

# Yoga

## Una ciencia integral

Entrevista de Christine Perre a Prashant Iyengar, hijo de BKS Iyengar.

En la primera parte, titulada "Una clase después de clase"<sup>1</sup> se habla de distintos aspectos en la práctica del yoga.

La segunda parte, "Nuestra auténtica naturaleza", trata de los aspectos filosóficos del yoga.

El apéndice, "Karma Siddhānta", complementa "Nuestra auténtica naturaleza"<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Artículo original en inglés, "A class after class". La entrevista tuvo lugar en el Instituto de Yoga Ramamani Iyengar Memorial, en Pune (India) en Agosto de 1998. Además de Christine Perre, también participaron Cathy Boyer, Corine Biria y Jean-Marie Perre. La entrevista original en inglés ha sido publicada en <http://yoga-iyengar.com/wp-content/uploads/2014/10/class.pdf>

<sup>2</sup> Procede de una entrevista hecha por Jean-Marie Perre a Prashant S. Iyengar en Febrero de 2000 en el RIMYI. La entrevista original en inglés ha sido publicada en [http://misraim3.free.fr/hindouisme/karma\\_siddhanta.pdf](http://misraim3.free.fr/hindouisme/karma_siddhanta.pdf)

# Una “clase” después de clase

## 1. La mente debe ser un objeto

Hoy nos decías: “objetivad la mente”. ¿Podrías explicar esta curiosa instrucción?

¿Qué es un objeto? Un objeto es algo que puedes conocer, algo que está frente a ti y lo observas; algo que se convierte en objeto y lo conoces. Por otra parte, el yoga, como todos sabéis, sirve para conocerse a sí mismo, pero ¿cómo podemos conocernos a nosotros mismos? El hecho es que nos identificamos por completo con la mente. Cuando la mente está feliz, somos felices. Cuando la mente está triste, nos sentimos tristes. Cuando la mente se altera, estamos alterados.

La psicología del yoga nos dice que es la mente la que se altera, es la mente la que se entristece. La filosofía india cree —incluso Patañjali lo afirma— que el alma no posee naturaleza de dolor, placer, pérdida, ganancia, éxito, fracaso, suerte, desgracia... Todas estas polaridades, estas dualidades, no pertenecen al sí-mismo, no pertenecen al alma; todas son propias de la mente. De esta manera, en nuestra vida cotidiana, en las actividades ordinarias, nos identificamos por completo con la mente, de tal forma que nos convertimos en mente. La filosofía dice, la metafísica dice, que no somos la mente, que la mente es nuestro instrumento. Tú no eres las manos ni las piernas. Dices “mis manos, mis piernas, mi cuerpo, mi cerebro”. También dices “mi inteligencia”. Igual que dices “mi mente”, pero al mismo tiempo te identificas por completo con la mente, como dos personas enamoradas. Si le sucede algo malo a uno de los enamorados, si sufre, el otro también sufre, pues están muy identificados.

De forma similar, entre nosotros y la mente, entre el “yo” y la mente, hay tanto apego e identificación que cualquier cosa que le suceda a la mente nos sucede a nosotros. Y la filosofía nos dice que esto no es cierto. La metafísica nos dice que esto no es cierto. Es tu mente; es uno de los instrumentos que hay dentro de una de las partes de ti mismo. Igual que se dijo que una pierna, una mano o el cerebro son partes de ti —de forma similar, la mente es una parte de ti, distinta como cada uno de tus miembros, igual que el cuerpo es distinto de ti. Ahora bien, si quieres conocer la mente, la única forma es conseguir que sea un objeto. Solo puedes conocer objetos. El sujeto es el que conoce. El sujeto no puede ser algo conocible. No puedes conocer al sujeto. El sujeto es el conecedor. El objeto es lo que se conoce. Por tanto, si quieres conocer la mente, la mente debe ser objetivada y es por esto que, en la psicología del yoga, se recomienda observar el cuerpo, la respiración, y también la mente. Cuando contemplas la mente, tu propia conciencia, de forma natural hay objetivación: la mente resulta objetivada, y si objetivas la mente el resultado del proceso es que se desarrolla un sujeto más profundo.

Supongamos que la mente nº 1 es tu sujeto y con él conoces las cosas —el libro, la mesa, el taburete, las montañas y los ríos. Ahora bien, la mente nº 1 sometida a investigación se vuelve un objeto y una mente más sutil se convierte ahora en sujeto. Llamémosla mente nº 2; ahora el sujeto es la mente nº 2. Pero, cuando conviertes la mente nº 2 en objeto, aparece la mente nº 3. ¿Qué es lo que está sucediendo? Es una interpenetración, como cuando pelas una cebolla —tiene varias capas superpuestas, las puedes quitar y al final solo queda el tallo central. De igual manera, la mente es como la cebolla o el ajo: tienes que quitar las distintas capas y coberturas para alcanzar la esencia. Así es como se objetiviza la mente para que otra mente más sutil aparezca. Esta mente nº 2 se convierte en objeto, después la mente nº 3 es la que se vuelve objeto... y finalmente alcanzas la esencia. Así es como se efectúa el estudio de sí mismo, la comprensión del sí-mismo-esencial —*svādhyāya*—, es decir, la forma de aproximarse a la esencia del cuerpo. En consecuencia, si deseas avanzar desde la periferia hasta la esencia del cuerpo, hay que apartar la mente corporal y las mentes progresivamente más sutiles —así es como tiene

lugar el refinamiento de la conciencia y finalmente, podrás alcanzar la esencia. Por eso, la objetivación de la mente es característico en la psicología del yoga.

## 2. Tres aspectos importantes en nuestro sistema

**Afirmas que una secuencia determinada de *āsanas* nos permite observar y manipular la mente.**

Estabas allí para celebrar el *Guru Purnima*<sup>3</sup> (1998). En ese día hablé acerca de tres aspectos importantes en nuestro sistema.

El primero fue sobre las complejidades técnicas

El segundo, sobre las secuencias, y

El tercero trató de cómo determinar la duración

Los tres son característicos de nuestro sistema, en el sentido de que son propios de la enseñanza de Patañjali. Respecto a la secuenciación: naturalmente, si solo haces una postura, una *āsana*, independientemente de su profundidad, de su penetración, tendrá un efecto concreto. Por ejemplo, si haces *śirṣāsana*<sup>4</sup> observando todos sus detalles, obtendrás un efecto determinado. Pero si detienes la práctica en *śirṣāsana*, prescindirás de la evolución, del progreso que tiene lugar cuando *sarvangāsana*<sup>5</sup> sucede a *śirṣāsana*. Por contra, puedes aumentar los efectos de la práctica mediante la secuenciación. La práctica de *āsanas* puede producir efectos hasta un determinado nivel, pero si deseas mantener una estructura, entonces tienes que secuenciar las *āsanas*. Hacer solo *sarvangāsana*, no produce beneficios significativos. Si haces hoy *śirṣāsana*, mañana *sarvangāsana* y pasado mañana flexiones hacia delante, imagina el escaso resultado que puedes lograr.

---

<sup>3</sup> Durante la Luna Llena de Julio-Agosto se celebra la Festividad de Gurú Purnima (La Luna Llena del Gurú). Es una de las celebraciones más trascendentes de la Cultura hindú, el día en el cual se rinde culto especial a los Acharya (Maestros)

<sup>4</sup> Postura invertida sobre la cabeza

<sup>5</sup> Postura invertida sobre los hombros

Pero si adoptas una secuencia correcta, el efecto de las *āsanas* aumentará. El objetivo de la secuenciación es elevar o aumentar la serenidad mental y entrar así en un estado de yoga. Cuando alcanzas una mente serena o sublime después de una sesión agradable, ¿podrías asegurar que es consecuencia de una sola *āsana*? No puedes afirmar que se deba a una sola *āsana*; pues, en este caso, ¿a qué *āsana* se le podría asignar tal efecto? Así por ejemplo, justo después de *śirṣāsana* deberías haber experimentado este efecto, pero no lo tenías. Lo has experimentado después de la sesión. Lo obtienes después de la sesión porque la estructura se ha potenciado con la correcta secuenciación de *āsanas*. De esta forma, los efectos que se obtienen, los denominados “beneficios”, aumentan. Igual que los beneficios de *śirṣāsana* son especiales cuando se hace *sarvangāsana* a continuación. De esta forma, se acrecientan. De otra forma, si solo haces *śirṣāsana*, avanzarás hasta un punto concreto. Y ahora, si detienes la práctica, te apagarás. Mañana, partirás de cero, harás *sarvangāsana*, alcanzarás el punto anterior y de nuevo te apagarás. Pero supón que haces *śirṣāsana*, luego *sarvangāsana* y después flexiones adelante, entonces los efectos se incrementarán.

Es como cuando se ingresa dinero en un banco. Desde el momento en que haces el ingreso el dinero empieza a crecer. Pero supón que ingresas cien libras por la mañana y las sacas por la tarde. Si haces esto todos los días, ingresar por la mañana y sacar por la tarde, ¿qué efecto puede tener en tu cuenta?

Secuenciando las *āsanas*, obtienes beneficios acumulados y el efecto global aumenta. Y esto no es solo por la secuencia en sí, no es por hacer *sarvangāsana* después de *śirṣāsana*, o *śirṣāsana* antes que *sarvangāsana*. Se trata de que *sarvangāsana* se efectúa de una manera especial cuando se ha hecho previamente *śirṣāsana* en una forma determinada. Con las complejidades técnicas de la práctica te darás cuenta de que *śirṣāsana* no es la misma todos los días, aunque pudieras seguir todas las indicaciones

mencionadas en “Light on Yoga”<sup>6</sup>. Cuando la domines te darás cuenta que los detalles de las técnicas, los más sutiles, cambian; no están expresados en el libro y no pueden expresarse en ningún libro. Sin embargo, supón que estás leyendo la técnica sobre *śīrṣāsana* en “Light on Yoga” y la sigues. Los efectos de *śīrṣāsana* después de las flexiones hacia atrás serán diferentes de *śīrṣāsana* efectuada después de las flexiones hacia adelante, aunque apliques la misma técnica. Por tanto, según cómo se haga una postura se determinará la ejecución de la siguiente. Por esto debe tenerse en cuenta la secuenciación. No son solo posturas de pie, seguidas de torsiones, flexiones hacia adelante, *śīrṣāsana*, *sarvangāsana*, *setubandha*<sup>7</sup> y *viparītakaraṇḥ*<sup>8</sup>. Aquí no hay concepto de secuencia. La técnica de una postura dependerá de la que la precede y de cómo se ha hecho. Tu *sarvangāsana* dependerá de cómo se ha hecho la postura anterior, qué postura ha sido y como se ha efectuado.

### 3. Hay que desarrollar un juicio subjetivo

En la secuenciación, como dije el otro día, los tres aspectos deben mezclarse: los detalles técnicos, la secuenciación y el ajuste del tiempo. Aunque observes meticulosamente la técnica, debes practicar también teniendo en cuenta la duración. Si haces *śīrṣāsana* durante un minuto de forma muy precisa, no obtendrás efectos apreciables. Debes permanecer durante un cierto tiempo, como en un periodo de gestación. Debe pasar cierto tiempo entre adoptar y deshacer. Aunque la comida en el microondas se cocine rápido, no se puede decir que no necesite su tiempo. Por tanto, la duración es importante y la sesión debe ser una mezcla de los tres aspectos. No puedes hacer una *āsana* solamente de acuerdo a la duración, debes seguir la técnica: cómo hacerla y cómo no hacerla, qué hacer y qué no hacer.

Entonces, también la secuencia dependerá de cómo haces la postura. De los tres aspectos, la secuenciación tiene un papel equilibrado, en relación con las

---

<sup>6</sup> Traducido al español como “Luz sobre el Yoga”, de B.K.S. Iyengar.

<sup>7</sup> Postura del puente sobre los hombros.

<sup>8</sup> Postura invertida sobre los hombros, similar pero más sencilla que *sarvangāsana*

técnicas y la duración. Sin la secuencia no puedes proporcionar al edificio una sólida estructura. Si haces *śīrṣāsana* por la mañana y cuando se pase su efecto, después de una o dos horas, efectúas *sarvangāsana*, empezarás desde el principio. Tienes que edificar la estructura y para ello es preciso que la sesión sea una sucesión continuada. No puedes hacer *śīrṣāsana* y pasear diez minutos; dar un paseo, caminar, no tiene sentido, y luego hacer *sarvangāsana* o charlar con alguien y hacer *sarvangāsana* otra vez; no tendrá efecto, porque la estructura debe mantenerse continuamente. Por esto es importante la secuenciación: porque edifica la estructura.

Una sola postura no te proporcionará una estructura aunque la hagas tan perfecta como la hace Guruji (B.K.S. Iyengar). Guruji, además, no obtiene todos los efectos de *śīrṣāsana* o *sarvangāsana* practicándolas de forma aislada. Él puede hacer *ūrdhvaḥanurāsana*<sup>9</sup> perfectamente, *setubandha* perfectamente, pero aun así no obtendrá los mismos efectos que se obtienen integrándolas en una secuencia. No obtendrá todos sus efectos a menos que las integre en una secuencia; así es como descubrió la secuenciación.

### ¿Puedes darnos un ejemplo de secuenciación?

¡Lo puedes observar todos los días en clase! La secuenciación no puede ser algo rígido, como los cursos o la práctica diaria que se mencionan en “Light on Yoga”. Esa forma de secuenciar no puede definirse como “esto es el ciclo de *āsanas*: primero posturas de pie, luego torsiones, *śīrṣāsana* y *sarvangāsana*”. No es tan rígido. *Sīrṣāsana* depende de cómo y porqué has hecho las posturas de pie. Entonces, una vez que has entendido esto, la secuencia es algo que se desarrolla a continuación de forma subjetiva. Hasta que desarrolles esta forma de inteligencia, el maestro tiene que ayudarte: “después de esto, haz esto otro”, “antes de eso, haz aquello”. Pero una vez que entiendas la psicología del yoga, entonces sabrás cómo has hecho *śīrṣāsana* y qué debe seguir después de esa *śīrṣāsana*. No siempre es preciso que *sarvangāsana* suceda inmediatamente a *śīrṣāsana*. Depende de cómo y porqué hayas hecho *śīrṣāsana*. Si has hecho

<sup>9</sup> Postura de la rueda

*śiṛṣāsana* para hacer seguidamente flexiones hacia atrás, entonces no hay razón para hacer *sarvangāsana* después de *śiṛṣāsana*; no surtirá mucho efecto.

Supongamos que estas practicando *śiṛṣāsana* y a continuación vas a hacer flexiones hacia atrás. Cuando terminas *śiṛṣāsana*, tienes una llamada de teléfono y reanudas la práctica media hora más tarde. Puedes pensar: “¿por qué tendría que hacer flexiones hacia atrás?; haré *sarvangāsana*”, pero no obtendrás el mismo beneficio porque *śiṛṣāsana* estuvo condicionado por las flexiones hacia atrás que iban a continuación.

Igual pasa en clase; supón que adoptamos *śiṛṣāsana* como preparación para las flexiones hacia atrás pero algo sucede, tienes una llamada importante, necesitas salir 15 minutos y no puedes hacer las flexiones hacia atrás. El instructor te dice que adoptes *sarvangāsana*. Tú haces *sarvangāsana*, no hay nada incorrecto, pero el efecto no será el mismo —tendrías que haber practicado *sarvangāsana* después de las flexiones hacia atrás. Por tanto, la secuenciación no es algo muy rígido. Depende de tu disposición mental, de cómo hayas actuado; también depende de cómo harás las flexiones hacia delante, o quizás las torsiones antes de *sarvangāsana*, o directamente *sarvangāsana*. Puede haber distintos juicios subjetivos. En las clases podemos proporcionar distintas variedades y todas estas variedades puede que no sean adecuadas a los setenta u ochenta miembros de la clase, pues depende del estado mental con que hayan venido aquí. Puede que alguien tenga una citación para ir al juzgado después de clase, por lo que esta tenso. Hay tantas situaciones, tantos juicios subjetivos, que pienso que no puede haber un libro que pueda afirmar: “los beneficios son estos”. En “Light on Yoga” se encuentran indicaciones generales, pero sobre los aspectos más profundos no puede haber tal ciencia, una ciencia rígida. Se trata de ciencia pero es una ciencia muy subjetiva. Depende del estado mental concreto en que te encuentres: en un momento determinado puede que tengas que ir al juzgado o tengas que viajar.



Todas estas cosas condicionan tu mente. Tienes que venir a clase, la cual finaliza a las 9 en punto, y luego tienes que coger el tren que sale a las 9:20; naturalmente, todas estas cosas influyen en tu mente. El instructor puede estar diciendo “tranquilos”, “serenos”, pero en cualquier caso, en comparación con los demás, no permaneces relajado. Por tanto, se trata de algo muy subjetivo, no se puede generalizar. Debes comprender su fundamento. Una vez conocido el fundamento, una vez que conoces la psicología y la fisiología de las *āsanas*, entonces serás capaz de programar una secuencia de *āsanas*. Todas incluyen *śīrṣāsana* en una clase, pero ninguna lo hace de la misma forma; no pueden hacerlo porque hay diferentes estados de ánimo. Así, en clase, hasta cierto punto hay una estructura programada; pero cuando comienzas la práctica, no necesitas el programa. Debes saber en qué estado estás y cómo desarrollar tu secuencia. Es una ciencia, pero no es una ciencia rígida; es una ciencia fluida porque es subjetiva. Implica un juicio subjetivo.

**¿Son acaso estos juicios como leyes internas que debamos aprender y observar?**

Si, esa es la razón por la que debes conocer la psicología y la fisiología de cada postura. Cuando conozcas estos aspectos, serás capaz de tener tu propio juicio para formar una sesión; en otro caso deberás depender del instructor. Si tienes dudas: “¿qué debo hacer después de esto?, ¿esto, o esto otro?” Puedes preguntar a tu instructor “¿qué debo hacer a continuación y cómo hacerlo?”. Cuando conozcas esas cosas, habrás desarrollado un juicio subjetivo. No tendrás que pensar: “después de esto, ¿hago esto, o no hago esto otro?” Tienes que desarrollar esa capacidad para el juicio subjetivo, y para ello, tienes que entender la psicología y la fisiología de las posturas, qué es lo que le sucede a la postura, qué sucede en la postura.

**Pero esto lleva mucho tiempo...**

Claro, por supuesto. Hasta entonces, tienes que depender de tu instructor.

## 4. Medidas de seguridad

### ¿Podemos tener también conceptos equivocados?

Se trata de una cuestión teórica, sobre la cual yo también podría equivocarme, Pero el sistema yoga, la tecnología de las *āsanas* o cualquier otra técnica yóguica, es tal que hay muchas, numerosas medidas de seguridad. No estás jugando con electricidad, aunque creas que deberías evitar la manipulación del *prāṇa*<sup>10</sup>; el sistema posee gran cantidad de medidas de seguridad, cientos de medidas de seguridad, que te proporcionarán indicaciones y evitarán catástrofes a menos que inviertas la ciencia. Por ejemplo, después de hacer *śavāsana*<sup>11</sup>, te levantas y saltas hacia *viparītacakrāsana*<sup>12</sup>. Si lo que intentas es imponerte un desafío después de haber descansado media hora en *śavāsana* y te levantas inmediatamente para saltar, los brazos no te aguantarán y caerás al suelo; sería una locura hacer esto. Por tanto, a menos que cometas tales errores, no hay peligro. Siempre hay medidas de seguridad. La ciencia está tan desarrollada que hay muy poco peligro. Ha evolucionado tanto que hay numerosas medidas de seguridad y no existe peligro, salvo que hagas las cosas mal. Como cuando aplicamos ideas equivocadas, como posturas erróneas y una serie no equilibrada: ¡se puede hacer cualquier cosa! Si, por ejemplo, cuando practicas sientes que te apetece hacer *śiṛṣāsana* y la haces, después te apetece dar saltos y los das; seguidamente quieres hacer *viparītakaraṇī* y la haces; luego la deshaces y haces rápidamente un ciclo de *paschimottānāsana*<sup>13</sup> y *halāsana*<sup>14</sup>. Solo una locura tal puede ser peligroso y lesionar al practicante. Pero si tienes un instructor, si has aprendido de él, te ha proporcionado varias series y las practicas, entonces no hay peligro. A medida que evoluciones, adquirirás sabiduría, inteligencia, percepción y juicio subjetivo. Y no te causarás daño —la cuestión de si “yo podría estar equivocado”, es muy

<sup>10</sup> Energía universal invisible e inmedible que se encuentra en todo el cosmos, tanto en las cosas animadas como inanimadas

<sup>11</sup> Postura de relajación

<sup>12</sup> Secuencia de postura invertida sobre las manos, rueda y de nuevo postura invertida sobre las manos

<sup>13</sup> Postura de la pinza

<sup>14</sup> Postura del arado

teórica, pero no resulta aplicable a menos que deliberadamente cometas un grave error o inviertas la ciencia.

## 5. Hacer, mantener y salir de la postura

**¿Puedes comentarnos algo sobre la tecnología interna (orgánica) y externa de *āsana*, y sobre las técnicas para adoptar, estar y concluir *āsana*?**

Por ejemplo, conoces las técnicas para hacer *tāḍāsana*<sup>15</sup> o *trikoṇāsana*<sup>16</sup>, cómo observar los pies, piernas, columna, pecho, brazos, manos y dedos. Sabes que hay técnicas anatómicas, para los huesos y los músculos; cómo deben estar tus huesos y tu masa muscular; cómo deben estar tus articulaciones. De la misma forma, puedes comprender que si conoces la posición del esternón y la del pecho en *tāḍāsana*, de forma sencilla puedes imaginar la posición de intestinos, colón e hígado en *tāḍāsana*. O en *trikoṇāsana*, si sabes cómo debe colocarse la columna, entonces sabes cómo deben colocarse el pecho o las piernas; esto significa que si piensas en la posición de piernas y brazos, también sabrás que hay una posición para el cuerpo interno, orgánico, pues también forma parte de la *āsana*. Y por tanto, se efectúan distintas acciones para adoptar la posición y (se supone que también) para mantenerla. Pues no se trata solo de ejercicios de tipo aeróbico, creas movimientos, movimientos en sucesión o movimientos isométricos en serie. Pero además, no se trata solo de movimiento, hay que respirar, hay que permanecer en las posturas. Por tanto, hay distintas acciones a efectuar, no simplemente para hacer la postura, sino también para mantenerla, y algunas otras para deshacerla.

Así, tenemos tres aspectos en *āsana*: hacer, estar o mantener, y salir. Puedes ser muy meticuloso haciendo *trikoṇāsana*; acomodas la cadera, los isquiones, las ingles. Supongamos que la adoptas del lado derecho; ahora sabes cómo hay que mover el isquion derecho, la ingle derecha; pero cuando la deshaces, ¿observas estos detalles? Cuando la vas a deshacer, simplemente la

<sup>15</sup> Postura de la montaña.

<sup>16</sup> Postura del triángulo

deshaces. Eres analítico, cuidadoso, meticoloso y lento para adoptar la posición, pero sales de ella de golpe, cuando el instructor dice “deshacedla y haced esto otro”. Cuando descienes, lo haces por etapas. En cada etapa observas los diferentes movimientos de las distintas partes, pero cuando subes no observas demasiado. La *āsana*, al no ser solo movimientos como los ejercicios isométricos normales, se compone de etapas. La *āsana* está compuesta de pasos. Hay que permanecer en la *āsana*. Si tienes que permanecer en *āsana*, esto implica que has adoptado *āsana*. Has adoptado *āsana* y tienes que deshacerla. Existe el inicio, el estado de *āsana* y su finalización. Los tres son un conjunto de técnicas. Y, sin embargo, la técnica para deshacerla tiene un enfoque particular; cuando permaneces en la postura, hay muchas cosas que hacer para ajustarla, pues el momento en que llevas la mano derecha hacia abajo en *trikoṇāsana* no se hace simplemente y ya has finalizado.

Después de llevar la mano derecha hacia abajo y la izquierda hacia arriba, se hacen muchas otras cosas como girar la cadera y la espalda, estirar la columna, abrir el pecho, llevar los hombros hacia atrás. Todo esto se hace después de adoptar la postura. Tras adoptarla, continúas haciendo algo, como rotaciones, aberturas, etc. Es decir, permaneces haciendo algo. Pero entonces, ¿qué sucede? La deshaces cuando finaliza la acción, cuando no puedes pensar en el siguiente detalle, cuando crees que todos los detalles se han cumplido y no conoces más, entonces sales inmediatamente. Eso no es lo correcto. No has permanecido, no has estado. Estas haciendo, haciendo y haciendo, pero no has permanecido.

Por tanto, una vez que has completado el aspecto de hacer en *trikoṇāsana*, debes permanecer ahí. Entonces es cuando la postura comienza, y no cuando la mano derecha baja y la izquierda sube. La postura empieza cuando has efectuado todas las revisiones que conoces. Si lo has hecho, entonces empieza la posición y es cuando se supone que inicias la permanencia en ella.

De esta forma, el concepto de ajuste del tiempo se utiliza muchas veces erróneamente. Un minuto de *trikoṇāsana* en el lado derecho. La adoptas, empiezas a contar y quizás hasta el segundo cincuenta y nueve estás haciendo, haciendo y haciendo, y cuando se cumple el minuto la deshaces: ¿dónde has permanecido?, ¿cuándo? Necesitaste cincuenta y nueve segundos para adoptar la posición y al minuto exacto la deshiciste.

Cuando permaneces en una posición, continúas haciendo algo para mantenerla. En un cierto momento, ya no conoces el siguiente detalle, has completado todos los detalles. Y ahora, estas manteniendo esos detalles en la *āsana*, cualesquiera que sean. Cuando has adoptado la postura, tienes que mantenerla y se inicia el tiempo de permanencia. Esto permite la circulación de la postura, la circulación pránica, la circulación psicamental, la conciencia de la circulación. *Trikoṇāsana* se ha adoptado de forma relajada y hay que permanecer en ella. Luego, cuando vas a deshacerla, meticulosamente, escrupulosamente, cuidadosamente, hay que observar ciertos puntos, como volver a subir sin desplomarse, sin doblarse hacia delante.

Por ejemplo, en las flexiones hacia atrás, en *rājakaṭāsana*<sup>17</sup>. ¡He adoptado la hermosa *rājakaṭāsana*! ¡Una bella fotografía! Una vez tomada la fotografía, ¿qué pasa a continuación? ¡Hops! De pronto, las manos y las piernas se aflojan y bajan rápidamente al suelo. *Rājakaṭāsana* o *viparītaṇḍāsana*<sup>18</sup>, *viparītaṇḍāsana* imagina la posición. ¿Cómo saldrías de ellas? Cuando se hace la postura, cuando la postura finaliza, ¿qué sucede? Se libera la pierna y las manos caen de golpe. Entonces, ¿dónde está el control?

Por eso, cómo se deshace una postura es algo muy importante que te ayuda a desarrollar un determinado nivel. Si haces *viparītaṇḍāsana* y la deshaces de golpe, creas una gran perturbación en tu conciencia. Cualquier cosa que ocupe tu conciencia se perturba completamente con esta forma de actuar. Por tanto, tienes que tener cuidado al finalizar la postura: cómo finalizar sin perturbar tu

---

<sup>17</sup> Postura de la paloma real

<sup>18</sup> Postura del puente a partir de *śirṣāsana*

conciencia. De hecho, los efectos de la *āsana* aumentarán y serán evidentes incluso después de deshacerla, o al menos se mantendrán los efectos y tardarán en desaparecer.

Así es como debemos observar los tres aspectos en nuestro sistema, formando parte de los detalles: ¿cómo adoptar la postura?, ¿cómo estar o permanecer?, ¿cómo deshacerla? Por tanto, hay distintas acciones para adoptarla, acciones para permanecer en ella y acciones para deshacerla.

## 6. Reacción, contra-acción, interacción, acción complementaria, acción opuesta

Hablaste de reacción, acción contraria, interacción, acción complementaria y acción opuesta. ¿Qué es todo este galimatías?

Veamos, ¿qué es una acción? No es un único movimiento porque hay otras cosas como acción contraria, interacción y acción complementaria. Cuando se ha hecho la acción, otras cosas suceden junto a ella. En *trikoṇāsana*, tu mano derecha esta abajo y presionas con el dedo gordo de la mano derecha en la parte interna del tobillo a fin de girar la pelvis. Aquí, la acción está en el dedo gordo, pero con la presión del dedo algo sucede en la mano derecha, algo sucede en la pelvis, algo que es una reacción. Cuando creas una acción, hay una reacción, Hay que identificar de qué reacción se trata. Hay reacciones positivas y negativas. Algunas reacciones pueden estar equivocadas y otras ser correctas. Tienes que aprender a identificar la reacción correcta y la incorrecta.

Ahora, al abrir el pecho en *trikoṇāsana*, es posible que saquemos las nalgas — los principiantes hacen esto, ajustan para sacar pecho y nalgas. Es una reacción, pero es una reacción negativa. Como cuando les pedimos que giren la cintura en *trikoṇāsana* y nuevamente sacan las nalgas; o cuando les pides que estiren las piernas y hundan el pecho; o también cuando les pides que

saquen el pecho y doblan las piernas. Estas son reacciones negativas. En definitiva, hay reacciones negativas y reacciones positivas.

De forma similar, hay acciones complementarias que no son reacciones. La reacción pertenece a la física: haces una acción y se produce una reacción igual. La acción suscita la reacción. Pero la acción complementaria es algo que sirve de ayuda. Luego, hay inter-acciones: dos cosas suceden al mismo tiempo. Así, en la acción, hay interacción, contra-acción, reacción, acción complementaria y, finalmente, acción opuesta. Cuando haces algo en una parte, estas deshaciendo algo en otra parte. Haces algo y algo se deshace. Esto es la acción opuesta, que no debe confundirse con la inacción o no-acción.

## 7. Hacer, deshacer, no-hacer

¿Puedes explicar los términos: hacer, deshacer y no-hacer?

Tomemos, por ejemplo, *utthitapārsvakoṇāsana*<sup>19</sup>. Vas a doblar la pierna derecha, aún no está doblada. La pierna izquierda permanece recta cuando doblas la derecha, retiras la rigidez en la parte de atrás de la pierna, relajas la parte de atrás de la pierna. Lo que se hizo ya ha pasado, por tanto se ha deshecho. Y también hay un no-hacer. Cuando haces algo en alguna parte, hay algo que no se hace en otra parte. Ahí tiene lugar el no-hacer. Por tanto, la acción incluye todos estos aspectos. Tiene factores. Como sabes, en matemáticas hay factores. De forma parecida, una acción tiene factores y acción quiere decir todas estas cosas: no-acción, mas contra-acción, mas acción complementaria, mas reacción. En eso consiste una acción, pues todas contemplan la palabra “acción” en su interior. Así es como debe entenderse la acción, con análisis. Cuando actúas, no simplemente actúas: también deshaces y no-haces. Realmente, se supone que no actúas. Supongamos que, en *trikoṇāsana*, el profesor dice “levantad el pecho, sacad el esternón”. Se

---

<sup>19</sup> Postura del ángulo lateral extendido; se efectúa a partir de *trikoṇāsana*

supone que mantienes las mandíbulas y el rostro relajado. Como dije hoy, durante las torsiones, el profesor dice “girad” y giráis el rostro, giráis el cerebro y giráis la boca. Debes saber que no tienes que hacer nada en esos puntos. Solo entonces puedes estar haciéndolo en la forma correcta. De hecho, sin no-hacer, no puedes hacerlo.

Un ejemplo sencillo: a las nueve en punto vienes a clase a practicar. ¿Cómo haces la práctica? ¡No haciéndola en tu casa! Si estuvieses allí, en la oficina o en tu casa, no podrías estar haciéndola aquí. En consecuencia, no-hacer es tan integral como hacer. Sin no-hacer no hay hacer en absoluto. Pues lo que creemos que significa “hacer” es “hacerlo”, “hacerlo” y “hacerlo”...

Pero debes saber que hay y tiene que haber no-acciones; y también podría haber algunas no-acciones equivocadas. Hay que tener en cuenta todas estas cosas. ¿Qué es una “correcta” y una “incorrecta” no-acción, y cómo se integran en tu acción? Tiene que estar ahí, la correcta no-acción debe estar ahí, de otra forma la acción no es completa. Tu cerebro se pone tenso en *ūrdhavadhanurāsana*, has hecho todo y además has actuado en el cerebro, donde se supone que debe existir una no-acción. Sin embargo, tu postura no es completa; es errónea. No es completa y está equivocada porque no has observado la no-acción.

Cuando efectúas acciones, no deberías dejarte llevar por la acción. Esta mañana dije “os estáis dejando llevar por la tormenta de la acción” Tu acción es como una tormenta. ¿Dónde está el control en una tormenta? ¿Dónde está el control en un tornado? ¿Dónde está el control en una tempestad? Esto es lo que sucede dejándote llevar por el entusiasmo, por el espíritu, tu acción es tan poderosa que quedas atrapado en la tormenta. Por eso, debes saber que no es solo la tormenta de la acción, sino que hay algo que resiste, como debe ser. Guruji decía muchas veces: debe haber resistencia. Así, debes tener en cuenta todas estas cosas, si no quieres que te atrape la tormenta.



Por tanto, esto es lo que tenemos que entender, la acción de bajar en *trikoṇāsana*. Cuando bajamos a la postura, ¿en qué consiste la no-acción?, ¿cuál es la acción contraria?, ¿cuál es la acción complementaria?, ¿cuál es la reacción? Y tú permaneces ahí vigilante: ¿cómo mantienes la postura? Si entiendes el mantenimiento de la postura, tienes que no-hacer, tienes que deshacer, tienes que hacer. Tienes que llevar a cabo todas estas cosas con una coordinación y sincronización adecuadas. Igualmente, cuando deshaces la postura, tienes que observar todos los detalles: ¿dónde hay que deshacer? Por ejemplo, cuando sales de *utthitapārśvakoṇāsana*, se supone que no estiras la pierna, se supone que deshaces. Cuando el profesor dice “estirad las piernas” en *trikoṇāsana*, se trata de deshacer. Ahora bien, en *utthitapārśvakoṇāsana*, cuando subes del lado derecho, se supone que no estiras la pierna adelantada, se supone que deshaces, pues no estiras. ¿Te imaginas cómo es el estiramiento de cuádriceps y cartílagos en *trikoṇāsana*? La pierna esta girada. También, antes de *utthitapārśvakoṇāsana*, la pierna esta recta y te doblas, con lo que una vez mas no haces, deshaces. Así, doblar la pierna para *utthitapārśvakoṇāsana* es deshacer, y estirar la pierna para regresar de *utthitapārśvakoṇāsana* es también deshacer.

De acuerdo a todos estos puntos, las dinámicas son diferentes. Las “piernas estiradas” antes y después de *utthitapārśvakoṇāsana* son diferentes. No es la misma pierna. De esta forma, si desarrollas una atenta observación, sabrás lo que hacer; también debes analizar cómo hacerlo. Estos son los paradigmas; Yo los denomino “detalles kármicos”. Tienes que analizar la acción; ¿cuál era la acción?, ¿cuál era la interacción?, ¿cuál la contra-acción?, ¿cuál la reacción?, ¿cuál la acción complementaria?, ¿cuál era la acción opuesta?, ¿cuál la no-acción?

Entonces llegas a darte cuenta que cuando haces un poco, el efecto se multiplica. Haces una cosa y suceden varias cosas. Por ejemplo, en *trikoṇāsana*, espiras, sacas las nalgas, giras la pelvis: muchas cosas suceden en la ingle —en la ingle de la pierna adelantada— y en muchos otros sitios. Has hecho una sola cosa: sacar las nalgas, pero cuando metes el isquion de la

pierna adelantada hacia adentro, muchas otras cosas suceden... No las “haces” tu, simplemente suceden; no puedes ser responsable directo de lo que sucede; puedes responsabilizarte directamente de lo que has hecho pero no de todo lo que sucede.

Una vez que desarrollas toda esa habilidad analítica, también desarrollas la mente, la mente adecuada. No debes enorgullecerte de tu éxito. Si haces *vṛścikāsana*<sup>20</sup>, no te enorgullecerás de hacerlo correctamente, porque sabrás cuánto has hecho por ti mismo y cuánto ha sucedido. Así, tú haces solo hasta cierto punto y ¿qué sucede? El efecto es cien veces, mil veces mayor.

Lo que haces durante el equilibrio sobre los codos es arquear tu espalda, llevar los pies hacia abajo y tocar la cabeza; eso es todo lo que haces. Pero muchas cosas suceden cuando estás haciendo la postura, que no haces por ti mismo —no tienes acceso a todas estas cosas que no haces.

## 8. Circulación de la conciencia

**Hablaste sobre la conciencia, la circulación de la conciencia y la circulación psicamental. ¿Qué significa todo esto? ¿En qué se diferencian?**

No hay diferencia. Igual que conoces el concepto de circulación sanguínea, la circulación corporal, en las distintas posturas hay también circulación de la conciencia: es decir, circulación psicamental. Tu mente circula. Es lo mismo, no hay diferencia. Por tanto, tienes distintos efectos de las posturas: tiene un efecto mental característico, a causa de la circulación mental o pránica. Y *kapotāsana*<sup>21</sup> tendrá un efecto diferente. Haces *jānuśiṛṣāsana*<sup>22</sup> durante dos minutos y *kapotāsana* otros dos minutos, ¿por qué hay distintos efectos? Por la conciencia; la circulación de la mente es distinta.

---

<sup>20</sup> Postura del escorpión

<sup>21</sup> Postura de la paloma

<sup>22</sup> Postura de la pinza sobre una sola pierna estirada

En *jānuśīrṣāsana*, la mente se tranquiliza. En *kapotāsana* te proporciona otros efectos, te hace estallar, te da energía, te vuelve activo. Por tanto es la circulación mental o circulación de la conciencia, y cada postura tiene una circulación mental distinta; por eso tienen diferentes efectos.

## 9. Un estado reflexivo

**¿Tenemos que mantener nuestro cerebro lo más relajado posible durante las posturas?**

Por supuesto. Sabes que ser reflexivo es algo bueno. ¿Qué es la reflexión? ¿Cómo puedo hacer mi cerebro reflexivo? ¿Cuál es la diferencia entre “pensativo” y “reflexivo”? A menudo decimos, “estoy reflexionando sobre un problema” —esto, en sí mismo, es una ironía. No puedes reflexionar sobre un problema, porque un problema significa turbulencia. Un problema siempre implica que existe turbulencia, que hay turbulencia e inquietud. Nunca estamos tranquilos con un problema. ¿Podrías imaginar que tienes problemas y que tales problemas te tranquilizan? ¡No puedes permanecer tranquilo con problemas!, ¡los problemas no pueden tranquilizarte! Esto significa que el problema implica turbulencia, molestia e inquietud. Puede que digas: “estoy reflexionando sobre un problema”. Pero no puedes reflexionar sobre un problema porque, ¿qué es la reflexión? Cuando un lago está sereno, tranquilo, imperturbable, captas los reflejos. Cuando alteras la superficie del agua, ¿qué sucede?

En un lago, el espejo del agua tiene que calmarse para volverse uniforme y solo así poder obtener reflexión. Para reflexionar, la mente debe tranquilizarse como un lago; entonces podrás reflexionar. La reflexión no es un proceso intelectual. Realmente, lo que haces es que piensas en un problema y dices, “estoy reflexionando sobre un problema”. Realmente, estas “pensando en un problema” y esto significa que creas constantemente olas mentales, y si estas continuamente creando olas y alterando la mente, entonces no hay posibilidad

alguna de reflexión; si estas perturbando y creando ondas en el agua, no puedes obtener una reflexión. Si perturbas el agua y, aun así, obtienes reflexiones, estarán distorsionadas. Pero con una gran perturbación no obtendrás reflexión alguna. Si el agua esta turbulenta, no obtendrás reflexiones en absoluto.

Por tanto, la reflexión es un estado tranquilo de la mente y si debes estar reflexivo en *āsana*, de forma natural, debes estar tranquilo. El primer punto y el más importante es mantener tu cerebro relajado.

## 10. Aprender y consolidar

**Has dicho, “Deberíais practicar para aprender, además de practicar para consolidar”. ¿Puedes hablar en detalle sobre esto?**

Dije que hay dos aspectos en la práctica: uno es aprender las posturas y otro es consolidarlas. Tu práctica debe tener dos caminos. Pero normalmente, todos vosotros, todos, practicáis por uno solo. Queremos aprender. Queremos hacer más. Queremos hacerlo mejor la próxima semana, el próximo mes, el próximo año. Y por eso queremos aprender, aprender y aprender, hacer, hacer y hacer. Nunca consolidamos.

Para consolidar, no tienes que hacer nada. Si haces siempre más y más, y nuevo y nuevo, ¿dónde consolidas? Para consolidar, debes darte cuenta de que no haces nada más y de que estas consolidando, asimilando; debes asimilar lo que has hecho y no tomar otro bocado. Para consolidar, lo primero que tienes que aprender es que el cerebro debe permanecer quieto. No importa si no llevas la mano hasta el suelo en *trikoṇāsana*. Si tu cerebro está quieto, quizá lo que necesites es un soporte para que la mano se apoye.

A veces debes practicar de tal forma que mantengas los puntos básicos, y el cerebro pueda permanecer quieto, sin tensión, sin violencia. Averigua cuanto

puedes avanzar y cuál es tu nivel óptimo. Siempre vas al máximo. “¿Cuál es mi máximo? ¿Cuánto puedo hacer en el máximo?” Pero nunca intentas alcanzar el nivel óptimo. El nivel óptimo es ahí donde puedes actuar con el mínimo esfuerzo, donde no utilizas presión, fuerza, voluntad, etc. Así es como debes practicar cuando quieres consolidar tu práctica. El principio de consolidación es “no hacer más, sino mejor”. Hacer con menos esfuerzo y más relajación. Si intentas hacer más, lo harás peor, no mejor.

## 11. Libertad en el cuerpo

**Cuando tienes un cuerpo difícil, un cuerpo rígido, puede que tu mente ofrezca resistencia. Alcanzas un punto, incluso si quieres aprender, donde el cuerpo es muy sensible: no quiere más. ¿Qué quiere decir esto? ¿Cómo tenemos que practicar para superarlo?**

Veamos, la rigidez está en el cuerpo y si actúas sobre el cuerpo, sentirás la rigidez. Pero tú no eres rígido en tus células, pues cada célula es un cuerpo independiente. Por tanto, si trabajas a nivel celular, no sentirás rigidez. El problema es que crees que la postura debe adoptarse perfectamente.

Supongamos que alguien adopta *vr̥ścikāšana* y toca la cabeza con los pies, y otra persona efectúa *vr̥ścikāšana* pero los pies quedan quince centímetros por encima de la cabeza. ¿Qué pensarías? Puedes decir, “esta persona lo ha hecho mejor”, porque toca la cabeza con los pies. No necesariamente; la otra persona puede haberlo hecho mejor. Porque llevar los pies hasta la cabeza no es esencial en *vr̥ścikāšana*. Actuar sobre los riñones u otros órganos, actuar sobre la columna y acceder a un estado mental determinado es importante. Realmente, hay un hecho claro: en el individuo que no ha tocado la cabeza con los pies hay un sentimiento de humildad, lo cual es positivo; el otro individuo está creando espacio para alimentar el orgullo. De esta forma, ha hecho *vr̥ścikāšana*, pero no ha hecho yoga.

**Cuando estas rígido o hay resistencia, ¿necesitas más fuerza de voluntad, más y más...?**

Todo tiene ventajas y desventajas y no es preciso considerar un cuerpo rígido como no cualificado y lleno de obstáculos.

**Otras veces, sientes que te vuelves moldeable como un trozo de chicle.**

Eso no es yoga. Eso es lo que decía antes, la goma de mascar no es yoga. No hay que tocar necesariamente la cabeza con los pies en *vṛścikāsana*.

**¿Entonces la fluidez del cuerpo, la libertad corporal, no es lo ideal?**

La libertad del cuerpo físico, equiparada a la flexibilidad, no es libertad en el cuerpo mental. Por tanto, no contemples las *āsanas* solo como posturas físicas. Esto quiere decir que permiten acceder a la mente y si han hecho bien el trabajo no hay problema de rigidez. Si has hecho lo que debes hacer en *jānuśiṛṣāsana*, no tiene que haber diferencia porque hayas alcanzado con la frente la rodilla, la espinilla o el tobillo. Es absolutamente irrelevante.

**A cierto nivel, podemos sentir que si avanzamos un poco más allá en la postura, obtendremos diferentes efectos.**

Sí. Puedes avanzar para obtener beneficios, pero no debes ir más allá con objeto de alcanzar tus pies. En *jānuśiṛṣāsana*, puedes apuntar a ir más allá para obtener mejores efectos, pero no es preciso ir más allá para alcanzar los pies, para llevar la cabeza a la rodilla. Y cuando lo que persigues es el efecto, no importa si alcanzas la rodilla, la espinilla o más allá. Tienes que conocer los efectos que tiene la postura y cuáles de ellos puedes conseguir. Supongamos que mejora tu geometría interna, con lo cual vas a obtener mejores resultados; pero si no los estas obteniendo, no necesariamente es por no alcanzar la espinilla en *jānuśiṛṣāsana*. *Jānuśiṛṣāsana* te proporcionará sus beneficios si

haces una psicodinámica correcta: un estado mental adecuado, con una biodinámica y una fisiodinámica adecuadas. ¡Es irrelevante si alcanzas el muslo, la rodilla, la espinilla, el tobillo o incluso el pie!

Solo tienes que lograr la geometría interna de la postura; a través de la geometría externa hay numerosos factores que influyen. Tu columna puede ser más corta de lo normal, o excesivamente larga; tus piernas pueden ser cortas —todas estas cosas tienen su importancia. Así, la geometría interna es importante en *āsana* y nos permite alcanzar el estado mental de la postura, lograr el aporte orgánico y mental. Y para conseguir la geometría interna, tenemos el instrumento de la geometría externa. Por eso es por lo que he dicho muchas veces que una *āsana* no tiene que ser “fotogénica”. Tiene que ser “organogénica”.

## 12. Practicar y aprender

¿Cuál es la diferencia entre practicar y aprender?

Veamos, normalmente cuando practicamos, estamos aprendiendo. No solo “practicamos”. Esto significa que queremos hacer cada vez más, cualitativa y cuantitativamente. Nuestro concepto de práctica no es correcto, pues incluso durante la práctica, intentamos aprender cómo hacer más, cualitativa y cuantitativamente. Si he hecho dos minutos de *jānuśīrṣāsana* estos días atrás, ¿puedo hacerlo durante tres minutos? Practico *śīrṣāsana* durante diez minutos, ¿puedo hacerlo durante quince minutos? Así es como efectuamos nuestra práctica. Esto significa que durante la práctica intentamos hacer más e ir más allá; en nuestra postura: más de *jānuśīrṣāsana*, más de flexiones hacia delante, más de arqueamientos hacia atrás, aumentar el arqueamiento, aumentar los estiramientos, aumentar las torsiones. Tratamos de intensificar las posturas cuando hacemos nuestra autodenominada práctica.

La cuestión es: "¿qué es práctica?". Práctica es algo que haces, que has aprendido; se supone que no estas aprendiendo mientras practicas. Cuando esperas que tus hijos aprendan algo, dices: "se os ha enseñado esto, ahora os toca aprenderlo; se os ha enseñado una lección y ahora tenéis que aprenderla" ¿Cuál será el resultado? Los niños aprenderán de memoria la lección, el poema o lo que sea. Igualmente, cuando practicamos, se supone que practicamos lo que sabemos y no exploramos o intentamos descubrir más de lo que sabemos. Este es, en realidad, el sentido de la práctica.

La práctica es algo que se hace y está relacionado con algo que se sabe; no practicas algo que no sabes. Si no te han enseñado una *āsana* concreta, por ejemplo *viparīṭāśalabhāsana*<sup>23</sup>, no la puedes practicar. Practicas lo que te han enseñado. Hay que entender el concepto de práctica. A veces tienes que practicar algo que no harás más. Pero aprendes igual que un niño aprende una lección de memoria. Eso es lo que tienes que hacer.

Un aspecto de la práctica es que no se debe aprender mientras se practica. Por tanto, debes tratar de hacer esa postura, la que te hayan enseñado, de tal forma que disminuyas en lo posible el esfuerzo, el derroche de esfuerzo, el uso extra de la fuerza motor. Supongamos que el profesor te enseña *trikoṇāsana*. Ahora bien, ¿cuál es la cantidad de esfuerzo que has invertido?, ¿cuánto supuso adoptarla?, ¿cuánto deshacerla?, ¿cuánto fue el esfuerzo físico?, ¿cuánto el esfuerzo mental?, ¿cuánta fuerza de voluntad? En clase decimos: "girad más", "estirad más", y seguidamente lo hacéis.

Esa es la forma de aprender. Cuando practiques debes saber lo siguiente: ¿cuál fue el esfuerzo necesario para adoptarla ayer?, ¿puedo estar haciendo el mismo nivel de postura con menos esfuerzo?, ¿puedo ser más hábil, de tal forma que no necesite tanto esfuerzo? ¿Si transpiré ayer profundamente con *trikoṇāsana*, puedo hacerla hoy con menos sudoración, mañana con ninguna sudoración y pasado mañana con total relajación? Esto es madurez en la postura. Tienes que lograr madurez en la postura.

---

<sup>23</sup> Postura completa de la langosta



Patañjali dice: " *prayatnaśaithilyānanyasamāpattibhyām*"<sup>24</sup>. El efecto de *āsana* debe ser tal que el esfuerzo cese. Ahora bien, cuando practicas, no consideras este aspecto. Ninguna cuestión sobre cesación; siempre hay disposición para la acción, intentas hacer más, y más, y más —hasta que transpiras, hasta que quedas exhausto, hasta que te agotas. Así es como lo haces. Y por tanto, esto no es práctica.

En la práctica, lo principal es lo siguiente: “¿puedo hacerlo con menos esfuerzo, adecuada coordinación y correcta integración?” Cuando posees una adecuada coordinación, una correcta integración, de forma natural el esfuerzo disminuye. Si logras madurar tu práctica, el esfuerzo requerido será menor. Si eres inmaduro, no aplicarás una correcta gestión del esfuerzo. No existe gestión del esfuerzo si tienes una práctica inmadura. La práctica debe ser tal que puedas madurar para que la misma postura se haga con menos esfuerzo, menos y menos esfuerzo... y finalmente sin esfuerzo.

Debes madurar cada nivel de tu postura. No creas que has madurado cuando alcanzas el punto más elevado de la postura, lo que muchas veces se define para una postura como “nivel B.K.S.” No se puede imaginar una postura mejor que esa; estas son las posturas que están en las paredes del Instituto, o en “Light on Yoga”; por ejemplo, *kapotāsana*. El *kapotāsana* efectuado por Guruji es el objetivo, es lo máximo para ti. Pero no tienes que esperar a madurar hasta que alcances ese nivel porque puede que no lo alcances nunca. ¿Por qué no? No soy pesimista diciendo que no podrás. Es la realidad.

En cada nivel de la postura, tienes que consolidar, tienes que madurar. No esperes a madurar hasta que hayas logrado el punto más alto de la postura. Debe madurarse cada etapa. El otro día dije en clase: cuando tomas un bocado y está aún en la boca, no tomas otro. El primero tiene que bajar por la garganta, y entonces puedes tomar otro; el primero no se engulle. Si estás

---

<sup>24</sup> Yoga Sutra II.47: "Se logra la perfección en *āsana* cuando el esfuerzo por realizarla se torna no-esfuerzo y se alcanza el ser infinito interior". B.K.S. Iyengar, Luz sobre los Yoga Sutra de Patañjali

loco, si tienes prisa, si puede venir alguien, si puede verte alguien, entonces intentas comer como un pájaro que solo traga y traga, para digerirlo más tarde. Pero no es ese el caso. Mientras haya un bocado en la boca, se supone que no tomarás otro. Debe ser masticado, ensalivado y tragado, antes de que tomes el segundo bocado.

Igual en tus posturas: cada vez que las haces, cuando las aprendes estas tomando un bocado de postura. Deja que se asimile, que se digiera y penetre en tu sistema, que penetre en la sangre y, así, *trikoṇāsana* mejorará. Nunca nos preocupamos de consolidar esta etapa. Queremos avanzar más y más. Por eso nuestra práctica no es realmente una práctica.

Es decir, hay otro aspecto de la práctica, donde se supone que aprendes, pero intentas ir más allá, tratas de hacer más y más —porque ello aumentará tu nivel. Lo que debes hacer es intentar madurar una etapa y no ir más allá. No te gradúes. No vayas más allá.

Así, tiene que haber una división en tu práctica. Una parte de la práctica es para la consolidación, la digestión de la postura llevándola a la sangre y a las células. El segundo aspecto de la práctica es que debes trabajar con ardor, debes luchar e intentar alcanzar el siguiente nivel de la postura.

## 13. Aprender

**¿Puedes decirnos algo más sobre los conceptos de “practicar para aprender” y “practicar para consolidar y madurar”?**

Puede que transpires. Puede que utilices accesorios y logres más tracción, más empuje, más giro. Puede que pidas a alguien que tire de ti, te presione, te gire, te estire. Este es otro aspecto. Cuando haces eso no estas practicando, estas aprendiendo. La práctica debe dividirse en dos partes. Una es realmente práctica, donde solo haces lo que aprendiste previamente. Desarrollas

discreción, sensatez para detenerte en algún punto, mantenerte en él y consolidarlo.

El segundo aspecto de la práctica es hacer más e intentar llegar al siguiente nivel, titularte en *trikoṇāsana*, titularte en *ūrdhavadhanurāsana*, titularte en *śirṣāsana*. Esto no es práctica; es aprendizaje. Además debes hacerlo por ti mismo, no tienes que aprender siempre con un profesor. Puedes aprender tu solo. Conoces la técnica de la postura, lo que puede hacerse. En el caso de *jānuśirṣāsana*, sabes que puedes avanzar hacia la espinilla; si ahora llegas a la rodilla o hacia la mitad de la espinilla, puedes ir más allá porque sabes que la espalda esta redondeada, no está aun totalmente plana, por tanto sabes que puedes avanzar y trabajar en esa línea.

Por tanto, la práctica tiene dos aspectos que hay que contemplar: aprendizaje y consolidación. Cuando aprendes, transpiras. Cuando aprendes, te agotas. Eso está previsto, pues es lo único que te hará progresar, pero si deseas progresar continuamente, no podrás mantener la gráfica hacia arriba. A causa de varios factores (como la edad, por ejemplo) vas a ir hacia atrás. Si estas progresando, progresarás en tus veinte, treinta, cuarenta y cincuenta años. Pero, aunque no nos guste oírlo, después de los cincuenta, vas a ir hacia atrás. Si no a los cincuenta, a los cincuenta y cinco; y si no, a los sesenta, sesenta y cinco, setenta, setenta y cinco u ochenta. En algún momento empezará el declive. Aunque trabajes duro, nunca tendrás un progreso irreversible.

Buscas el progreso y crees que la gráfica del progreso apunta hacia arriba. Una vez más, te equivocas. No es necesario que la gráfica del progreso este siempre hacia arriba. Por ejemplo, si entre los veinte y treinta años hay un ángulo de progreso agudo, entonces, de los treinta a los cuarenta, el ángulo se irá haciendo progresivamente menos agudo. Esto aún será progreso. Entre los cincuenta y los sesenta, si aún practicas, todavía habrá progreso. Entre sesenta y setenta años, si puedes mantener la práctica al mismo nivel, eso es progreso. Si a los ochenta mantienes lo mismo, se trata de un progreso increíble. Por tanto, no creas que el progreso es solo una gráfica hacia arriba.

Este hábito de “mantener” debe desarrollarse en todas las etapas, pues en otro caso te sentirás frustrado. En todos los niveles debes hacer esto para que puedas asimilarlos. Si penetra en tu organismo, entonces la percepción en la postura aumenta. Si estas yendo hacia arriba, no miras a tu alrededor. Cuando subes una montaña, en algún sitio tienes que parar y mirar alrededor; cuando estas escalando tienes que mirar hacia abajo. Tienes que comprender este aspecto del progreso: cuando realmente progresas, tienes que mirar hacia abajo, y si quieres mirar alrededor, debes parar y podrás mirar al cielo.

No puedes escalar mirando al cielo. Por tanto, el progreso no es un progreso del todo, porque no obtienes moderación ante las circunstancias. Cuando estás haciendo, sea práctica o aprendizaje, debes encontrarte siempre en un nivel. Mira alrededor, mira por encima, mira a los lados, mira hacia abajo, y así aprenderás muchas cosas. En caso contrario, la mayoría de los estudiantes de Iyengar, aun siendo muy sinceros, están siempre escalando. No miran alrededor y por eso pierden la percepción. Por otro lado, ninguna etapa se asimila sin el aspecto consolidante. La intensidad de la práctica disminuye por varios motivos: enfermedad, falta de vigor, envejecimiento, etc. Entonces, el practicante tiene que quedarse ahí y termina frustrado.

Debes entender que en cualquier nivel en que te encuentres, puede haber progreso. Si a los setenta eres capaz de hacer lo mismo que a los cuarenta, hay un gran progreso. No obstante, la consolidación en la práctica es muy importante, pues de otra forma no captarás las complejidades de las posturas y no podrás aprenderlas. El proceso del pensamiento no tiene lugar cuando estas luchando. No puedes estar pensativo, reflexivo, meditabundo. Básicamente, no asimilas la postura. Bocado tras bocado, hay una constante ingestión de técnicas. Quieres saber cuántos detalles conoces de *trikoṇāsana*; si conoces cien pero alguien conoce trescientos, bueno, tengo que lograr esos trescientos. Así, lo que quieres es ingerir: “¿cuántos detalles puedo conocer de *trikoṇāsana*?, ¿cuántos de *tāḍāsana*?, ¿cuántos detalles técnicos puedo aprender?” Por eso, dices a menudo: “oh, he aprendido muchos puntos en esta

lección”. Puede que tu profesor diga: “os voy a enseñar algunos detalles”, puede que tú digas: “he aprendido unas cuantas técnicas más”. Todo esto se relaciona únicamente con obtener más y más detalles técnicos, lo cual es simplemente una ingesta. ¿Dónde están el espacio y el tiempo para digerirlo?

A cada momento, en cada etapa, la práctica debe ser tal que puedas digerirla. Pero incluso no solo de tarde en tarde; os he dicho que deberíais “hibernar”. ¿Por qué solo digerir? Porque solo podemos digerir; una vez que se ha digerido, no hacemos nada, no podemos hacer nada. Pero los animales, después de la digestión, hibernan: regurgitan la comida a la boca, la vuelven a masticar y nuevamente la llevan al interior. No podemos hacer esto, pero sí que podemos aprender a hibernar. En la práctica, tú también puedes desarrollar este concepto para digerir lo que hayas aprendido y no empujar las cosas constantemente hacia tu interior. No debes tragar continuamente. No enloquezcas con las técnicas: “¿cuántas técnicas puedo conseguir?” En su lugar, piensa: “tengo que asimilar lo que me han enseñado”.

## 14. El maestro interior

La práctica puede dividirse en dos partes: consolidación y aprendizaje. Cuando aprendes, es preciso que avances, es necesario que transpires. Por tanto, tienes que comprender este aspecto de la práctica, de tal forma que desarrolles también en la postura capacidad intelectual para reflexionar, para considerar, puesto que cuando estas objetivando tu cuerpo reflexionas en la postura. Cuando reflexionas no estás haciendo, estas observando. Eso es tu maestro interior, porque, en definitiva, ¿qué hace un maestro? Te observa y dice: “esto es correcto; esto es incorrecto; haz esto; haz aquello”. Por tanto, puedes tener tu maestro interior cuando permaneces en un estado reflexivo, pues estas observando, eres un testigo. Cuando eres un espectador, sabes que este punto no se ha hecho, este otro se ha hecho de forma exagerada, aquel se ha efectuado de forma deficiente; así es como percibes tus propios errores. Y así es como empiezas el aprendizaje de aprender. Aprender a enseñar, enseñar a aprender y enseñar a enseñar.

El yoga es una técnica de investigación donde eres al mismo tiempo discípulo y tu propio maestro. Como dije el otro día en clase, quieres que tu maestro te entienda de la mejor manera posible. No te gusta un maestro que no te entienda, que no comprenda tus problemas. Inmediatamente, rechazas un maestro que no comprende tus problemas; quieres un maestro que te comprenda. Pues bien, ¿quién te comprende mejor que nadie? Sabes que quien mejor te comprende eres tú mismo. Por eso siempre reprochas a los demás: “no me comprendéis”, porque tú te comprendes a ti mismo. Puesto que te comprendes a ti mismo, puedes tener en tu interior al mejor maestro, el cual siempre estará contigo, te comprenderá en cualquier situación y sean cuales sean las dificultades en que te encuentres.

Todos acudís a clase, pero no penséis que el maestro conoce todos vuestros estados de ánimo. Quizás alguno se encuentre enfermo en su casa, uno tenga que ir al juzgado después de la clase, otro tenga una cita importante, otro más tenga que reunirse con alguien, o quizás a alguien le haya ocurrido algún suceso crucial antes de clase. No puedes esperar que el maestro sepa todo eso.

Además, tratarás de ocultar estos temas cuando asistas a clase. Supongamos que vas a reunirte con un abogado después de clase; no vendrás diciendo: “estoy nervioso; tengo que reunirme con un abogado”; dirás: “¡venga, vamos a clase!”. O alguien puede estar enfermo en tu casa. Puedes venir con distintos estados de ánimo pero cuando enseño, intento igualarte con los demás. Sin embargo, cuando estas solo sabes en qué estado estas, en qué estado vas a encontrarte después de la práctica, es decir, si vas a ir al juzgado y esperas un juicio importante. Puedes comprenderte y ser mejor maestro tú mismo que un maestro externo. Esto es lo que sucede a partir de un cierto nivel.

Un principiante no tiene esta ventaja. Eso es solo para los estudiantes intermedios y avanzados. Porque sabes ya suficiente, conoces *trikoṇāsana*, conoces *śiṛṣāsana*, conoces *sarvangāsana*. No es necesario un maestro que te

esté dando consejos a cada momento: “haz esto; haz aquello”. Cuando sabes, puedes regularte tú mismo, dependiendo de la situación. Necesitas tu maestro interior. Para enseñar a otros debes primero estar cualificado para enseñarte a ti mismo; debes ser tu propio maestro. Y por tanto, se trata de una técnica de investigación donde eres tu propio maestro, donde eres tu propio alumno.

Muchas veces, damos la clase de tal forma que aprendéis a aprender. No siempre debes estar aprendiendo o el maestro enseñando. Tienes que aprender a aprender. Debes aprender a enseñar, porque estas enseñando a tu propio cuerpo. Debes enseñar a enseñar. Debes enseñar a aprender. Esta es una técnica que podríamos denominar “heurística”. De acuerdo con el diccionario, “heurístico” se aplica a “todo estudiante que es maestro de sí mismo”. Entonces, ¿qué implica esto? Tienes que aprender a aprender, aprender a enseñar, enseñar a enseñar y enseñar a aprender. Piensa en estas cuatro cosas.

Aprender a aprender, así es como tienes que aprender. Es también un proceso de aprendizaje. ¿Cómo se aprende algo? Muchos estudiantes leen libros, los estudian, se les enseña en clase, se les enseña en escuelas, y aun así, no aprenden. El maestro sigue con su enseñanza pero ellos no aprenden, porque no saben cómo aprender las cosas. Por tanto, debes saber cómo aprender: aprender a aprender.

También tenéis que aprender a enseñar, porque sois maestros. Al menos, maestros de vosotros mismos. Debéis aprender a enseñar, aprender cómo enseñar. Después, enseñar a enseñar. Debéis enseñar también como enseñar, lo que denomináis “curso de profesor” ¿Qué se enseña aquí? Se os enseña a enseñar, es decir, “enseñar a enseñar” Y después, enseñar a aprender. Así es como debe efectuarse la práctica y como deben conducirse las clases, como un maestro. Todo esto debe ponerse en conocimiento de los alumnos. Hay que hacer a los estudiantes independientes. Ellos dependen del maestro. Debéis despertar su sensibilidad; deben saber lo que están haciendo.

## 15. Práctica de alta tecnología

Algunas personas practican una serie demasiado exigente; se diría que no están preparadas para esa práctica. Necesitan que les des ánimos.

Si, esto depende de la personalidad de los estudiantes. Cuando vienen solo a unos pocos seminarios, esperan que tú les empujes, que tires de ellos, les gires y les ayudes a levantar. Eso es lo que esperan. Bueno, esa es su forma de ser; hay que hacerlo lo mejor posible ayudando a cada uno individualmente. Pero si crees que pueden mejorar, que pueden titularse, entonces hazlos autosuficientes.

En la práctica, todo esto se basa en un *sūtra* que trata del dominio en *āsana*<sup>25</sup>. ¿Qué significa dominio? No es lucha constante; es madurez. Debe haber madurez; debe haber cesación de esfuerzo. ¿Y qué puedes esperar cuando eres experto en algo? Esperas ser capaz de obtener lo mismo con menos esfuerzo. Eso es dominio. Por tanto, ¿cuándo aprendemos a hacer la postura con menos esfuerzo? No lo hacemos. Todos hacemos más de lo debido. Siempre ponemos más esfuerzo de lo debido en las posturas. Nunca nos preocupamos en pensar: “¿puedo hacer la misma postura con menos esfuerzo?”. Eso es “práctica de alta tecnología”.

Habéis visto a Guruji varias veces. Esta sobre un soporte, o sin él, en *viparītadaṇḍāsana* durante quince minutos, veinte minutos, o incluso media hora. ¿Pensáis que está luchando durante media hora? Si luchase durante media hora, no podría estar así esa media hora. Preguntadle, o contemplad su media hora de *viparītadaṇḍāsana*, mirad como lo hace y luego puede que digáis: “voy a hacerle una fotografía en *viparītadaṇḍāsana*”. Cuando está haciendo *viparītadaṇḍāsana*, en un instante concreto, en solo la dieciseisava parte de un segundo, ¿qué es lo que pasa?

---

<sup>25</sup> Yoga Sutra II.47: "Se logra la perfección en *āsana* cuando el esfuerzo por realizarla se torna no-esfuerzo y se alcanza el ser infinito interior". B.K.S. Iyengar, Luz sobre los Yoga Sutrás de Patañjali



Si habéis visto a Guruji, los detalles mencionados anteriormente se hallan ahí. Por eso dije anteriormente que debía existir percepción; si la percepción varía, serás una persona distinta a cada momento. Cuando Guruji practica, cuando permanece media hora en una postura como *viparītadaṇḍāsana*, una postura complicada, ¿crees que está continuamente manipulando, haciendo y haciendo? Al principio actuará de forma dinámica hasta alcanzar la postura, pero una vez lograda, ¿está continuamente ajustando durante la media hora, o permanece quieto unos minutos hasta el siguiente ajuste? Imagina, cuando hacemos *viparītadaṇḍāsana* en clase, durante aquel par de segundos, como máximo un minuto o algo parecido. Constantemente decimos: “haz esto, haz aquello, levanta aquí, estira allí”, etc.

Y así es como lo está haciendo también Guruji, al inicio de la postura, al comienzo: levanta aquí, estira allí, abre aquí, etc. ¿Crees que si permanece durante media hora, estará continuamente haciendo esto? Simplemente: contempla solo cómo esta, cómo actúa, y te asombrarás.

¿Te has preguntado alguna vez qué es lo que hace, si está haciendo algo, o si, por el contrario, esta no-haciendo? ¿Te lo has preguntado alguna vez? Puede permanecer así, porque esta no-haciendo. Si estuviese haciendo, su boca estaría extenuada, sus mandíbulas estarían extenuadas —y no puedes imaginarte cuánto utilizas las mandíbulas en *viparītadaṇḍāsana*, los dientes y las mandíbulas, la cara. Si tratas de permanecer durante media hora en el *viparītadaṇḍāsana* que haces en clase, nunca más lo intentarás. En un solo segundo, observa como endureces el rostro, el cerebro, las mandíbulas, los dientes, los ojos; ¡cuántas cosas haces!. Ahora, imagina que haces eso mismo durante treinta minutos. ¿Podrás aguantarlo? ¿Durarás treinta minutos?

¿No te has preguntado si, cuando Guruji permanece así, en lugar de actuar, se halla en un estado de no-actuar?

## ¿Cuál es el *sūtra* que explica esto?

Son los *sūtras* sobre *āsana*, en el segundo capítulo. Hay tres *sūtras* sobre *āsana*<sup>26</sup> y uno de ellos dice: "*prayatnaśaithilyānantyasamāpattibhyām*". *Prayatnaśaithilya*: cesación de los esfuerzos excesivos mediante la reflexión, o la meditación en el infinito. Por tanto, si pretendes estar meditativo en una postura, no debes apretar mandíbulas y dientes. Tu cerebro no debe estar tenso y duro.

Así, cada postura, independientemente de su complicación, tiene su propio nivel de relajación. Debes alcanzarlo. No todas las posturas tienen el mismo nivel de relajación, puesto que puedes relajarte más en *halāsana* que en *viparītaśalabhāsana*. ¿Sabes lo que es *viparītaśalabhāsana*? *viparītaśalabhāsana* es justamente la inversa de *halāsana*, te tiendes sobre el estómago y llevas las piernas por encima de la cabeza. Por tanto, tiene su propio nivel de relajación; no puedes decir: "estoy tan relajado como en *sarvangāsana* o *halāsana*". No es la misma relajación, pero cada postura tiene su nivel de relajación. *Vṛścikāsana* tiene su propio nivel de relajación.

Tanto *Swastikāsana* como *vṛścikāsana* son posturas en las que debes relajarte, pero sus niveles son distintos. Esto no significa que en *vṛścikāsana* tengas que morderte los labios y apretar las mandíbulas porque se trate de una postura difícil. En todas las posturas tienes que lograr "comodidad", y solo puedes lograr comodidad cuando eres maduro, cuando no hay aprendizaje. Cuando estas aprendiendo, te encuentras torpe; cuando estas torpe, hay una súper-combustión. Cuando estas aprendiendo generas calor en el cuerpo. ¿Recuerdas aquellos días en que estabas aprendiendo una serie, lo tenso que estabas? ¿Estás tan tenso ahora cuando haces la misma serie? No. Porque has madurado. Si te preguntan: "¿qué puedes hacer para lograr el equilibrio?", no puedes responder. Pero entonces, ¿por qué te caes diez veces cuando

<sup>26</sup> Yoga Sutra II.46: "*sthirasukham āsanam*". - "*Āsana* es firmeza corporal perfecta, estabilidad de inteligencia y benevolencia de espíritu". Yoga Sutra II.47: "*prayatnaśaithilyānantyasamāpattibhyām*". - "Se logra la perfección en *āsana* cuando el esfuerzo por realizarla se torna no-esfuerzo y se alcanza el ser infinito interior". Yoga Sutra II.48: "*tato dvandvānabhighātaḥ*". - "A partir de entonces, el *sādhaka* no es perturbado por las dualidades". B.K.S. Iyengar, Luz sobre los Yoga Sūtras de Patañjali.

estas aprendiendo? Eso es madurez. Si siempre haces la práctica como si estuvieses aprendiendo una serie, entonces te caerás siempre, siempre te lesionarás y estarás en tensión.

## 16. Actuar inteligentemente y actuar pensativamente

Tú distingues entre “actuar inteligentemente” y “actuar pensativamente”.  
¿Puedes explicarlo?

En el proceso de aprendizaje hay un pensamiento: “¿cómo podría hacer más?, ¿dónde podría hacer más?, ¿cuándo debería hacer más?, ¿cómo hacer más?”. Estas pensando incluso durante el aprendizaje. Por eso es por lo que afirmo que “actuar inteligentemente” y “actuar pensativamente” son dos cosas distintas.

Cuando estás haciendo *trikonaśana* inteligentemente, te preocupas siempre por los pies, los dedos, los tobillos, las partes superior e inferior de la pierna. Estas constantemente pensando: “he actuado aquí, he actuado allí”, desde los dedos gordos de los pies hasta las puntas de los dedos de las manos. Hay millones de puntos y tú sigues cuestionando esos millones de puntos, moviéndote constantemente de articulación en articulación, de músculo en músculo, de hueso en hueso, eso es “actuar inteligentemente”. No es “actuar pensativamente”. “Actuar pensativamente” es un estado reflexivo. “Actuar inteligentemente” es un estado pensativo, no un estado reflexivo.

Cuando estas aprendiendo, tienes que pensar, no lo haces sin pensamiento. Tienes que pensar mientras aprendes. En clase, cuando te enseñan, deberías pensar también en lo que se está diciendo y en cómo puede llevarse a la práctica. Si el maestro dice: “sacad el esternón”, debes saber cómo sacar el esternón, qué es lo que hay que hacer para sacar el esternón. Por tanto, tienes que haber pensado también en ese caso. Pero se trata de un proceso de pensamiento diferente; es un proceso de pensamiento más mecánico, relacionado con la actividad mecánica.

Se relaciona con la actividad psicológica cuando hay reflexión, cuando se trata de actuar pensativamente. En cualquier caso, básicamente la práctica se divide en dos partes: aprendizaje y consolidación. Y cuando aprendes, cuando practicas para consolidar estas madurando y alcanzas lo mejor de la postura. Todos los niveles de una postura tienen algo que ofrecer. No creas que solo cuando llegas a la postura final es cuando se logran los beneficios. No.

En cada nivel, las *āsanas* tienen algo que ofrecer. Incluso si estas en *jānuśirṣāsana* y no eres capaz de llevar la cabeza a las piernas, la postura aún tiene algo que ofrecer. No creas que en *jānuśirṣāsana* todo tu cuerpo tiene que estar plano sobre la pierna mientras te sujetas con las manos en algún lado para obtener beneficios. No esperes hasta que alcances el “nivel B.K.S.” de la postura para lograr sus frutos, porque el fruto puede alcanzarse en cualquier nivel. No tienes que esperar a alcanzar el nivel de perfección de las *āsanas* de “Light on Yoga” para lograr el fruto. El fruto madura en cada nivel. Intenta probar ese fruto en cada postura, en cada nivel.

## 17. Organización del esfuerzo

Mientras hablas es muy fácil entenderlo, pero cuando practicas creo que esa mente reflexiva es como un don, unas veces se te concede y otras no. Cuando no tenemos esa mente reflexiva, hay una especie de lucha. ¿Cómo se puede hacer para tenerla?

Si, desde luego es algo que tiene que surgir. He explicado los fundamentos para lograr un estado sin esfuerzo, con el cual estarás cualificado para la reflexión. A menos que logres un estado sin esfuerzo no estarás dispuesto para la reflexión. A menos que alcances un estado sin esfuerzo no podrás obtener un estado reflexivo; esto es algo que debes comprender.

Si no cesa el esfuerzo, el lago de la mente no estará quieto; si el lago no está quieto, no puedes obtener reflexiones sin distorsión. El agua se perturba

constantemente; por tanto, no puedes obtener reflexiones. Hay un sencillo ejemplo que he expuesto varias veces en clase: *jānuśirṣāsana*. Dado que eres un estudiante serio, intentas avanzar, ir hacia la máxima posición esforzándote al máximo. ¿Qué se supone que tienes que hacer a continuación? ¿Puedes mantener *jānuśirṣāsana* disminuyendo la fuerza motriz de bíceps, tríceps y hombros? *jānuśirṣāsana* no tiene por objeto trabajar bíceps, tríceps y deltoides. Hay cientos de posturas si quieres desarrollar deltoides, bíceps y tríceps. *Jānuśirṣāsana* no está diseñada para tus bíceps, pero cuando la estéis haciendo, todos utilizáis bíceps y tríceps.

Por tanto, analiza cuanto esfuerzo es preciso para obtener “la mejor” *jānuśirṣāsana*, en ese preciso momento, y ahora podrás disminuir tu esfuerzo y mantener todavía *jānuśirṣāsana*. Algunas veces serás capaz de llevar a cabo este proceso; el esfuerzo será menor, la tensión física del cuerpo bajará poco a poco, pero el nivel de la postura no disminuirá. Esto es así solo durante un tiempo concreto. Luego, el nivel de la postura comienza a retroceder. No hay que pararse aquí. Nuevamente hay que volver a alcanzar el punto anterior: he bajado un 10% del esfuerzo, pero la postura solo ha perdido un 8% de efectividad; el saldo es positivo aún. Nuevamente disminuyo otro 10% el esfuerzo y pierdo solo un 7% de efectividad; todavía vuelvo a recuperarme. Pero cuando pierdes un 10% y la postura también pierde un 10%, entonces hay que parar, no hay que disminuir más el esfuerzo.

A medida que maduras la postura, obtienes un nivel más avanzado —todavía puedes disminuir el esfuerzo sin bajar el nivel de la postura. Esta es una forma. Así pues, concentrarte en retirar toda fuerza muscular superflua —puede que estés utilizando las mandíbulas o los dientes en algunas posturas. Quizás haces esfuerzos innecesarios; puedes hacerlo sin apretar las mandíbulas. Sin tensar las sienes, sin endurecerlas. En consecuencia, aprender a analizar, tienes que ponerte a ello completamente, sinceramente, y empezar a aflojar; este es un camino.

El otro método es iniciar la postura al nivel intermedio de *jānuśirṣāsana*, por ejemplo, y permanecer vigilante. Si permanezco, digamos 10 unidades, ¿puedo estar más de 10 unidades en la postura? Esto es matemáticas. Igual que los perezosos o los que no quieren trabajar, que intentan eludir responsabilidades, hay que evitar trabajar, hay que liberarse del trabajo lo antes posible. Ponen a algún otro en su lugar o se escapan cuando surge el trabajo. De igual forma, deberías preguntarte: “¿tengo que hacer esto?, ¿puedo lograr un nivel de *jānuśirṣāsana* utilizando menos esfuerzo del que he estado utilizando estos días? Es una especie de regateo. Igual que regateas cuando compras —quizás no en vuestro país, incluso en este país se ha perdido la costumbre; las etiquetas están ahí y no se puede regatear. Pero regateas. En cualquier caso, la cosa es que puedes regatear, empezando desde un nivel inferior y poco a poco ir hacia un nivel intermedio manteniendo el mismo esfuerzo.

Algunas veces, tendrás que efectuar toda tu práctica de esta forma. Esta es la fase de consolidación: “¿puedo mejorar la postura con menos esfuerzo?, o ¿puedo intensificar la postura sin hacer más esfuerzo?”. A veces es posible.

Empujas y tiras de forma innecesaria, donde no es preciso. No creas que está justificado emplearse al máximo en las posturas, pues si te empleas al máximo en *jānuśirṣāsana* no podrás efectuar flexiones más difíciles hacia delante, a causa de haberte empleado a fondo en *jānuśirṣāsana*. Cuando te implicas al máximo, te quedas apegado a la postura. Si *paschimottānāsana* requiere diez veces más energía, no la tendrás. No la tendrás porque habrás utilizado toda la energía para *jānuśirṣāsana*; es decir, el 100% de energía. Es decir, aun suponiendo que *paschimottānāsana* requiera dos o tres veces más energía que *jānuśirṣāsana*, no tendrás energía suficiente y no podrás efectuar *paschimottānāsana*. Debes saber que quizás tu concepto de que *jānuśirṣāsana* requiere el 100% de energía puede ser erróneo. Quizás no requiera tanta. No creas que eso es lo correcto; se trata de una tontería. Utilizar toda nuestra energía para todas las posturas no es lo correcto, porque algunas posturas son menos complicadas y otras son más complicadas. Hay una gran diferencia entre los esfuerzos requeridos para *trikoṇāsana*, *utthitapārsvakoṇāsana*,

*śirṣāsana* y *parivṛttapārśvakoṇāsana*<sup>27</sup>. Así, si te esfuerzas al máximo en *trikoṇāsana*, no podrás esforzarte al máximo en *parivṛttapārśvakoṇāsana*. No es correcto esforzarse al máximo en *trikoṇāsana*; deberías saber cuánto esfuerzo requiere; pues, todo lo demás, todo el esfuerzo extra, va a ser innecesario.

Supongamos que quieres ir al mercado y comprar algo, quizás diez o quince kilos de vegetales. ¿Eres inteligente como para llevar un carrito que pueda transportar quince kilos de vegetales?, ¿serán suficientes las dos manos? No es inteligente llevar un carrito de veinte o treinta kilos de resistencia. ¿Por qué no te preguntas en tu práctica si estas llevando un carrito adecuado para transportar solo diez o quince kilos? Esto es organización del trabajo, lo cual es muy esencial, y te ayudará a gestionar la eliminación del esfuerzo. En otro caso, nunca lograrás la postura. Cuando estas practicando, por ejemplo *jānuśirṣāsana*, la forma de aprender es: “¿cuánto esfuerzo necesita?, ¿cuánto esfuerzo utilizo?, ¿cuánto esfuerzo puede utilizarse?”. Cuando respondas estas cuestiones, deberás optar finalmente por: “¿cuánto esfuerzo debería utilizar?”, y no “¿cuánto esfuerzo puedo utilizar?”.

Supongamos un levantador de pesas que puede levantar 300 kilos y esta intentándolo en el campeonato mundial. Si le pones ahora solo 5 kilos, ¿levantará el peso de la misma forma? Y si lo levanta de la misma forma, ¿será inteligente o estúpido?

Tiene que existir una gestión del esfuerzo. Por tanto, averigua cuanto requiere una postura y si es preciso utilizar fuerza extra. Si llegas a mitad de la espinilla en *jānuśirṣāsana* y aumentas el esfuerzo, nunca irás más allá de los pies. ¿Por qué tienes que ejercitarte tanto?, ¿por qué tanto esfuerzo? Por eso es por lo que digo: “si te empleas al máximo, estarás en el límite”, lo cual no es lo previsto.

---

<sup>27</sup> Postura del triángulo en torsión

Cuando comprendes las matemáticas que se hallan implícitas, llegas a desarrollar una facultad reflexiva, la esencia de las matemáticas, “no necesito tanto, esto está disponible, esto se necesita, esto se aplica” y “¿cuánto más puede aplicarse?, ¿cuánto menos puede aplicarse?, ¿cuánto puede efectuarse?” Las matemáticas penetran en tu mismo ser, en tu mismo cuerpo, y te das cuenta de que: “no necesito tanto esfuerzo, ¿estoy aplicándolo de forma superficial?, o estoy usándolo deficientemente?”. No puedes hacer grandes progresos en un momento determinado. No puedes mejorar *jānuśirṣāsana* mediante saltos y accesorios en un solo día —esto puede llevar de seis meses a un año. Por tanto, ¿por qué tienes que hacer tanto en un solo día? Aprende a conservar el esfuerzo.

*Prayatnaśaithilya* (la relajación del esfuerzo) es lo principal de *āsana*; debes intentarlo, en cualquier nivel de la postura: “¿puedo disminuir el esfuerzo? Este es el hábito que debes desarrollar durante la práctica de las *āsanas*. Este es el principal concepto dado por Patañjali. Has visto a Guruji practicando; puede permanecer largo tiempo con comodidad. Esto se consigue tras una práctica ferviente y una constante disminución del esfuerzo.

## 18. Robar los ajustes

**Has dicho: “tenéis que robar los ajustes”. ¿Puedes explicar este vicio o virtud?**

Sí. Hay varias cosas. Digo “robar los ajustes”, porque habéis oído decir a Guruji: “para mover una parte, hay que moverlo todo; para mover una parte, hay que obtenerlo todo”, y solo haréis esto cuando estéis robando. Si haces algo muy manifiestamente, “sacad el esternón”, y sacas el esternón, ¡implicas a tantas partes! ¿Comprendes la diferencia entre sacar el esternón en *tāḍāsana* y sacarlo en *ujjāyī prāṇāyāma*<sup>28</sup>? Puedes intentar dar un salto en *tāḍāsana* para sacar el esternón; pero no puedes dar un salto mientras estas sentado en *ujjāyī prāṇāyāma*. ¿Por qué lo haces así? ¿Cómo levantas el esternón sentado en *prāṇāyāma*? Lo haces de forma delicada, robas. Robas el ajuste. Robas el

<sup>28</sup> Tipo de respiración frenada en la glotis



ajuste de tal forma que las otras partes no se enteran. No solo no son molestadas, es que ni siquiera saben que se levanta el esternón. ¿Qué supone esto? Cuando tratas de hacer algo sin que se enteren los demás, se trata de un robo. Y esto debes desarrollarlo en tu práctica. Cuando haces *āsanas*, el ajuste no es brusco, es un proceso, porque hay muchas cosas implicadas. Nuestro cuerpo es como un sistema entrelazado.

¿Sabes lo que es un “sistema entrelazado”? Un sistema entrelazado es como el cordón de los zapatos. Si mueves el cordón por un agujero, lo mueves por todos. No puedes mover el cordón solo por un agujero. Si lo mueves muy suavemente, aunque solo sea por un agujero, lo estarás moviendo igualmente por todos. Así, en el cuerpo, si haces algo en algún sitio, creas movimiento por todas partes. El cuerpo es un sistema entrelazado. Si trabajas en el sistema respiratorio, influencias otros sistemas; si trabajas en el sistema digestivo, influencias otros sistemas. En *āsana*, no puedes decir sencillamente: “estoy trabajando solo en el sistema respiratorio, el óseo o el muscular”. No puedes hacerlo así. Trabajas en todos los sistemas.

Cuando haces un ajuste, sin embargo, debes ser consciente de esto. En cierto aspecto, parece que no se afectan otras partes y también se mueven todas las partes. Debes ser prudente. El ajuste no debe ser un “Big-Bang”. El ajuste es un proceso y por tanto, deberías robarlo, como un ladrón. ¿Sabes en qué consiste robar? El ladrón es prudente. Dije en clase que si tienes diez mil rupias en el bolsillo derecho, estarás pendiente de ellas todo el tiempo, tu mente estará allí todo el tiempo. Pero, más aún, tienes que ser un carterista. Y un ladrón, cuando trabaja, es consciente de toda la gente que hay alrededor. Tiene cuidado de que nadie se dé cuenta, de que nadie sepa que está robando y así es como roba. Así es como deben hacerse los ajustes. Son ajustes robados.

## 19. ¡Una cosa más!

¿Cómo sacas el pecho? ¿Te has preguntado esto alguna vez? ¿Nunca sacas el pecho? No puedes sacar el pecho. La acción no se sitúa en el pecho. Cuando el profesor dice: “sacad el pecho”, no actúas sobre el pecho, actúas en la espalda. Ahora, separa las costillas en la zona de la espalda. Sin dejar que se junten, ¡saca el pecho! ¿Puedes hacerlo? No ¿Por qué? Una cosa es la espalda y otra el pecho. Ahora junta las costillas en la zona de la espalda y hunde el pecho. ¿Puedes hacerlo? ¿Por qué no? El profesor dice: “hundid el pecho”; y tienes que preocuparte por tu pecho. Existen técnicas indirectas y técnicas directas. Hay un proceso, cuando sacas el pecho, no lo sacas directamente. Se inicia alguna otra cosa. Finalmente el pecho sale como una consecuencia. No es la causa. Cuando el profesor dice: “sacad el pecho”, se supone que no sacas el pecho, se supone que mueves la espalda. Todas estas percepciones surgen cuando tienes esta reflexión en tu práctica. “¿Realmente estoy sacando el pecho?”. Todos los profesores dicen: “sacad el pecho”. Pero tú no puedes sacar el pecho. No lo sacas. Nunca puedes sacarlo. Tienes que trabajar solo en la espalda.

Por tanto, el ajuste es un proceso que se descubre al practicar con discernimiento. A veces ves una película en cámara lenta. ¿Para qué? De esta forma puedes ver con claridad lo que ha sucedido. ¿Por qué no comprender el lento movimiento de tu ajuste? ¿Cómo ajustas? ¿Qué es lo que implica un ajuste? Ajuste no es por tanto un Big Bang, no debe ser un Big Bang. Debe ser un proceso. Si es un proceso, comprenderá todos sus niveles. ¿Cuántas cosas están implicadas? ¿Cuál es el orden secuencial en que se desarrolla todo el proceso? La inteligencia en la práctica, en las posturas, aparecerá ciertamente cuando actúes con reflexión, con discernimiento; y esto solo será posible cuando se lleve a cabo una gestión del esfuerzo.

Todos creemos que el Yoga Iyengar es un trabajo muy duro. Por desgracia, estas en un camino equivocado. ¡El Yoga Iyengar no es un mal negocio! La creencia de que hay que trabajar duro es errónea. Crees que debes transpirar.

Tienes que transpirar pero no creas que esto solamente es el Yoga Iyengar. Transpirarás como parte de un proceso, en las etapas de aprendizaje, o fuera del proceso de hacer para aprender. Pero no creas que transpirar es el Yoga Iyengar.

Cuando has estado viendo a Guruji, sus demostraciones, su elegancia, ¿podrías afirmar que está fatigado por ello? Has visto que puede hablar normalmente después de una demostración, que está relajado. No finaliza como un boxeador después de un asalto. ¿Por qué no miras en su práctica todas estas cosas y luego intentas definir lo que es el sistema? Entonces comprenderás que todo lo que estoy diciendo está dentro del sistema, hay que investigarlo. Realmente, todo está en la superficie; estas en el camino equivocado porque te ves arrastrado por sus posturas. ¿Cómo hace *trikoṇāsana*?, ¿cómo hace *vṛścikāsana*?, ¿cómo hace *kandāsana*<sup>29</sup>?, ¿cómo hace esto y aquello? Estas arrastrado por algo y no ves cómo está haciéndolo. En las posturas difíciles, cuando las está efectuando, ¿actúa igual que tu cuando haces *viparīṭadaṇḍāsana* en clase? ¿Trabaja igual en la cara, mandíbulas, dientes y ojos? Si no lo hace, ¿cómo es que no lo hace?, ¿Y por qué no lo hace? Él puede dar la impresión de “estar haciendo una postura difícil”. Puede también apretar las mandíbulas, cerrar los ojos con fuerza y mostrar a la gente que se trata de una postura muy difícil, para hacerles entender que no es algo sencillo. ¡Puede hacer eso! La gente dirá: “ciertamente es algo muy difícil”. Incluso aplaudirán. Otra cosa es que no hace eso para mostrarte que es sencillo, sino que lo hace de una manera natural. Él es natural en su práctica. Es natural en su demostración. Eso es lo que puedes ver en su rostro, lo que deberías ver en su rostro.

Así es como surge la elegancia. La elegancia no aparece como un mal negocio. Pues, en otro caso, todo sería elegante; trabajar muy duro, picando piedra ocho o diez horas diarias no es ser elegante. ¿Es que para ser elegante solo hay que trabajar duro? Eso no es el trabajo duro. Trabajar duro es trabajar

---

<sup>29</sup> Postura en que, partiendo de la postura de la mariposa, se llevan los dos talones juntos al vientre mientras las rodillas permanecen en el suelo

integrado. Y necesitas trabajar duro porque en tu proceso de aprendizaje, como ya he comentado, tendrás que avanzar de nivel en nivel.

Tendrás que luchar. La lucha está ahí, pero no se trata solo de luchar. Por tanto, tu práctica debe dividirse: esta es la vía de la lucha y esta otra la de la reflexión; ambas deben combinarse y practicarse una al lado de la otra. ¡Y cuando se integren, todos os transformaréis en B.K.S. Iyengar y no vendréis a mí! Cuando esto se integra, ya no hay dudas. Pero, hasta entonces, debes ver estos dos caminos ahí, en tu práctica. El aspecto del esfuerzo y el de conservación. Acción y reflexión.

Y a medida que se madura, se aproximan cada vez más; en algunos puntos se combinan y esto te proporciona la flor y nata de la *āsana*. Entonces comprenderás que la elegancia está ahí. En todos los niveles, la elegancia estará ahí; no esperes a convertirte en B.K.S. Iyengar, para conseguir elegancia. Puedes obtener la elegancia en cada nivel.

## 20. Medidas de seguridad en el sistema

Tradicionalmente se piensa que el yoga es un asunto peligroso. El otro día dijiste enigmáticamente que el yoga es peligroso pero seguro. ¿Puedes arrojar más luz sobre este tópico?

Lo que intentaba decir es que todo en yoga tiene un tremendo acceso esotérico a la parte sutil, al complicado sistema sutil. Comparado con el acceso que proporciona, las medidas de seguridad son realmente increíbles y si sigues los principios del yoga, tendrás verdaderamente todas las garantías. Pero muchas veces sucede que la gente no practica los principios del yoga o quizás solo los practica en parte. En esto reside el peligro. Entonces, si ponemos demasiado énfasis en *āsana* y *prāṇāyāma*, es cuando comprobamos que no hemos tenido en cuenta el valor de los principios básicos del yoga en nuestra práctica. Pues, cuando practicas correctamente, no te vuelves indiscreto, imprudente, o loco; no desvarías.

Pero supongamos, por ejemplo, que todo el mundo practica las *āsanas* igual que un gimnasta sus ejercicios. Es impensable obtener algo; si practicas *āsanas* y *prāṇāyāma* de esta forma, los principios básicos del yoga se mantienen completamente aparte y te conviertes en un fanático del ejercicio. Y todo lo que deseas, como cualquier gimnasta, es ir más allá de los resultados obtenidos en cualquier nivel de ejercicio que te encuentres. Siempre quieres más. Estás loco. Deliras y, por las buenas o por las malas, intentas conseguir resultados. Pues, en último término, lo que quieres es ganar la medalla de oro. Por tanto, haces todo lo posible, sin discreción alguna, sin prudencia alguna. Tu único objetivo es alcanzar ese nivel y lograr la medalla de oro. Y en el proceso pierdes demasiadas cosas, por las cuales no te preocupas. Y si estás tan loco, si eres un maniático, un maniático del ejercicio, un loco del ejercicio, entonces no estas siguiendo los principios del yoga y por tanto te encontrarás aislado ante cualquier problema. Te acosarán y terminarán contigo.

Pero si practicas los principios básicos del yoga, serás moderado, templado, juicioso y discreto, y en este caso las prácticas yóguicas serán absolutamente seguras. A pesar de que he comentado que se produce un acceso muy profundo a tu mente, a tu mecanismo mental, a tu funcionamiento y constitución mental, todo esto será totalmente seguro. Los principios del yoga son como guardianes. Si sigues los principios, *yama*, *niyama*, y otros principios éticos y morales en tu práctica, si tus prácticas están condicionadas, gobernadas y amoldadas a estos principios, entonces, definitivamente, no existe peligro. Ahora bien, para dar un ejemplo palpable, si estás viendo a Guruji y dices: “puesto que él hace ciento ocho *viparītācākṛāsana*, yo también debo hacerlo”, o “ciertamente es lo ideal, tengo que hacerlo”. Bien, se crea un espacio peligroso porque deberías conocer en qué nivel te encuentras y para cual estas cualificado. Podrías hacerlo ciento ocho veces, pero no te sentirás como Guruji después de hacerlo. Esa es la gran diferencia que nadie advierte. Algunos de sus estudiantes realmente practican con él. Si Guruji hace ciento ocho, ellos también hacen ciento ocho, pero no se preocupan en investigar cual es el estado de Guruji después de ciento ocho y compararlo con su propio

estado. Nunca se han preocupado; solo han tenido la satisfacción de haber practicado al lado de Guruji: “¡él hizo ciento ocho, y yo hice también ciento ocho!”.

Este aspecto es el que procura cierto peligro en las prácticas —cuando estás loco, deliras o estas muy disgustado por algo. Pero cuando practicas siguiendo los principios básicos del yoga, ciertamente sabrás para qué estas cualificado y cuánto puedes hacer. A veces he comentado en clase cuáles son las cuestiones: “¿cuánto estoy haciendo?, ¿cuánto puedo hacer? y ¿cuánto debo hacer?”

Una vez que estos principios guíen tu práctica, no habrá peligro. Solo con pensar “cuanto puedes hacer” y “cuanto haces”, mantienes las puertas abiertas para que entren todo tipo de problemas. Pero cuando sabes “cuanto debes hacer”, entonces las puertas se cierran totalmente ante los problemas. Así es el aspecto de discreción, de juicio en la práctica. Si sigues a Guruji en ciento ocho *viparītacakrāsana*, debes seguirle en todo. Sobre esto, la gente no se interesa —lo que come, lo que hace el resto del día, cuánto *prāṇāyāma* hace, qué otras cosas hace. Nadie se preocupa de averiguarlo. Es muy importante aprender los principios de la práctica. Ellos te proporcionarán suficiente impulso, ni más ni menos. Eso es muy importante. Si posees un tremendo impulso, no pienses que es una ventaja. Debe ser un impulso óptimo. ¿Sabes lo que significa “impulso”? ¿Lo comprendes? La fuerza que hace tu práctica, la fuerza detrás tuyo: impulsar. “Impulsar” es “empujar”. El empuje que tienes en tu práctica debe gobernarse por otros factores, pues en otro caso te volverías loco.

Un gimnasta puede trabajar sin cuidado por su cuerpo a fin de alcanzar el nivel en que obtiene la medalla de oro. Puedes imaginar lo que les sucede después. Su vida como gimnasta es solo de quince o veinte años. La vida de un gimnasta es extremadamente corta. La vida de un deportista también. Un poco más larga, pero también es corta. Y luego, cuando termina su carrera, toda su vida se llena de vacío y de problemas mentales, porque más adelante no hay nada que alcanzar, no hay premios ni aplausos. Las personas no van a

aplaudirles. No hay publicidad, la prensa ya no viene. Por ello, sufren con todas estas cosas.

Las personas quieren eso; llega un momento en que se acostumbran a ello, al reconocimiento, a la gente aplaudiendo, a ser apreciados, a la gente alrededor complaciéndoles, y cuando esto se acaba, se siente un gran vacío. Así es el asunto, las medidas de seguridad están ahí si entiendes los principios básicos del yoga. Cuando los sigues, entonces no hay peligro en absoluto, pues es un sistema tremendamente seguro, aunque vaya más allá de tus facultades, percepciones, sensibilidad y capacidad mental. En realidad, te transporta más allá de todo eso. Como puedes ver, cuando penetras en el aspecto místico del yoga, estas perdido en la oscuridad, pero no estas sin guía. Y cuando tienes un guía, aunque estés en un lugar extraño, no tendrás dificultades. Si tienes una persona de confianza como guía, no tendrás por qué preocuparte. Así, si sigues los principios, poseerás una fuerza interior que te guiará, aunque te muevas en la oscuridad, aunque te muevas en algo no manifiesto, en algo inconcebible.

**Se supone que un yogui, a partir de cierto nivel, se enfrenta a lo desconocido.**

Si, por supuesto. Sin embargo, tienes un guía cuando tienes bien inculcados estos principios. Entonces estas totalmente seguro y no tienes temor, ni miedo, ni hay tonterías; en otro caso habrá cosas sin sentido. Si no acudes al yoga integral, entonces pueden surgir estos peligros, especialmente en *prāṇāyāma*. Por eso se dice que el *prāṇāyāma* es muy peligroso.

**¡Puede matarte! El *prāṇa* ha de controlarse gradualmente, igual que se doman los leones, los elefantes y los tigres (poco a poco, con paciencia y energía), de acuerdo a las limitaciones físicas y la capacidad de cada uno, pues de lo contrario el practicante podría morir<sup>30</sup>.**

---

<sup>30</sup> Hatha Yoga Pradīpikā II.15.

Puedes matarte si no sigues los principios de la práctica. Cuando sigues los principios de la práctica no te opones a la ciencia. Si te opones a la ciencia, la ciencia es peligrosa y por eso, varias veces he comentado en otras charlas que la teoría de nuestra práctica es muy importante. Tenemos que comprender la teoría de nuestra práctica. La “cientificación” de nuestra práctica es muy importante. Una práctica es científica solo si tiene una teoría que la sustenta. No hay ciencia sin teoría. Hay teoría incluso para la práctica más subjetiva. Debe haberla, y debe entenderse de tal forma que no haya confusiones, dudas, miedos o temores. De otra forma siempre habrá dudas: “¿estoy en lo correcto?, ¿es lo correcto?”.

Estas cosas sucederán si no conoces la teoría de la práctica, pero cuando la conozcas dispondrás contigo de una especie de calculadora. Inmediatamente tendrás respuesta a cualquier pregunta que se te presente.

**¿No crees que la mente también puede volverse inteligente como nosotros, o más que nosotros?**

Inteligente, ¿en qué sentido?

**Podría llegar a desconcertarnos**

¿Desconcertarnos?, ¿engañarnos? Eso sucede solo cuando no practicas los principios del yoga. Si practicas *ahiṃsā*, *satya*, *asteya*, *brahmacarya*, *aparigraha*, *śauca*, *saṃtoṣa*, *svādhyāya*, *īśvarapraṇidhāna*, eso no sucederá. Si sabes en qué consisten, si los practicas, no hay peligro. Si practicas un yoga desviado, tendrás problemas. He dicho varias veces que hay una psicodinámica de la práctica: cómo debes estar y qué debes hacer con la mente en una postura concreta, en un ciclo de posturas concreto. Debes conocerla, igual que conoces técnicas físicas concretas sobre la pierna, el esternón, la columna, las articulaciones, los músculos, etc. También debes saber algo sobre la mente, sobre cómo debe hallarse y qué debe hacer la mente en la postura. Por tanto, todo son aspectos técnicos del yoga, nuestros



aspectos técnicos no se refieren solo a articulaciones y músculos, a huesos y cartílagos. Pues aquellos son todos también partes técnicas: cómo deben encontrarse los sentidos, cómo debe estar la mente, cómo deben hallarse los ojos, cómo tienen que estar los oídos. Todo esto son aspectos técnicos y por tanto, si conoces su teoría tendrás cuidado de cada uno de estos aspectos, y todo tendrá cuidado de todo, y tu no tendrás dificultades que podrían “engañar” o complicar tu inteligencia. Esas cosas no sucederán. En otro caso tu mente será engañada, pues no estarás haciendo nada para domar la mente, no estarás haciendo nada por la mente y así es como puede surgir el peligro.

**¿Puedes darnos un ejemplo sobre cómo debe estar la mente en una postura, para que todo el mundo lo entienda?**

Por ejemplo, cuando haces *trikoṇāsana*, ¿por qué haces *trikoṇāsana*? Así es como debe estar preguntándose la mente: “¿estoy haciendo esto solo para tonificar los músculos de las piernas, la columna o la espalda?”. Por supuesto, la respuesta será: “no solo lo hago por eso”. Debe haber alguna razón más. Por tanto, lo psicodinámico se inicia con esta pregunta: “¿por qué hago esto?”

Es posible que obtengas como respuesta que lo haces por muchas razones. En último caso, las *āsanas* se hacen por *citta*, por la conciencia, pues las *āsanas* no tienen efecto solo sobre el cuerpo. Lo tienen sobre el cuerpo y la mente; sobre el cuerpo grosero y el cuerpo sutil. Patañjali dice que el efecto de *āsana* es: "*tato dvandvānabhigātaḥ*"<sup>31</sup> - "liberarte de las dualidades".

¿Significa esto que las dualidades son solo físicas, como el frío y el calor? Las dualidades son también mentales. Así los beneficios de las *āsanas* son ante todo mentales, y además de tener efectos mentales, el cuerpo durante el proceso también experimenta beneficios, que son muy deseables. Por eso, las posturas de pie no son solo para tonificar los músculos de las piernas o de la espalda. Se tonificarán, pero suceden otras muchas cosas. Si tienes cien

---

<sup>31</sup> Yoga Sutra II.48: "A partir de entonces, el *sādhaka* no es perturbado por las dualidades". B.K.S. Iyengar, Luz sobre los Yoga Suttas de Patañjali.

rupias, quiere decir que también tienes diez rupias, ¿no? Si tienes cien rupias en tu bolsillo, no puedes decir: “no tengo diez rupias”, porque diez es la décima parte de cien. Por tanto, si el efecto de una *āsana* se halla en la conciencia, eso es como tener cien rupias, y si tonificas los músculos de las piernas y la espalda, eso es como tener diez rupias. Así, poseyendo cien rupias, también poseerás diez rupias. Entonces, ¿por qué estoy haciendo *āsanas*?, ¿qué obtengo en mi mente con las *āsanas*?

Guruji ha dicho varias veces y en distintos lugares: “las *āsanas* son *para citta pari karma*”. Él dice: “las *āsanas* sirven para purificar la mente”. Cuando utilizas la palabra “cosméticos”, piensas que los cosméticos se utilizan para el cuerpo o la cara. Pero en yoga también hay cosméticos para la mente. Las *āsanas* son los cosméticos de la mente. Deben proporcionar un efecto calmante y sublime sobre la mente, de quietud y serenidad. Y por esa razón deben hacerse las *āsanas*. Debes saber que si con *trikoṇāsana* consigo ese estado concreto, tengo que haber hecho algo en esa dirección. Aparte de hacer algo desde los tobillos hasta las caderas y desde las caderas hasta los hombros y los dedos de las manos, hay que hacer algo más para obtener el efecto mental del yoga después de *trikoṇāsana*. Por tanto, ciertamente hay otras cosas que hacer en *trikoṇāsana*. Ya sabes que las *āsanas* son psicósomáticas. Guruji ha dicho en varias ocasiones: “a veces hay que estimular si nos sentimos entumecidos”, pero ¿cómo podemos estimularnos? Tienes que vaciar el cerebro y cuando lo consigas, trabajando sobre el aspecto glandular de la *āsana*, obtendrás la estimulación.

Es posible que desees una mayor circulación para el cerebro. Por eso es por lo que das saltos, haces equilibrios sobre las manos o algún otro ejercicio rápido y dinámico, a fin de activar la circulación. Pero, insisto, no es solo físico. Supongamos que estas entumecido y te calientas cuando haces *halāsana* y *paschimottānāsana* cincuenta veces. También puedes hacer diez veces el equilibrio sobre las manos para desentumecerte. ¿Cómo puedes denominarlo solo “físico”? Querías superar un estado mental; la oscuridad era un estado mental, el entumecimiento era un estado mental que querías superar haciendo

algunas *āsanas*. En definitiva, las *āsanas* son psicósomáticas y, en este caso, no puedes trabajar sobre el *soma*, a través del *soma* y para el *soma*; debes trabajar también la psique por la psique y, a través del *soma*, sobre la psique.

Por tanto, los aspectos psicológicos son muy explícitos en nuestro sistema. Cuando te hayas bajo emocionalmente, se te proporciona un ciclo completo de posturas. ¿Porqué? Si las posturas son físicas, entonces, no tendrán efecto alguno sobre tus emociones. Pero si estas decaído emocionalmente, deberás hacer *viparītakaraṇī*, *viparītadaṇḍāsana* y *setubandha sarvangāsana*. Si solo se tratase de posturas físicas, no tendrían efecto alguno sobre tus emociones. ¿Pero, cómo es que lo tienen? Todas las *āsanas* poseen estas dos direcciones, una psicológica y otra mental. No se trata de nada nuevo para los estudiantes de Iyengar.

**En occidente vemos gran cantidad de personas diferentes que acuden como principiantes a nuestras clases; pero a veces algunos han estado practicando meditación durante años y tienen problemas o experiencias extrañas.**

Si. tiene su explicación: cuando hacían meditación, no hacían lo que tú haces y, sin embargo, dicen que han hecho meditación. Han violado los principios del Aṣṭāṅga Yoga. Se trata de una penetración en los aspectos más elevados del yoga, una entrada no cualificada en la meditación. Es una infiltración en la meditación. Es un tabú —se supone que no han estado meditando. Lo han hecho así y ahora pagan por ello. Por eso digo que, si se efectúa una práctica desviada, se obtendrán efectos negativos. Porque has cometido una equivocación, se trata de un error. No es ignorancia. Supongamos que entras en un laboratorio y haces algo que te produce un daño. Es totalmente tu culpa, pues siendo un ignorante no debes entrar en el laboratorio y ponerte a tocar lo que hay dentro. Si tomas ácido de una botella, lo derramas en tus manos y se te queman, no es culpa del ácido, es tu ignorancia y tu culpa. No debes entrar en el laboratorio y tocar lo que hay dentro. Esto significa que actúas en contra de la ciencia y quieres que la ciencia sea segura. Cuando actúas con la ciencia no hay problema de seguridad. Los problemas pueden sobrevenir cuando no

actúas con la ciencia. Si tienes suficiente suerte, puedes librarte. Por eso existen las medidas de seguridad, y particularmente en relación a la cantidad de acceso a los aspectos sutiles en tu interior. Las medidas de seguridad en el sistema son increíbles.

## 21. Practicantes y prácticas suaves, intermedias e intensas

La última vez estuve hablando sobre la práctica y sus tres grados: suave, intermedia e intensa. Pero nunca nos preocupamos de saber que hay grados, tanto para las prácticas, como para los practicantes. Normalmente, cuando decimos que esta es una práctica suave, nos referimos al practicante, a que él o ella son suaves en su práctica, a que él o ella son intensos en su práctica. No se trata de las prácticas, nos referimos a un practicante suave, intermedio o intenso. Hay dos aspectos: prácticas y practicantes. Esto se expone de forma muy precisa en el comentario de *Vyāsa*. Igual que hablábamos sobre la práctica la última vez, es importante también que consideremos ahora los dos aspectos: prácticas suaves, intermedias e intensas, y practicantes suaves, intermedios e intensos. Supongamos que lees un libro de texto de la escuela primaria; si lo lees durante ocho o diez horas cada día, se supone que estás trabajando de forma intensa. Te aprendes todo el libro de memoria y sigues estudiándolo aún más. Es decir, actúas intensamente durante ocho, diez o incluso catorce horas diarias. Pero, en este caso, solo es intenso el practicante, la práctica es suave pues solo estas leyendo un libro de enseñanza básica. Cuando nos referimos a la práctica, debemos entender estos dos aspectos: ¿cuáles son nuestras prácticas y cómo las estamos haciendo? No se trata solo de que seamos intensos. Si eres intenso en una práctica básica, no puedes esperar un gran progreso.

Mediante la lectura de un libro de primaria durante veinte años, no puedes conseguir un título diciendo sencillamente que “he estudiado durante veinte años y merezco titularme”. Para obtener un título tienes que estudiar algo correspondiente al nivel del año veinteavo, no al del primer año. Supongamos que eres un estudiante de inglés. Si estudias el mismo libro durante veinte

años, no puedes esperar un certificado de graduación. Pero si estudias el texto correspondiente al año veinte y lo aprendes, entonces puedes obtener la graduación.

No solo es importante que tengas que ser intenso, es importante en qué tienes que ser intenso. ¿Eres intenso en prácticas suaves? Entonces el resultado será lo mismo. No puedes esperar resultados más allá de un límite. Aunque estudies ese libro cuatro, ocho o quince horas diarias, no vas a avanzar más allá de un límite. Estudiando el inglés básico cuatro horas diarias, aprendes algo, pero no esperes avanzar en el aprendizaje proporcionalmente al tiempo de estudio durante veinte años, porque el libro no tiene tantas posibilidades. El libro no contiene tanto como para darte cinco o seis veces más. Así, en la práctica debes saber: “¿cuáles son las prácticas que llevo a cabo?” Tienes que conocer los niveles de cada práctica; existen los dos aspectos: práctica y practicante. Las prácticas —que son las técnicas que sigues y el nivel de esas técnicas— y luego la intensidad —sea suave, intermedia o intensa. En el primer capítulo de los *Yoga Sutra* de Patañjali hay un bello *sūtra* con el comentario de Vyāsa: "*mṛdumadhyādhimātratvāt tato 'pi viśeṣaḥ*"<sup>32</sup>. Este *sūtra* de Patañjali se refiere a las prácticas y a los practicantes suaves, intermedios e intensos. Se dice que un practicante intenso con una práctica intensa logra el *samādhi* con rapidez. Eso es lo que se dice. Se mencionan ambos conceptos. Tu práctica debe ser intensa y tú también debes ser intenso; se explica esto más adelante, en los diagramas.

¿Sabes en qué consiste una práctica suave? Todos somos practicantes suaves de yoga, incluso aunque practiquemos ocho o diez horas diarias, o transpiremos; aún así, todos somos practicantes suaves porque las prácticas que efectuamos son suaves. Ahora puedes ver la diferencia entre tu práctica de los principios del yoga y la de Guruji. ¿Son iguales? Supongamos que Guruji

---

<sup>32</sup> Yoga Sutra I.21: "La meta está cerca para aquellos que son supremamente vigorosos e intensos en la práctica". Yoga Sutra I.22: "Existen diferencias en las prácticas de quienes son blandos, moderados y entusiastas" B.K.S. Iyengar, Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali. Comentario de Vyāsa: "Pueden ser suaves, moderados o intensos en su energía ardiente, y así surge otra distinción. Para el ligeramente ardiente está próximo; para el medianamente ardiente está más próximo; el más próximo de todos al samādhi y su fruto es el yogui intensamente ardiente que practica métodos avanzados". (T. Leggett)..

practica *āsanas* cuatro horas diarias y tu practicas ocho horas cada día. ¿Significa esto que tu practicas con una intensidad más alta por hacerlo ocho horas diarias? Las técnicas que él sigue y las que tu sigues son la gran diferencia. Todos somos practicantes suaves porque nuestro yoga se halla integrado con *bhoga*. Nuestra vida es “yoga mezclado con *bhoga*”<sup>33</sup>. Nuestra práctica suave se muestra gráficamente en la Fig. 1.

Dibuja aquí un círculo y divídelo; podemos decir que un veinte por ciento es yoga y el resto *bhoga*.

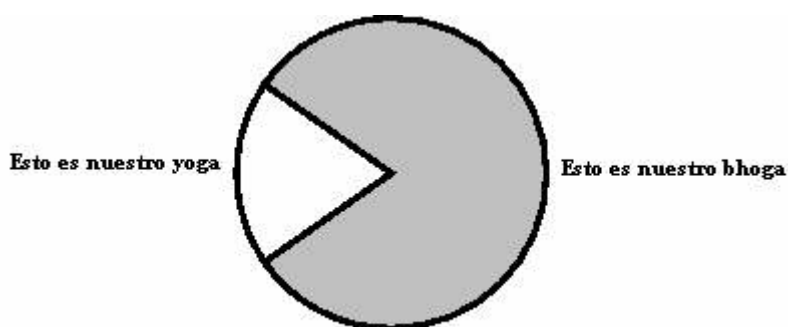


Fig. 1a

Este aspecto del yoga puede modificarse; sería algo así como levantarse entre las seis y las siete de la mañana, o quizás entre siete y ocho, o entre ocho y nueve; todo está relacionado; anoche, a última hora, era muy tarde y tomé una cena pesada. “Ahora, por la mañana, no puedo practicar; veamos si lo intento por la tarde. No puedo practicar mucho porque he comido demasiado y no voy a poder dormir esta noche”. Hay muchos compromisos en nuestras prácticas yóguicas; dependen de las actividades precedentes y las posteriores. Si vas a emprender un viaje, dirás: “haré solo *śirṣāsana*, *sarvangāsana* y posturas relajantes, pues tendré un largo viaje volando catorce horas de vuelta a casa”, o “acabo de volar durante catorce horas, tengo que hacer mucho yoga”.

<sup>33</sup> *Bhoga*: alegría, placer, experiencia sensual placentera.

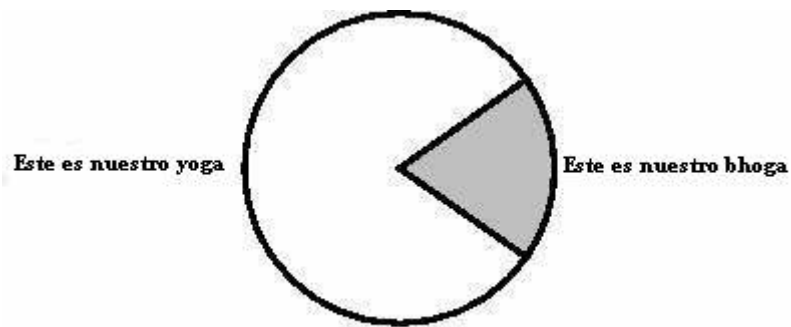


Fig. 1b

Si inviertes la posición: esto es 20% *bhoga* y 80% *yoga*, aún se trata de la categoría suave, porque los dos se interrelacionan; están en el mismo círculo. Tu *yoga* se influencia por *bhoga*, y *bhoga* se influencia por *yoga*; están en el mismo compartimento. Incluso aunque el *yoga* aumente un seis por ciento, un ocho por ciento, aún se trata de *yoga* suave.

**Por tanto, no es una cuestión de tiempo o duración de la práctica, como 8, 12 o 14 horas diarias?**

Correcto. Porque tu *yoga* es muy sensible ante la vida y las experiencias vitales; continuamente resulta afectado. La felicidad de la vida tiene influencia en el *yoga*. La excitación de la vida tiene influencia en el *yoga*; las frustraciones, las penas de la vida tienen influencia en el *yoga*.

**A menos que vayas al Himalaya y te dediques al *yoga* por completo.**

No. No necesitas ir al Himalaya; puedes crear el Himalaya allí donde te encuentres. Supongamos que lo que hay son prácticas intermedias; entonces, esto cambia según la Fig. 2a.

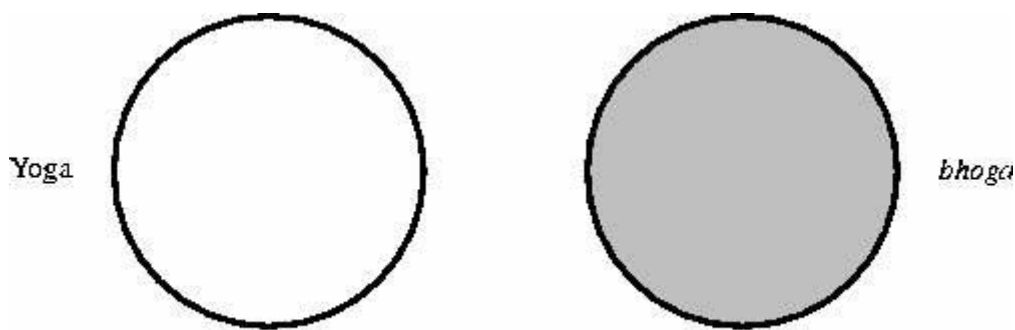


Fig. 2a

Las dos no están relacionadas. El yoga se separa de tu vida. Esto es posible para los *madhyamādhikaris*, los yoguis de intensidad intermedia. Su yoga no resulta influenciado por la vida o tentado por *bhoga*, porque hay dos círculos. El yoga se mantiene separado y aislado, de tal forma que no produzca impacto o altere tu vida.

Ese es el yogui de nivel intermedio, que resulta cualificado para el *samādhi*. Perdón por decir que el yogui de las Fig. 1a o 1b no están cualificados para el *samādhi* aunque tengan un noventa y cinco por ciento de yoga y un cinco por ciento de *bhoga*, pero es que están en el mismo círculo.

**¿Es posible obtener *samādhi* (viendo la Fig. 2)?**

Sí. Esta listo para el *samādhi*. La persona del primer diagrama (Fig. 1a o 1b) no está cualificada para el *samādhi*.

**¿Puedes explicar un poco más los dos círculos?**

Sí. Los ascetas como Śāṅkarācārya, por ejemplo, podían practicar yoga de tal forma que su vida no podía influenciar o provocar contaminaciones al yoga. Para nosotros, las contaminaciones están ahí. ¿Triste? El yoga se contamina. Estoy triste y mi práctica está afectada. Me excito y el yoga se afecta. ¿Éxito? Afectado. ¿Fracaso? Afectado. Esto nos afecta, pero Śāṅkarācārya, o los santos, no se ven influenciados o contaminados y es por esto por lo que he



colocado el yoga como un aspecto separado de *bhoga*. No están en contacto. No entran en contacto en ningún punto.

Ahora bien, cuando el círculo del yoga disminuye y el del *bhoga* aumenta, la práctica se vuelve “suave”. Cuando los círculos son de igual tamaño, es “intermedia”. Cuando el círculo de yoga es grande y el de *bhoga* pequeño, se vuelve “intensa”, tal como se muestra en la Fig. 2b.

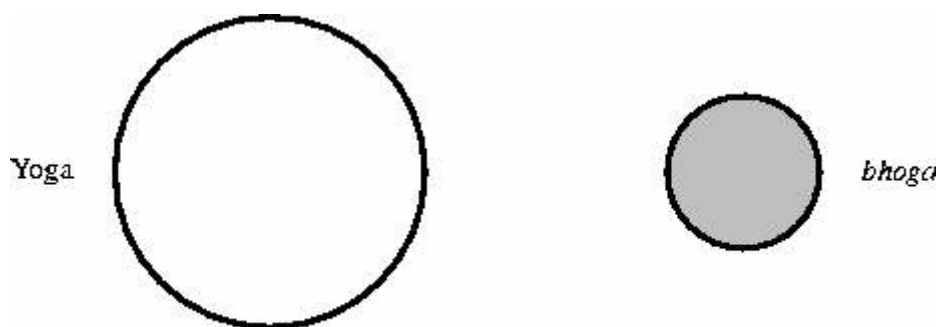


Fig. 2b

Estos son los yoguis que no son afectados por las desgracias. Como sabes, sufrimos desgracias, y ellos también las sufren. Perdemos a nuestros padres, y ellos también pierden a sus padres. Perdemos a nuestros seres queridos, y ellos también pierden a sus seres queridos. Pero hay una gran diferencia entre el trauma que nosotros experimentamos y el que experimentan ellos. En realidad, ellos no experimentan un trauma, porque comprenden la realidad de la vida. Saben que la gente va y viene, como las olas en el océano. Saben que cuando una ola viene, tiene que volver. Cualquier cosa que venga a la playa tiene que volver. Entienden la filosofía de la vida y, por tanto, su vida no influencia su espiritualidad. Saben que esto es una realidad aparente y no la realidad última.

Eres madre a causa de una relación. Pero en esencia tú no eres una madre, tú no eres la madre de nadie, no eres la hija de nadie, no eres la hermana de nadie. Es solo el negocio de la vida, el papel que interpretamos, lo que nos transforma en la hermana de alguien, la madre de alguien, la hija de alguien, el cuñado de alguien. Eso no es la realidad. Es una realidad transitoria, es el

negocio de la vida. Por tanto, sus vidas no afectan al yoga. Así es como son capaces de mantener su práctica sin desviaciones. Siguen las enseñanzas del yoga y su práctica no es influenciada por la vida.

### ¿Cómo consiguen esa habilidad?

A causa de su evolución. Veamos, cuando te ofendo, te sientes insultado. Cuando alguien me ofende, me siento insultado. Cuando te ensalzo, te alegras. Pero estas cosas, estas dualidades no les importan. Los santos han sufrido. Los santos también han sido marginados por la sociedad, más que tú y yo. Incluso, parece que han sufrido más. Pero realmente no han sufrido. Creemos que los santos sufren. Pero los santos no sufren, porque entienden la naturaleza de la realidad. Eso es evolución; esto es así a causa de la evolución. Por tanto, a partir de esta situación, tienes que alcanzar esta otra. No puedes decir que empezarás a practicar de cierta forma desde mañana. Eso no sucederá. Hay que seguir una evolución; debes avanzar a través de la evolución.

De esta forma te cualificas para alcanzar el segundo nivel. Por esto digo que solo conoces tu nivel. Aunque Guruji haga ciento ocho *viparītacakrāsana*, tú no estás aún cualificado para ello. Ahora bien, tu pregunta sobre si debes o no hacerlo, es otra cuestión. No puedes decir: “debo llegar a este nivel”, si no es el nivel adecuado y persistes en hacerlo, no tendrás éxito. No serás capaz de mantener tu vida totalmente aislada del yoga y al yoga aislado de tu vida. Ambos se mezclarán, porque no estas cualificado.

Tenemos que evolucionar hasta alcanzar un estado en el que el negocio de la vida no influya en nuestro yoga. Así es el *madhyamādhikari*.

Los grandes *ācāryas*, los grandes santos también fueron discriminados. La sociedad los discrimina, se opone a ellos. Se les provoca todo tipo de conflictos. La gente intenta torturarlos, pero realmente no son torturados. No sufren ninguna tortura. Creemos que son torturados, pero conservan siempre la

misma tranquilidad interior. Si realmente sufriesen, no serían santos. Para entenderlo mejor, si dijese: “¡Oh!, he padecido un montón de injusticias y discriminaciones”, no serían santos.

Así es el segundo estado. ¿Cuál es el tercero? En el tercer estado, solo hay un círculo, tal como se muestra en la Fig. 3.

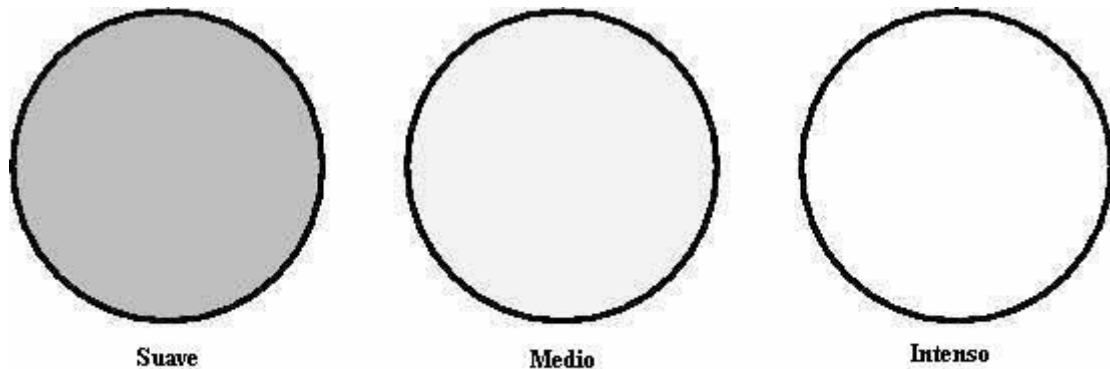


Fig. 3

Solo hay yoga. Y esto solo sucede a personas como Shuka Mahamuni, Patañjali y Vāmadeva, que se han liberado en vida. Solo hay un círculo. Todo es yoga, pero si hay un poco de *bhoga*, este círculo se volverá algo gris, ligeramente grisáceo. A causa de las infecciones de la vida, las infecciones del *karma*, (el círculo) se teñirá de color gris (la práctica será suave). Si (la práctica) es intermedia, la tentación será menor; (el círculo) será blanquecino. Y si es *adhimātra*, intenso con practica intensa, en *sādhana* intenso —será súper blanco, blanco como la nieve. El *karma* no causará dolor. Por tanto, solo tienen un círculo, lo que quiere decir “práctica intensa”.

**¿Quieres decir que no hay vida después de la muerte para estas personas?**

Efectivamente. No hay vida después de la muerte. Contempla ahora la diferencia. En el primer diagrama, Fig. 1a y 1b, nuestro yoga se entremezcla con *bhoga*. Pero en la Fig. 3, todo es yoga y solo hay una pequeña infección. Todos nos exponemos a las mismas bacterias porque todos estamos en las mismas condiciones. Pero es posible que uno de vosotros enferme mañana, a

causa de su menor inmunidad. Todos consumimos la misma agua, pero no todo el mundo sufre de cólera. Algunos con menores defensas lo padecerán. Todos comemos en el mismo hotel el mismo día, pero uno enferma gravemente, otro de forma leve y otro no enferma en absoluto, a causa de sus defensas. Los yoguis realizados tienen sus experiencias; duermen, se levantan, hacen cosas naturales. Tienen hambre y sed. Tienen que comer para calmar su hambre y sed.

Y cuando disminuye la presión del *karma*, se vuelven blanquecinos. Y cuando no hay presión del *karma*, cuando están a punto de liberarse, se vuelven súper blancos.

### ¿Puedes explicar mejor el segundo y tercer estados?

Veamos, en el segundo, la vida se compone siempre de dos aspectos; aunque se practica yoga, *bhoga* siempre existe, las experiencias también están ahí. Existen el dolor y el placer. Pero, igual que los santos, son capaces de mantener su estructura mental, la quietud de la mente sin que resulte afectada o intimidada. Aspiran a un estado más elevado, porque *bhoga* está siempre al lado de yoga. Los factores dolorosos están presentes, los factores molestos están ahí, y no desaparecen.

Cuando alcanzas el estado más elevado, los factores molestos son imperceptibles, y no tienen influencia alguna. Es solo una mancha, parduzca o blanquecina. Así es como debe ser su vida. Pero en el segundo estado tienes ciertamente dos cosas en tu existencia. Dices: “esto es mi yoga, esto es mi espiritualidad”; y, “esta es mi vida cotidiana, familiar y social”. No se identifican a sí mismos con el papel que juegan en la vida familiar o social.

Si has leído la vida de *Tukaram*, entonces sabrás que su esposa fue terrible, le causó muchos problemas y su vida fue un infierno. En otro caso, habría sido diferente, pero aun así fue parte de su vida. Cuando quería sentarse para *Bhajan*, adoración o *japa*, ella le hacía trabajar, y él nunca se opuso. No tenía

resentimiento. Cuando se sentaba para *japa*, la esposa decía: “el niño está llorando, tienes que cuidarlo”. Él no se oponía pero esos *bhogas* estaban allí para influenciar completamente su vida. Sin embargo no influenciaban, coexistían. Yoga y *bhoga* coexistían.

En la Fig. 3 no coexisten, como cuando *bhoga* es suave. Siempre está allí — como dije, habrá pequeñas infecciones puesto que estamos en contacto con las bacterias— pero no habrá sufrimiento.

**Igual que has hecho con el segundo estado, ¿puedes poner un ejemplo para el tercero?**

Un ejemplo para el tercero sería Shuka Mahamuni y Vāmadeva. ¿Has leído sus vidas? Se hallaban completamente fuera de este mundo, aunque estaban en el mundo, porque estaban al borde de la liberación al final de su vida, o en un particular momento de ella. Estaban a punto de liberarse y por ello tenían una forma única de vida. Śāṅkarācārya tuvo éxitos y fracasos, pero no se cuestionan en su caso los éxitos o los fracasos. Él creaba Himalayas dondequiera que estuviese. Los Himalayas estaban a su alrededor. Śāṅkarācārya se movía de un lugar a otro, tenía debates, encuentros, discusiones. Los santos también tenían junto a ellos a gente en contra, se movían con la gente, viajaban con la gente, algunos de ellos respetables, otros no tanto y, otros más, despreciables. Eran conscientes de todo esto pero su yoga no resultaba afectado, eran santos. Estos son los ejemplos de aquellos que estaban a punto de liberarse. Para ellos sucede así. Esto es yoga intenso (Fig. 3), lo anterior es yoga intermedio (Fig. 2) y, por ello, es por lo que he dicho que todos practicamos yoga suave (Fig. 1).

Para nosotros, igual que todo es parte de la vida, el yoga también forma parte de ella. Cuando seamos capaces de separarlos, entonces estaremos en el estado intermedio (Fig. 2) con dos aspectos separados, y cuando lleguemos al tercer estado (Fig. 3), solo habrá un aspecto. Y además, el estado intermedio podrá ser suave, intermedio e intenso. El estado más intenso proporciona

*samādhi* instantáneo, liberación instantánea —como Vāmadeva. Vāmadeva nació del vientre de su madre e inmediatamente quedó liberado. No fue un ser humano normal ni un solo momento; en el instante que nació se dice que atravesó el universo hacia la liberación.

Esto significa que la liberación tiene lugar exactamente en el siguiente instante, cuando se es intensamente intenso, con intensas prácticas. Así, cuando nos referimos a la intensidad, solo nos referimos a un aspecto, no a las prácticas. Todos practicamos yoga suave. Podrías practicar intensamente, pero practicas yoga suave. Pues existen numerosos compromisos, el negocio de la vida compromete nuestro yoga: “hoy no puedo practicar, mañana no seré capaz, mañana tengo que viajar, tengo otros compromisos”, cualquier cosa. Demasiadas cosas se interponen. Aunque practiques 10 horas cada día, catorce horas cada día, no vas a hacer más que una práctica suave. El practicante será intenso, pero la práctica será suave. Eso son matemáticas bellamente adaptadas a la teoría del yoga. Hablamos de intensidad pero, como puedes ver, somos todos intelectuales, nunca nos preocupamos de saber qué es intensidad, qué es mediocridad. Por eso, existen distintos aspectos.

# Nuestra auténtica naturaleza

## 1. ¿Qué es el tiempo?

¿Podrías hablarnos del tiempo? En el Yoga Sutra IV.12 se dice: “el pasado y el futuro son tan reales como el presente”<sup>34</sup>. Por tanto, ¿cómo considerar el tiempo?, ¿dónde se encuentra nuestra libertad si el futuro ya existe?, ¿cómo es que existe ya?, ¿podemos cambiarlo?

¿Qué es el tiempo? El tiempo es una particular sucesión de momentos. Igual que una línea que está compuesta de puntos, de puntos unidos uno a otro. Varios puntos componen la línea. Por tanto, una línea no tiene entidad alguna. Una línea es, en último término, solo puntos. De forma similar, el tiempo no tiene ninguna entidad. El tiempo no es nada más que la composición de varios momentos que, sucesivamente, forman un segundo, un minuto, una hora. Por tanto, comprende primero esto: ¿qué es una línea? Una línea no tiene entidad. Una línea son solo puntos adyacentes, uno al lado de otro. Si te limitas a colocar puntos adyacentes, eso forma una línea. Entonces, hay una línea. ¿Puede haber una línea sin puntos? No puede haber una línea sin puntos. Pero un punto no es una línea. ¿Qué es un punto? Un punto es algo que no tiene dimensiones: no tiene largo, ni alto, ni ancho. Esto es matemáticas. Por tanto, un punto no tiene dimensiones. Ahora bien, una línea no es nada más que varios puntos. En definitiva, una línea no tiene dimensiones; por tanto, no existe ninguna línea.

En la superficie de la tierra no existen cosas tales como una línea recta; eso no existe. Sin embargo, hablamos de líneas rectas en geometría; hablamos de triángulos, cuadrados y rectángulos. ¿Dónde está el cuadrado?, ¿dónde está el rectángulo?, ¿dónde está el triángulo? No puede haber ningún triángulo.

---

<sup>34</sup> La existencia del pasado y del futuro es tan real como la del presente. Como los momentos se convierten en movimientos que tienen que aparecer como futuro, queda afectada la calidad de conocimiento en el intelecto y la conciencia. B.K.S. Iyengar, Luz sobre los Yoga Sutra de Patañjali.

Cualquier línea que se trace en la superficie de la tierra forma parte de un círculo. No hay líneas rectas en la superficie de la tierra. Cualquiera de las así denominadas líneas, es parte de un círculo. Pero tú hablas de un “triángulo”, ¿con líneas curvas? Para ti, un triángulo tiene que tener líneas rectas. ¿Dónde se halla la línea recta? No existen líneas rectas, pero aun así suponemos que hay líneas rectas en geometría —y tenemos toda la tecnología. La tecnología real se basa en algo que no existe.

De forma similar, el tiempo no tiene entidad. Solo hay momentos; el momento es la única entidad. Y varios momentos componen un milisegundo; otros más componen un segundo; unos cuantos más hacen un minuto, y así sucesivamente. Por tanto, el momento es la entidad real, y por eso habéis oído a Guruji hablar varias veces sobre “conciencia momento a momento” —es decir, puedes formar una cadena de conciencia si continuamente eres consciente de cada momento. Muchos filósofos dicen que deberías estar en el presente, nunca en el pasado o en el futuro. ¿Cuál es la fórmula para estar en el presente, y cuál es la fórmula para no estar en el pasado o en el futuro?

**Es ser consciente...**

¿Consciente de qué?

**Del presente.**

Pero entonces, ¿cómo puedes permanecer siempre en el presente si, a cada momento, hay cambios? En este momento estas aquí; en el próximo momento estas allí. ¿Dónde estás ahora en el presente? Estas fluyendo. Es decir, estas en la línea que no existe.

¿Qué estás haciendo en este momento? No estás hablando conmigo. No.



**Estoy escuchándote.**

Eso no es el presente. ¿Cuál es el presente? El presente es tu respiración. ¿Puedes oír dejando de respirar?

**¡No por mucho tiempo!**

El punto fundamental es que la respiración es lo único de acuerdo a lo cual tú existes en este momento. Y, por consiguiente, el darse cuenta de la respiración es estar en el presente. En otro caso estas saltando. Supongamos que estás haciendo *śīrṣāsana* y piensas: “voy a permanecer consciente de mi mente”, pero estas saltando continuamente de los dedos de las manos a los pies, de la espalda al pecho, de la cabeza a los tobillos. ¿Dónde estás en el presente? Estas en el espacio.

Por tanto, si quieres estar en el presente, el yoga más esotérico nos dice que tienes que darte cuenta de la respiración.

Cuando estas en la respiración, escudriñas cada momento; si observas tu respiración, cada momento se halla bajo vigilancia.

Ahora, tu no estás en el presente; por eso puedes estar pensando mientras yo hablo. Por tanto, si me estas escuchando, no estás en el presente. En muchas ocasiones, no estaremos sincronizados pues yo estaré diciendo algo y tú pensando. Puedo decir la siguiente palabra, pero tú aún estarás en la palabra anterior, porque estarás pensando en ella. Entonces, si estas escuchándome, no creas que estas en el presente. No puedes estar en el presente.

Puedo hacer una pausa durante un momento, pero tú aún mantienes algo en tu mente. ¿Cómo puedes decir que estas escuchándome cuando en realidad estoy callado? Tu no estas callado; estás pensando en lo que he dicho. Por eso el yoga esotérico afirma que debes ser consciente de la respiración, del aliento,

para poder estar en el presente. Mientras observes la respiración yóguica estarás en el presente.

**No podemos hacer eso si tenemos que hacer otras cosas.**

Bueno. ¿Qué es el yoga? ¡Si estás haciendo yoga, entonces eso mismo es lo que se supone que tienes que hacer! Yoga es estar con la respiración; es estar con tu propia respiración. Estar con tu propia respiración es permanecer en el presente. No hay otra forma para estar en el presente. Así no perderás el flujo. Se puede interrumpir, se puede desviar. Mientras hablo, es posible que pienses en algún momento en tu almuerzo, o en alguna cosa en otra ciudad. Puede que pienses algo así como “¿qué estarán haciendo los niños?”. En el menor momento puede aparecer la desviación. No hay otra forma de estar en el presente que con la respiración yóguica. Por eso el yoga esotérico insiste en la respiración. Los filósofos han dicho: “olvida el pasado y no pienses en el futuro”. ¡Eso es una tontería! Puede que nunca lo consigas. Solo sucederá si contemplas tu respiración yóguica. Cuanto más te unas a la respiración, más capaz serás de permanecer en el presente.

**¿Podemos permanecer unidos a la respiración en todo momento?**

Eso es lo deseable. Si eres un yogui, eso es lo que sucederá. Estas en el camino; si continúas intentándolo, eso es lo que sucederá. No será durante veinticuatro horas; si lo haces durante veinticuatro horas, estarás en *samādhi*.

**Es como en todas nuestras acciones: tenemos que mantenernos a cierta distancia para poder estar con la respiración y ser activos al mismo tiempo. Quizás, la conexión debiera estar ahí.**

Si, efectivamente. Esa es la razón por la que tienes que intentar combinar la acción con la respiración.

## 2. Destino y libertad

¿Cómo podemos escapar a los efectos negativos de nuestro karma anterior?

Ten en cuenta que si pudieses escapar, no sería tu destino. No hay forma de escapar al destino. Si la hubiese no existiría el destino.

¿Por qué existe la espiritualidad, si tú y yo tenemos que sufrir, las personas materialistas tienen que sufrir, los que carecen de escrúpulos tienen que sufrir, y los santos tienen que sufrir? ¿Por qué tenemos que volvernos santos? Esta es una cuestión evidente. Una persona egoísta tiene que enfrentarse a los frutos de sus acciones anteriores, pero también el santo tiene que hacerlas frente. ¿Por qué tenemos que considerar todo esto y avanzar por un sendero espiritual? La razón es que no puedes escapar al destino, pues, si pudieses liberarte de él, no sería el destino. Compréndelo. Tanto el egoísta sin escrúpulos como el santo avanzan por la trayectoria de su vida. Ambos recorren la trayectoria de la vida. Pero existe una gran diferencia entre los dos.

Un sencillo ejemplo. Supongamos que a todos se os pide viajar desde aquí a Bombay. Solo hay un camino, todos vais a viajar por el mismo camino, pero a algunos se os proporcionan carros tirados por bueyes y a otros Rolls-Royces. ¿En qué se diferencian los viajes? ¿No hay diferencia? El camino es el mismo. Pero un viajero lo hace en carro tirado por bueyes, experimentando un montón de saltos y traqueteos, expuesto al sol, al calor, a la lluvia, al viento, etc.; y otro va en Rolls-Royce. Tiene las ventanillas cerradas, aire acondicionado, una buena suspensión; no siente ni un bache, no nota las alteraciones del camino, pues tiene una excelente suspensión. ¿Por qué hay esta diferencia? Sencillamente, por los distintos “vehículos”.

El camino es el mismo. Solamente hay diferencia a causa del vehículo. ¿Apreciará el viajero la diferencia?

¿Dirías que ambos están en el mismo camino y, por tanto, en la misma situación? ¿Podrías decir eso, dado que ambos viajan por el mismo sitio? Tanto la persona sin escrúpulos, egoísta y grosera, como el *sādhaka* espiritual, la persona evolucionada espiritualmente, ambos siguen la misma trayectoria de vida. Por tanto, hay que comprender la trayectoria de la vida como una carretera, como te decía antes; un buen ejemplo es la carretera de Pune a Bombay. El santo va en un Rolls-Royce con excelente suspensión y todas las comodidades; no padece las inclemencias del sol, la lluvia, el viento, etc. Por tanto, no está escapando de su destino; también pasa por encima de los baches, por debajo de la lluvia y del sol, con viento o lo que sea. Pero la espiritualidad le proporciona una gran suspensión, un montón de comodidades.

Por eso, no siente el impacto del destino. En un carro tirado por bueyes se sienten todos los baches; imagina el final: se dañará la columna. La persona dentro del Rolls-Royce ni siquiera lo nota, no lo siente. ¿Por qué? Porque tiene una fantástica suspensión. No oye los ruidos del exterior. Así, en la espiritualidad —en la vía espiritual del yoga— te aparecen todas estas cosas, tienes un montón de protecciones, muchos cojines. Tienes una fantástica suspensión, sistemas para absorber golpes, y no tienes que preocuparte por tu destino. Eso es lo que la espiritualidad, como puedes comprobar, proporciona a la humanidad. Y naturalmente, cuando tu vida se vuelve más y más armoniosa, puedes avanzar hacia niveles más elevados. Si siempre pasas por penalidades y obstáculos en tu vida, si siempre tienes baches y sacudidas, entonces te das cuenta que tu vida no es agradable. Quieres progresar, pero no puedes por todas esas razones. Pero imagina que te dan un Rolls-Royce; dirás: “¡viajaré diez veces más!, ¡lo disfrutaré!”. Pune-Bombay. Bombay-Pune. Pune-Bombay. Bombay-Pune. La otra persona dirá: “¡nunca más, ya es bastante!”.

Puedes progresar a pesar de todos los ataques que no pueden evitarse, las agresiones de las que no te libras. La liberación es solo posible en el nivel más elevado, porque el vehículo es tal que será como circular por un camino distinto. Hasta la liberación, tienes que aceptar todas estas cosas pero no sufrirás, pues tendrás un Rolls-Royce y más aún. Imagina que hay algo mejor

que un Rolls-Royce, ¿cómo sería ahora tu viaje? En la espiritualidad tienes cojines, tienes de todo. Pero en último término, en la última etapa, "*tataḥ kleśakarmanivṛttiḥ*"<sup>35</sup>, en la más elevada, ya no hay nada que te espere en el destino, incluso el destino ha desaparecido. El destino solo desaparece en el punto más elevado. Hasta entonces, no se elimina. Tienes que aceptarlo. Por tanto, aunque dije que no puedes escapar al destino, era con relación a todos nosotros. Pues, en el momento de la liberación (*kaivalya*), desaparece. Hasta ese momento existe y debe hacerse frente.

Pero, aparte de eso, hay numerosas facilidades en *Karma-Siddhānta*. Los *Yoga Sūtras* dicen: "puedes aplazarlo", "a veces, tu destino puede aplazarse", o "tu destino puede evitarse". Y esto es una gran ventaja. Esto tampoco es factible para ti o para mí. Pero los yoguis pueden evitar su destino durante cierto tiempo.

Imaginemos ahora que el destino te depara un montón de sufrimientos. Suponte que tienes que comer algo excesivamente picante. Pensarás: ¿qué debo hacer?; hay muchos dulces a los que puedes recurrir para que no te quemes la lengua. Hay numerosos dulces: jarabe de calabaza, miel, mermeladas, etc. Todos estos dulces tienen tal naturaleza, que serás capaz de saborear alimentos sazonados, incluso calientes y picantes. Por tanto, hay una etapa en la vida —cuando todo en ella es jarabe de calabaza y miel— en la que todos los traumas se superan con facilidad. Incluso los puedes buscar. Cuando te invitan a una fiesta, no preguntas por los dulces. Piensas: "tomaré unos canapés con pimienta, otros picantes y esos con conservas". ¿Por qué? Porque los vas a saborear. Suponte que tienes un montón de aperitivos picantes, otro tanto de salados y conservas, y solo una cucharadita de miel, ¿podrás disfrutar de la fiesta?

Por tanto, tienes la facilidad de hacer desaparecer tu destino, de posponerlo, de evitarlo por un tiempo y permitirle después que vuelva, una vez que te

---

<sup>35</sup> Yoga Sutra IV.30: "Entonces llega el final de las aflicciones y del karma". B.K.S. Iyengar, Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali

encuentres en la posición adecuada para vencerlo. Pues, en cualquier caso, hay que hacer frente al *karma*. Por tanto, un yogui tiene cierta ventaja; no tú o yo. Se especifica claramente en el segundo capítulo de los *Yoga Sūtras*, es el "*karma siddhānta*"; puedes posponerlo, evitarlo, lo cual es una gran facilidad — pero ni tú ni yo podemos hacer tales cosas. No obstante, sí que podemos tener equipos de protección para la cabeza y para el cuerpo, todo tipo de ropa y cojines, toda clase de suspensiones, y así, podremos hacer frente a nuestro destino sin gran sufrimiento.

Un simple ejemplo: Śrī Ramaṇa Maharṣi tenía cáncer, aunque a decir verdad lo que tenía era un tumor en la axila, y Rāmakṛṣṇa Paramahaṃsa tenía un cáncer de garganta. Supongamos que tú tienes un cáncer de garganta; pensarás: “tengo cáncer”, aunque, en realidad, el cáncer es ahora una parte de tu cuerpo. Pero decimos “tengo cáncer”. Rāmakṛṣṇa Paramahaṃsa no sufrió a consecuencia del cáncer, porque tenía buena suspensión. Realmente, incluso sin cáncer, puedes sufrir: el doctor viene y te dice que tienes cáncer; su diagnóstico puede estar equivocado, pero tú ya sufres. El doctor te da un informe erróneo, te da el informe de otra persona y dice que tienes cáncer. Por tanto, incluso sin tenerlo, sufres. Nosotros somos esas personas que pueden sufrir aunque no haya una causa real para ello. ¡Nuestro destino es que podemos sufrir aunque no haya causa alguna para ello! Sin embargo, Rāmakṛṣṇa Paramahaṃsa tenía ciertamente un cáncer en la garganta, y no sufría. Tienes que hacer frente a tu destino; es una realidad, es un hecho. No puedes escapar. Pero eso no significa que tengas que sufrir. Si haces yoga, de forma auténtica, tendrás montones de cojines, protecciones y buena suspensión. Podrás encarar el destino sin trauma, sin aprensión, sin miedo, sin temor.

**Al finalizar una clase dijiste: “tenemos ahora menos nacimiento y menos muerte”. ¿Qué querías decir en realidad?**

Bueno, tenemos menos nacimiento en el sentido de que el alma no nace, ni muere. Por tanto, es absurdo decir que nacemos y luego morimos.

Ontológicamente, en último término, todos somos “almas”; no somos “cuerpos”. El cuerpo es una fase transitoria, la manifestación física de una fase transitoria; surge a la existencia en el momento del nacimiento y desaparece en el momento de la muerte. Por tanto, esencialmente, no existe para nosotros ni nacimiento ni muerte. Sin embargo, cuando observamos la cadena de acontecimientos, cada momento dura solo un instante. El momento siguiente no está ahí como un segundo momento. Cronológicamente, cada momento muere cuando finaliza ese momento y un nuevo momento surge a cada instante. Por tanto, nace y muere un momento a cada instante. Es decir, en ese sentido, estamos continuamente naciendo y muriendo.

### ¿Qué desea el alma?

El alma no tiene ningún deseo. Porque si los tuviese estaría continuamente fluctuando. Y entonces, cuando aparezca el deseo, tendrás que hacer o dejar de hacer algo para satisfacerlo. Es decir, cuando tengas un deseo, tendrás que hacer o dejar de hacer. Y en consecuencia, quedarás atrapado en el *karma*. En el momento que tengas un deseo, quedarás atrapado en el *karma* (acción) — que puede ser de varios tipos, como expliqué el otro día. No solo es acción; puede ser hacer, dejar de hacer y deshacer, en cualquier forma. Supongamos que deseas paz mental, entonces no solamente harás algo, tendrás también que dejar de hacer algo. Para obtener paz mental piensas: “no debo hacer nada”. Deseas descansar, pero eso no significa necesariamente que no tengas que hacer nada; haces algo: vas a la cama y te duermes. Haces algo y dejas de hacer algo para descansar, para conseguir paz mental.

Por tanto, para cumplir tu deseo tienes que hacer o no hacer algo, o también hacer además de no hacer algo. En definitiva, estas atrapado en el *karma*. Cuando actúas, el proceso de la acción está presente, y también el fruto de esa acción. Nuevamente deseas, nuevamente haces y obtienes el fruto; de nuevo ambicionas, actúas y obtienes el fruto; nuevamente deseas, y así continuamente. El deseo se halla dentro del ciclo en el que estás atrapado: en

la rueda del *karma*. El alma no tiene deseos y por tanto no está atrapada por el *karma*. El alma no tiene deseos.

### ¿Puedes hablar acerca de la lección kármica? ¿Por qué estamos aquí?

¿La lección kármica? Veamos, ¿por qué estamos aquí? Acabo de contestarlo. Si tienes un deseo, haces algo. Si deseas algo, al final efectúas alguna acción para conseguirlo, para disfrutarlo o experimentarlo. Por eso estamos aquí. Tenemos deseos y los deseos deben satisfacerse. A fin de satisfacer los deseos, nos manifestamos, nacemos, tenemos una vida bajo ciertas condiciones e intentamos obtener el fruto de nuestro *karma* anterior. Y cuando lo obtenemos —no nos paramos aquí—, cuando obtenemos su fruto, decimos: “Oh, debo conseguir más de esto o algo diferente a esto otro”. Y así, de nuevo ambicionas. Cuando deseas algo otra vez, tienes que volver a luchar por conseguirlo. Si tu vida no basta para ello, mueres y regresas.

Así es como, a causa de la rueda del *karma*, nos manifestamos y hacemos ciertas cosas. Tenemos tendencias y condicionamientos; estamos inclinados a efectuar ciertas acciones y obtener sus frutos. Estamos aquí para recoger los frutos de las acciones pasadas y continuamos para desear los frutos de una próxima vida. Pero la cuestión principal es: “¿por qué tenemos que estar aquí? Entonces, todo esto se transforma en un camino espiritual. Estamos aquí para disfrutar y sufrir, experimentar el dolor y el placer, la pena y la alegría, el éxito y el fracaso, la fortuna y la desgracia.

Estamos aquí para enfrentarnos a todo esto. Pero en el camino espiritual, también surge otra pregunta: “¿qué tengo que hacer con esta existencia?”. Entonces, hay una respuesta distinta. Generalmente, estamos aquí para experimentar nuestro *karma* pasado, el *siddhānta* kármico, las teorías kármicas y los frutos del *karma*. Más cuando nos introducimos en el camino espiritual, ¿por qué estamos aquí? Estamos aquí para desarrollar la suspensión, para conseguir un Rolls-Royce para nuestro viaje por la vida. Y cuando lo obtenemos podemos avanzar hacia el nivel más elevado y dirigirnos hacia la



máxima beatitud espiritual. De esta forma, poco a poco nos alejamos de la rueda kármica. Como estudiante de yoga, estas aquí para salir de la rueda del *karma*. Te hayas dentro del ciclo, ahora estas dentro de la rueda, pero estas intentando apearte de ella; por eso estas aquí. Por eso mismo, como estudiante de yoga, no tienes que arrepentirte de tu existencia.

Otros dicen: “no tendría que haber existido, tendría que morirme, tendría que suicidarme, no debería existir” Esto significa que no quieren la existencia. Están hartos de la vida, pero la espiritualidad nunca se harta de ella, porque es la oportunidad para que obtengas un Rolls-Royce —un Rolls-Royce para viajar por la vida, de tal forma que tengas un viaje apacible y así puedas evolucionar.

### 3. Nuestra auténtica naturaleza

**¿Cuál es nuestra auténtica naturaleza? Parece como si tuviésemos dos naturalezas diferentes: una profunda, es decir, el sí mismo esencial, y otra formada por nuestra historia, personalidad e implicaciones kármicas. ¿Cómo armonizar las dos sin crear tensiones para avanzar hacia la liberación?**

Bueno, no hay dos naturalezas. En el *Bhagavadgītā* se dice: "*svabhāvo 'dhyātmam ucyate*"<sup>36</sup>. *Svabhāva* se refiere a la naturaleza. La naturaleza es *adhyātma*: “nuestra naturaleza es la entidad espiritual”. El resto son solo vestidos. Esto no es tu naturaleza, son tus ropas. Puedes vestir todo tipo de ropas. Hoy te pones esto, mañana un sari, o quizás también pantalones. Pero, ¿eso es tu naturaleza? Eso no es tu naturaleza.

**¿Puede ser un reflejo?**

Puedes cambiarte de ropa, incluso puedes decidirte en el último momento.

**¡Yo siempre escojo el mismo tipo de ropa!**

---

<sup>36</sup> Bhagavadgītā VIII.3

Da lo mismo, pues ¿es esa tu naturaleza? Se trata de ropa. No se trata de ti. La naturaleza está dentro de ti. Tu naturaleza está en el interior. Tu naturaleza no es esto. Por tanto, aparte del alma, todo es un vestido.

**Pero el vestido ocupa por completo el espacio de la conciencia.**

De acuerdo. Sin embargo, ¿cómo considerarías a quienes solo tienen en cuenta el vestido? Algunos se preocupan de la elegancia, la belleza exterior, etc. ¿Qué piensas de ellos? Es todo superficial, extravagante. Por tanto, si alguien considerase sus vestidos como parte integrante de su personalidad, podrías estar segura de que esa persona no sabe quién es. Se mueve de acuerdo a su apariencia externa. Tu cuerpo, mente, inteligencia y emociones son “tus” ropas. Ellos no son tú. Son tu vestido, pues aunque cambies y te pongas un sari, por eso no vas a cambiar. Vas a seguir siendo la misma. De forma parecida, estas ropas, las distintas envolturas física y mental, son las ropas del alma y no tu naturaleza. La mente no es tu naturaleza, pues la mente depende en todo momento de la situación y las condiciones en las que te encuentras; así es como la mente adquiere su forma.

Por tanto, la mente está condicionada por todos estos factores. Ya sabes, por eso me refiero a veces al concepto “psicología de la mente”. Nadie conoce esta “psicología de la mente” porque nos identificamos de tal forma con la mente que creemos que somos ella. Si la mente esta triste, te sientes triste. Si la mente está feliz, eres feliz. Nunca dices: “¡mi mente esta triste, pero yo me siento feliz!” ¿Dirías alguna vez eso? O también: “¡mi mente está feliz, pero yo me siento triste!”. Nunca lo dirás; nunca te sucederá esto porque nos identificamos demasiado con la mente.

“Psicología de la mente” es un concepto sobre el cual hablo a menudo y resulta muy interesante. Nadie entiende lo que es “psicología de la mente” porque la psicología pertenece solo a la mente. La mente misma es psicología. Pero también decimos “psicología de masas”, “psicología infantil”, o “psicología de la mujer”. ¿Sabes lo que significa todo esto? Cuando decimos “tiene una

psicología infantil” nos referimos a una persona que tiene un comportamiento extraño, como el de un niño. Anatómicamente no es un niño, pero se comporta como tal. ¿Qué significa “tienen una psicología de masas”? Estos individuos se comportan de forma distinta en grupo a como son individualmente. Si los apartas del grupo no habrá problemas. Pero cuando se hallan en él, se vuelven violentos. Se comportan de forma extraña cuando se hallan inmersos en un grupo. “Tener una psicología de mujer” quiere decir que te comportas como una mujer, de forma distinta a como eres realmente; igual que “tener psicología de masas” significa que tú y yo dentro de un grupo mantenemos un comportamiento extraño. Por tanto, “tener psicología de mujer” significa que te comportas de manera extraña. Sin ser mujer, te comportas como mujer, puesto que en esencia no eres una mujer. Y yo, en esencia, no soy un hombre.

En el fondo nadie es un niño. Nadie es un hombre. Nadie es nada absolutamente. Pero nos comportamos como alguien determinado. Por eso dices: “psicología masculina, femenina, infantil o de estudiante”. ¿Qué significa “psicología de estudiante”? El grupo se comporta de forma extraña, como estudiantes, aunque no lo son ninguno de sus individuos. No son estudiantes, pero al entrar en contacto con un grupo de estudiantes se comportan como tales. También existe la “psicología de la mente”. Se dice a menudo: “¿por qué reaccioné de tal forma?, ¿por qué dije tal cosa?, ¿por qué pensé así? Esto significa que la mente haya reaccionado contrariamente a como te hubiese gustado. Es la mente la que ha reaccionado de forma extraña. Por eso, pensarás: “¡oh, qué tonto fui en ese momento!, ¡qué mente más estúpida!

Esto quiere decir que tú eres inteligente pero tu mente es estúpida. ¿Qué significa? Significa que tú eres noble y generoso. La mente es la mala. Por tanto, la mente también tiene su psicología: se comporta de forma diferente de acuerdo a las distintas situaciones y condiciones. Un sencillo ejemplo: cuando estas con tu hijo, te comportas como madre; cuando estas con los amigos, te comportas como amiga; cuando estas con tu maestro, eres discípula; cuando estas con tus alumnos, eres maestra.

Ahora, dime, ¿eres realmente maestra, discípula, esposa, hermana o amiga? No eres nada de eso. Por supuesto que no. Según las distintas situaciones tu mente se adapta y te conviertes en madre, hermana, amiga, maestra y discípula. Pero realmente no eres ninguna de ellas. Te comportas con tus hijos como madre y, una vez más, este comportamiento no es correcto. Comportarse como maestra depende de la situación, pero aun así también resultará extraño que te comportes como maestra; no eres una maestra, aunque te comportes como tal.

Nuestra mente es como el mercurio; nuestra mente, como el aire o el agua, adopta diversas formas. El agua no tiene forma pero cuando está en un vaso se dice que esa es su forma, y cuando está en una botella tiene forma de botella. El agua no tiene forma alguna. El fuego tampoco tiene forma. El agua toma la forma de su recipiente. De forma parecida, nuestra mente adopta una forma. No es una mente de mujer, de niño, de hombre, humana o animal. Depende de la situación, como si fuese el recipiente. Por tanto, no es su naturaleza real. Ahora bien, imagina que tenemos un globo con la forma de un elefante. Lo hincho y adopta la forma de un elefante. ¿Podrías decir que el aire es como un elefante? ¿O sea, el aire tiene forma de elefante? No, por supuesto. Supongamos que el globo es un cubo, ¿dirías que el aire es un cubo? No, claro.

De forma parecida, la mente adopta distintas formas, pero tú no tienes forma, ni clase, creencia, situación social, forma física, etc. Esencialmente no tienes nada de eso. Todos esos atributos son tu vestido. La mente no es tu naturaleza porque tú no eres la mente. No hay dos naturalezas. Solamente hay una; "*svabhāvo adhyātma ucyate*" es la definición del *Bhagavadgītā*. *Svabhāva* significa naturaleza. Y naturaleza es *adhyātma*; eres "lo que es propio del alma".

**¿Qué quieres decir con "lo que es propio del alma"**

“Lo que es propio del alma” quiere decir “lo relativo al alma”, o “el centro mismo del alma”. En inglés no se traduce adecuadamente *adhyātma*; se traduce como “espiritualidad”. *Adhyātmico* se deriva del sánscrito; *adhi* es un prefijo y *adhyātmico* significa “relativo al alma”. Todo lo que pertenece al alma es espiritual. Todo lo relativo al alma es tu naturaleza. El alma es un símbolo. Por tanto, cualquier cosa que la defina es tu naturaleza. No tiene variaciones, no tiene cambios, el alma no cambia. La invariabilidad, inmutabilidad e indestructibilidad son los atributos del alma; esa es tu naturaleza. Tú no tienes clase, creencias, género, posición social o forma física; eso es lo que eres realmente.

Ahora, intenta comprenderlo. ¿Qué eres durante el sueño? Cuando duermes profundamente, ¿eres hombre o mujer?, ¿hermano o hermana?, ¿hijo, hija, padre o madre?, ¿emperador o mendigo? Durante el sueño el emperador no es emperador y el mendigo no es mendigo. El sueño es el gran igualador. Es el gran nivelador porque durante el sueño te quitas todos los vestidos y te quedas con nada. Eres nada de nada. Eres nada y todo. Una madre no es madre durante el sueño. Veamos un ejemplo: se afirma que la madre cuida de su hijo. El hijo es la primera preocupación de su madre. Se dice esto. Pero entonces, ¿cómo puede una madre olvidarse de su hijo y dormir junto a él sin preocupación? La madre no tiene ningún cuidado mientras duerme; cuando el niño duerme a su lado y ella se duerme, ¿se preocupa acaso de lo que pueda suceder? Puede pasar cualquier cosa.

¿Cómo es que se duerme la madre? Nuestro *adhyātma* nos dice que solo hay una madre y un padre: la Divinidad. La madre sabe que hay una Madre que cuidará de su hijo y se preocupará de que el niño duerma feliz en su regazo. Por tanto, la madre se duerme al lado del niño, sin más preocupación. Pues, durante el sueño, la madre no es la madre, el padre no es el padre. Hay un bello texto del *brhadāraṇyakopaniṣad*: "*atra pitāpitā bhavati mātāmātā*"<sup>37</sup> – “Durante el sueño, el padre deja de ser padre, la madre deja de ser madre, el bruto deja de ser bruto, el santo deja de ser santo”. Por tanto, tu naturaleza es

---

<sup>37</sup> Brhadāraṇyakopaniṣad, IV.3.22

una entidad sin clase, creencia, género, situación social o forma física. Eso es lo que eres en realidad. Esa es tu auténtica naturaleza.

#### 4. ¿Mente o alma?

Parece que algunas personas se interesan más por la actividad del alma que por la del cuerpo.

¡Eso es una tontería! ¡El alma no tiene actividad! ¿Qué quieres decir con “actividad del alma”?

**Me refiero a hablar sobre meditación y temas espirituales.**

Veamos, ¿hacen meditación con su mente o con algo en concreto? Eso es la mente. ¿Dónde está el espíritu? ¿Dónde está el alma? El alma no tiene actividad alguna.

**Depende de lo que quieras decir con “alma”, pues en occidente tenemos un concepto distinto.**

¿Cuál?

**Para nosotros, el “alma” es lo que nos da la vida. Eso es todo. Por tanto, el alma puede tener sentimientos, puede pensar. Platón dice que el pensamiento es un diálogo silencioso del alma consigo misma.**

Entonces, ¿cuál es la diferencia entre tu alma y la mente? La mente se identifica erróneamente con el alma y ahí es donde reside el problema.

**Cuando dices “mente”, ¿te refieres a “*citta*”?<sup>38</sup>**

---

<sup>38</sup> *Citta* es el complejo mental que, en el yoga de *Patañjali*, incluye la función intelectual, la sensación de individualidad y la mente sensible

Sí, sí. La mente tiene varias capas, como las cebollas. Empezando por el cuerpo; la mente también está en el cuerpo; es como un río con sus orillas. La mente considera al cuerpo como una de sus orillas; algo más allá de la mente es la otra orilla. Es decir, la mente en la otra orilla esta próxima al alma. No es el alma. Solo está junto a ella.

**Dijiste la última vez que la mente se identificaba a si misma con el alma, igual que un sirviente con su amo; cuando la mente está feliz, cree que el alma es feliz...**

Sí. Nos identificamos con la mente y es por ello que pensamos: “mi mente está feliz, soy feliz”. Nunca pensamos: “mi mente esta triste, pero yo estoy feliz”, o “mi mente está feliz, pero yo estoy triste”. Eso nunca sucede. Nos identificamos profundamente. En realidad, la relación entre mente y alma es como la que hay entre un sirviente o propiedad y su amo o propietario, como especifica Patañjali. Patañjali dice que el alma es el *svāmi*, el propietario, y la conciencia es la propiedad<sup>39</sup>. A pesar de esa relación, hay una gran diferencia entre propietario y propiedad. No es preciso que te explique lo que son propiedad y propietario; pero aunque sean propiedad y propietario, aún existe identificación. Una es sensible y el otro inerte. Hay un principio vital y otro no vital. El alma es sensible y la conciencia no. ¿Sabes lo que quiero decir con sensible e insensible?, ¿vital y no vital? Por tanto, uno es inerte y el otro animado. Hay una gran diferencia entre ambos, pero aún existe mezcla, hay imposición.

Por tanto, cuando se habla sobre meditación, se trata de una actividad de la mente, no del alma. La meditación que se considera como una actividad del alma, no es en realidad una actividad del alma. El alma no tiene actividad alguna. Es solo mental.

---

<sup>39</sup> Yogasūtra II.23

## 5. El papel de la naturaleza

Aún tengo una pregunta sobre la naturaleza. En el *Kaivalya Pāda* se dice que los *guṇas* se retiran cuando han cumplido su trabajo<sup>40</sup>; sin embargo, a veces los experimentamos más como obstáculos que como ayudas.

Veamos, los *guṇas* y la *prakṛti* tienen sus razones para existir, tienen dos objetivos. Esto se expone en el segundo capítulo (de los *Yoga Sūtras*). En el *sūtra* dieciocho hay una definición de *prakṛti*: "*prakāśa kriyā sthiti śīlam bhūtenḍriyātmakaṃ bhogāpavargārthaṃ dṛśyam*"<sup>41</sup>. La materia existe con dos objetivos: uno para proporcionar *apavarga* y otro para proporcionar *bhoga*. Uno para darte ataduras (*bhoga*) y otro para darte instrumentos para la liberación (*apavarga*). Por tanto, *prakṛti* actúa de dos formas, dependiendo de cómo la utilices, de cómo la uses. *Prakṛti* no es absolutamente mala, ni absolutamente buena. Sirve para lograr ambos objetivos. ¿Podrías disfrutar de la vida y estar contento sin experiencia alguna? Te gusta que las experiencias formen parte de tu vida. En todo caso, podrías decir: "solo deseo placeres, cumplir mis deseos, tener éxitos y fortuna; no deseo tener fracasos, desgracias, preocupaciones, ni cosas parecidas". Pero en el fondo lo que deseas es experimentar, ya sea de una o de otra forma. Es igual que el fuego: el fuego no existe solo para que te quemes, también sirve para darte calor y cocinar los alimentos. El fuego puede ser bueno o malo, según el uso que hagamos de él.

Por consiguiente, *prakṛti* es buena o mala según como la apliquemos. Si dices: "deseo lo bueno", entonces junto con lo bueno tendrás que aceptar lo malo. Nadie, por este motivo, rechazará las experiencias. Ningún ser humano dirá: "no tendría que tener experiencias". Nadie dirá: "debería ser ciego, mudo, sordo o insensible; no tendría que tener piernas, manos, ojos u oídos". ¿Hay algún

<sup>40</sup> Yoga Sutra IV.32: "Cuando se alcanza dharmameghaḥ samādhi, cesan las cualidades de la naturaleza (guṇas). Tras colmar su propósito, finaliza su secuencia de mutaciones sucesivas". B.K.S. Iyengar, Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali.

<sup>41</sup> Yoga Sutra II.18: "La naturaleza, sus tres cualidades, *sattva*, *rajas* y *tamas*, y sus categorías derivadas, los elementos, mente, sentidos de percepción y órganos de acción; existen eternamente para servir al que ve, para su disfrute o emancipación". B.K.S. Iyengar, Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali.



ser humano que aspire a tal estado? Se desean ojos, oídos, boca, piernas y manos; se desea un cuerpo que pueda experimentar.

*Prakṛti* existe para darte experiencias, y también para proporcionarte *prasaṃkhyāna*, *viveka*, discriminación, inteligencia, sabiduría, etc. No puedes decir: “la mente es un problema para mí; no debería tener mente”. Si no tuvieses mente, no podrías tener paz o tranquilidad. Lo que tienes que decir es: “quiero paz, quiero tranquilidad”. ¿Correcto? Pero eso significa que estas aceptando la mente, que quieres la mente. Sin la mente no se puede plantear la paz. Cuando estas inmerso en algún tipo de desgracia y tienes montones de problemas, dices: “esta mente es un problema”, o “mi mente es un problema”, o “no tendría que tener mente”. Pero eso no es una aspiración correcta; realmente no deseas eso. Tú quieres la mente, porque quieres paz, quieres tranquilidad.

Por tanto, la naturaleza tiene dos papeles. Uno de ellos te dirige hacia el yoga, te proporciona inteligencia, sabiduría, tranquilidad, sublimidad, serenidad, relajación, etc. Y la misma *prakṛti* también te proporciona experiencias en forma de dualidades. La naturaleza tiene dos papeles que jugar y es por eso que existe.

**Pero el yoga es un proceso de involución; es como ir en contra del flujo de la naturaleza.**

No, no. La involución no va en contra de la naturaleza. No. Tanto la involución como la evolución son flujos, aspectos de la naturaleza. La naturaleza evoluciona e involuciona. ¿Acaso, puedes salirte del espacio?

**¡Si, por supuesto! (riendo)**

Te gustaría —¿por qué? Pero, ¿qué pasaría si no hubiese espacio a tu alrededor? No estarías ahí. El espacio es omnipresente, omnipenetrante. Nada puede escapar al espacio. Por tanto, de forma parecida, nada puede escapar

de *prakṛti* o ir en contra de *prakṛti*. Todo es *prakṛti*, ya sea que te opongas a ella o la utilices. Tanto estés en contra como a favor de ella. Son los conceptos que esgrimes contra ella los que provocan tu oposición; la inteligencia hasta cierto punto y dentro de cierta moral te permitirá decir: “esto va a favor y esto en contra”. Pero realmente no hay nada así. Todo es materia. Ir contra la misma naturaleza forma parte de la naturaleza. Ser santo es natural. Ser bruto es natural. Pero el bruto se opone a la sociedad, y por eso el bruto no es natural para nosotros: un ser humano debe ser un ser humano. Si un ser humano empieza a comportarse como un perro, se dice que es antinatural, pues esperas que un ser humano se comporte como ser humano y, en consecuencia, crees que se trata de un comportamiento antinatural. Pero un perro no es antinatural; el perro forma parte también de la naturaleza. Sin embargo, un ser humano que se comporta como un perro, que se vuelve perro, es antinatural.

### **Envejecer es natural pero tú hablas de rejuvenecer. ¿No es eso antinatural?**

Eso también es natural. Los yoguis sufren el proceso de envejecimiento; es natural y por eso sucede; si no fuese natural, no sucedería. Avanzamos por la senda del envejecimiento; todos envejecemos, de instante en instante. Pero, si hay un yogui que desafíe al envejecimiento —no solo desafía al envejecimiento, sino también al rejuvenecimiento, es decir, que se vuelve cada vez más joven—, esto será posible porque también es natural. En el capítulo cuarto, al principio, Patañjali dice: “la *prakṛti* provee de todo en abundancia”<sup>42</sup>, pero lo que nosotros obtenemos es envejecimiento y lo que obtiene el yogui es rejuvenecimiento. La *prakṛti* lo contiene todo en potencia. Es fuente de todo. Si lo tiene todo en potencia, entonces también tiene el potencial de rejuvenecer, que aparentemente es opuesto a la naturaleza, que aparentemente va en contra de la naturaleza. Crees que va en contra de la naturaleza; pero no es así: ¡es natural! Es natural para un yogui. Y envejecer es natural para ti y para mí.

---

<sup>42</sup> Yoga Sutra IV.12: “El flujo abundante de la energía de la naturaleza conlleva la transformación en el nacimiento, ayudando al proceso de evolución”. B.K.S. Iyengar, Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali.

Por tanto, si un yogui no envejece, no puedes decir que sea antinatural. Pero, ¿por qué hablar de un yogui? Tampoco envejecen los astronautas cuando las naves espaciales viajan a una velocidad próxima a la de la luz. Ellos empiezan a disminuir de tamaño. Generalmente observamos que la gente está creciendo o ha parado de crecer y permanece con el mismo tamaño. Pero no verás una persona que disminuya, a menos que sea consecuencia de una enfermedad. El hombre no disminuye de altura. Puede parecerlo a causa de una enfermedad; no obstante, si vas al espacio y viajas a una velocidad próxima a la de la luz, te volverás más y más pequeño y no envejecerás.

Supongamos un astronauta que va al espacio y permanece en él durante veinticinco años. Cuando comenzó el viaje, tuvo un hijo. Cuando vuelva, después de veinticinco años, tanto para él como para su hijo habrán pasado veinticinco años. Si regresa después de cincuenta años de viaje, su hijo tendrá cincuenta y el veinticinco; el padre tendrá veinticinco y el hijo cincuenta —si permanece en el espacio durante cincuenta años, viajando a la velocidad de la luz. Esto es lo que dice la física. ¿Por qué no podrías ser un yogui y, de esta forma, mantenerte joven? Tenemos todos los estudios de la astronomía que dicen que si viajamos por el espacio durante mucho tiempo, el padre llegará a ser más joven que el hijo.

La naturaleza lo engloba todo, lo tiene todo en potencia. La naturaleza es ilimitada. No tiene límites, igual que el espacio. El espacio es infinito. El universo es infinito. La materia es infinita y, por consiguiente, nada es antinatural; pero se considera antinatural en el contexto particular de la sociología, de la psicología, de la biología y de la física. Es decir, las cosas son antinaturales porque estas estrechando el espectro, la perspectiva. Miras el aspecto biológico y dices: “esto es antinatural”. Miras el aspecto psicológico y dices: “esto es antinatural”. Entiéndelo. Tienes que comprender el paradigma dentro del cual dices o postulas que un hombre tiene que comportarse como un hombre y no como un perro. Depende del paradigma; no puedes decir que la naturaleza tiene límites. Vas contra la naturaleza si tienes una perspectiva psicológica; en ese caso podrás ver cosas antinaturales porque estarás

defendiendo las reglas y las leyes psicológicas. Por un lado vas contra la naturaleza; por otro lado no vas contra la naturaleza; en cualquier caso, no puedes oponerte a ella. Cuando comprendas estas dos perspectivas, ya no habrá confusión. Por tanto, no puedes afirmar que yo digo algo antinatural. Efectivamente, hay cosas antinaturales, pero desde una perspectiva limitada.

### **¿Cuándo empezaremos a practicar el yoga auténtico?**

Ya lo estamos haciendo. Todo esto es yoga auténtico. Hay varios niveles y grados. ¿Por qué crees que lo que estamos haciendo no es yoga auténtico? ¿Qué es lo que te produce temor y escepticismo, lo que te hace pensar que no es auténtico?

## **6. Yoga es actuar en un estado de pasividad**

**Hay una especie de idealismo que siempre llevamos con nosotros; cuando idealizas algo, también obtienes frustración.**

He dicho en varias ocasiones que, cuando estás haciendo yoga, “el éxito tiene una doble consecuencia”; pues, aunque tengas éxito, vas a favorecer una tendencia de signo contrario, no-yóguica. El fracaso también produce lo mismo. El éxito te vuelve arrogante, orgulloso, engreído y seguro de ti mismo. Cuando actúas, el resultado solo puede ser éxito o fracaso. Sin embargo, en Karma Yoga, tu acción debe efectuarse como si no estuvieses actuando. Cuando no actúas, no esperas resultados; ¡ya no hay problema de éxito o fracaso si no actúas en absoluto! Imagina que no estudias y te presentas al examen. Si suspendes, no lo sentirás, pues no has estudiado. Por esto, la inactividad, el no actuar en una acción, es importante; si te ves arrastrado por la acción, si te hayas atrapado por la tormenta de la acción, obtendrás resultados, ya sean positivos o negativos.

Por eso es por lo que no debes actuar. No actuar es yoga. Actuar no es yoga.

## ¿Quieres decir actuar sin comprometerte en la acción?

Yoga es actuar en un estado de pasividad. Las cosas se hacen como si no se hiciesen. Esa debe ser la actitud. Imagina que has hecho algo con gran esfuerzo físico, te has esforzado físicamente, has trabajado muy duro; si fracasas, tu frustración es enorme. Pero si no has trabajado mucho físicamente, si se trata sobre todo de un esfuerzo mental, y fracasas, el trauma no es tan grande, porque solo te has implicado mentalmente en la acción. Por tanto, si el esfuerzo físico es importante, las repercusiones son más fuertes y negativas; cuando fracasas en un esfuerzo físico con el que has transpirado y agotado tu energía, estas abatido después de la acción. No vales para nada, estas decaído y te sientes fracasado. Imagina el trauma.

Pero si la acción ha sido mental y fracasas, el trauma no es tan grande. En consecuencia, cuando haces algo con gran esfuerzo físico debes tener cuidado; en caso de fracasar el trauma será muy fuerte puesto que te has esforzado mucho; pero si el esfuerzo es mental, el problema es mucho menor. Por tanto, trata de hacer las cosas con mayor implicación mental. De esta forma, actúa como si no actuases, y las consecuencias no te afectarán en absoluto.

## 7. Karma Yoga

Por eso, los principios del Karma Yoga son muy importantes en las prácticas del yoga. No deberías ambicionar y actuar al mismo tiempo. Pero eso no quiere decir que no tengas aspiraciones. Debes tener aspiraciones, pero no ambiciones. Porque si ambicionas, tendrás que hacer frente a las consecuencias, que van a ser muy fuertes. Si tienes éxito, te sentirás orgulloso, arrogante y vanidoso, seguro de ti mismo, superior a los demás. Esto es lo que les sucede a todas las personas que tienen éxito; se consideran superiores a los demás. Consideran a los otros inferiores; son inflexibles y obstinados. No puedes esperar que una persona de éxito cambie su forma de pensar o cualquier otro rasgo de su carácter. Por tanto, el éxito te proporciona todos

esos cánceres; y el fracaso te ocasiona frustración, depresión y desesperación; también es un cáncer.

Por tanto, si no ambicionas, no existe el problema del éxito o del fracaso. Si ambicionas, todas esas cosas tienen su importancia; si no ambicionas, no importan. Por eso debes actuar sin deseo o ambición. Estos son los principios del Karma Yoga. No es un idealismo o una ideología, se trata de una realidad; pues si actúas de esa forma, tendrás una mente firme; en caso contrario, tendrás sin duda un montón de vibraciones mentales. El Karma Yoga no solo es bueno, es también correcto. No ambicionar y actuar correctamente no es solo bueno, no es solo una ideología, es lo correcto. Karma Yoga no es en absoluto una ideología. Karma Yoga es una realidad, porque te dice que algo en concreto es correcto y porqué lo es.

## 8. No tienes derecho sobre los frutos de la acción

A veces analizamos nuestras acciones y pensamos: “he hecho esto y, en consecuencia, he obtenido esto otro”. Sin embargo, he dicho en varias ocasiones: “¿cuánto haces y cuánto obtienes con tu práctica de yoga? Si lo analizas correctamente, te darás cuenta que has hecho por valor de un penique, y has obtenido por valor de cien dólares. Por tanto, no tienes derecho a reclamar como consecuencia de “tu” acción todos esos dólares, pues solo eres responsable de lo que corresponde por un penique. Porque, ¿cómo actúas? Utilizas tus manos, piernas, cuerpo, mente e inteligencia. ¿Controlas todo esto? Hoy podrías perder tus manos o tu mente. Si realmente fuesen tuyas, entonces no podrías perderlas nunca. Pero este no es el caso; están alquiladas; todo lo que tienes esta alquilado. Alquilas todas estas fuerzas. Tus manos están alquiladas, tus piernas están alquiladas, tu mente esta alquilada, tu *prāṇa* esta alquilado, tu inteligencia esta alquilada, todo está alquilado. Nada te pertenece; estas utilizando algo que no es tuyo para efectuar la acción. ¿Cómo puedes reclamar el resultado de la acción como tuyo? No ostentas la propiedad de nada de ti mismo, de ningún aspecto de ti. Mañana podrías

convertirte en un lunático. ¿Por qué mañana? Ahora mismo podrías convertirte en un lunático. ¿Cierto?

¿Qué es tuyo? Nada te pertenece y, sin embargo, estas actuando con todo eso, que no es tuyo; por tanto, no puedes reclamar nada por la acción. Mira, si yo te ayudo, tú dices: “gracias”, ¿no? Esto es lo correcto; no se trata solo de educación, lo correcto es que me lo agradezcas porque te he ayudado, ¿verdad? Pero ese no es el caso con tus manos —¿ alguna vez das las gracias a tus manos?

**A veces se las doy a mis pies.**

Igual que me das las gracias a mí, ¿los tratas como algo distinto a ti y les das las gracias? No haces eso. Te sentirías feliz: “¡oh, mis manos han hecho esto, mis piernas han hecho esto!”

Por eso mismo, *Kṛṣṇa* dice en el *Bhagavadgītā*, "*karmāny evā 'dhikaras*"<sup>43</sup> —"tu único derecho es el *karma* (la acción)". Pues ninguna de las cosas que utilizas para la acción son tuyas; en consecuencia, la acción no es tuya. Todos esos instrumentos con los que actúas, los instrumentos físicos, mentales, volitivos, pránicos, cualesquiera que uses, no son tuyos, no son tus instrumentos, están alquilados, se te han concedido por gracia divina, son parte de la generosidad divina, se te han concedido en alquiler. Te han dado instrumentos inestimables. Imagina que te alquilo algo por un penique, por ejemplo, diez acres de tierra; dirás “¡qué generosidad, cien acres de tierra por un penique al año!” Es algo que posees en alquiler y por consiguiente no tienes derecho a sus frutos; si las cosas que obtienes las hacen tus manos, el fruto debería ser de tus manos y no tuyo. Por eso no tienes derecho sobre los frutos, sobre los frutos de la acción. Esto no es una ideología, es la realidad. Piensas que no desear los frutos podría tratarse de una ideología; sencillamente, trabaja y no esperes el fruto. No es una ideología, es lo correcto. No puedes reclamar derecho alguno

---

<sup>43</sup> Bhagavadgītā II.47

sobre el fruto. No tienes derecho a los frutos de la acción. Nuevamente, se trata de un gran tópico —Karma Yoga.

**Entonces, ¿por qué tendríamos que actuar?**

No tienes que actuar; las cosas suceden. Es como fluir con la naturaleza.

**Pero tienes que vivir tu vida; no puedes rechazarla.**

¿Por qué rechazarla? Veamos, la experiencia tiene como objetivo *bhoga*<sup>44</sup>, *puruṣārtha*<sup>45</sup>. Es para tu beneficio. ¿Dónde está el problema del rechazo?; es por tu bien, siempre que utilices la naturaleza correctamente.

## 9. Yoga, una ciencia integral

**No creemos que todo esto sirva para nuestro bienestar. El así denominado “bienestar” no lo parece tanto a veces.**

Ya lo he explicado: muchas cosas influyen nuestra mente; nuestra herencia cultural y social, todo esto nos influye. Por lo tanto, tenemos que aferrarnos a la cultura primordial, a la cultura cósmica. Todo lo anterior ha sido creado por el hombre, como puedes ver; nuestro pasado étnico ha sido creado por el hombre. Pero, ¿quién ha creado el cosmos? Pensando de esta forma haremos nuestra vida cada vez más fácil.

Básicamente, lo que el ser humano necesita es bienestar físico y mental, serenidad y sabiduría. Nadie en el planeta Tierra, en ninguna región, tiene distintas aspiraciones. Tanto los salvajes como los ricos de las grandes ciudades aspiran al bienestar físico-mental, a la paz mental, la tranquilidad, la sabiduría y el conocimiento. No solo a la simple sabiduría. Aspiramos a ser

<sup>44</sup> *Bhoga*: alegría, placer, experiencia de los sentidos

<sup>45</sup> *Puruṣārtha*: cuatro objetivos o propósitos en la vida: *dharma* (cumplir con el deber), *artha* (obtener riqueza), *kāma* (satisfacer los deseos) y *mokṣa* (alcanzar la emancipación).



omniscientes. Queremos saberlo todo; es un deseo muy humano. Esto es universal, no importa la cultura, el condicionamiento social o la disponibilidad económica. Esto no va a cambiar.

Por tanto, tenemos que trabajar para alcanzar estas tres cualidades. ¿Cómo podemos evolucionar?, ¿cómo obtendremos bienestar físico y mental, paz y tranquilidad, sabiduría y conocimiento? Cuando persigues todo esto, te das cuenta de cómo obtenerlo. Por eso, el yoga es una ciencia completa; yo la denomino “la ciencia integral de la humanidad”. La llamo “la ciencia completa del ser humano”, porque el yoga trata de estos tres aspectos.

Hay muchas ciencias que persiguen el bienestar físico y mental. Tenemos la medicina, la dietética, la educación física, los deportes, los juegos; todas buscan el bienestar físico. Pero no se interesan por otros aspectos. Hay ciencias psicológicas que buscan la paz y tranquilidad mental, pero que descuidan el cuerpo. Quienes obtienen serenidad padecen de un cuerpo débil, de un cuerpo desacomodado. Respecto a los que buscan la sabiduría, bueno, ya sabes cuál es su destino: las personas más brillantes están físicamente impedidas, físicamente débiles. Todos esos esfuerzos están, por tanto, desequilibrados. Si buscas el conocimiento, pierdes los otros dos. Si buscas el bienestar físico, pierdes los otros dos. Si buscas la serenidad, pierdes los otros dos. Por tanto, solamente a través de una ciencia integral, podrás obtener los tres.

# Karma Siddhānta

## ¿Qué es el "*karma siddhānta*"?

"*Karma Siddhānta*" significa literalmente "ley del *karma*". Estamos aquí en la tierra, especialmente los buscadores espirituales, para aprender "¿por qué somos así?, ¿por qué nacemos en unas condiciones y situación social concretas, en una familia rica o pobre, en una familia saludable o enferma, en una familia virtuosa o malvada? La duración de la vida es otro elemento a considerar. Durante nuestra vida experimentamos el *karma*, siendo ésta una mezcla de experiencias de dolor y placer, negativas y positivas.

La ley del *karma* te proporciona alguna comprensión sobre el placer y el dolor obtenido. Si te comprometes con el *karma*, ¿cuándo tienes buen *karma*?, ¿cuándo tienes mal *karma* y por qué?, ¿cuáles son los buenos o malos *karmas*?, ¿cuáles parecen buenos, pero son malos *karmas*?, ¿cuáles parecen malos, pero son buenos *karmas*? Toda esta comprensión se adquiere con el estudio del *karma siddhānta*, con la comprensión del *karma siddhānta*. Una situación puede no ser lo que aparenta. Por ejemplo, puedo hacer algo por ti, con lo cual te beneficias y piensas que acabo de efectuar una buena acción, cuando realmente mi intención era hacer algo por ti a fin de engañarte y después hacerte daño. Por tanto, puedo hacer una buena acción con mala intención, o puedo estar haciendo algo malo con buena intención.

Todas estas complicaciones de la vida son un enigma que empieza a aclararse una vez que lees, estudias y comprendes el *karma siddhānta*. La palabra clave es "porqué": ¿por qué eres feliz, por qué sufres? Si consigues respuesta para la pregunta "porqué", resolverás la mayoría de tus problemas. Cuando sepas la causa del sufrimiento, sabrás como efectuar la acción correcta. Si sabes la causa de una enfermedad, puedes tomar la medicina adecuada. Si sabes la causa del placer, sabrás la respuesta a cuestiones como "¿es un placer correcto o incorrecto?, ¿por qué lo disfruto?". El *karma siddhānta* te dice

básicamente que el placer y el dolor experimentados durante la vida son producto de los *kleśas* —las aflicciones. Según Patañjali, a causa de los *kleśas* —*avidyā, asmitā, rāga, dveṣa, abhiniveśa*<sup>46</sup> — obtienes placer y dolor. Tu vida es como estar en una carretera llena de baches, botando arriba y abajo. La práctica del yoga permite atenuar los *kleśas*, de tal manera que el dolor y el placer se suavizan y tu vida se vuelve más fácil. Para experimentar dolor y placer tienes que haber nacido, tener una vida consciente (pues si no eres consciente no tendrás muchas experiencias) y duradera. Si naces y al siguiente segundo te mueres, solo habrás tenido un segundo de experiencia. Si vives cierto tiempo, obtendrás algunas experiencias. Por tanto, se requieren estas tres condiciones: nacimiento y experiencia a través de una vida consciente y duradera.

El *karma siddhānta* te dice “porqué has nacido” y, de acuerdo a tu estilo de vida concreto, te recomendará lo que tienes que hacer si deseas una buena vida de aquí en adelante. Si observas tales recomendaciones, tendrás una vida agradable; en caso contrario, tendrás una vida desgraciada. Por tanto, si comprendes el *karma siddhānta*, podrás moldear el resto de tu vida, crear el resto de tu vida. Si deseas algo y vas tras ello, los efectos pueden ser distintos. Como los niños con los dulces; les encantan mientras los comen, pero al final, si continúan, si no comprenden que tomar mucho azúcar produce diabetes, si los padres les permiten hacer lo que deseen, enfermarán. El *karma siddhānta* te dice que si continúas haciendo determinados *karmas*, tendrás una diabetes mental y sufrirás. Por tanto, “hacer o no hacer determinadas cosas” debe estar dirigido por el *karma siddhānta*.

El *karma siddhānta* afirma que tanto la vida actual como las futuras se rigen por los *kleśas*: existes ahora porque tienes *kleśas*. Continuarás existiendo a partir de ahora y después de esta vida porque tienes *kleśas*. El *karma siddhānta* te ayuda a analizar tus *karmas*. Por eso suelo utilizar la palabra “karmalogía”. Si tienes una enfermedad, llevas a cabo una serie de investigaciones, haces test clínicos, sacas radiografías. El *karma siddhānta* te proporciona un método de

---

<sup>46</sup> Ignorancia existencial, conciencia de existencia, deseo, rechazo y apego a la vida

análisis: la “karmalogía”. Te dirá: “esta acción parece buena, pero no lo es; esta otra parece mala, pero se trata de una buena acción”. Te proporciona una imagen de los *karmas*, y de forma parecida a un reconocimiento médico, podrás saber si el *karma* es bueno o malo, de tal forma que no te guíes solo de las apariencias.

Hay varias clases de *karmas*. Básicamente, hay acciones buenas y malas, pero una clasificación más detallada nos proporcionará mejor información, la cual aumentará con el paso del tiempo. Piensa en los test patológicos o de investigación de la ciencia médica, de hace treinta o cuarenta años, y los de hoy en día. Hoy obtienes muchos más detalles. De forma parecida, la karmalogía te permite ese análisis detallado. Incluso la no-acción es una acción bastante complicada y tan compleja como pueda serlo la patología clínica actual; de forma similar, la karmalogía es un sujeto complejo. La acción comprende varias cosas, como la no-acción, la inacción y la acción. Has venido aquí para aprender yoga y, para ello, has dejado de hacerlo en otro sitio. Has interrumpido tus clases, tus asuntos, tu trabajo. Sin dejar de hacer lo que estabas haciendo no habrías podido venir aquí. Entonces, no puedes decir sencillamente “estoy aprendiendo yoga”. Tienes que decir: “he dejado mi trabajo, he interrumpido mi enseñanza y mi profesión, y he venido aquí” Esto merece una evaluación. ¿Cuál es el efecto de haber dejado de hacer todas esas cosas? No puedes afirmar alegremente: “estoy mejorando, puesto que aprendo yoga”. Ciertamente, ser profesor de yoga es una “buena” profesión y estarás haciendo algo positivo para el futuro. Pero, dado que dejaste de hacer tu trabajo para venir aquí, también tiene un componente negativo. Si fueses a estar aquí durante tres años, ¿qué le pasaría a tu familia?

Por tanto, la acción también comprende la no-acción. A veces la acción tiene naturaleza de deshacer. Para extender una cuerda, tienes que deshacer primero el nudo. En un sitio tienes que deshacer algo y en otro tienes que hacer algo distinto. Y todo esto se vuelve muy complicado. Nada está vacío de acción. El *karma siddhānta* nos dice que no pasa un solo instante sin acción. Harás algún tipo de acción a cada instante. Incluso durante el sueño harás

alguna acción. La acción continúa. No puedes parar la acción mientras duermes —el metabolismo está activo, el corazón está activo. Aunque estés inconsciente, algo sucede, algunos *karmas* están aconteciendo. Aunque estés muerto, las acciones continúan.

Las acciones no paran, ni siquiera en el momento de la muerte. Después de morir, la acción emigra. Deseas dejar este cuerpo e ir al siguiente. Tras la muerte, tienes que viajar a algún sitio, entrar en un útero y, seguidamente, nacer a una nueva vida. Por tanto, después de emigrar, viene un movimiento diferente denominado “transmigración”. Un movimiento de transmigración es un movimiento después de la muerte. Así, incluso después de morir, las acciones no cesan, como puede leerse en el *Bhagavadgītā*: “no pasamos un solo momento sin actuar”<sup>47</sup>.

Despierto, profunda o ligeramente dormido, consciente o inconsciente, seminconsciente o muerto, la acción no cesa en ningún estado. La acción solo finaliza cuando te liberas. Hasta entonces, existirá la acción de una u otra forma, continuamente, a cada momento. Tienes que ser cuidadoso; la acción no cesa en ningún momento y la investigación constante se vuelve casi obligatoria. Cuando enfermas, lo investigas. Debes tener la misma actitud para los *karmas*. La única diferencia es que el *karma* nunca cesa; por tanto, debes investigar en todo momento. Debes analizar los *karmas*, debes investigarlos. En resumen, la karmalogía es muy importante.

### ¿Hay alguna forma de hacer esto?

Debes concienciarte, tomar conciencia. Cuando logras esa conciencia, estarás siempre vigilando tus acciones. Como dije anteriormente, el *karma* tiene diferentes ropajes. Una persona puede vestir ropas elegantes y externamente parecer importante, pero en el interior sentirse un desgraciado. El *karma* parece bueno, pero puede que no lo sea. El *karma* parece malo, pero puede que no lo sea. Por tanto, el *karma siddhānta* es sumamente vital; se trata de un

---

<sup>47</sup> Bhagavadgītā, III.5

aspecto muy importante de la ciencia yoga de Patañjali. El *karma siddhānta* te hace estar alerta. Te provoca un desarrollo de la conciencia, de la conciencia kármica, de tal manera que permaneces alerta frente al *karma* que se manifiesta. No te comprometerás con obligaciones equivocadas o negativas; estarás alerta. Surgirá la conciencia; te volverás más consciente. Para ser más consciente tendrás que dejarte influenciar por el *karma siddhānta*. Si no te preocupas de ello, no obtendrás esta conciencia. El *karma siddhānta* educa la mente. Básicamente, te dice por qué razón te encuentras en una condición concreta; y, si deseas una nueva condición para el futuro, qué es lo que tendrás que hacer a partir de ahora.