una formas. A menudo hemos de reconocer esos sufrimientos a fin de desapegarnos de ellos. Por el contrario, como todos disfrutamos mil y un éxitos, a veces es tener la modestia de compartirlos y “renunciar a la gloria”, es decir, no atribuirnos el honor, no atribuirlo a nuestro propio ego, sino dedicar con humildad nuestra fortuna a una fuente más grande y elevada, considerándonos a nosotros mismos meros instrumentos y beneficiarios de la fortuna, pero no sus arquitectos. Eso es moksa, la orilla del río dulce y aromatizada por las flores, pero a veces triste, que canaliza la corriente de nuestras vidas.

El cumplimiento del deber se torna instintivo. El desapego siempre es una lucha. Por eso la tercera etapa de la vida es de progresivo soltar. Se llama vanaprasthasrama, que significa el principio del desapego mientras se continúa viviendo en el seno de la familia. Para un hombre de negocios podría implicar ceder el mando de su negocio a sus hijos e hijas, para que así pudieran entrar de pleno en la etapa del cabeza de familia. Es soltar el control, no de uno mismo, sino el control minucioso del entorno inmediato, de todo lo que uno cree que ha construido en el mundo. Si el ego es demasiado dominador, es soltar la confusión de lo que uno es con lo que ha creado, un imperio económico, un departamento administrativo, el regimiento más valiente del ejército. Tus sucesores harán, claro está, las cosas de manera distinta a ti, y es más que probable que no te gusten; te sentirás apenado, con sensación de pérdida, incluso de pérdida del sí-mismo y de autoestima. La tercera etapa de la vida se va ajustando poco a poco a todo ello. Después de todo, sigue la cuenta atrás, y la vejez no tardará en aparecer, y un día la muerte llamará a tu puerta. Mejor prepararse con tiempo.

A diferencia de la jubilación en Occidente, que sólo es el final de la vida productiva, se trata de una etapa espiritual llena de crecimiento y aprendizaje. Es

una etapa en la que el desapego nos permite vivir de manera incluso más suelta en relación al ego. Durante esta etapa podemos soltar con facilidad la identidad a la que nos hemos apegado y que ha dificultado nuestro Viaje Interior. Ahora podemos avanzar más hacia dentro pues hemos soltado eso que nos ha mantenido atados a lo externo. Ayudo en las clases médicas de mi Instituto, pero, a lo largo de los años, mis hijos y algunos estudiantes se han ido haciendo cargo. Yo permanezco en un segundo plano para ayudar en casos difíciles, para ofrecer mi experiencia. Otras personas dan las clases normales, pero las clases médicas son las más necesitadas de mis años de exploración de cada centímetro de la piel, de las fibras y de los órganos del cuerpo.

Desde la muerte de mi esposa, Ramamani, hace ya treinta años, Dios me eligió para ser sannyasin, un estado que rechacé de joven. Ésa es mi cuarta y última etapa de la vida, una etapa de supremo desapego, libertad, pureza y de disposición a morir. Tradicionalmente, todo hombre y toda esposa deben separarse e ir cada uno por su lado, adentrándose en el bosque y yendo al encuentro de su Hacedor a solas, con su alma al desnudo. Pero ya no es así. Ya no hay bosques suficientes, y además, la medicina moderna nos ha convencido de que podemos engañar a la muerte para siempre, por muy debilitada que sea nuestra condición. Pero el yogui hace frente a la muerte como un servidor, como un guerrero y como un santo. Continúa sirviendo a Dios con su devoción y sus acciones; da un paso hacia la muerte sin ningún miedo, como un soldado que sintiese vergüenza de aferrarse a la vida, y como un santo, porque ya forma parte de la Unidad que ha reconocido como la Suprema Realidad. El yogui no puede tener miedo de morir, porque ha insuflado de vida cada célula de su cuerpo. Tenemos miedo de morir porque tememos no haber vivido. El yogui ha vivido.

Así es como las metas de la vida, que deben realizarse, se ajustan de manera natural con la evolución del ciclo de la vida humana. Hay una bendición índica que dice: «El abuelo muere, el padre muere, el hijo muere». Esta bendición significa que el ciclo natural de la vida no ha sido interrumpido por la calamidad y que ha permitido que cada uno cumpla su destino.

Todo lo que he dicho ha sido acerca de vivir la vida plenamente, disfrutando y trascendiendo la naturaleza, y hallando al Divino en el interior. Todo esto existe sobre una base ética, existe dentro de la ética, y la perfección ética es la única prueba definitiva de su completa realización. El crecimiento espiritual propio sólo queda demostrado en las propias acciones en el mundo. Los dos primeros pétalos del yoga son yama y niyama, el código ético universal y personal que he

tratado en capítulos anteriores. Ahora debemos retomarlos y estudiarlos en mayor profundidad, porque nos guiarán al intentar vivir con una libertad cada vez mayor.

Ética: universal y personal

Tal y como hemos visto, para el yogui, el espíritu y la naturaleza no están separados. La evolución –o involución– que hemos alcanzado al descubrir nuestra alma debe ahora manifestarse en nuestros cuerpos y nuestras vidas. De hecho, no se puede crecer espiritualmente sin aumentar la toma de conciencia moral y ética. Poco a poco habremos de autotransformarnos de tal manera que podamos emprender una acción en el mundo sin dejarnos enredar y mancillar por ella.

Esto vuelve a hacer referencia a algo ya mencionado al principio del libro. Para la gente normal hay tres tipos de acciones: blanca (sáttvica), negra (tamásica) y gris (rajásica). Aportan, respectivamente, consecuencias buenas, malas o mixtas. Pero, como ya hemos visto, las consecuencias no pueden controlarse indefinidamente, e incluso las buenas acciones pueden acabar, con el tiempo, dando resultados mixtos o malos. La mayoría de las acciones son grises, ya que tenemos motivos parcialmente egoístas y por ello las consecuencias son mitigadas de inmediato, tanto por nuestra propia impureza de intenciones como por nuestra ineficacia al realizar nuestros actos. Un yogui, un gunatitan, que haya trascendido las tres cualidades de la naturaleza (guna), puede actuar de un modo totalmente neutro. No intenta que el fruto de su acción se considere virtuoso. Está liberado de las dualidades de virtud y vicio, bueno y malo, honor y deshonor. Se convierte en dharmi, en una persona justa que meramente lleva a cabo su deber como fin y satisfacción en sí mismo. Eso es lo que le mantiene limpio y libre de los embrollos mundanos. Pero como ya dije antes, el desapego es una lucha constante, y el yogui no puede dormirse en los laureles, abandonar su práctica y volver a caer en los hábitos perezosos y consentidos de una especie de maharajá espiritual.

Yama es el código de conducta ética que nos ayuda en nuestro comportamiento hacia nosotros mismos y hacia el entorno, tanto interno como externo. Yama es

la base del yoga. Los principios de yama son vitales para evolucionar a todos los niveles. Siendo yama la base, sus principios son los pilares estructurales que sostienen todo el edificio del yoga hasta el techo, que en realidad no es techo alguno sino la infinita bóveda celeste.

Ahora que ya hemos aprendido a limpiar la casa del sí-mismo y hemos descubierto la divinidad que reside en nuestro interior, ¿cómo pasamos a vivir de manera distinta? D.T. Suzuki, el gran sabio japonés, dijo que la persona ordinaria flota dos metros por encima del suelo. El yogui tiene ambos pies en el suelo. Yo diría que un pie está sobre la tierra, mientras que el otro reposa en la divinidad, pero en una divinidad que no está divorciada de la realidad práctica. Lo que ocurre es que el pie divino vive en Unidad. El pie planetario puede vérselas con la diversidad, con la complejidad de la contradicción aparente.

La palabra “yoga” significa en español “uncir, unir, enjaezar, juntar”. Significa elevar la inteligencia corporal al nivel de la mente y luego unir ambas para unir las a su vez con el alma. El cuerpo es el planeta Tierra con toda su diversidad. El alma es el espíritu, en los cielos. El yoga es el instrumento que los une, que une lo Mucho en Uno.

La ética es el pegamento que casa la tierra con el cielo. No puede servirse a dos amos a la vez. La única manera en que un ser humano puede reconciliar la paradoja de los requerimientos de tierra y alma es mediante la observación de los principios éticos.

Antes de repasar los detalles específicos de yama y niyama, habría que decir que, aunque las normas morales son flexibles y están determinadas culturalmente según el tiempo y el lugar, la ética proviene de la necesidad humana de respetar la unidad de nuestro origen único y la fusión divina de nuestro fin supremo. Al mismo tiempo posibilita poder vivir socialmente en un mundo en el que las diferencias describen la realidad. En consecuencia, cuando la ética y el respeto social se vienen abajo, el conflicto se manifiesta en la mayoría de las relaciones, tanto en el matrimonio como en las familias, o entre tribus, naciones, ideologías o culturas. Creemos que el amor debería obviar la necesidad de la ética, pero aunque sirve de ayuda, en cualquier negociación de las necesidades humanas siempre habrá necesidad de ética. La perspectiva yóguica de la unidad subyacente, de la identidad original, apoya esta lógica. Desde la perspectiva de la similitud subyacente, en cada nivel de evolución es la cooperación, y no el conflicto, la que encarna la verdad más elevada y sirve al

Absoluto.

La ética es un empeño humano y, como en el deporte, cuando más deportivos somos, más elevamos el nivel del juego y lo acercamos a nuestras aspiraciones más elevadas. Los tramposos siempre pierden. Quedan desenmascarados porque son claramente mentirosos, porque se engañan a sí mismos y fracasan en su deber humano. Intentar vivir éticamente nos acerca más a nuestros semejantes y a Dios. No hay atajos, y la verdad es que hacer trampa siempre conlleva la propia perdición, ya que nos exilia de nuestra propia alma. La ética es una solución de compromiso mediante la que aspiramos a lo mejor, pero somos también conscientes de que no todo el mundo respetará las mismas reglas.

El yoga convierte a un practicante sincero en una personalidad integrada. Vivir éticamente ayuda al desarrollo armonioso del cuerpo y de la mente. Desarrolla una sensación de unidad entre el ser humano y la naturaleza, entre los seres humanos entre sí, y entre el ser humano y su Hacedor, permitiendo de este modo experimentar una sensación de identidad con el espíritu que impregna toda la creación. La acción refleja la personalidad de un ser humano mejor que sus palabras. El yogui ha aprendido el arte de la dedicación de todas sus acciones al Señor, y por ello refleja la Divinidad en su interior. La integración depende de la integridad, y sin ella aparecerá la fragmentación. Antes ya mencioné que nuestra consciencia se encara a nuestra alma y por lo tanto refleja su verdad. Acercarse a la propia alma también es vivir cada vez más según los dictados de la propia consciencia.

La ética está diseñada para hacer que la vida sea soportable. No se trata de los dictados de un Dios autoritario, sino de principios basados en un Absoluto capaz de reconciliar el Uno con lo Mucho. De hecho, es mejor no creer en Dios y actuar como si existiese, que creer en Él pero actuar como si no existiese.

La ética es filosofía en acción, e incluye desde devolver bien el cambio a un cliente hasta no desperdiciar comida. No se puede realizar mejora espiritual alguna sin un marco ético. En el yoga no es cuestión de aceptar o no a Dios. Por lo general, cuando le preguntamos a alguien si cree o no en Dios, estamos reduciendo a Dios a una cosa material. Le reducimos al nivel de la materia, a algo en lo que se puede creer. Y así se convierte en una cuestión de creencia. De igual modo que el universo –que está más allá del alcance de nuestra consciencia– nos es desconocido, lo mismo ocurre con la entidad que es “Dios”, que está más allá del alcance de nuestra consciencia y es, por tanto, desconocido.

A Dios se le siente pero no se le puede expresar con palabras. Patañjali describe a Dios como aquél que está liberado de las aflicciones así como de acciones y reacciones. Es el purusa supremo (Purusa Visesa), una cualidad especial que los seres humanos han de conocer. Es puro y limpio para siempre.

Para creer en Dios, primero hemos de creer en nosotros mismos. Nuestra consciencia, chitta, tiene limitaciones. Necesitamos abrir el horizonte de la consciencia para ver la otra entidad, “Dios”. Patañjali conocía nuestras debilidades, sabía que nuestra consciencia está atrapada en las fluctuaciones de la mente (vrtti) y en las aflicciones (klesa) inherentes. Por ello, en general y en nuestra consciencia en particular, no podemos concebir a Dios. Si la consciencia pudiera purificarse, entonces podría sentirse la existencia de la Fuerza Cósmica. Como a partir de entonces se siente cada vez con mayor intensidad la existencia y el tirón de lo Divino, las propias acciones se alinean con más facilidad con el impulso ético de lo Absoluto.

Yama: vivir con ética

La verdadera ética no se encoge frente al condicionamiento externo. La bondad innata de un caballo, por ejemplo, o de un perro, deriva de su naturaleza, aunque necesita ser entrenado y orientado, sobre todo en su juventud. La moralidad y la ética provienen de nuestro propio interior y son un reflejo de la consciencia. No obstante, se distorsionan a causa del contacto con la sociedad. Eso perturba a la consciencia (chitta) así como a la conciencia (antahkarana) que, como hemos visto, mora cerca del alma y percibe el mundo como Uno y no como una batalla por la supervivencia a través de los aspectos más brutos de nuestra naturaleza. El yoga nos forma y nos aleja de nuestras motivaciones brutales y egoístas, y también nos enseña cómo llevar a cabo nuestras responsabilidades. Es como un gozne en el que uno se autoeduca para llevar a cabo una transformación interior, pasando de los placeres egoístas a la emancipación, del cautiverio en el mundo a la libertad del Sí mismo, de la evolución hacia el poder del conocimiento a la involución hacia la sabiduría del corazón y el alma. Este afán por la educación del sí-mismo es el inicio de la verdadera religiosidad y el cese de la religión como una confesión o pauta rígida de creencia. La espiritualidad no es hacer teatro dando a entender que se es santo, sino la pasión y la urgencia interior por

la realización del Sí-mismo y la necesidad de hallar el propósito esencial de nuestra existencia. Yama es el cultivo del autocontrol. Mediante los principios de yama, Patañjali nos enseñó cómo superar nuestras debilidades humanas psicológicas y emocionales. Yama también es el nombre del dios de la Muerte. Si no se siguen los principios de yama, actuamos deliberadamente como asesinos del alma. Como principiantes debemos intentar controlar sólo nuestros malos hábitos. Pero al ir progresando, los dictados de yama se convierten en impulsos del corazón.

El primer precepto de yama es inofensividad, no violencia (ahimsa), y el segundo, veracidad (satya). Yo los uno porque demuestran que cualquier pétalo yóguico perfeccionado modifica el conjunto. El yoga es uno, tanto si estás haciendo la postura del triángulo (Trikonasana) como si estás diciendo la verdad. Gandhi, el gran hombre de mi siglo, liberó a la India y cambió el mundo con su perfección en los dos pétalos de no violencia y verdad. Su no violencia al mismo tiempo desarmó el poder aplastante de los británicos y desactivó en gran parte la cólera y la violencia de la población india subyugada. Lo consiguió gracias a que tanto sus palabras como sus acciones estaban fundamentadas en la verdad. La verdad tiene una potencia asombrosa. Los Vedas dicen que nada que no esté basado en la verdad puede dar fruto o alcanzar un buen resultado. La verdad es el alma comunicándose con la conciencia. Si la conciencia transmite eso a la consciencia y luego lo convierte en acción, es como si nuestros actos se tornasen divinos, porque no existe interrupción entre la visión del alma y la ejecución de sus actos.

Gandhi alcanzó ese nivel y demostró su asombrosa efectividad. Pero, claro está, la mayoría de nosotros luchamos en un mundo de relatividad, de compromiso, de autoengaño y evasión sutil. Al irse desarrollando la práctica yóguica, las aflicciones y obstáculos interfieren menos, y empezamos a hacernos cierta idea de la gloria de la verdad. La vergüenza de la violencia, de herir a los demás, es simplemente que se trata de una ofensa contra la unidad subyacente y por lo tanto un crimen contra la verdad. No obstante, es necesario señalar que las extremas austeridades de Gandhi, como sus prolongados ayunos, fueron una forma de violencia (himsa) contra sí mismo, mediante la que despertó al mundo a lo que las personas se hacían entre sí.

Son muchos los hombres y mujeres santos que nos han recordado nuestra unidad incluso en nuestra diversidad. Ramanujacharya fue un gran devoto de Vishnu en los siglos X-XI, que invitó a la humanidad a experimentar la divinidad,

independientemente de las diferencias de color, raza, sexo o casta, iniciándolos en el bija mantra “A um Namó Narayanaya”. Esta “oración semilla”, en apariencia sencilla, acaba con las divisiones entre las personas haciéndolas conscientes de que la relación de cada una de ellas con Dios es idéntica. Sólo significa: «Bendito sea el Señor Narayana» (uno de los nombres de Dios). Siglos más tarde sería Mahatma Gandhi el que uniría a la India como una única raza humana en la observancia de veracidad e inofensividad, los dos subpétalos del yama del yoga.

No deberíamos utilizar la verdad como un garrote con el que golpear a otras personas. La moralidad no es observar a los demás y comprobar que son inferiores a nosotros mismos. La verdad ha de ser atemperada con gracia social. Todos somos culpables de felicitar a alguien con motivo de un traje o sari nuevo porque se sienten abiertamente orgullosos de él. Tal vez si hubiéramos alcanzado la verdad absoluta no lo haríamos, pero en un mundo relativo, en el que somos observadores imperfectos, debemos realizar concesiones ocasionales. Una de mis estudiantes más veteranas siempre intenta, sin necesidad de mentir, ver lo positivo en las personas que conoce, e intenta comprender sus limitaciones. Ésa es la simpatía que deriva de conocer que ella también tuvo grandes faltas y que siente compasión por quienes siguen luchando con ellas. Así que insiste en su potencial positivo y no echa a la gente por tierra a causa de sus inherentes capacidades negativas. Llámalo mirar el lado positivo de las cosas, si así quieres, pero ayuda a que los demás den lo mejor de sí mismos. La verdad no es un arma de la que haya que abusar, y la espada de la verdad tiene dos filos, así que hay que andarse con cuidado. El ejercicio de los yamas, que son moralidades externas, no debe por tanto exceder la cultura y el refinamiento de la persona en cuestión. Es decir, si pretendo realizar una moralidad que es más elevada o grande de lo que soy capaz de realizar, entonces estoy adoptando una pose; actúo hipócritamente. Así que en cada etapa de nuestras vidas hemos de sacar el mayor partido posible de los yamas, de la moralidad externa, pero sólo mediante el refinamiento del sí-mismo podemos mejorar realmente la calidad de esa moralidad. Uno espera que en etapas posteriores de la vida, y aunque nos hayamos esforzado durante toda la vida en decir la verdad o no tratar de poseer las pertenencias de otra gente, o no robar, esos principios morales adquirirán significados más sutiles, que se nos irán revelando al progresar. Se irán refinando en nuestro interior. Así, por ejemplo, cuando éramos jóvenes, robar podía querer decir robar verdaderamente algo de una tienda, mientras que, al hacernos mayores, podemos incluso abstenernos de decir una crudeza que pudiera robarle a alguien la reputación, porque si se destruye la reputación de alguien, se la

estamos robando. Así que existen diferentes niveles de sutilidad, y sólo al descubrirlos en nosotros mismos nos convertimos en merecedores de expresar los niveles más elevados de moralidad. Ningún deportista puede competir en una categoría superior a la suya.

De la misma manera, tampoco podemos imponer la verdad a los demás, y siempre debemos asegurarnos de que nuestras acciones no les violentan. Permite que te ofrezca un ejemplo mundano. Si dejo de comer chocolate durante un año estaré practicando austeridad conmigo mismo, una severidad que puede tener como resultado una mejora de la salud. Pero si obligo a toda mi familia a dejar el chocolate durante un año, será una violencia contra ellos y es probable que provoque resentimiento y conflictos familiares en lugar de armonía, sea cual fuere el efecto beneficioso para su salud. Una vez más, el ejemplo lo es todo, y cuando el ejemplo expresa la verdad, tiene el poder de transformar a los demás.

No robar, o no apropiarse de lo que pertenece a otras personas (asteya), es el tercer yama. De niños aprendemos a no llevarnos o no robar los juguetes de otros, pero no robar cuenta con otras muchas implicaciones. ¿No estamos robando cuando consumimos más de lo que nos corresponde? ¿Acaso no es robar el que una pequeña parte de la población mundial consuma la vasta mayoría de los recursos globales? Y tal como sugerí anteriormente, hay formas mucho más sutiles de privar a los demás de lo que les pertenece por derecho: honor y reputación, por ejemplo.

Antes de pasar al cuarto yama, continencia, hablaré sobre el quinto, que está unido al tercero, no robar. El quinto es no codiciar, sencillez de vida (aparigraha). Significa vivir sin excesos y obviamente las dos ideas aquí contenidas son que los propios excesos pueden conducir a la privación de otro, y que el exceso en sí mismo es una fuerza corruptora. Lleva al cautiverio, a la esclavitud de la sensualidad y a un deseo de expandir el ego a través de las posesiones. Es mí, mí, mí por medio de mi, mi, mi. Si ésa es tu actitud, el Viaje Interior queda reducido a una farsa desde el inicio. Eso no implica que la creación de riqueza sea un mal en sí mismo, sino simplemente que no debemos acapararla como avaros. La riqueza que no se redistribuye se estanca y nos envenena. La riqueza es energía, y la energía debe circular. Fíjate en tu coche. ¿Cuánta energía eléctrica acumula en la batería? No mucha, la suficiente para arrancar por la mañana y encender las luces. Si el coche se queda en el garaje, la batería se agota y la energía se disipa. Pero cuando el coche circula, genera gran energía, la batería se recarga y colma todas las necesidades del coche,

incluyendo la calefacción, el aire acondicionado, los limpiaparabrisas y la radio. La energía necesita fluir, o su fuente se marchita. Atesorando o aferrándonos miserablemente, impedimos que la energía fluya, que se cree más energía, y finalmente, a través de este agravio contra una ley natural, somos nosotros los que nos empobrecemos y nos envenenamos por nuestro acaparamiento de las riquezas de la vida.

Trataré en último lugar del cuarto yama, continencia o celibato (brahmacharya), porque provoca intensas reacciones entre el público. Para la mayoría de las personas, brahmacharya sólo significa que si quieres ser alguien espiritual debes permanecer célibe para siempre. Así que, como se supone que sería buena cosa que todo el mundo quisiera ser espiritual, el planeta acabaría estando poblado por perros, gatos y vacas. Si Dios tiene intenciones, a mí me cuesta imaginar que ésa sea una de ellas.

El autocontrol sexual es otra cosa. Siempre quise una esposa y una familia. También quise ser un yogui. En ninguna tradición índica existe contradicción al respecto. Cuando vivía mi esposa, mi vivencia de brahmacharya se expresaba en mi fidelidad hacia ella. Tras su muerte, el deseo se marchitó, y mi vivencia de brahmacharya ha sido la de un célibe. Seguí la verdad (satya) durante la primera parte de mi vida, y continué siguiéndola durante la segunda. Como ambas partes se basaban en la verdad y la integridad, acabaron fructificando.

El amor sexual, tal y como he dicho, puede ser el aprendizaje del amor universal. ¿Qué habría realizado en mi vida sin el amor, el apoyo y el compañerismo de Ramamani? Probablemente no gran cosa. Fui continente, lo que significa que me contuve a mí mismo. ¿Entre qué? Entre las orillas del río de la vida: la ética y el deber religioso (dharma), una de ellas, y la liberación (moksha), la otra. Si la corriente de mi vida hubiera desbordado cualquier orilla, mi incapacidad para autocontrolarme, lo que llamamos lujuria desenfrenada, me habría llevado a perderme la búsqueda del Sí-mismo. Habría cometido una ofensa contra la verdad y la virtud tal y como las concibo. Mi conciencia herida habría oscurecido mi alma.

Sin embargo no todo el mundo inicia el camino desde el punto de partida. Muchos recién llegados o neófitos en el camino del yoga no son disciplinados. Si soy realista, sé que no puedo pedírselo, de la misma manera que no puedo pedirles que hagan Hanumanasana en la primera clase. Pero les ofrezco orientación. Les corrijo en asana e intento manifestar los principios de yama y

niyama en asana. Intento conducirles hacia una práctica más elevada, pero no es algo que suceda de inmediato. No obstante, llegan a un punto en que comprenden que la falta de autodisciplina en cualquier área de la vida es un desperdicio de energía. Por ejemplo, incluso tirar comida es una ofensa contra la fuerza vital de los alimentos. Si, por otra parte, comes en demasía, esto se convierte en una ofensa contra tu propia fuerza vital. El comportamiento poco ético de cualquier tipo no perturbará al principiante, pero sus efectos a un nivel espiritual serán altamente perjudiciales. Si consideramos el sexo únicamente como un tema moral, nos rebelaremos contra ello. Yama no es una cuestión de invocar lo contrario de lo que deseamos hacer, sino de cultivar la percepción correcta a fin de examinar los hechos y consecuencias verdaderos del tema al enfrentarnos a él.

Yama es el cultivo de lo positivo en nuestro interior, no sólo la supresión de lo que consideramos su diabólico opuesto. Si consideramos la no práctica de yama de este modo, estamos condenados, no a fomentar el bien, sino a rebotar entre los extremos del vicio y la virtud, lo que no nos causará más que dolor y carece de efecto evolutivo benéfico para el mundo. Cultivar lo positivo, abjurar de lo negativo. Poco a poco llegarás.

Retomando la cita de Shakespeare del capítulo 3, sólo quisiera decir que el amor es una inversión, la lujuria un desperdicio. Eso es lo que quiere decir. La lujuria conduce al aislamiento y la soledad, a un desierto espiritual. Brahmacharya implica autocontención, la capacidad de controlarse uno mismo, tanto con respecto a los demás como para experimentar integridad en asana. No es abstinencia de actividad sexual. Es el control ético de una potente fuerza natural. El grado de control dependerá del grado de evolución del practicante. Continencia y constancia son conceptos clave, y no olvidemos que la raíz de celibato en latín significa estar soltero; no implica inmoralidad.

Yama puede aprenderse mediante la práctica de asana. Te ofreceré un ejemplo. Si actúas con demasiada agresividad en un lado del cuerpo, estarás asesinando (himsa) a las células de ese lado. Restaurando la energía al lado débil y pasivo, estás aprendiendo a equilibrar violencia y no violencia. Cuando la forma del asana expresa la del sí-mismo, sin forzar, sin engaño ni distorsión, entonces se está aprendiendo veracidad (satya) en asana. Asegúrate de que todas estas lecciones éticas puedan, en caso de desearlo, abandonar la clase contigo y enriquecerte la vida. Cuando un practicante siente en asana que su inteligencia está inundando todo su cuerpo a través de las envolturas, experimenta una

integridad autocontenida, la integridad del ser. Se siente elevándose por encima de los apegos externos. Ésa es la cualidad del celibato en acción.

Incluso la más enraizada de las aflicciones (klesa) puede dominarse mediante la observación en asana. Se trata de aferrarse a la vida (abhinivesa). Incluso los más sabios entre la gente sienten este apego, ya que es físico e instintivo. Pero soltar en el momento de la muerte es importante de cara a lo que pudiera acontecer a continuación. Al soltar, también estamos soltando las impresiones latentes (samskara) de esta vida y ofreciéndonos la posibilidad de un comienzo inmaculado en lo que sea que llegue. La práctica integrada de asana reporta la sabiduría que disminuye la ambición de autoconservación. La sublimación de abhinivesa libera al aspirante espiritual del obstáculo del miedo. De este modo, en el momento de la muerte podemos mantener nuestra presencia de ánimo. Eso ayuda. No hay miedo, no hay apego al pasado ni miedo del futuro desconocido. Por ejemplo, cuando Gandhi agonizaba tras ser tiroteado por un fanático, mantuvo la presencia de ánimo necesaria para pronunciar continuamente el nombre de Dios: Rama, Rama. Eso es un final limpio y un comienzo inmaculado.

El código de yama debería provenir del núcleo de nuestro ser e irradiar hacia el exterior. De otra manera no es más que un batiburrillo de manierismos culturales. Niyama aborda de forma directa e inmediata los problemas de nuestro entorno interno. Si yama es la raíz del yoga, entonces niyama (ética personal) es el tronco que fomenta la fuerza física y mental para la realización del sí-mismo. Estas observancias nos llevan desde darnos un baño a conocer a Dios. Por eso se puede decir que yama y niyama son la base, los pilares y la culminación y prueba de autenticidad yóguica.

Niyama: autopurificarnos

Hay cinco niyamas u observancias éticas individuales. Son limpieza (saucha), contento (santosa), práctica sostenida (tapas), estudio del sí-mismo (svadhyaya) y humilde entrega a Dios (Isvara pranidhana). Saucha está relacionado con la limpieza conseguida a través de la práctica de asana. El cultivo del contento (santosa) es convertir a la mente en un instrumento adecuado para la meditación,

ya que el contento es la semilla del estado meditativo. Tapas es práctica sostenida, llevada a cabo con pasión, dedicación y devoción a fin de obtener energía física (sakti). El estudio del sí-mismo (svadhyaya) es la búsqueda de inteligencia diestra (kushalata). La inteligencia diestra en acción se llama yukti, que es la agudeza y la claridad necesarias para seguir el sadhana. En lo concerniente al estudio del sí-mismo y el autoconocimiento, los pétalos que juegan un papel preponderante son los de pratyahara (la implicación interior de nuestras energías) y dharana (concentración). Isvara pranidhana es bhakti, que significa entrega total a Dios. Una entrega así sólo puede ser culminación de capacidad física e inteligencia diestra. Ahí es donde se unen los dos pétalos de dhyana (meditación) y samadhi (absorción beatífica).

Aquí debería observar que Isvara es Dios en el sentido universal y global, totalmente análogo al Dios de las religiones monoteístas. Isvara subsume e incluye todos los demás conceptos de divinidad, sea cual fuere su forma o género. Es justamente Dios, y por eso digo que aunque los hinduistas parecen tener muchos dioses, acaban combinándose en un concepto monoteísta del Ser Supremo. Los hinduistas no son idólatras, sino gente que veneran al Uno en muchas formas, muy a la manera en que suelen hacer los cristianos cuando le rezan a un santo en particular con relación a un problema específico.

Hay un largo camino entre darnos un baño y conocer a Dios, así que en primer lugar veamos cómo y por qué la mayoría de nosotros nos quedamos atascados en los dos primeros niyamas.

Pureza y limpieza

Podemos lavarnos la piel del cuerpo con un baño, pero mediante la práctica de asana no sólo purificamos nuestra sangre y nutrimos las células; al practicar también limpiamos el cuerpo interior. Teniendo cuidado con lo que ingerimos podemos mantener nuestros cuerpos más limpios. La geografía tiene mucho que ver con la dieta. El clima y otros factores influyen en la dieta de las personas, pero existen algunas directrices que pueden ayudarnos a todos, por ejemplo, no comer si la boca no saliva cuando se nos pone comida delante; en segundo lugar, si sólo es el cerebro el que especula acerca de qué comer, entonces es que el

cuerpo no necesita alimentarse; incluso entonces, si comes, no tendrá efectos nutritivos: será abusar de la comida y darse un atracón, que no es más que contaminar el cuerpo.

Las envolturas sutiles también pueden limpiarse. Al dejar de mirar pornografía y violencia, dejando de tener pesadillas y siendo más conscientes de nosotros mismos, la mente se limpia, la lente de la consciencia se aclara y eso conduce automáticamente al segundo niyama, que es contento, porque el contento sólo puede surgir de la capacidad de armonizarnos con nuestro entorno inmediato.

Por lo general lo que nos molesta, lo que nos perturba, lo que nos hace infelices, son las trivialidades cotidianas como que nos gruñe el jefe, discutir con el esposo, suspender un examen o sufrir un pequeño accidente de tráfico. Todas esas cositas que suceden en nuestro entorno inmediato nos desequilibran. Una mente pura es una mente armoniosa. La armonía existe tanto interna como externamente. Cuando la consciencia, la fuerza y la energía se coordinan, entonces las pequeñas molestias cotidianas pueden llegar a asimilarse, considerarse como lo que son –reales pero limitadas– para luego dejarlas de lado. Retorna así el contento, que es la aceptación de lo que a uno le toca en suerte como ser humano. El resentimiento no se inflama ni envenena hasta los momentos satisfactorios de nuestra jornada.

Si contamos con limpieza y serenidad internas, podemos armonizarnos con el entorno inmediato. Estamos en equilibrio y limpios, y así los cambios, perturbaciones y sucesos de nuestra vida cotidiana no nos desequilibran. Podemos adaptarnos a ellos. Somos sensibles ante ellos, flexibles, sobrevivimos sin traumas. Tienes un pequeño accidente de tráfico, pero te das cuenta de que no es gran cosa, porque eres flexible, porque te adaptas.

Esta capacidad de armonizarse con el entorno inmediato es un gran éxito. A partir de limpiarnos a nosotros mismos contamos con el contento que llega al funcionar con suavidad con nuestro entorno, no siendo perturbados por sus inevitables desafíos y trastornos. Ése es el contento de niyama, que nos lleva a ser capaces de abordar niveles más profundos de penetración y autotransformación. Porque si lo que queremos es transformarnos, hemos de limpiar o purificar, hemos de contar con esa serenidad, flexibilidad y optimismo interiores, para luego seguir con la transformación en los niveles más profundos de la consciencia, que es la búsqueda yóguica.

La mayoría de la gente practica yoga dentro de los parámetros del primer y segundo niyamas, que son limpieza y contento. Obtienen un resultado inmediato de su práctica yóguica (acudiendo a una clase, haciendo algo en casa) en forma de una mejoría de la salud, que es limpieza, y una salud profunda, una salud orgánica, una claridad mental, bienestar y reposo, una capacidad para relajarse y descansar, de alimentarse a sí mismos gracias a respirar mejor. Así que todo ello implica una mejora en limpieza, en salud a niveles profundos, y por tanto existe un mayor contento, una mayor integración con el entorno y mayor capacidad para manejar sus altibajos. Éstos son los dos círculos en los que la mayoría de la gente vive el yoga. Es una recompensa rápida y estupenda. ¿Por qué no basta con quedarse ahí, ya que es la definición de una buena vida vivida decente y felizmente? Por lo general, si no se continúa, si uno se conforma con un bienestar transitorio, acaban manifestándose nuevos problemas. Es decir, que cuando vives decentemente feliz, limpio y contento, entonces asoma la cabeza la autosatisfacción: «Soy estupendo». Eso puede conducir a la vanidad y el orgullo, a una especie de engreída superioridad que anuncia de nuevo la aparición de defectos intelectuales que nos desfiguran. O bien puede llevar a la letargia y la pereza, ya que nos sentimos autocomplacidos con nuestra práctica.

Somos criaturas diseñadas para afrontar continuos desafíos. Debemos crecer o empezamos a morir. El statu quo lleva al estancamiento y el descontento, así que quedarse parado no es una opción. Hemos de continuar; si no, acabarán llegando las perturbaciones. Hemos aprendido a lidiar con los trastornos de ser despedidos del trabajo, de los trastornos externos, pero cuando aparecen la vanidad, el orgullo y el engreimiento, esos trastornos, a los que llamaría enfermedades de la mente, acaban echando raíces en nosotros. Así que la naturaleza nos presenta otro reto: lidiamos con los problemas cotidianos, pero ¿podemos con la enfermedad interior del crecimiento de la vanidad, el orgullo y el engreimiento en nosotros? Ése es un nuevo desafío. Hemos de hacerle frente, pero no lo conseguiremos si nos dejamos atrapar en el yoga por placer, en el yoga orgulloso que dice: «Yo estoy estupendamente, pero a ti te veo fatal». Así que la necesidad de perseverar deriva del hecho de que, si no vamos más allá, acabarán surgiendo nuevos problemas que nos atascarán. Por eso nos vemos obligados a continuar nuestra práctica.

El tercer, cuarto y quinto pasos de niyama conforman una unidad. El primero es tapas, una práctica sostenida y devota que configura el corazón de todo yoga. Ya he hecho referencia a tapas repetidamente en otros capítulos, ya que es el hilo que mantiene unido el conjunto de la práctica yóguica. Literalmente significa

“calor”, el calor que transforma, en sentido alquímico. Es la práctica que no puede ser abandonada, una aplicación continuada a la evolución humana.

Sin la severa y penetrante visión interior de autoconocimiento (svadhyaya), el cuarto niyama, tapas, conduciría al poder, pero no a la penetración ni a la integración. Se limitaría a generar energía pero sin dirección. Tapas nos proporciona la energía y svadhyaya la luz del conocimiento. El estudio del sí-mismo tiene por objeto penetrar interiormente, y por ello el fuego transformador de tapas atraviesa de forma progresiva nuestras distintas envolturas del ser, iluminándonos con autoconocimiento. El autoconocimiento puede empezar reconociendo la dificultad que tenemos a la hora de controlar nuestro deseo de helado, pero en otros niveles más profundos se ocupa de nuestra duplicidad, de nuestro interés egoísta, del deseo de poder, de ser admirado, de la arrogancia, y en última instancia de nuestro deseo de ocupar un lugar como un dios inmortal. El autoconocimiento no siempre es agradable. Si no nos gusta lo que descubrimos, estamos obligados a hacer algo para alterarlo.

El quinto niyama es Isvara pranidhana, que significa entrega devocional a Dios. Es el más teísta de todos los aspectos del yoga. Isvara es Divinidad en un sentido general y aconfesional. Lo que seguro que no significa es utilizar el ego para cuestionar la voluntad de Dios. Por el contrario, es la entrega, mediante la meditación (dhyana) y la devoción (bhakti) del propio ego. Es el abandono absoluto del sí-mismo personal. Por tanto, las ideas personales acerca de lo que Dios pudiera o no pudiera querer no pertenecen a la ecuación. Es ofrecerse uno mismo y las propias acciones, por muy triviales que puedan ser, desde preparar una comida a encender una vela, al Divino Universal. Las intenciones de esa Divinidad no nos conciernen; todo lo que hemos de hacer es reverenciar la unidad prístina, original y eterna. Dios existe, y es esta existencia la que ilumina nuestras acciones. Eso es entrega y devoción al Ser Supremo (Isvara pranidhana).

Los niyamas nos ayudan a establecer un procedimiento correcto y a destruir las semillas de las aflicciones (dosabija). Pasemos ahora a repasar los cinco niyamas y a integrarlos más íntimamente con las cinco envolturas del ser y el resto de los ocho pétalos del yoga. La práctica de los yamas, de los niyamas y de los otros seis pétalos del yoga hace posible penetrar hacia el alma desde la piel.

La limpieza, tal y como hemos visto, es algo más que darse un baño. Se obtiene practicando asanas, que limpian tanto nuestro cuerpo interno como el externo.

La limpieza (sauca) se consigue a través de la práctica de asanas y conquista la inercia externa dominante en el cuerpo, para luego infundirle la capacidad de vibrar de rajas, proporcionando un trampolín para saltar a cualidades vitales más elevadas.

El contento o aceptación (santosa), en el sentido yóguico de armonía perdurable y estable, se alcanza mediante la práctica de pranayama, que a su vez conquista la naturaleza activa (rajásica) de la mente y posibilita una práctica que es tanto dedicada como sostenida. En santosa, el torso es un recipiente que se llena de energía cósmica que entra en forma de inspiración. Algo en nuestro interior hace sitio a la energía cósmica, portadora de inteligencia cósmica, para que ocupe su lugar y se instale. Esa operación se siente como algo bueno y de buen augurio moviéndose dentro. Pero de hecho ahí es donde se casan evolución e involución, pues la benevolencia del contento también es el alma saliendo del centro del ser para ocupar el torso. Nos vamos llenando desde el exterior, sí, pero llegados a ese punto, lo que radica en el interior, que deja de estar bloqueado, sale para llenarnos igualmente. Ése es el contento de la plenitud, de la saturación, pero en la espiración el alma se expande para llenar el espacio dejado por la respiración y nos insufla un contento que no está cargado de energía pránica, sino de la visión interior del alma. Aunque el estado alternante es dual, aquieta y anula las ondas de las fluctuaciones de la mente. En términos prácticos significa que cuando sucede algo no me desmonto, y que cuando no pasa nada, no pierdo mi rumbo.

El tercer niyama, tapas, la práctica sostenida, corresponde a pratyahara, la bisagra entre los aspectos internos y externos de la práctica yóguica. Implica que la percepción consciente cognitiva se inclina hacia dentro, apuntando al conocimiento del sí-mismo (svadhyaya). Le dirige a uno hacia el núcleo del ser y, como el fuelle de un herrero, debe calentar permanentemente el hogar del fuego de la práctica, de otro modo nunca tendrá lugar la transformación alquímica a través de un calor extremo. El fuego arderá alegremente, pero no convertirá el plomo en oro.

El cuarto niyama, svadhyaya, o conocimiento del sí-mismo, es difícil. Asociamos conocimiento con la adquisición de cultura y erudición (vidya). En realidad, svadhyaya, tanto a través del estudio como del autoanálisis, es el camino de concentración (dharana) que conduce por un cruel y pedregoso sendero hasta el conocimiento, y a desnudar al sí-mismo falso o pretencioso de todos sus defectos y pretendidas virtudes. Su recompensa es el camino de la

sabiduría (jñana marga), que nos desnuda de toda ilusión acerca del sí-mismo, hasta tal punto que nos prepara para el siguiente gran paso.

Se trata de la entrega a Dios (Isvara pranidhana), a menudo equiparada con bhakti, el yoga de la devoción suprema y el abandono del sí-mismo. El ego es elástico y siempre intentará hacerte retroceder. Sólo la práctica de la meditación acabará por erosionar la atracción entre ego y autoidentidad.

La entrega a Dios es posible sólo para quien, tal vez por circunstancias, adversidades o humillación, ha descartado el ego. Para que la entrega sea perdurable, es necesario practicar meditación en su sentido más elevado. La entrega a Dios no es entregarse a lo que imagines que Dios quiere. No es entregarse a tu concepción de la voluntad de Dios. Dios no te da instrucciones; mientras el ego persista, tu interpretación de los deseos de Dios se verá fragmentada por el prisma distorsionador del ego. Sólo en un estado carente de ego, es decir, en el estado del que ha alcanzado las alturas del samadhi sin semilla (nirbija), hablará la voz de Dios sin que se interponga la pantalla de la fragilidad humana. Y ¿qué es lo que te dirá Dios que hagas en ese estado de libertad absoluta, de kaivalya? Te dirá que sigas en el mundo, pero que nunca Le olvides.

Hay una historia acerca de un monje que se esforzó muchos años para conseguir emanciparse. Desesperando de poder conseguirlo a pesar de todas sus prácticas, decidió ascender la montaña que había cerca de donde vivía y perecer, o bien alcanzar la iluminación. Metió en un saco sus escasas pertenencias y se dirigió hacia la montaña. Cerca de la cima se encontró con un anciano que descendía. Sus ojos se encontraron, y la iluminación sucedió. Al monje se le cayó el saco al suelo. Al cabo de unos momentos de beatífico silencio, el monje miró al anciano y preguntó: «¿Y ahora qué debo hacer?». El anciano señaló el saco sin decir palabra, le indicó que volviera a cargarlo al hombro y apuntó hacia el valle. El monje recogió el saco y regresó al valle. Ésa fue la iluminación en la montaña. Lo que siguió es kaivalya en el valle.

Yo también vivo en el valle a fin de atender a las necesidades de mis estudiantes. Vivo en práctica yóguica (sadhana), siempre en contacto con asmita, el “yo” sutil e individual que está vacío de ego y orgullo. También soy un hatha yogui, lo que significa que quiero que mis estudiantes vean el sol, que experimenten su propio sol, su propia alma. Mis estudiantes me llaman su guru. Gu significa “oscuridad” y ru quiere decir “luz”. Mi destino como sannyasin pudiera haberme conducido a

una reclusión total, pero sigo sintiendo que mi deber es servir, ser un guru en el sentido de sustituir la oscuridad con la luz. Ése es mi dharma, mi deber permanente. He de estar contento con la inquietud divina que me impulsa.

Cuando era joven quería ser un artista de la práctica yóguica. Al ver por primera vez las hermosas manos de Yehudi Menuhin, pensé: «Quiero unas manos de artista de esa misma calidad en lugar de las mías». Las desarrollé hasta alcanzar un increíble grado de sensibilidad. Pero la motivación no sólo era yóguica sino también artística. Aquel impulso también propulsó mis demostraciones y mi disfrute ante su aceptación. Siendo un joven carente de rumbo, aspiraba en parte a la maestría artística y en parte a la búsqueda yóguica del alma. Una aspiración alimentaba la otra. Luego el puro yoga se apoderó de mí, y la maestría artística se tornó secundaria o incidental.

La vida es aprendizaje

Todo este libro se basa en una serie de diferenciaciones: las cinco envolturas, los cinco elementos y sus cinco equivalentes sutiles. Es una manera fructuosa de dirigir la búsqueda hacia la exploración de la naturaleza y el descubrimiento del Alma. Pero en la parte posterior de nuestras mentes no debemos olvidar que todas las envolturas y elementos, que todas las diferenciaciones obvias, tanto entre los cuerpos bastos como los sutiles, no son tales. Todos están entretejidos en la consciencia. Por eso el objetivo fundamental del yoga es la total transformación de chitta (consciencia), que permea todo nuestro ser de percepción consciente y que no tiene límites.

Mi esperanza es superar el prejuicio acerca de que el hatha yoga es sólo físico y que no tiene nada que ver con la vida espiritual. La gente ha equiparado la práctica de asana con práctica física. La obra de mi vida ha consistido en demostrar que, incluso a partir del más humilde de los principios, éste es un camino que puede conducir al practicante dedicado a la integración de cuerpo, mente y alma.

Lo que me he esforzado en comunicar acerca de asana es que la postura debe ser cómoda y firme. Esta firmeza sólo se alcanza cuando cesa el esfuerzo, así que es

necesario formar al cuerpo de manera que lo que parece complejo se torne simple. En mis asanas no hay tensión en ningún sitio, pues mis esfuerzos cesaron ya hace mucho tiempo. Como mi esfuerzo llegó a su fin, puedo ofrecer mi práctica como una ofrenda al Señor Dios para que, a través de ella, pueda unirme a Él en el infinito.

Nos equivocamos al pensar que todos somos torpes e inertes. Si tu fuego se hubiese extinguido, no estarías vivo. El fuego yóguico (yogagni) existe en estado latente o prístino en todos. Ha consumido mi vida. Pero nada se consigue para siempre. Si dejase enfriar las cenizas que cubren mis brasas por negligencia, arrogancia o poca disciplina en la práctica, el fuego perdería su calor transformador. No me he retirado y no lo haré nunca. Mantendré ardiendo el fuego interior siempre.

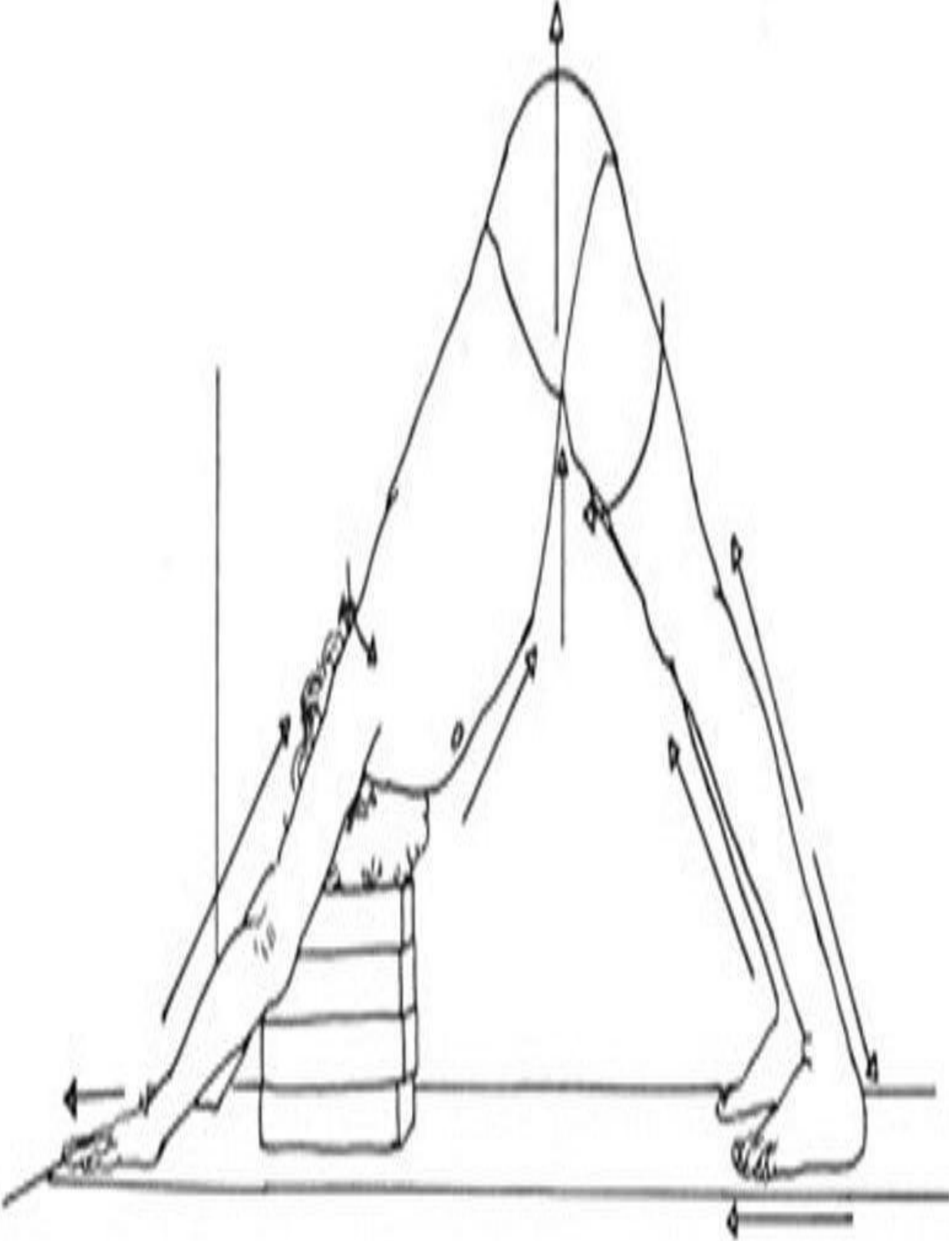
Por eso no puede detenerse la práctica (sadhana). Sí, claro, envejezco y retrocedo a ciertos niveles. Pero mi cuerpo y mi mente son los servidores y seguidores del alma. La unidad de los tres me da el derecho de llamarme yogui. Pero aunque estoy en un nivel espiritual, nunca digo que la práctica no sea necesaria.

Soy viejo y la muerte se aproxima, inevitablemente. Pero tanto nacimiento como muerte están más allá de la voluntad de un ser humano. No son mi área de competencia. No pienso en ello. El yoga me ha enseñado a pensar únicamente en trabajar para llevar una vida útil. La complejidad de la vida de la mente llega a su final con la muerte, con todas sus alegrías y tristezas. Si uno ya está libre de esa complejidad, la muerte llega de forma natural y suave. Si vives holísticamente en cada momento, tal y como enseña el yoga, aunque el ego sea aniquilado, no os diré: «Morid antes de morir», sino que más bien afirmaré: «Vivid antes de morir, para que la muerte pueda ser también una celebración viva».

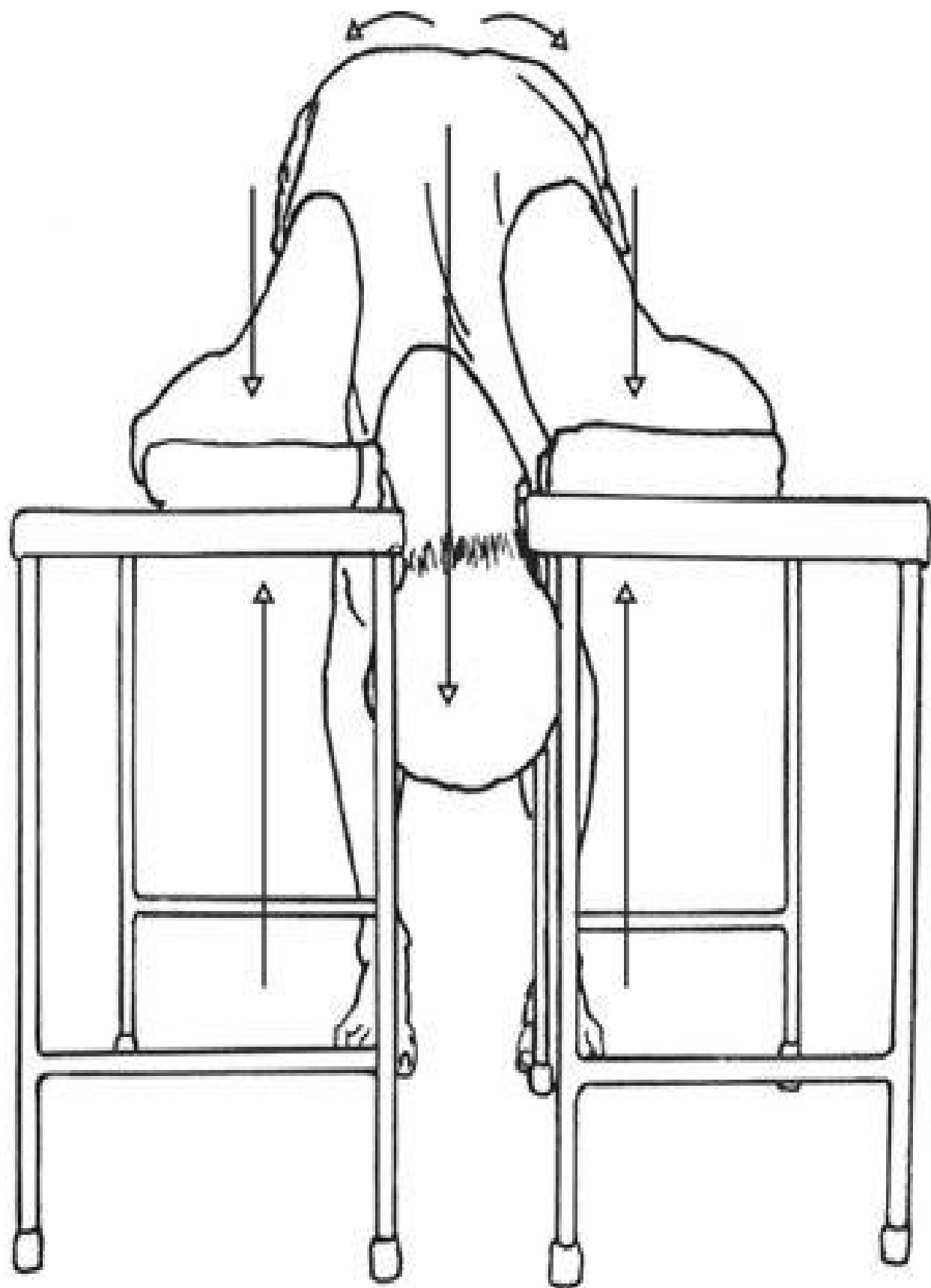
Hokusai, el gran artista japonés, dijo cuando ya estaba en la setentena, que si dispusiera de otros diez años llegaría a ser un gran artista. Saludo su humildad. Permitidme que concluya citando las palabras de Goya, el pintor español, que en el septuagésimo octavo año de su vida, cuando ya estaba sordo e incapacitado, dijo: «Aún aprendo». Eso vale para mí también. Nunca dejaré de aprender, y he intentado compartir algunas de estas lecciones con vosotros. Ruego que mi final sea vuestro principio. Os esperan las grandes recompensas y las incontables bendiciones de una vida dedicada a seguir el Viaje Interior.

ASANAS PARA LA ESTABILIDAD EMOCIONAL

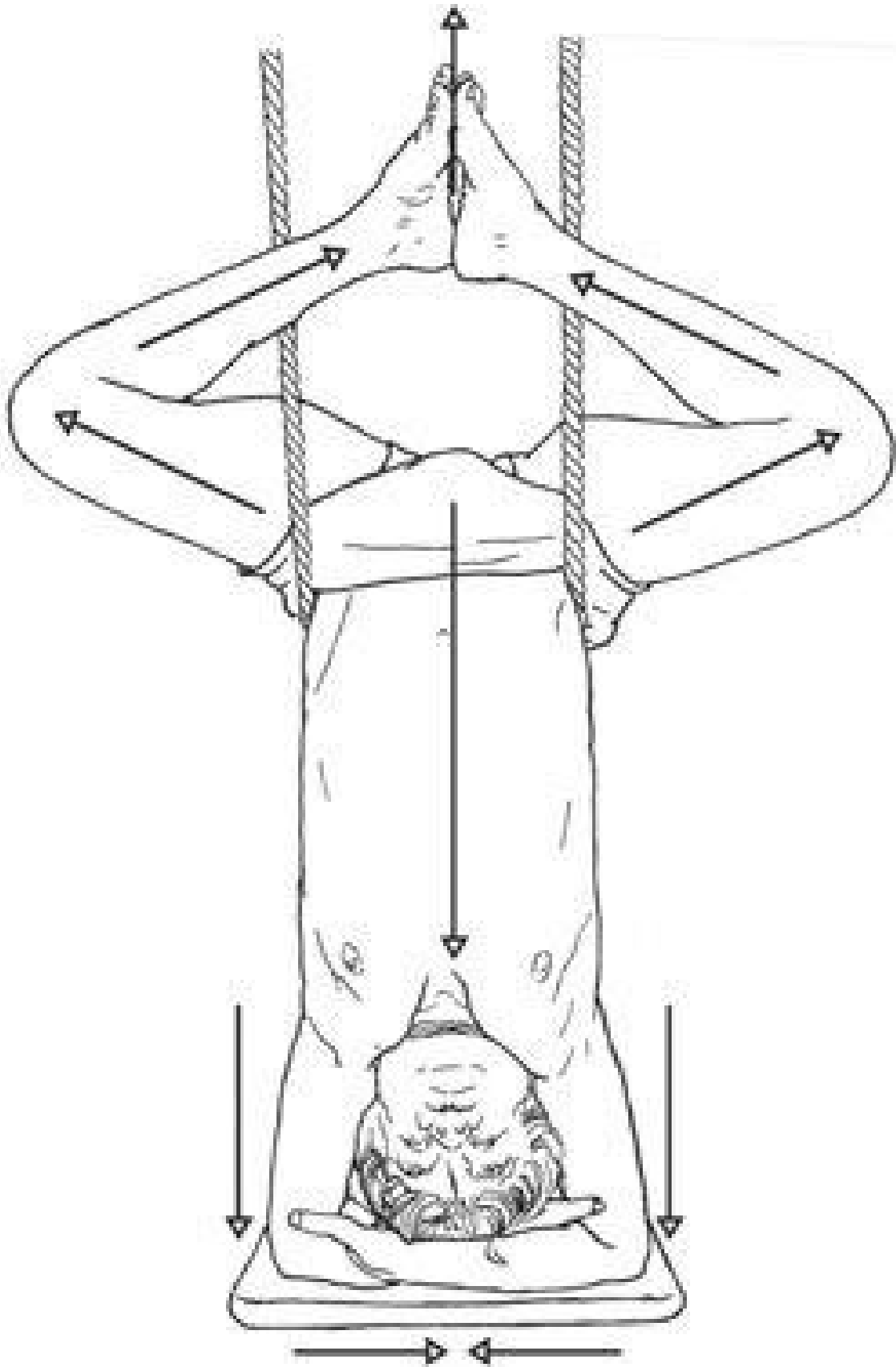
Las siguientes asanas te ayudarán a desarrollar estabilidad emocional. Cuando se sigue esta secuencia, relaja a la persona por completo. Las flechas muestran la dirección adecuada en la que extenderse y expandirse en el asana. Para indicaciones detalladas paso a paso sobre cómo ejecutar cada asana, por favor, consulta mi libro anterior, Luz sobre el Yoga. También te recomiendo que practiques bajo la guía de un profesor experimentado y cualificado. Es importante realizar las prácticas correctamente y con precisión a fin de obtener los beneficios deseados y evitar todo perjuicio.



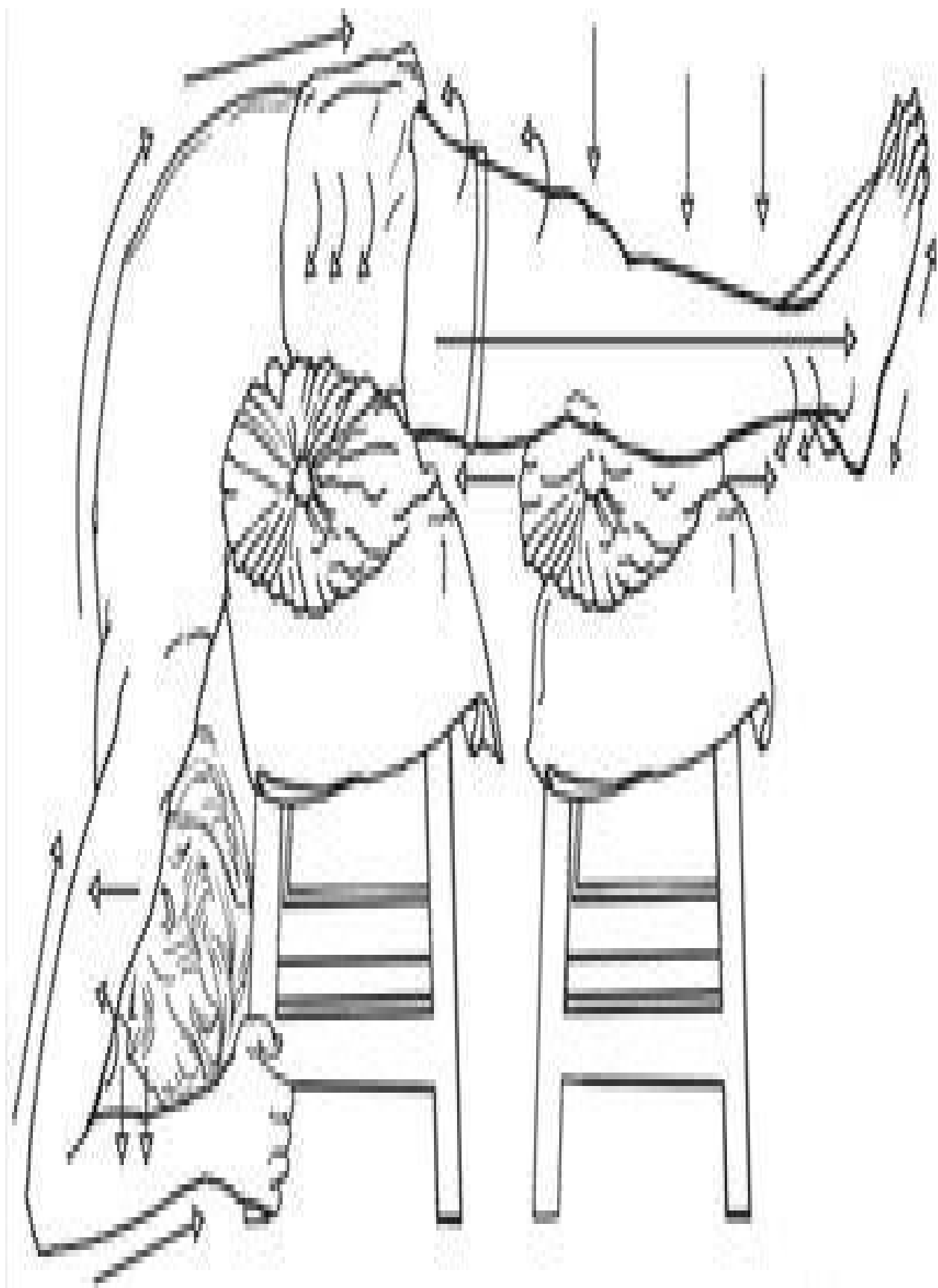
- 1. Adho Mukha Svanasana (apoyando la cabeza sobre un soporte): mantener de 2 a 3 minutos.*



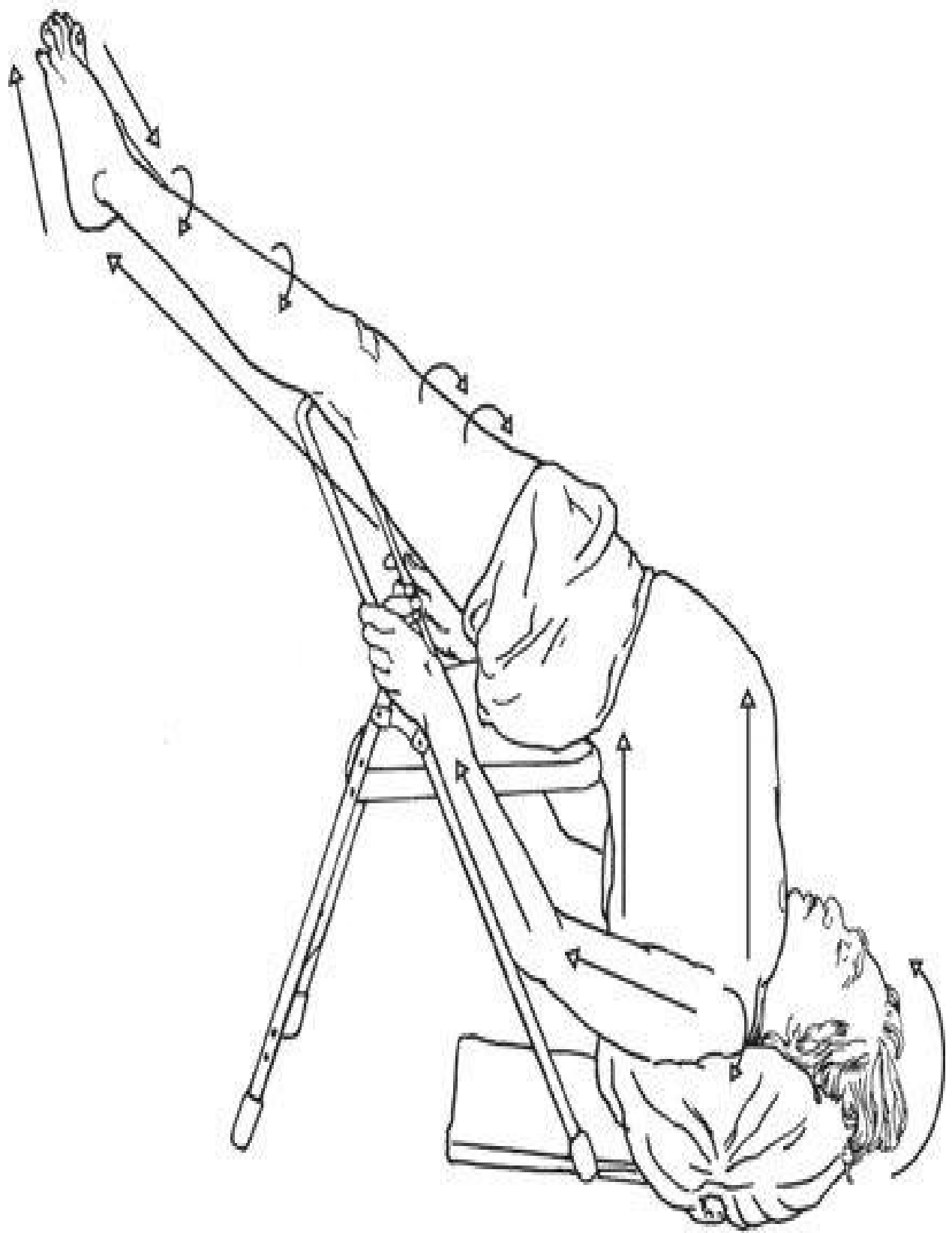
2. *Uttanasana (apoyando la cabeza en la silla o bajar la cabeza, descansando los hombros en dos taburetes altos): mantener de 3 a 5 minutos.*



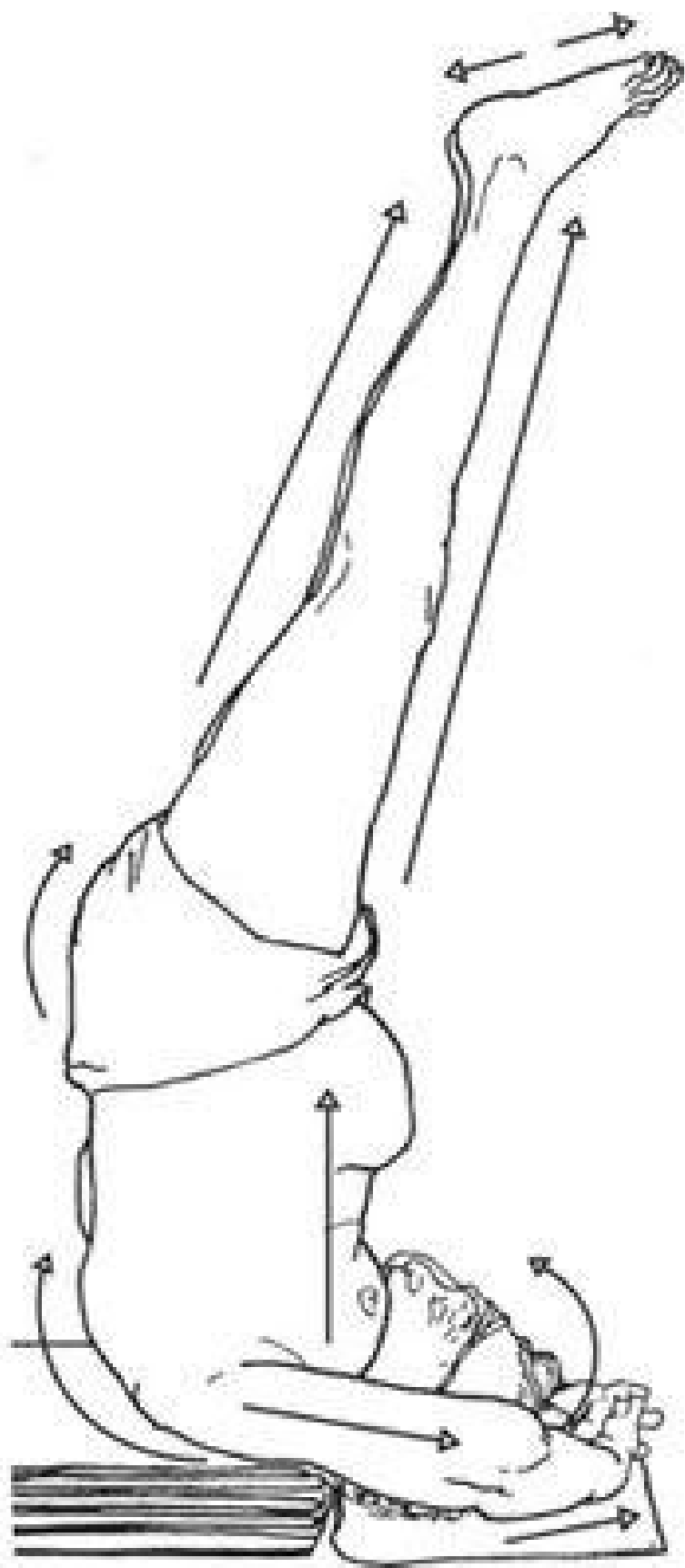
3. *Shirsasana (utilizando cuerdas): mantener mientras se sienta uno cómodo.*



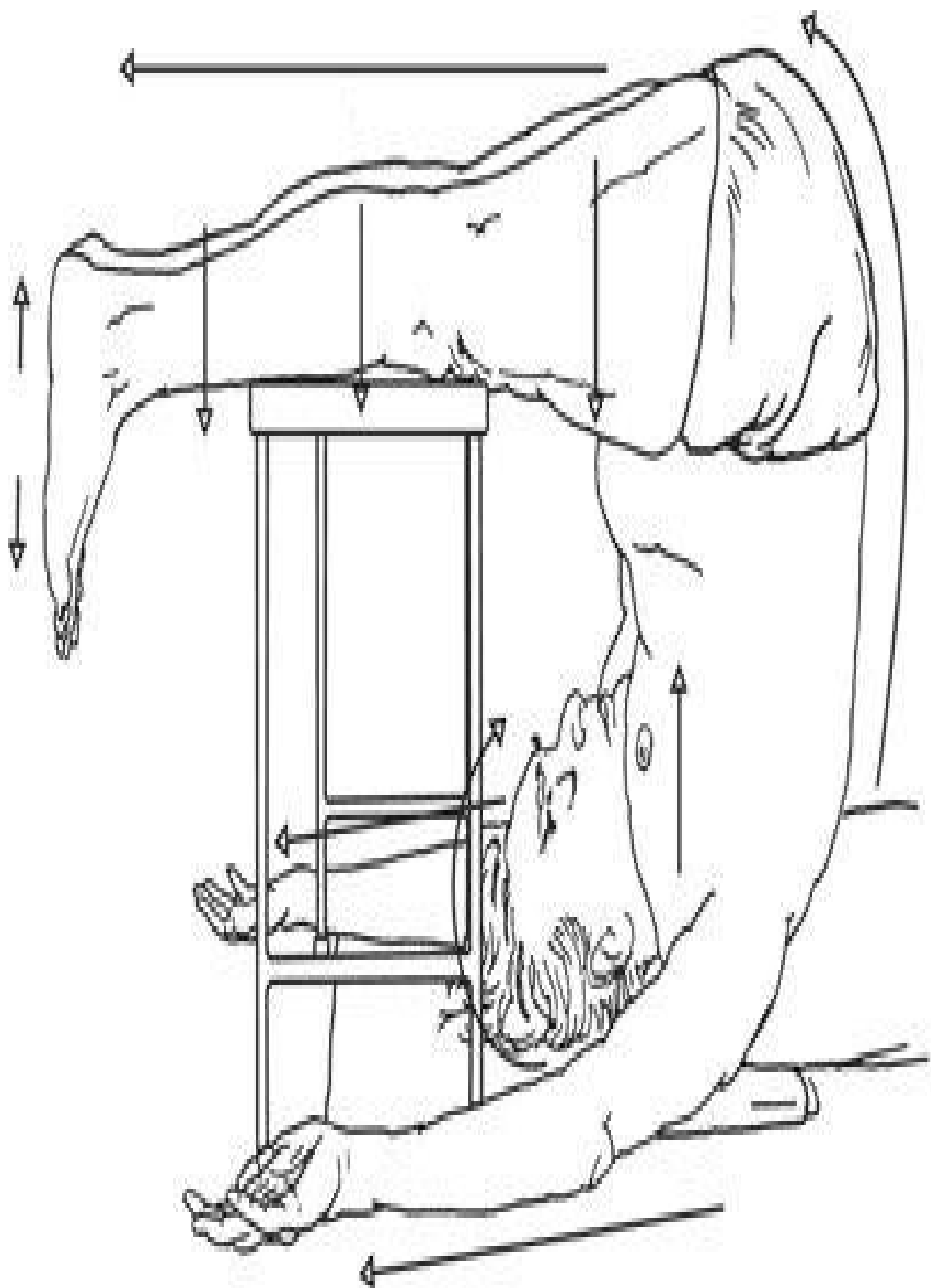
4. *Viparita Dandasana* (sobre dos taburetes): *mantener de 3 a 5 minutos.*



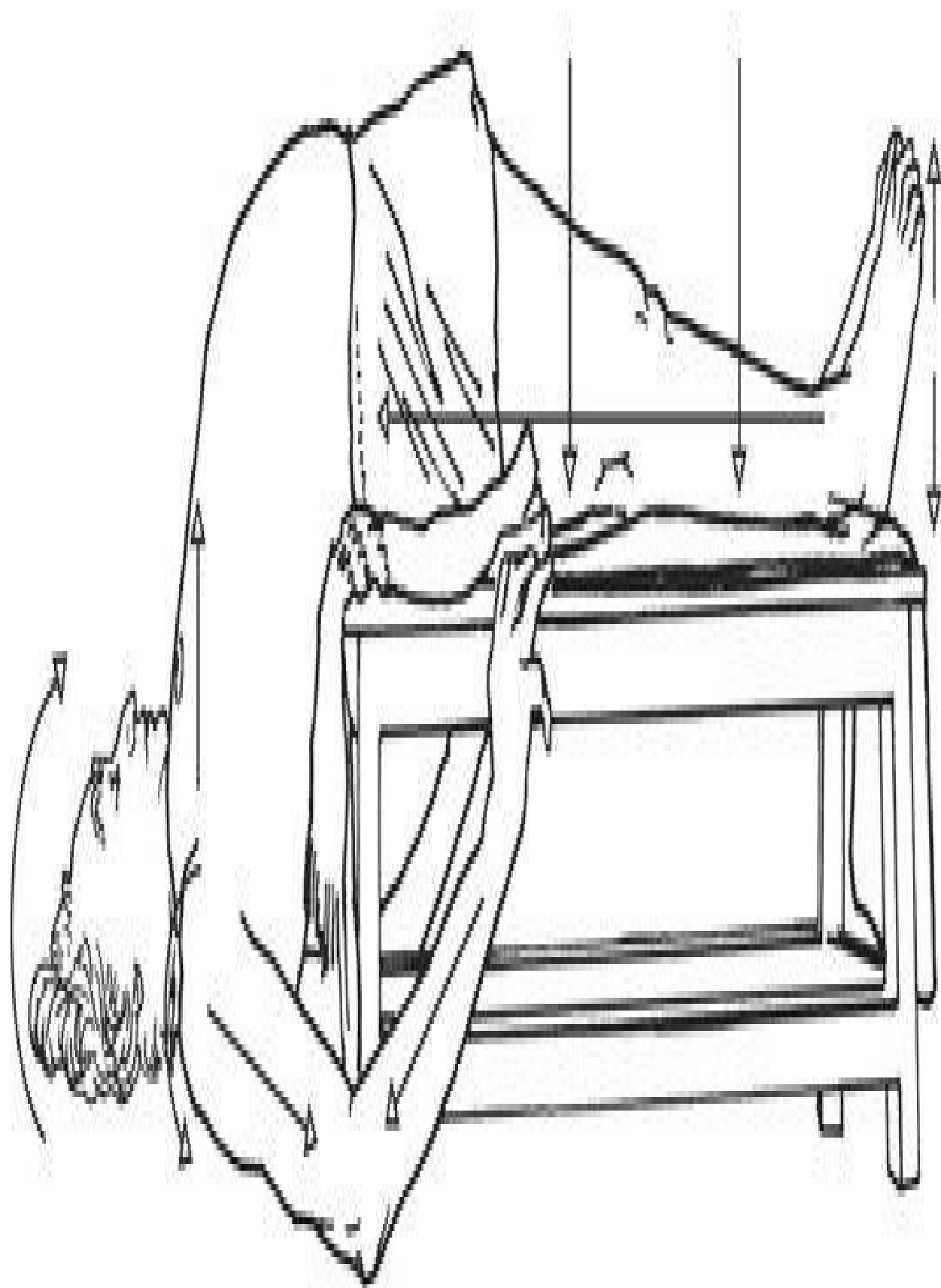
5. *Sarvangasana (en una silla): mantener de 5 a 10 minutos.*



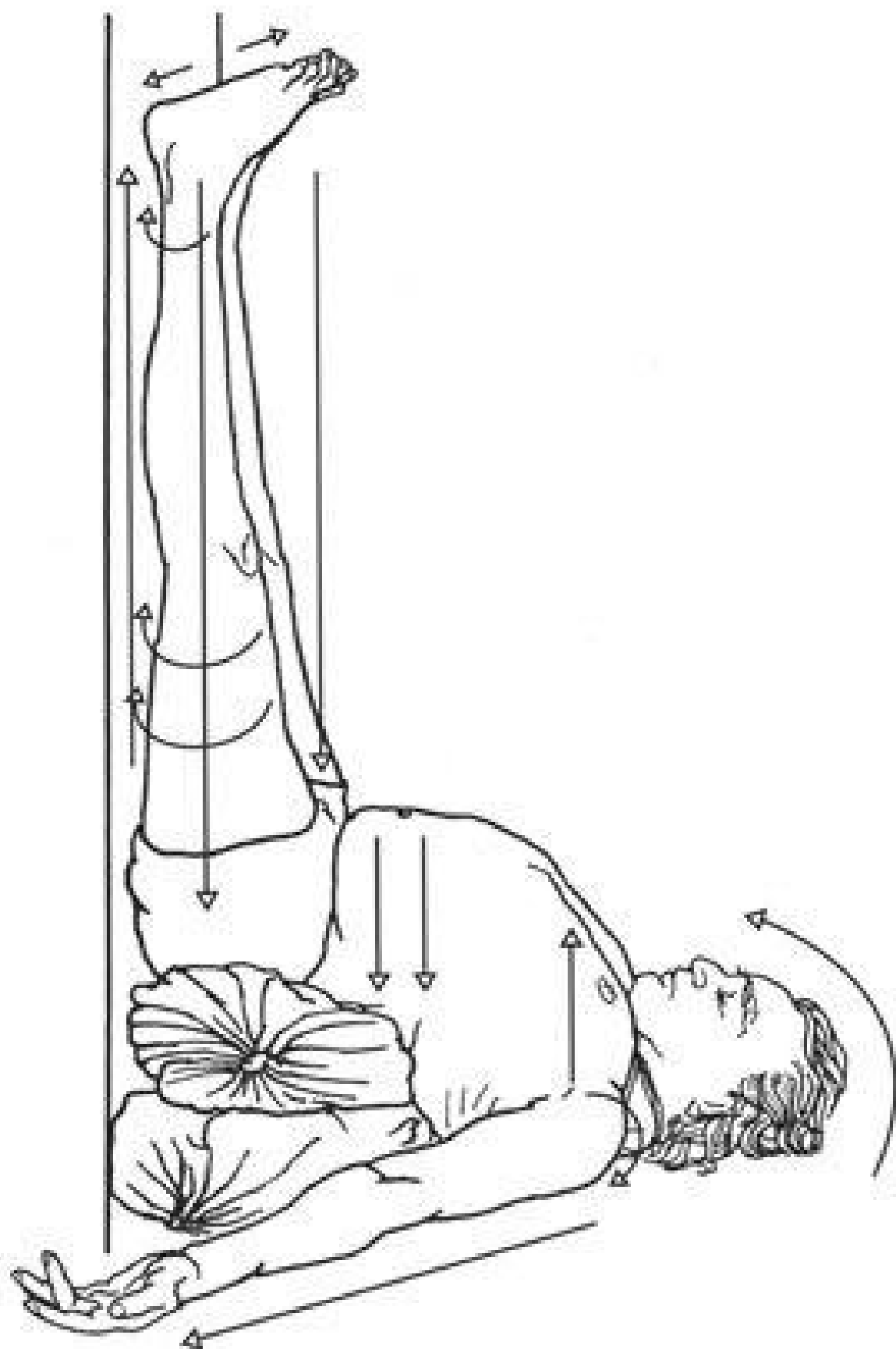
6. *Niralamba Sarvangasana (apoyando los hombros sobre un soporte):
mantener durante 5 minutos.*



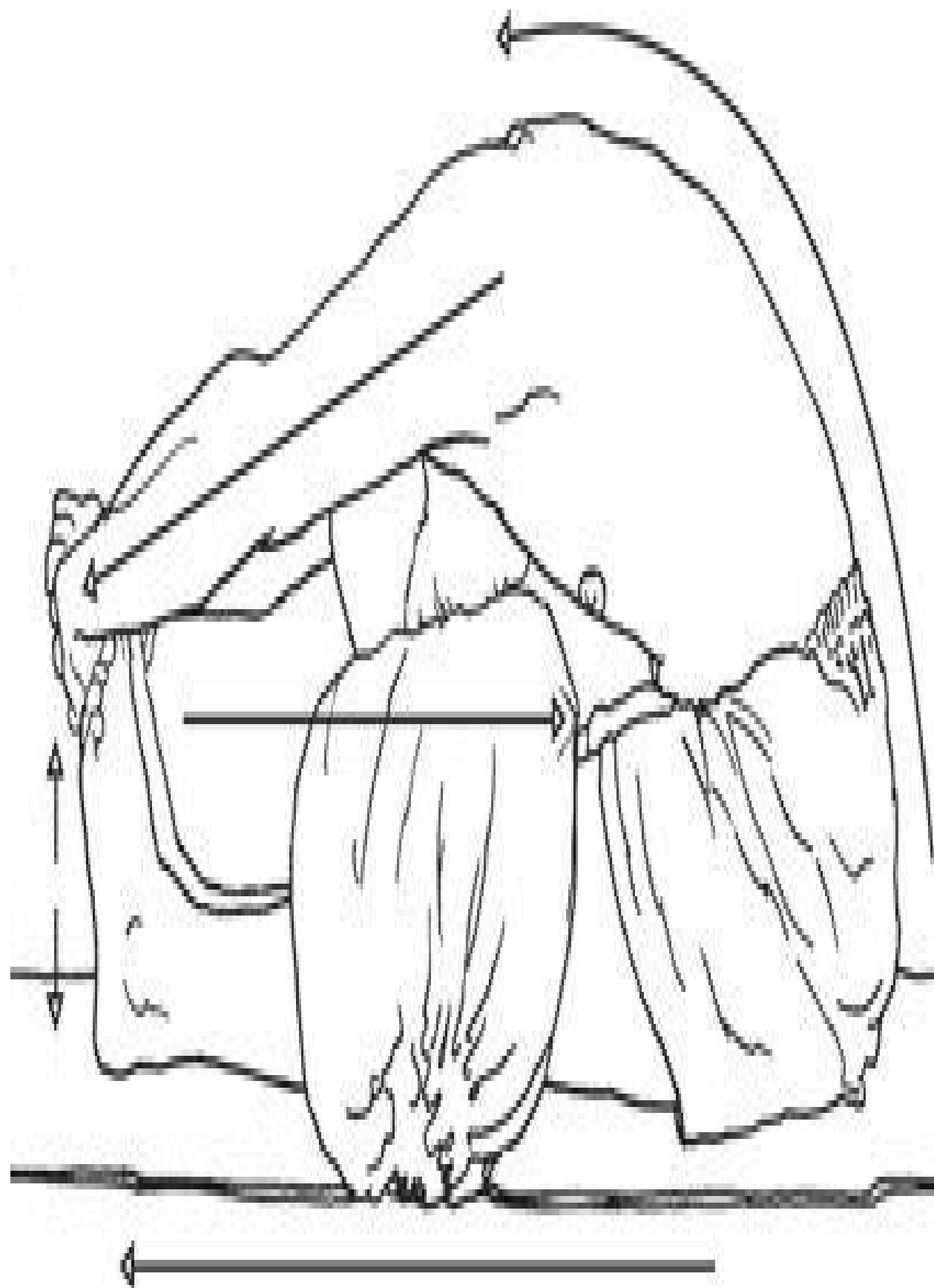
*7. Niralamba Halasana (rodillas o muslos apoyados sobre un taburete):
mantener de 5 a 10 minutos.*



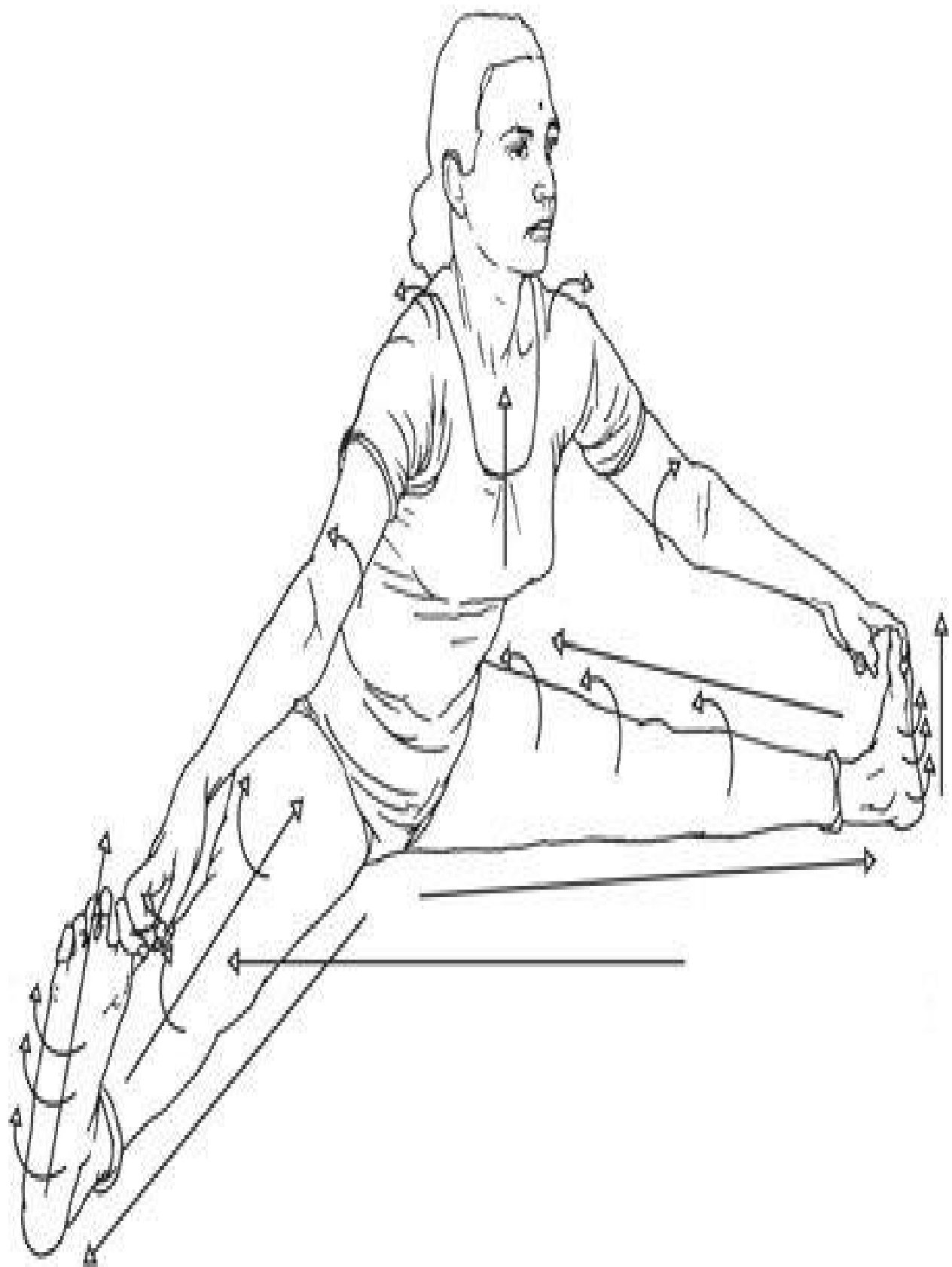
8. *Setu Bandha Sarvangasana (en un banco): mantener durante 10 minutos.*



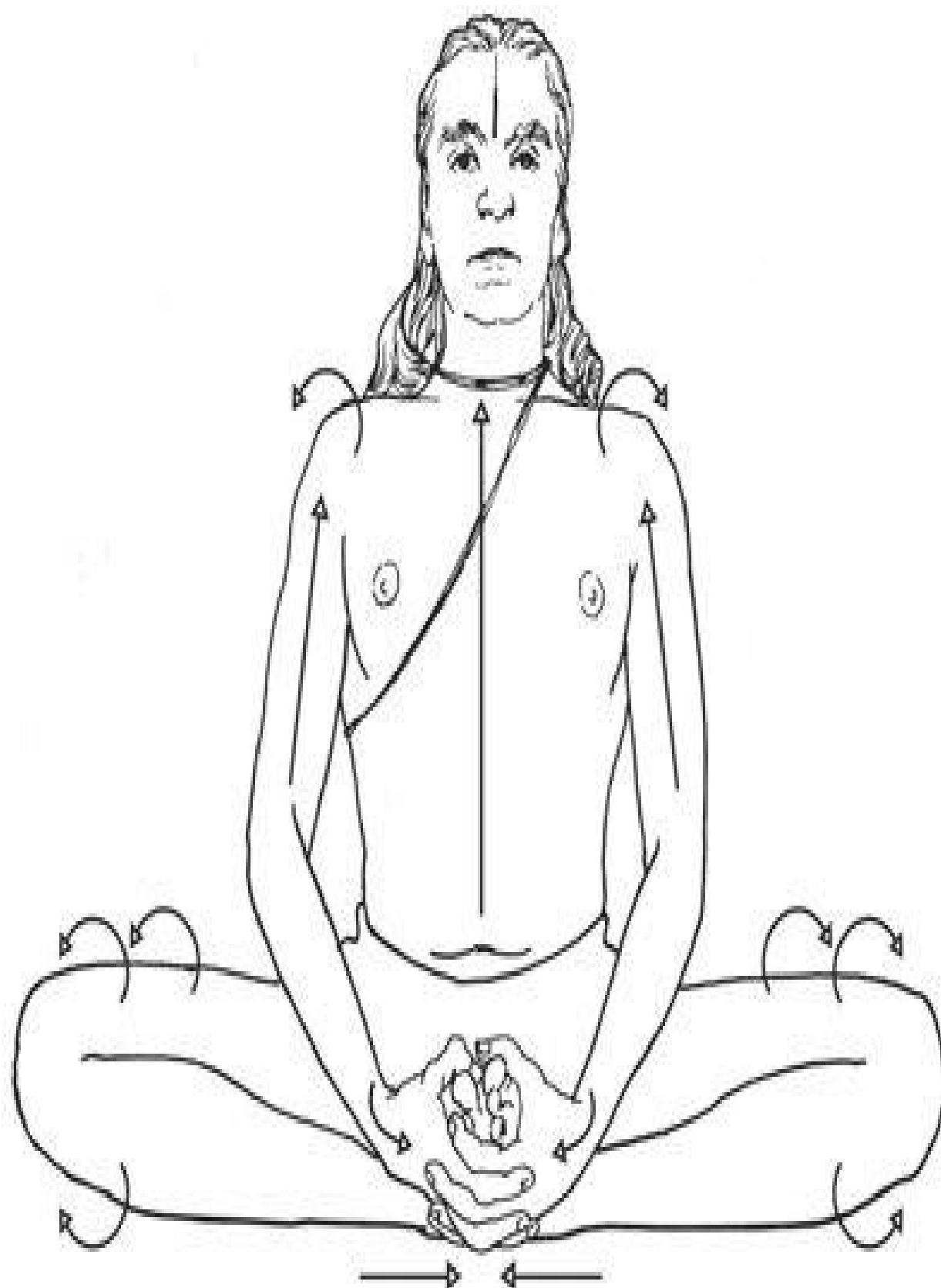
9. *Viparita Karani en Sarvangasana (aquí aparece apoyado sobre dos “bolsters” o cabezales cilíndricos): mantener durante 5 minutos.*



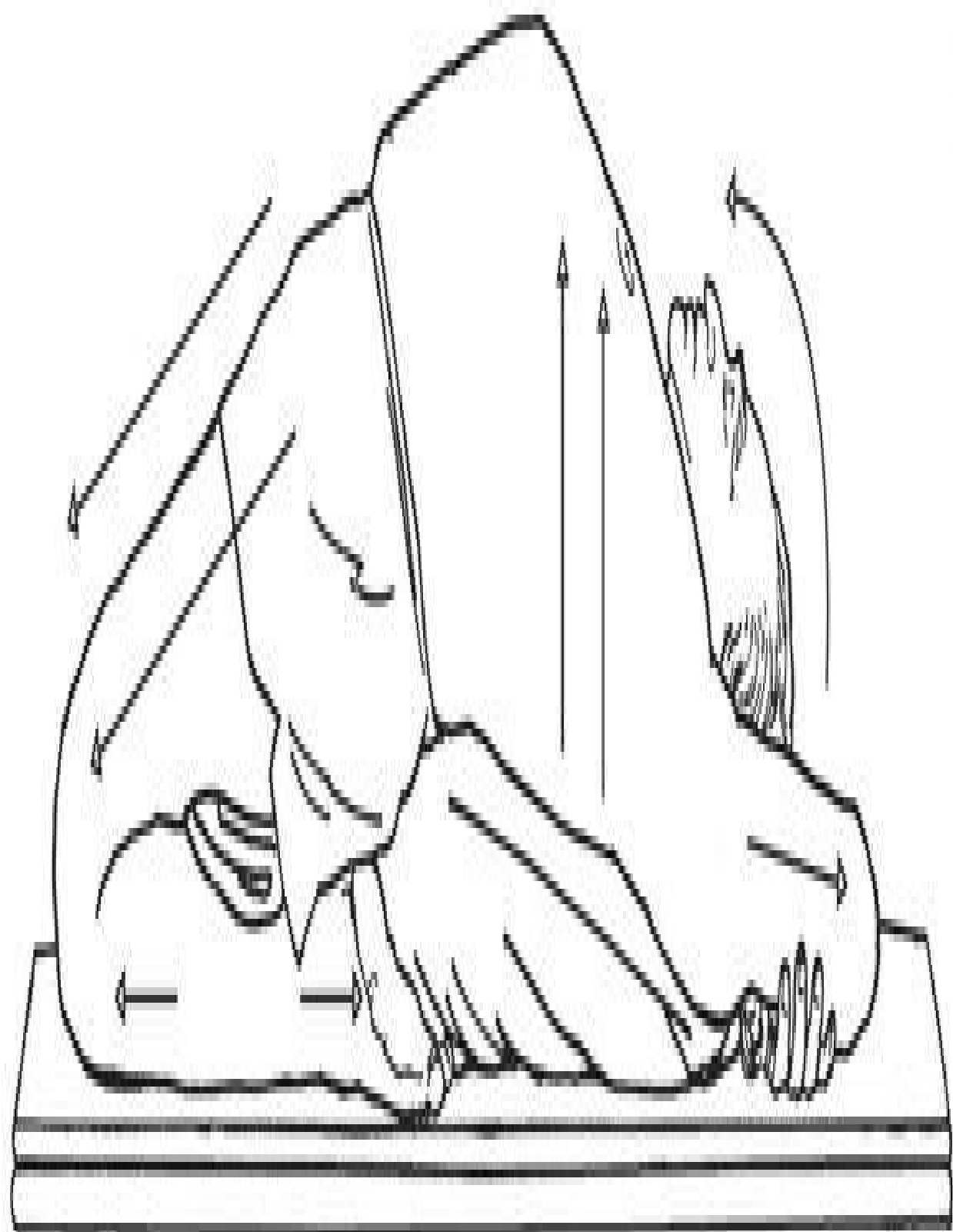
10. Paschimottanasana (cabeza descansando en un “bolster”): mantener de 3 a 5 minutos.



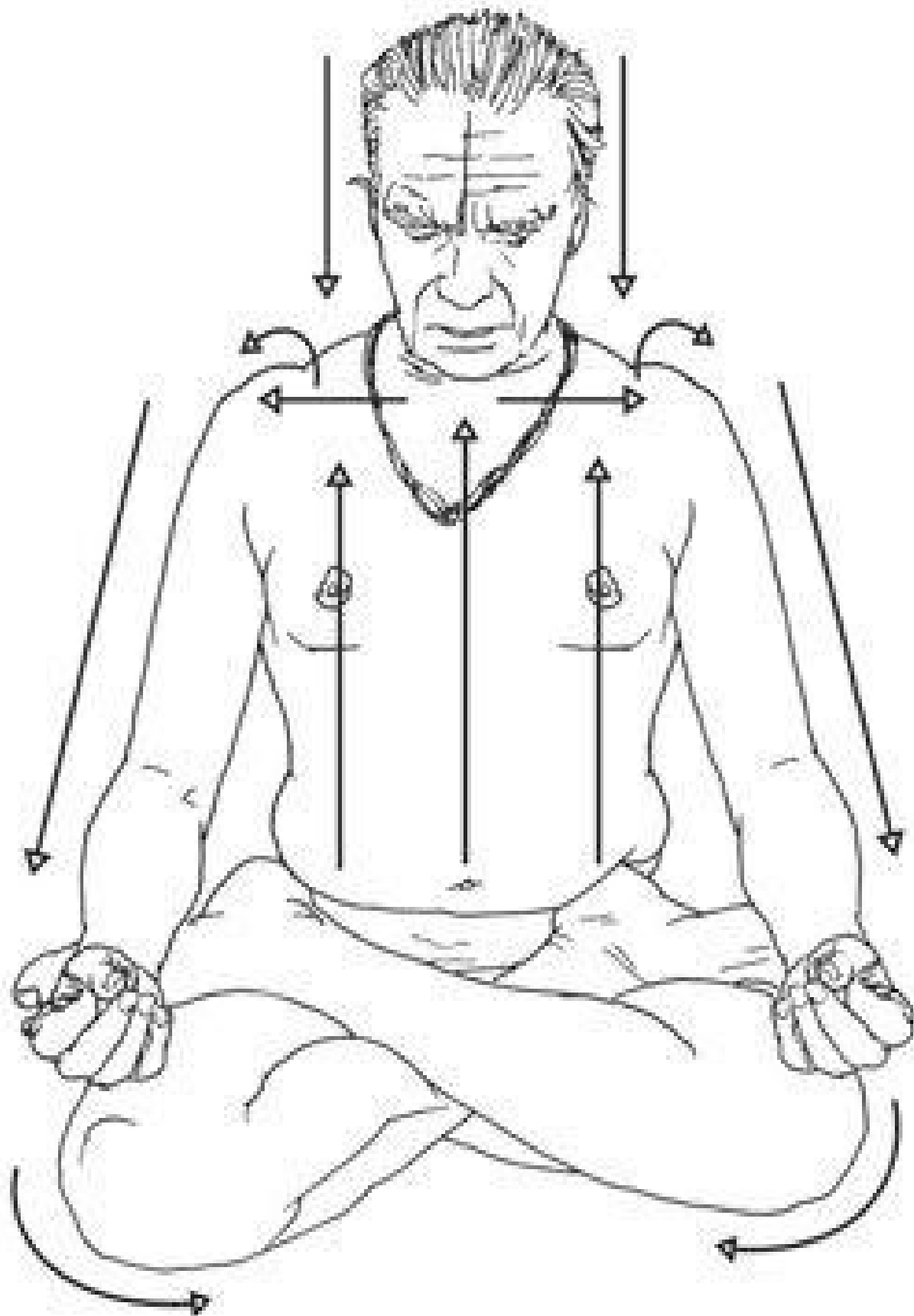
11. Upavistha Konasana (si no puede agarrar los dedos de los pies puede sentarse derecho con las palmas de las manos en el suelo por detrás de las nalgas): mantener 2 minutos.



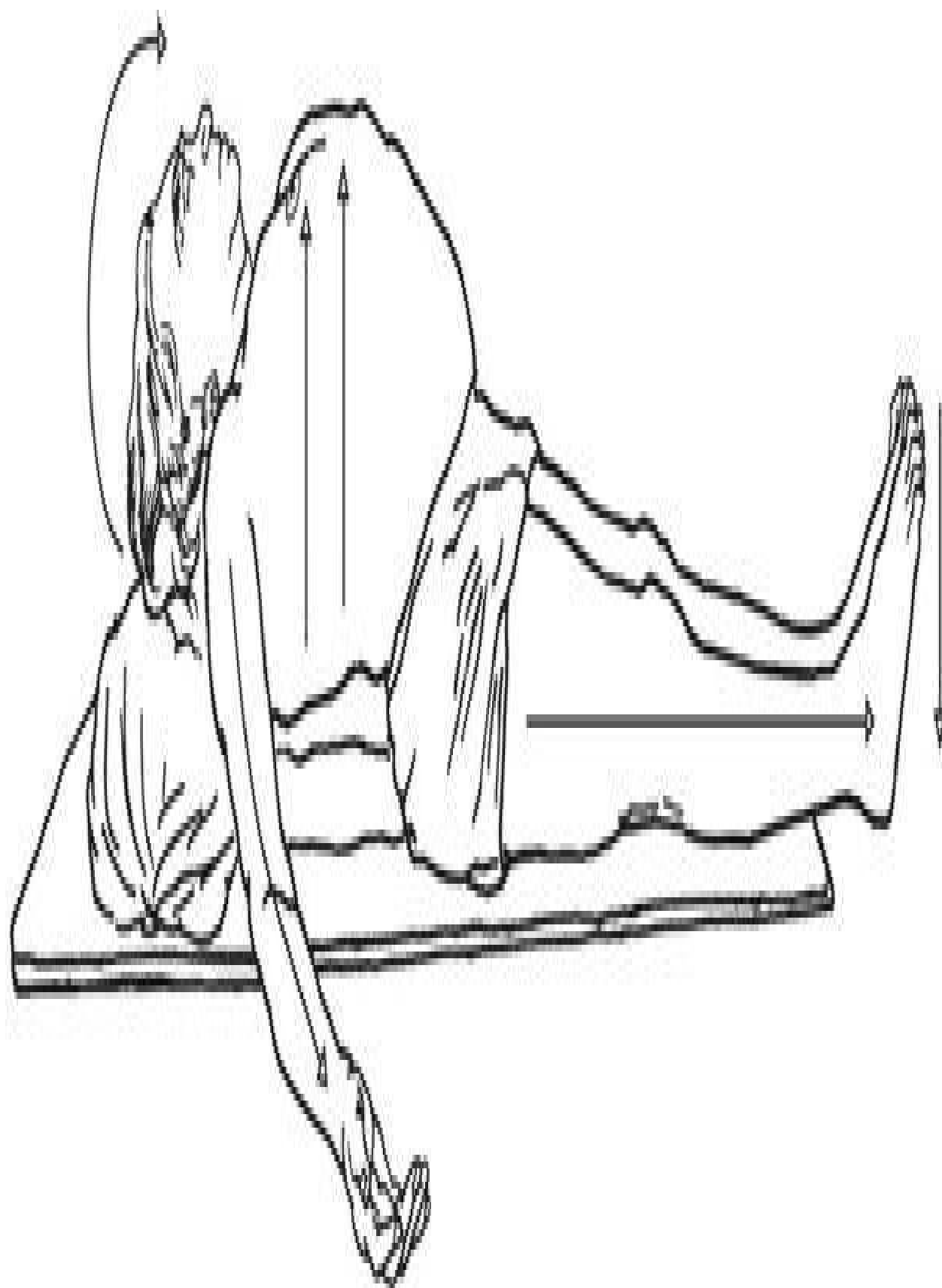
12. Baddhakonasana (enrollar una manta y colocarla bajo las rodillas para añadir comodidad): mantener de 3 a 5 minutos.



13. Supta Virasana (sobre un “bolster”): mantener mientras resulte fácil.



14. Viloma Pranayama (con espiración interrumpida; tanto sentado como tumbado en el suelo): en postura sentada mantener de 5 a 8 minutos.



15. Shavasana con el pecho elevado (hay que colocar algunos cojines o un peso sobre los muslos para obtener una rápida relajación corporal y una tela sobre los ojos para relajar el cerebro. El peso en los muslos abre los pulmones). Puede realizarse en cualquier momento, incluso después de comer, según la disponibilidad de cada uno.

Por favor, fijaos

Al realizar Sarvangasana con la silla (5), si se siente presión en las sienes se puede hacer en su lugar Niralamba Sarvangasana (6). Se puede intentar Sarvangasana con la silla después de Niralamba Sarvangasana.

Niralamba Sarvangasana (6), Setubandha Sarvangasana en un banco (8) y Viparita Karani en Sarvangasana (9) van muy bien para quienes sufren migrañas.

Las asanas 1 a 3 completadas en secuencia calman la mente y enfrían el cerebro.

Las asanas 4 a 10 equilibran la inteligencia de la cabeza (centro intelectual) y la inteligencia del corazón (centro emocional).

Las asanas 11 y 12 estimulan el cerebro de cara al pensamiento positivo.

El asana 13 aporta tranquilidad en el cuerpo.

El asana 14 permite experimentar silencio interior.

Si no se dispone de tiempo suficiente, sáltese el asana 14 y pase a la 15. Si el tiempo lo permite, realícela de 5 a 10 minutos.

SOBRE EL AUTOR

Y LOS COAUTORES

B. K. S. IYENGAR es uno de los más importantes maestros de yoga del mundo y autor del libro de yoga más vendido de la historia, *Luz sobre el Yoga*. Ha enseñado tanto a renombradas figuras de la cultura y líderes mundiales como a miles de profesores que han llevado su modernización y refinamiento del yoga a todos los rincones del mundo. Entre sus libros clásicos que han sido éxitos de ventas están *Luz sobre el Pranayama*, *Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali*, y *Yoga: The Path to Holistic Health*. Fue uno de los primeros maestros que introdujo el yoga en Occidente, y ahora existen cientos de centros por todo el mundo donde se enseña el Yoga Iyengar. B.K.S. Iyengar apareció en 2004 en la revista norteamericana *Time* como una de las «100 personas más influyentes del mundo».

JOHN J. EVANS es escritor y ha dado numerosas conferencias sobre la filosofía del yoga. Tras graduarse por la Universidad de Cambridge en 1971, pasó muchos años en Francia y la India. Empezó a estudiar con B.K.S. Iyengar en 1978 y ha trabajado con él en varios de sus libros, sobre todo *Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali*. Vive en el sudeste de Francia.

DOUGLAS ABRAMS fue durante muchos años editor de religión de los servicios editoriales de la Universidad de California, y luego ha sido editor principal de Harper San Francisco. Es coautor de varios éxitos de ventas en colaboración con varios líderes espirituales, como el arzobispo Desmond Tutu y el maestro taoísta Mantak Chia. Es cofundador de Idea Architects, una agencia literaria y periodística que trabaja con autores visionarios para crear un mundo más sabio, más sano y más justo. Vive en Santa Cruz, California, con su esposa y tres hijos.

■



**«Tal vez nadie se ha esforzado tanto como Iyengar para presentar
el yoga en Occidente.»**

THE NEW YORK TIMES

www.editorialkairos.com

www.facebook.com/editorialkairos

Sabiduría perenne