

Preguntas, comentarios y respuestas sobre

FILOSOFIA ORIENTAL Y YOGA

- 005—Libros de raja yoga
- 009—Mauna
- 010—Experiencias paranormales
 - 022—Namaste
 - 026—Akasha
 - 032—Mecanica cuantica
 - 033—Libros y trascendencia
 - 036—Vicio y virtud
 - 048—Objetivo del yoga
 - 064—Significado de kâra
 - 072—Lo absoluto
 - 078—Himno de la creación
 - 101—Energia sexual
 - 115—Términos budistas
 - 154—Filosofía védica
 - 164—¿Qué es samâdhi?
- 165—¿Cuándo y porqué surgió el yoga?
- 167—Llegada del yoga a occidente
 - 177—Fin y obstáculos I
 - 178—Fin y obstáculos II
 - 194—Yoga y perdon
 - 195—Tradicción esotérica
 - 202—Shivaismo de Cachemira
- 211—Krishnamurti: técnica sin técnica
- 221—El obstáculo de las emociones
 - 222—Bhagavad Gita
 - 223—Lecturas desordenadas
 - 225—Humildad
 - 234—Yoga e Hinduismo
 - 229—El yoga esotérico
 - 240—Yoga Rahasya
 - 245—Lo relativo y lo absoluto
- 252—Fenómenos paranormales
 - 263—Maestro, ¿de qué?
 - 273—Conciencia pura
- 278—Cómo leer libros espirituales
 - 321—Perfección en el Yoga
- 327—Mente Universal - Alma Universal
 - 328—Uso de los poderes
 - 331—Orgullo intelectual
 - 337—Ego y progreso en el yoga
- 342—La entrega en el camino del Yoga
 - 344—El dirigente de dharana
 - 345—OM y los darshanas
 - 354—Rendición y petición
 - 357—Moksha y Kaivalya
- 367—Dharma en la Bhagavad Gita
- 368—Muerte y los tres cuerpos del samkhya
 - 369—Buddhi y mahat
 - 370—Omision de rajás
 - 373—Diversos caminos
 - 376—Atman y Buddhi

005—LIBROS DE RAJA YOGA

... Ante todo, gracias por responderme con tanta celeridad y comentarte que sí, que quizás me puedas ayudar si es que puedes aconsejarme sobre tres de los libros de tu web:

RAYA YOGA de KIER (Raja Yoga de Vivekananda)

RAJA YOGA de ALAS (Raja Yoga de Dhritiananda)

RAJA YOGA de Editorial Central de BB AA (Raja Yoga de Yesudian y Haich).

Como yo no he leído ninguno, te pido un poco tu apreciación sobre cual de ellos pudiera serme de más utilidad. Yo estoy buscando un libro con una visión global de los ejercicios de yoga mental clásicos que es un poco el recuerdo que tengo de el libro que te comentaba de Ramiro Calle que perdí...

De los tres libros que mencionas, creo que el mejor es el Raja Yoga de Vivekananda; se trata ya de un clásico, quizá el mejor libro de Vivekananda, para mi gusto, aunque todos sus libros son muy parecidos (igual que los de Ramiro Calle, por cierto). En este libro se ofrece la traducción de los Yogasutras de Patanjali y algunas conferencias de Vivekananda sobre el Raja Yoga. Quizás se trate de un libro bastante teórico. Si lo que buscas es algo más práctico, entonces te recomiendo el Yoga Integral de Haridas Chaudhuri que, además de la parte teórica, detalla los principales métodos de concentración y meditación. Estos libros seguro que puedes conseguirlos en La Casa del Libro o El Corte Inglés. El Raja Yoga de Dhritiananda es un librito muy asequible que da una idea global del Raja Yoga, pero creo que te sería difícil conseguirlo. Sobre el Raja Yoga de Yesudian y Haich, se trata de un libro que trata de conciliar el pensamiento cristiano con el oriental. Los autores son pioneros del yoga en Europa y, cuando lo publicaron, este libro fue uno de los más citados entonces; ahora, sin embargo, está un poco desfasado.

009—MAUNA

Quiero saber acerca de una práctica llamada Mauna. Saben algo al respecto o donde puedo encontrarla?

“Mauna” es un término sánscrito que significa “silencio”. Es la condición característica del “muni”, el “sabio silencioso”. Según el Bhagavad Gita (XVII.16), mauna es un aspecto de la austeridad mental (tapas). En algunos textos se incluye entre las prácticas de disciplina moral (yama) y en otros entre las prácticas de disciplina personal (niyama). Uno de los comentaristas clásicos de los Yoga Sutras (Vacaspati Mishra) distingue dos tipos de mauna:

— *abstención total de comunicación, ni siquiera utilizando gestos.*

— *abstención solo del habla.*

Como ves, no constituye un tipo de yoga por sí solo; se trata más bien de una práctica aislada de austeridad que puede adoptarse en determinadas circunstancias (en realidad, es una práctica muy propia de la India).

010—EXPERIENCIAS PARANORMALES

Hago Yoga desde hace 2 años. El centro que voy es muy profesional y las profesoras también. Siempre me atrajo esta disciplina y al mismo tiempo tenía miedo de hacerla. No sé el porqué, solo sé que estuve a punto de morir en el parto, pero desde pequeño me veía cuando dormía dentro de una esfera cerrada, flotando y yo dentro (creo que era yo), estaba en posición sentada de yoga y meditando. La tranquilidad que sentía daba miedo, no había sonidos y eso me hacía tener pánico, me despertaba y era como

una pesadilla. Este sueño siempre se repetía de vez en cuando hasta que he empezado a hacer yoga que ha desaparecido.

Pero entro en materia y perdona si te aburre mi carta, pero no se el porqué te lo explico y me confieso a ti, tal vez busque una respuesta. Cuando estaba en la segunda sesión de yoga de mi vida, sin experiencia ni nada y en el momento de la relajación, senti como si mi cuerpo estuviese agarrotado y yo no estuviera en la sala. De pronto veía que entraba en el famoso tunel (ahora digo famoso tunel, antes no sabia nada de ello), me desplazaba a una velocidad de vértigo, los ojos notaba que se me movían como un tic nervioso. A los lados no podía distinguir lo que habia solo se que eran como luces blancas muy pequeñas. Yo seguia muy rapido y nunca llegaba al final, por fin la profesora dijo que respiráramos profundamente. Yo casi no me podía mover; del cuello para abajo estaba como inmovil, poco a poco volvió la movilidad a mi cuerpo. Eso si, fui el último en salir de la sala y se lo comenté a la profesora; ésta me dijo que no tuviera miedo y que era muy sensible. Yo estuve y estoy, incluso ahora que te escribo esta carta, con los pelos de los brazos de piel de gallina.

Esa fue mi primera experiencia, si se puede llamar de alguna manera. Desde entonces en esos 2 años de yoga habré tenido fuertes otras 5 ó 6 mas. En esas otras si te interesan te las explicare, pero son cosas sin sentido, veo signos, levito sin verme, como si mis ojos fueran una camara de video, nunca me veo el cuerpo. Como te decia, los signos que he visto a veces tienen siempre el común denominador de la pirámide. Una vez vi un signo que se hace con las manos y en cual quedan 2 piramides dentro una de la otra.

Con las únicas personas que hablo de este tema son con mis profesoras de yoga, las cuales me dicen que disfrute y no piense en nada mas, que es una ventaja que tengo. Si yo las entiendo que no me quieran explicar mas profundamente cosas, pero yo tengo preguntas como ¿qué son estos signos? ¿qué significó el tunel? ¿porqué estaba introducido en una piramide en la base en posición de yoga y por todas las aristas de la pirámide corría energia como eléctrica y desde la cúspide bajaba un rayo que incidia en mi cabeza? ¿porqué vi una especie de busto o cabeza como egipcia enorme y yo era como una mosca revoloteando (por tamaño) y estaba dando vueltas a ella por el cielo, aunque era un recinto cerrado? ¿O porqué me tenia que incrustar en una piedra, que encajaba con mi cuerpo y tenia que poner los brazos y las piernas en una posición determinada?

En fin muchas preguntas sin respuestas que yo no se. Lo único que se es que llevo 2 meses sin hacer yoga porque están de vacaciones y estoy como nervioso. Ahora estoy de baja la presión que siempre la tengo baja se me ha disparado ¿por que?.

Bueno no me enrolló mas, pues estarás pensando menudo pesado de carta, pero no se por que he llegado a tu página y me he decidido a contarte mi experiencia. Si me puedes decir algo te lo agradecería, aunque llevo un tiempo pensando en no obsesionarme con este tema...

Parece que eres una persona muy sensible (como dicen tus profesoras), especialmente a las premoniciones y los viajes astrales.

No es que sea muy frecuente, pero sí que hay personas como tu que, en circunstancias especiales (como durante una relajación profunda o durante la meditación), favorecen el desarrollo de dicha sensibilidad. Este desarrollo acelerado provoca experiencias paranormales, parapsicológicas, extrasensoriales, o como quieras llamarlas, de una forma que resulta desconocida y sorprendente para ellas.

Tales experiencias resultan misteriosas para la persona que no estan acostumbrada a las mismas, pero una vez que desaparece el miedo a ellas, observándolas cuando suceden de forma desapegada y siendo conscientes de su esencia transitoria, llegan a formar parte de la propia experiencia individual e incluso puede que desaparezcan o que disminuyan en intensidad.

En realidad, son como cualquier otra experiencia de la vida ordinaria: subjetivas, es decir, que dependen de nuestro estado de ánimo y de nuestra propia valoración de las

mismas (además de nuestro bagaje subconsciente, por supuesto) para apreciar en ellas la parte que tienen de positivo (relajación profunda, experiencia de felicidad temporal, experiencia de sensibilidad excepcional, etc.), en lugar de quedarnos solo con lo negativo (posibles miedos provocados por nuestra propia inseguridad ante situaciones psicológicas que no controlamos).

Parece que en tu caso, la práctica del yoga (asanas y pranayama, supongo) te facilita la comprensión de estos estados y favorece su experiencia positiva. Durante la relajación, debes ser consciente en todo momento de que la experiencia que puedas tener, por muy excepcional que te parezca, es parte de ti mismo y eres tu mismo quien la provoca y quien la domina (y no al revés). No se si practicas meditación pero si lo haces y se presentan estos casos, simplemente obsérvalos sin implicarte. Se que estos consejos te pueden parecer muy difíciles de seguir en la práctica pero, en realidad, a veces lo mas difícil suele ser muy fácil.

Por supuesto, en yoga podríamos encontrar explicaciones esotéricas para buscar explicación a dichos fenómenos, refiriéndonos a kundalini y su despertar y ascenso a lo largo de la columna, activando centros energéticos de difícil control a los no iniciados; también Patanjali en el libro tercero de sus Yogasutras explica el cómo y el porqué de dichos fenómenos, pero creo que no es preciso entrar en explicaciones extrañas a nuestra cultura, salvo que se pretenda utilizar estos fenómenos como parte del propio camino espiritual.

022—NAMASTE

¿Qué significa “namaste”?

Namasté es una palabra que se utiliza en la India como saludo y también como despedida; al mismo tiempo que se pronuncia, se colocan las manos con las palmas juntas en el pecho y se efectúa una ligera inclinación del tronco hacia delante.

026—AKASHA

Faço meditação transcendental e tenho o curso de SIDDHA tirado em Portugal. Já visitei o Siddhalend em Inglaterra. Só gostaria de saber qual o significado da palavra AKASA.

El término âkâsha significa literalmente “cielo; éter, espacio vacío”.

Como “éter” hace referencia al quinto “tattva” (categoría o principio esencial de una doctrina).

Como “espacio vacío”, se hace mención en los Yoga Sûtras de Patanjali: III.41 (<http://www.abserver.es/yogadarshana/3-41.htm>): “Dirigiendo la concentración perfecta hacia la relación entre el espacio vacío (âkâsha) y el sentido del oído se logra clariaudiencia”; III.42 (<http://www.abserver.es/yogadarshana/3-42.htm>): “Mediante la identificación enstática con la ligereza del algodón y dirigiendo la concentración perfecta hacia la relación entre el espacio vacío (âkâsha) y el cuerpo, se logra atravesar el espacio (âkâsha)”.

032—MECANICA CUANTICA

Se puede hablar de la relación entre ciencia védica y ciencia moderna a diferentes niveles. Mi experiencia con la mística oriental no directamente india es más bien poca, así que voy a escribirlo como Ciencia Védica (CV). Y verdaderamente es una Ciencia ya que los rishis y yogis han estado explorando sistemáticamente (y parece que reproduciblemente también) los confines de la estructura mental durante miles de años; y esto es lo que debe definir la actividad científica. Es un poco triste que la

mística occidental, aunque igualmente profunda en su experiencia, no se haya transmitido tan sistemáticamente, de manera que no ha llegado a formar un corpus sólido como el indio. De lo poco que conozco, el budismo tibetano tiene igualmente un conocimiento minucioso y sistemático de la estructura mental.

Voy a divagar un poquito sobre mi experiencia personal. La idea general sobre el tema es que podemos investigar sobre la naturaleza de la realidad con distintas herramientas. La actividad espiritual trata de comprender, de tener una experiencia directa de la realidad por medio de la introspección mental; el camino subjetivo; el lenguaje de la divinidad. La ciencia, mediante el uso de la inquisición sobre la materia; el camino objetivo; el lenguaje de las matemáticas. El arte, mediante la expresión sensorial; el camino expresivo o sentimental; el lenguaje de la plástica. Supongo que los tres métodos son válidos para indagar la realidad y su expresión en forma de las leyes naturales, aunque seguramente hay leyes que se expresan más clara o fácilmente en unos lenguajes que en otros. Lo cierto es que es posible realizar la plenitud de algunas leyes de la naturaleza mediante la Ciencia y mediante la Ciencia Védica, y esto lo han puesto de manifiesto algunos científicos (sobre todo físicos) en las últimas décadas. Este paso no es trivial para un científico, ya que la comunidad científica es muy cerrada de mollera, muy reaccionaria; este es un mecanismo de supervivencia y de evolución en la Ciencia como empresa social evolutiva: tamo-guna a pleno funcionamiento. Antes de Capra, hubo reconocidos físicos que trataron de expresar este paralelismo entre leyes de la física y la espiritualidad, aunque no de manera tan directa y con una exposición tan clara. Schrödinger, Bohm, Einstein ... todos ellos padres de la Física moderna. En mi magra experiencia personal, es posible realizar leyes de la Física a nivel de experiencia vivencial subjetiva.

Existe una gran cantidad de paralelismos. Voy a comentarte sólo unos pocos que tengo más presentes en este momento. En primer lugar y más general está la identificación de la divinidad (en su aspecto impersonal) con el estado de vacío cuántico. Ambos tienen los mismos atributos de correlación infinita, potencial infinito, etc., y son la base a partir de la cual se generan todos los estados más groseros de la realidad que experimentamos. La continua danza divina de Shiva (en sus aspectos creativos y destructivos) aparece así identificada con la dinámica permanente de creación/aniquilación de partículas virtuales en la 'superficie' del estado de vacío cuántico. Maya como una ilusión de la existencia objetiva se identifica con la 'insubstancialidad' de la realidad última física de las cosas. La materia está compuesta de átomos: pero un átomo es una colección de protones, neutrones y electrones que ocupan un volumen que está prácticamente vacío. Y ni siquiera estas partículas elementales tienen una existencia muy tangible: los protones y neutrones del núcleo atómico son en realidad el juego de distintas familias de quarks; mientras que los electrones son una nube de densidad de probabilidad ... ¿Donde está pues la solidez del mundo que experimentamos como real?

Maya se puede entender también a otros niveles. Un otro viene dado por el teorema de la medida. Resulta que el papel del observador en un experimento cuántico es determinante del resultado del experimento. Es decir, nunca podemos saber cuál es el estado verdadero de ninguna partícula o sistema cuántico independiente, ya que cuando lo miramos o lo medimos lo estamos perturbando; de hecho, la función de onda (que es la expresión matemática del estado de un sistema cuántico) no existe realmente hasta que el observador no mide el sistema: el observador colapsa la función de onda en el proceso de la observación. Es como si el mundo no existiera hasta que lo miramos; como si nosotros creáramos el mundo cuando nos hacemos conscientes del mismo. En otro orden de cosas, nuestras experiencias y procesos mentales son cuánticos en última instancia. Por poner sólo un ejemplo, la comunicación entre las neuronas se realiza siempre a nivel de la sinapsis, que es como un río que hay que cruzar entre las dos neuronas en cuestión. Esta

comunicación se establece tendiendo un puente mediante la secreción y recepción de los neurotransmisores, es decir, mediante el flujo controlado de moléculas. Hoy se conocen algunos correlatos fisiológicos de experiencias subjetivas muy personales: los cuelgues de endorfinas, las sobredosis de serotonina durante los aprox 18 meses que dura el flechazo amoroso, etc, etc. Dado que los neurotransmisores son moléculas, los procesos de liberación y recepción están regidos hasta cierto nivel por efectos cuánticos. Surge pues el escenario (especulativo por ahora, pero plausible según yo lo veo) de que obviamente los estados más elevados de consciencia también han de tener su correlato fisiológico, y podrían hacerse algunas hipótesis sobre la posibilidad de que el correlato fisiológico de algunos de estos estados se relacione con efectos cuánticos de coherencia macroscópica. (Por ejemplo, el láser es un efecto a nivel macroscópico de la coherencia de muchos estados atómicos individuales simultáneamente). Esto podría ser una base para la explicación científica de algunos de los sidhis más llamativos (levitación, invisibilidad, etc). Es una pena que aparentemente cuando se alcanzan estos estados más elevados de consciencia uno ya 'pasa' de todas estas explicaciones mundanas; pero haría falta tener algunos sujetos con este nivel de consciencia para indagar en los aspectos científicos correlacionados con los mismos. En fin, creo que me he enrollado un poco. En otra ocasión que surga el tema, te comento sobre el nuevo paradigma científico (el estudio de los sistemas complejos), que da mucho de sí para contextualizar conceptos como la consciencia, la divinidad, etc.

033—LIBROS Y TRASCENDENCIA

¿Cómo se explica que una doctrina tan profunda como el zen, que es pura experiencia y propugna la transmisión sin palabras, disponga de una literatura tan abundante? Creo que no se puede comprender que se escriban libros sin cesar para explicar experiencias que están mas allá de las palabras.

Por otro lado, la búsqueda espiritual creo que habría que efectuarla en la vida cotidiana, en cada momento, y no retirarse o aislarse en un templo o en un ashram. ¿Tu que opinas?

Estas en lo cierto cuando dices que del zen no se puede hablar, sino tan solo tratar de experimentarlo. Sin embargo, la literatura que genera es muy abundante. Y es que el zen es muy paradójico. Por eso, cuando se intenta explicar una experiencia trascendental como la que tiene lugar durante el satori (o el samadhi del yoga) lo mas acertado siempre es recurrir a la paradoja, al sarcasmo, o al absurdo. En esto sus teorías se aproximan mucho a la mecánica cuántica.

Desde luego, tanto en la tradición zen como en la relación maestro-discípulo del yoga, la transmisión personal, la enseñanza mas allá de las palabras (“i-shin-de-shin”, de mi alma a tu alma, como se dice en zen) es fundamental. Con ella no se pretende explicar conceptos o estados, sino experimentar y transmitir sin palabras dichas experiencias. Ciertamente, todo lo que se pueda decir acerca del samadhi, cuando no se ha experimentado tal estado, puede ser falso y generalmente, engorroso. Por contra, cuando se ha tenido una experiencia de este tipo, huelga toda explicación, pues sabes que solo te puede comprender quien haya experimentado lo mismo (y además no hace falta comentario alguno).

Pero, aunque las explicaciones sean incompletas, la teoría del samadhi resulta muy útil para aquellos que necesitan una guía para avanzar. A la luna no puede llegarse facilmente, pero sí que se la puede señalar.

Volviendo al tema del ego, cuando se trasciende la visión ordinaria de la realidad y se contempla el todo como uno y en uno mismo, el ego pierde completamente su significado. Pero, como te decía en el anterior email, no creo que tal estado ideal sea permanente, pues ello implicaría entre otras cosas la muerte física del individuo. Y, aunque al ego se le adjudican muchos aspectos negativos, no hay que olvidar que es

gracias al ego que podemos sentir inquietud trascendental y que es él el que nos mueve a salir del estado de ignorancia.

Te doy toda la razón cuando dices que el problema está en la vida cotidiana y no en el estado de meditación. Después de un retiro de meditación me siento tentado a retirarme a ese tipo de vida pues la rutina en un monasterio zen o en un ashram no tiene nada que ver con la lucha diaria y la incompreensión, el egoísmo y la competencia que nos rodean. Pero hay que seguir adelante porque lo otro es lo mas facil y, paradójicamente (volvemos de nuevo al principio), vivir en sociedad es lo que mas te puede ayudar en el viaje interior.

036—VICIO Y VIRTUD

¿Hasta qué punto has renunciado a los vicios de nuestra sociedad? Yo aún no me animo a abandonar ciertas costumbres muy arraigadas en todos nosotros, pero de a poco lo hago, siempre y cuando no lo haga por fanatismo o por presumir, sino por necesidad y por fervor en la búsqueda, y tras un buen análisis “alerta” de las causas de la renuncia.

No creo que en la sociedad haya vicios. De hecho, cada vez estoy mas convencido de que el mundo es perfecto tal como es. Somos nosotros, en nuestra limitación, los que no percibimos la realidad. En consecuencia, no hay que preocuparse por eliminar defectos, corregir debilidades o buscar perfecciones. Lo importante es estar atento al instante y ver la realidad profunda, saborear el momento presente, libre de condicionamientos, en su desnudez existencial. Si esto se consigue, no hay imperfecciones y los vicios no surgirán.

048—OBJETIVO DEL YOGA

¿Tiene sentido hacer Yoga sin perseguir -incluso desdeñando- la búsqueda del conocimiento total?

Me preguntas si tiene sentido la práctica del yoga sin perseguir el objetivo último. Yo te respondería que lo importante realmente es practicar (siempre que la práctica sea correcta); lo de menos es el objetivo.

Esto que dices del conocimiento total creo que es un poco utópico. Yo mas bien hablaría de un estado en el que se experimenta otra forma de conocer, otra realidad en la que no te cuestionas los temas que antes te preocupaban, en que las preguntas pierden su consistencia y las cosas mas sencillas brillan con una nueva luz. Pero este estado no se persigue con ninguna técnica, mas bién sobreviene con la práctica.

Y, por otra parte, ¿no es posible avanzar hacia ese conocimiento sin pasar por poderes síquicos, percepciones extrasensoriales, luces, sonidos de campanas, y demás experiencias intermedias?

Como ya sabes, el yoga es un sistema integral que actúa a todos los niveles, desde el plano físico hasta el espiritual.

Sus técnicas están encaminadas al desarrollo del individuo en todos los planos. Es mas, si profundizas en un único aspecto, llegarás a dominar todos los demás.

Hoy en día está muy de moda el sistema de yoga Iyengar, centrado casi exclusivamente en la práctica de asanas y pranayama. Según este maestro, cuando se domina una asana, con ella se desarrollan los ocho grados del yoga de Patañjali, desde los perfeccionamientos morales y éticos, pasando por el dominio físico, hasta el control mental y el logro del samadhi.

064—SIGNIFICADO DE KÂRA

Yo gustaria de conocer la origen del palabra, KAARA?. Podes ayudarme a conocer lo que significa y qual es su verdadeiro significacion?

Kâra:

**hacer, fabricar, producir, causar;
imaginar, representar;
agente, fabricante.**

**En los yogasûtras de Patañjali se utiliza formando compuestos. Así,
satkâra: correctamente, apropiadamente, de forma adecuada (YS I.14)**

anukâra: imitación, parecido (YS II.54)

**samskâra: activador subliminal, tendencia, impresión latente o subliminal;
consecuencia de una acción que condiciona otra futura; hábito (YS I.18—50, II.15,
III.9—10—18, IV.9—27)**

kârana: causa, origen, motivo (YS III.38)

kâritva: actividad, acción (YS IV.24)

kârta: por hacer o efectuar; procedimiento, conducta, comportamiento (YS II.34)

Gracias por su explanacion!

Si, ajudasteme mucho, pero yo creo que hay una otra definicion mas profunda. La origen de este nombre es mui arcaica, y hay un libro llamado kaara. Mas es un libro inexistente en nuestros dias. Este es el verdadeiro motivo de minha pregunta, si usted conoces algo a mas sobre Kaara. Kaara mystico, Kaara de mas de 10 mil años atras (ayer). Pero su ajuda foi preciosa.

072—LO ABSOLUTO

He leído el Bhagavad Gita, fragmentos de algunos Upanisads y muchos otros libros sobre Yoga e hinduismo; en todos ellos se habla de la identificación de nuestro atman individual con el atman universal, lo Absoluto, Bhraman, etc., como fin último para alcanzar el verdadero conocimiento. Mi pregunta es: ¿que es lo Absoluto?, ¿es Dios, como el de los cristianos? (en el Bhagavad Gita parece eso), ¿es la energía universal?. El primer paso es purificar y detener la mente para poder percibir y establecernos en nuestra verdadera naturaleza, en nuestro ser, y el segundo es identificarse con el Ser universal y fundirse en Él, como una gota de agua en el océano (estoy en lo cierto?), pero... ¿qué es ese Ser universal?. Bueno, espero haber conseguido explicarme bien y que puedas darme una explicación a esta cuestión; es muy importante para mí (y creo que para todos, ya que es el fin último del Yoga).

Respecto a “lo absoluto”, te recomiendo la lectura del artículo “Purusha” (<http://www.abserver.es/yogadarshana/purusha.htm>).

078—HIMNO DE LA CREACIÓN

Estoy realizando un trabajo para mi curso en la Universidad y quería saber de dónde proviene la cita que figura en primer lugar en tu página, es decir cómo podría contextualizarla si quisiera incluirla en mi trabajo.

La cita pertenece al Himno de la Creación, considerado como uno de los pocos himnos realmente filosóficos del Rig-Veda. Este himno, aunque refleja una cierta indagación cosmogónica, representa también una “poesía primitiva” básica, que se hace patente cuando se profundiza en la filosofía general del corpus védico. Hay que

tener en cuenta que la filosofía védica es multifacética y se conecta de forma integral con la espiritualidad védica. Por eso, este himno debe interpretarse no solo como una serie de preguntas lanzadas al aire sobre el origen del universo externo, sino también sobre nuestro mundo interior. La cosmogonía védica es psicocosmogonía —una característica que se ha preservado en las tradiciones filosóficas subsiguientes del yoga, el sâmkhya y el vedânta, las cuales postulan un fundamento transcendental del cual surge la multiplicidad de realidades objetivas y las mentes multiestructuradas que las perciben.

101—ENERGIA SEXUAL

Te escribo para preguntarte qué práctica equivaldría a sublimar las energías sexuales. Ya se que todo el yoga ayuda a ello. Y tambien, ¿es con el pranayama con lo que se despierta kundalini?

Si lo que quieres saber es qué técnicas hay en el yoga para sublimar el deseo sexual y transformar esta energía en energía espiritual, en realidad todo el hatha yoga clásico se enfoca en este sentido.

Entre las asanas cabe destacar siddhasana o postura perfecta correctamente ejecutada, es decir, con un talón presionando el perineo y el otro en el pubis; y entre los mudras, mulabandha o la contracción del suelo pelviano y vajroli, o técnica para no eyacular y/o reabsorber el semen en su caso. Pero, realmente, todas las técnicas hatha persiguen el control de la energía sexual, igual que todo otro tipo de energía, dentro del concepto global de prana. Se trata de controlar prana (la “madre” de todas las energías, incluida la sexual) y dirigirla a voluntad en el interior del cuerpo, impidiendo su escape, para “despertar” así a kundalini.

Efectivamente, kundalini se despierta con ayuda de todas las técnicas del hatha yoga (asana, pranayama, mudra, bandha, dhyana), pero, sin duda, la mas efectiva (o quizás habría que decir la técnica central) es la práctica de pranayama en todas sus variantes. Es mediante los ejercicios respiratorios, en los que la respiración se alarga y se mantiene la retención de aire hasta límites insospechados, donde el hatha yogui centra todas las técnicas: asana correcta, mudras, bandhas, kumbakha, dharana y dhyana efectuadas en el mismo momento y con idéntico objetivo.

115—TÉRMINOS BUDISTAS

Le agradecería que cuando le fuera posible, me orientara sobre el significado de las siguientes palabras:

Satipatthâna, Kâya, Vedanâ, Citta, Dhammâs, Khandas, Anunaya.

Las palabras que te interesan son palabras en pali, un idioma utilizado por el budismo theravada para exponer sus filosofías. Los conceptos son muy similares a sus homónimos en sânscrito y con significados también muy parecidos (sino idénticos) a los mismos utilizados por Patañjali en sus Yogasutras.

Satipatthâna: (de sati, “concentración, atención”) es un término utilizado para describir las cuatro etapas o fundamentos de la concentración (atención sobre el cuerpo, las sensaciones, la conciencia y los objetos mentales, respectivamente), de acuerdo con el budismo theravada (y según el Satipatthana Sutta, que es uno de los textos mas importantes de esta escuela); podríamos encontrar su equivalente en el yoga con el término samâdhi, o mas bien con samâpatti.

Consulta la presentación sobre Budismo en mi página web, concretamente la diapositiva nº 23, sobre la recta atención.

Una explicación mas técnica la tienes en

<http://www.sisabianovenia.com/CorazonMeditacion.htm>: “En pali, el término «sati-patthána» está compuesto de dos palabras, la primera, sati (smṛti en sánscrito), tenía originalmente el sentido de «memoria», «recuerdo». Sin embargo, en la terminología budista, y particularmente en las escrituras palis, ha retenido este significado de recuerdo de acontecimientos pasados sólo ocasionalmente. En la mayor parte de los casos se refiere al presente, y como término psicológico general conlleva el significado de «atención» o «conciencia». Pero con más frecuencia todavía, su uso en las escrituras palis está restringido a un tipo de atención de lo que, en el sentido de la doctrina budista, es bueno, útil o justo (kusala). Debe advertirse que hemos reservado el sentido de «atención» sólo para este último significado. «Sati», en este sentido, es el séptimo factor del Noble Octuple Sendero, bajo el nombre de Sammá-sati, Recta Atención, siendo expresamente explicado como el cuádruple «Fundamento de la Atención» (Satipatthána). La segunda parte de la palabra, patthána, representa a upathhá na, literalmente «acercar» (a la mente de uno), es decir, tener presente, permanecer consciente, establecer. Esta expresión se usa frecuentemente, en distintas formas gramaticales, en conexión con «sati»; por ejemplo, en el sermón del que nos ocupamos, satimupatthapetvá, literalmente «habiendo mantenido presente su atención». Es más, en la versión sánscrita, que probablemente es muy antigua, el título del Sermón es: Smṛti-upasthána-sútra. Tras esta explicación podemos traducir la palabra completa como «la presencia de la Atención»“.

Kâya: coincide con el mismo término sánscrito y su traducción literal es “cuerpo físico”. En el budismo hace referencia al agregado de una multitud de elementos que conforman el cuerpo.

Vedanâ: también coincide con el mismo término en sánscrito. Literalmente significa “sentimientos, sensaciones”, o facultad de sentir; también hace referencia a la comprensión espiritual y a sensaciones concretas como, por ejemplo, la pena. En el yoga de Patañjali (III.36), hace referencia al sentido paranormal asociado al tacto, la facultad de sentir o tocar los objetos lejanos.

Citta: (participio pasado pasivo del verbo cit, “ver, observar, percibir, pensar, ser consciente”) visto, observado, percibido, pensado (es decir, lo experimentado en el pasado); conciencia, campo de la percepción individual; lo que percibe cada individuo. Este es un término muy importante en toda la filosofía india. La traducción mas sencilla (y comprensible) es “mente”, pero hay numerosos y sutiles matices según lo que las distintas escuelas entiendan por “mente”. En el Yoga de Patañjali, citta hace referencia al complejo o sustancia mental.

Consulta las notas sobre citta incluidas en el Yogasutra I.2 de mi página web (<http://www.abserver.es/yogadarshana/1-02.htm>).

Dhammâs: supongo que te refieres a dhamma. En este caso, el término pali es el equivalente de “dharma”, en sánscrito. Su significado es muy amplio y con muchas aplicaciones en la filosofía y la religión de la India: (de la raíz dhri, llevar, sostener, mantener) obligación individual o colectiva (física, moral o espiritual); deber, justicia, ley, religión, orden moral, virtud; forma, cualidad, propiedad, característica, función, atributo; mérito, orden establecido, costumbre, institución; aspecto cambiante de un objeto.

Khandas:

Según el diccionario sánscrito-inglés Capeller, tiene los siguientes significados:

- 1. adjetivo: roto, desactivado, defectuoso**
- 2. nombre: interrupción, parte, fragmento, pieza, sección (de un libro); número, multitud**

En los textos sagrados de la India, los skhandas son los distintos capítulos de cada obra.

En el budismo, los cinco skandhas o componentes de la personalidad humana son las cinco ataduras de la existencia (cuerpo -rupa-, sensación -vedana-, conciencia -vijnana-, percepción -sajna-, y voluntad -sankhara), origen del sufrimiento existencial.

Anunaya:

Según el diccionario sánscrito-inglés Capeller, tiene los siguientes significados:

1. nombre: amistad, pensamiento conciliador, atractivo.

En el budismo, representa el imparable proceso de agitación dual hacia la renuncia y la desaparición. Hace igualmente referencia a consentir, conformarse con algo.

154—FILOSOFÍA VÉDICA

Estoy buscando bibliografía (en castellano) para estudiar y profundizar en la Filosofía Védica. Te agradecería que me facilitaras los títulos que, según tu opinión, son más rigurosos sobre el tema.

Filosofía védica es un concepto un poco extraño en oriente pues en el pensamiento de la India no se contempla el concepto de filosofía igual que en occidente. Mas bien se trata de puntos de vista, opiniones o posturas particulares en torno a un “corpus” común; en este caso, al pensamiento desarrollado en los Vedas.

El tema es amplísimo y la literatura que puedes consultar es enorme.

Podríamos dividirla entre textos clásicos o “escrituras” y textos modernos, de investigación o ensayo.

Entre las escrituras, por supuesto la lectura de los Vedas, especialmente el Rig Veda.

Igualmente los Upanishads, sobre todo los diez principales:

Aitareya, Brihadâranayaka, Chândogya, Îsha, Katha, Kena, Mândûkyâ, Mundaka, Prashna, Taittirîya.

La mayoría de estos Upanishads los puedes encontrar traducidos en

<http://www.oshogulaab.com/HINDUISMO/TEXTOS/LISTADOTITULOSHINDUISMO.htm>

http://members.tripod.com/~quiron_alvar/upanishads.htm

También el Bhagavad Guita es muy importante; las mejores traducciones son las de Roberto Pla, Fernando Tola, J. Roviralta Borrel y Carlo Fabretti.

En internet puedes encontrar múltiples traducciones.

Finalmente, es interesante el Yoga Vâsishtha. Hay una buena traducción al español de Ernesto Ballesteros Arranz; pero si no la consigues, aquí tienes algunos extractos:

<http://www.oshogulaab.com/ADVAITA/TEXTOS/YogaVashishta.zip>

http://personal.telefonica.terra.es/web/xxi/public_html/yogavasishtasara.zip

Entre los textos de investigación y estudio, puedes consultar:

Juan García Font, “Dioses, ideas y símbolos de la India”; H.V. Glasenapp “La filosofía de los hindúes”; René Guenon “La metafísica oriental”; Juan Miguel de Mora, “La dialéctica en el Rig Veda”; Max Müller, Introducción a la filosofía vedanta”; Giuseppe Tucci, “Historia de la filosofía hindú”; Icilio Vecchiotti, “Qué es verdaderamente la filosofía india”; Heinrich Zimmer, “Filosofías de la India” (<http://mipagina.euskaltel.es/graal/>); Ananda K. Coomaraswamy, “Los Vedas” (http://personal.telefonica.terra.es/web/xxi/public_html/losvedas.zip)

164—¿QUÉ ES SAMĀDHI?

A título personal me gustaría que me comentaras que piensas sobre el samadhi. ¿Crees que es más una idea filosófica que un estado real que se puede alcanzar?

El estado de samadhi es el estado real. El estado ordinario no es el estado real. Por supuesto, desde un punto de vista absoluto. Pues, ciertamente, todo es real. Parece un trabalenguas, pero cuando te das cuenta es tan sencillo, tan simple, que te dan ganas de reír, o de llorar. Como ves, no se puede explicar con palabras de forma satisfactoria. En este terreno es mucho más expresiva una simple mirada.

165—¿CUÁNDO Y PORQUÉ SURGIÓ EL YOGA?

1.¿Cómo y por qué surgió el Yoga en el 3000 AC? (sabemos su historia pero no sabemos por qué causa surge el Yoga, sabemos su ubicación geográfica también)

A vuestra pregunta respondo reproduciendo citas aisladas de Yvan Drenikoff-Andhi (“El yoga - Ciencia del hombre”):

El descubrimiento del yoga es inseparable a la inquietud de reconciliación del hombre con el universo y de su perpetua búsqueda de una repersonalización, pues el camino del hombre a través del mundo le lleva a sí mismo. El hombre es empujado siempre hacia la conquista del arquetipo más antiguo y más válido: la imagen del propio hombre.

La disposición natural de imitación del hombre explica el nacimiento de una disciplina de imitación de fuerza cuya tradición se salvaguarda en la India con el nombre de yoga. Esta disciplina fue creada como una reacción circular:

E1: el estímulo primordial que empujó al hombre a imitar la fuerza encarnada en la naturaleza.

R1: la respuesta a la imitación.

La respuesta es satisfactoria y empieza a jugar el papel de estímulo (R1=E2). Este último se refuerza con el resultado positivo y así sucesivamente (E1—R1=E2—R2=E3—R3=E4, etc).

Por tanto, las causas que dieron origen a la aparición del yoga, basadas en la disposición de imitación y de identificación natural en el hombre, dieron lugar a la creación de una técnica de armonía y búsqueda de fuerza que tomó más tarde el nombre de yoga en la India.

Se pueden destacar los siguientes grupos de causas:

1.- Causas innatas: la “propensión de unirse” del hombre favorece la disposición natural de imitación y de identificación.

2.- Causas psicofisiológicas: es decir, la necesidad de ejercicio de los sentidos. A los primitivos les gustan los sentimientos fuertes, los sonidos violentos, los colores intensos, todo lo más cercano al instinto. Imitan a los animales fuertes para obtener su fuerza.

3.- Causas sociales: la caza para satisfacer las tendencias orgánicas (el hambre, el frío, etc.). Para incitar a los animales a dejarse cazar, los primitivos reproducen su imagen en los muros de las cavernas e imitan sus gestos.

4.- Causas vitales: para vencer en el combate, hay que ser fuerte. Han imitado a los fuertes para simular su poder.

5.- Causas psicológicas y psicoanalíticas: el hombre reconoce el poder de la naturaleza y quiere conseguir su fuerza. Los estudios psicoanalíticos dan testimonio del antiquísimo origen del yoga unido al arquetipo del héroe. Las ceremonias, las danzas, los sacrificios eran antiguamente la exaltación colectiva que, poco a poco y gracias a estos ritos, sumía a los individuos en estado de trance y les permitía identificarse con el héroe.

6.- Causas espirituales: hay que imitar a los fuertes para ganarse su benevolencia; hay que adorarles para ganar su protección.

7.- Las observaciones del hombre: le sugirieron que, en la inmovilidad y en la armonía, puede haber una más perfecta concentración de sus fuerzas. El animal salvaje se detiene un instante antes de saltar sobre la presa. Ataca siempre en el momento de la espiración de su víctima y en el momento de su propia inspiración.

El hombre de ésta época quiere medir sus fuerzas y las cree ilimitadas. Su estado de conciencia está lejos de atravesar las fronteras de lo conocido para navegar por lo desconocido.

Más tarde, con las prácticas de los cultos de adoración y de sacrificio, se presentó esta disciplina (el yoga) de una forma ascética como ciencia divina, reservada a los elegidos.

Respecto a cuando surgió el yoga como tal, Patañjali en sus Yoga Sutras (II d.C.) no hace más que publicar y clasificar las técnicas del yoga (ys.I.1).

Los registros escritos más antiguos se hayan en los Vedas (3.000 a.C.), pero hay pruebas más antiguas de su existencia.

En las civilizaciones dravidianas de Harappa y Mohenjo-Daro se hallaron pruebas arqueológicas de su existencia en una figura que representaba al dios Shiva (arquetipo del yogui perfecto) en una postura típica de meditación.

Sin embargo,

“el indicio más antiguo de la práctica del yoga se encuentra en Sicilia, en una gruta de la antigua ciudad de Addaura con pinturas del paleolítico superior (hace 15.000 – 10.000 años), donde se presentan ejercicios de “danza” con una particular representación en la anatomía de los cuerpos; vigor, fuerza y poder de expresión nunca conseguidos en el arte paleolítico. Se pueden identificar fácilmente dos posturas de yoga perfectamente ejecutadas: bhujangendrasana, o cobra real y vrischikasana o escorpión”.

En definitiva y aunque todo esto sigue siendo muy polémico, probablemente el origen del yoga se encuentre en la cultura matriarcal mediterránea, aunque sin duda reúne elementos de otras culturas (chamanes de siberia y elementos autóctonos de la cultura dravídica, por ejemplo).

167—LLEGADA DEL YOGA A OCCIDENTE

¿Cómo y por qué llegó el Yoga a Occidente y se extendió? (Lo único que sabemos es que empezó a extenderse por occidente a partir de 1900).

Efectivamente, el yoga se exportó a occidente a partir de 1900, aproximadamente. Fue en Estados Unidos donde recalaron los primeros pioneros del yoga (Vivekananda y Yogananda, entre otros). En el aspecto teórico ya se suscitó un gran interés por todo lo oriental a finales del siglo XVIII, gracias a sancritistas y orientalistas ingleses y alemanes, principalmente.

Estos acercamientos eran puramente elitistas dentro del campo teórico y estrictamente devocionales en el campo espiritual. Pero la práctica del yoga tal como

la conocemos hoy no se popularizó hasta la segunda mitad del siglo XX, fruto de la gran crisis existencial provocada por las dos grandes guerras y el surgimiento de una nueva conciencia mundial.

En consecuencia, occidente se volcó hacia oriente buscando nuevas formas de pensamiento que diesen sentido y respuesta a las preguntas mas fundamentales de la vida. Y encontraron el yoga, el budismo tibetano, el zen, las artes marciales, etc. Y empezaron a venir a occidente destacados maestros como Iyengar, Vishnudevananda, Satyananda. Y numerosos occidentales acudieron a la India en busca de fuentes originales: Sivananda, Pattabhi Jois, y muchos otros.

177—FIN Y OBSTÁCULOS (1)

En el yoga, realmente se “elimina”, es decir, se eliminan deseos, el ego, el apego, la ignorancia...etc, o, ¿ se transforman en cosas diferentes ?

En el yoga, realmente, no se elimina ni se transforma nada; mas bien se contempla todo desde otro punto de vista, desde otra perspectiva mas abarcante (una metáfora clásica para comprender esto se halla en la caverna de Platón).

Como se puede aprovechar la energía de un deseo (material o no material), en vez de eliminarlo, ¿puede usarse, se le puede dar alguna utilidad?

En el tema de los deseos, ver un trozo de pastel y querer comerselo, ¿Se considera un “deseo” que hay que eliminar? Si no es así (.....), como se clasifican los deseos “buenos de los malos”

Los deseos no son “buenos” o “malos” en sí; son sus consecuencias de apego (raga) o rechazo (dvesha) las que influyen negativamente para impedirnos ver con claridad. Cuando el deseo no es consecuencia de la ignorancia de nuestro auténtico ser (avidya), se trata de una fuerza natural y lógica que nos impulsa hacia adelante y nos permite vivir. (¿Cómo podríamos vivir sin deseos?).

Como saber que rama del yoga escoger, o es la más apropiada para uno, ¿se puede saber esto mediante la observancia de uno, sabiendo así las necesidades, y escoger el más apropiado ?

Todas las ramas confluyen. Se puede escoger una al principio, de acuerdo a preferencias personales con las prácticas pero, en el fondo, todas buscan lo mismo. A veces se empieza por una rama (Hatha Yoga, por ejemplo), buscando unos objetivos concretos (salud física) y se deriva mas adelante a otras ramas (mantra o raya yoga, por ejemplo). Las preferencias son variables. Hay que ser muy intuitivo y no apegarse a nada.

Es necesario un guru o maestro, o mediante la observancia atenta y consciente de uno mismo, momento a momento (difícil...) se puede saber sin necesidad de ellos?

Es muy recomendable un maestro o instructor competente durante los primeros años. Más adelante ya no es necesario, aunque mientras no se haya logrado el objetivo final, siempre es recomendable tener a alguien a quien consultar tus dudas.

La manera de llegar a la verdad, a la unión con Dios...etc, se llega a ella mediante un esfuerzo no-esfuerzo, es decir, queriendo llegar a ello, pero sin un esfuerzo?

Si

Como diferenciar lo bueno de lo malo, si esto, es dual, y con el yoga se intenta lo opuesto, es decir, la unión?

Lo bueno no existe sin lo malo, y viceversa. Son cuestiones relativas que solo tienen sentido en una visión dual donde domina la ignorancia esencial (avidya).

El yoga no busca la unión; busca la trascendencia. La unión es un término que, de por sí, ya implica un punto de partida “des-unido”, y eso es un error. Lo que importa es “ver con claridad”.

178—FIN Y OBSTÁCULOS (2)

¿Todos los caminos (filosóficos-religiosos-doctrinas...etc), como el yoga y todas sus “ramas”, el budismo y también sus variantes, el taoísmo...etc, todos llegan al mismo lugar, al mismo fin?

Si. El fin último es el mismo para todos; pues, ¿cómo podría haber distintas metas? Todos buscamos lo mismo: eliminar el dolor, eliminar la ignorancia y alcanzar la paz. Lo que son distintos son los métodos. Cada uno cree que su método es el mejor, el mas directo. A veces tenemos razón, a veces estamos equivocados. Lo importante es mantener la ilusión de la búsqueda espiritual y no conformarse con el bienestar material. Seguir adelante, errar y aprender de los errores. Cuando menos lo esperemos nos daremos cuenta de la verdad. A veces de golpe, a veces poco a poco...

La otra vez me dijiste que en el yoga no se elimina, sino que se miran las cosas desde otro punto, desde una pasividad activa, sin juicios de por medio, que hace desaparecer una “ ignorancia “, pero entonces porque en el yoga se usan diversas prácticas como asanas, pranayama, meditacion...etc, tienen un fin, o el mismo fin es que no tengan fin?

El yoga es un camino holístico, completo. Dispone de técnicas para trabajar en distintos niveles: moral, ascético (yama y niyama), físico (asanas), energético (pranayama), psicológico (pratyahara), mental (dhyana) e intuitivo (samadhi). Cada uno de estos niveles prepara los otros. Así por ejemplo, se podría practicar solo la meditación (dhyana); pero si se hace conjuntamente con los demás niveles, la práctica será mas facil, mas completa.

Ten en cuenta que el yoga es un sistema milenario, desarrollado en base a la práctica de miles de ascetas que le dieron forma ensayando consigo mismos.

Las técnicas en sí, tienen un fin: facilitar el Despertar.

Creo entender, que se conseguiria un punto en el cual las acciones se hacen por nada, no por obtener frutos, si no simplemente por que si, pero me vuelve a surgir la duda, porque en el yoga se usa una meditacion diraria y “disciplinada”, no es esto un esfuerzo, el mismisimo obstaculo? No es el esfuerzo, la voluntad y la disciplina obstaculos?

Es lo mismo que los deseos: no son obstáculos en si, es nuestra actitud lo que puede constituir el obstáculo. Al principio (los primeros años...) la meditación diaria puede suponer un esfuerzo, pero con el tiempo, ese esfuerzo se “diluye” y la disciplina se convierte en un “fluir” neutro, que surge de forma espontánea.

Tengo muchas dudas (supongo que sera por principiante...)

Las dudas deben acompañar al practicante hasta el fin. El problema es cuando ya no se tienen dudas, cuando pensamos que ya no somos principiantes, sino “expertos” o “avanzados”.

Como dice el budismo zen: “en este camino todos debemos mantener el espíritu del principiante”

194—YOGA Y PERDON

En el comentario del sutra II.30 (<http://www.abserver.es/yogadarshana/2-30.htm>), señalas que, si bien el yoga no dispone de un orden moral estructurado “desde fuera”, sí proporciona una línea general de conducta ante los demás, y de ahí se establece el yama (abstenciones o actitudes sociales): No causar daño, comunicarse con sinceridad, no robar, ser moderado en los placeres sensuales y poseer lo justo y necesario.

Cuando leo este sutra, veo que de lo que se trata es de, a la hora de actuar, tener siempre presente los principios del yama y que nos sirva de referencia en nuestro vivir cotidiano. Ahora bien, una vez que hemos actuado y hemos errado, afectando con ello a otra persona, ¿cómo puede incardinarse el perdón dentro de los yoga sutras?. Y cuando somos nosotros los que hemos resultado dañados por el actuar de otro y éste solicita nuestro perdón, ¿dónde cabe situarlo?. La generosidad que exige el perdón no siempre resulta fácil.

No sé si la pregunta está bien formulada. Pienso que, a veces, los que hacemos Yoga (al menos a mí me pasa), adoptamos ante lo cotidiano una actitud demasiado mental, lo cual puede convertirse, en cierto modo, en un evadirse de las pequeñas (o grandes) cosas de la vida.

Tanto si una persona no ha obrado correctamente y con ello nos ha ocasionado un daño, como si somos nosotros quienes dañamos a otros con nuestras acciones erróneas, en ambos casos es producto de la ignorancia esencial (avidyâ). Es posible que una vez hecho el daño, avidyâ desaparezca en quien lo ha ocasionado y surja una nueva comprensión.

En ese caso, si somos nosotros los que hemos hecho daño, la acción correcta nos empujará irremediamente hacia una actitud de humildad y perdón.

Y si somos los ofendidos, la acción correcta nos empujará a comprender al otro y a alegrarnos de su nueva comprensión.

En ambos casos el solicitar y el conceder perdón por unos actos erróneos esta muy ligado al klesha asmitâ o conciencia de existencia individual.

Esta “impureza” esta muy arraigada en el ser humano y tiene una consecuencia muy clara: el orgullo. Mientras no se aplaque el orgullo, es decir, mientras no disminuya asmitâ y dejemos de sentirnos “el ombligo del mundo”, será muy difícil comprender los errores de los demás o aceptar que podemos estar equivocados.

Cuando se atenúe suficientemente avidyâ y, con ello, asmitâ y el orgullo, seremos capaces de perdonar sinceramente y de solicitar ser perdonados, porque habrá desaparecido el egoísmo, el hijo primogénito de la ignorancia.

Pero Patañjali no habla directamente de estos temas. Como bien dices el yoga no dispone de un orden moral estructurado “desde fuera”, es decir, no es en absoluto una religión o una secta donde se establecen normas morales o éticas para señalar al practicante lo que son las acciones correctas. El yoga es eminentemente práctico y es precisamente la práctica continua la que hace evolucionar al individuo, le trae una nueva luz de conocimiento e imperceptiblemente le produce una profunda transformación interior.

Por eso, ¿cómo desarrollar la humildad, disminuir el orgullo y eliminar la ignorancia? Los Yoga Sûtras nos dan alguna pista, especialmente en

II.1 (<http://www.abserver.es/yogadarshana/2-01.htm>): “Ascetismo, estudio de sí mismo y devoción al ser supremo constituyen el Kriya Yoga”

II.2 (<http://www.abserver.es/yogadarshana/2-02.htm>): “El objetivo del Kriya Yoga es provocar el samâdhi y disminuir las causas de aflicción”

II.11 (<http://www.abserver.es/yogadarshana/2-11.htm>): “Los procesos mentales que surgen de las causas de aflicción deben evitarse con la meditación”

II.33 (<http://www.abserver.es/yogadarshana/2-33.htm>): “Para eliminar las ideas nocivas contrarias a las abstenciones y las observancias, se sugiere la consideración de los opuestos”

Y cuando alcanzamos de esta forma una nueva visión de las cosas y nos damos cuenta de errores pasados y del daño ocasionado con ellos, también surge en nosotros la necesidad de pedir perdón, no como algo “impuesto” por una norma externa, sino como un convencimiento sincero y espontáneo ineludible.

El yoga en ningún caso trata de imponer códigos de conducta. Sólo busca eliminar la ignorancia, comprender nuestra auténtica naturaleza y alcanzar la libertad.

De esta forma, ¿cómo no podríamos conceder o solicitar perdón?

195— TRADICION ESOTÉRICA

Toda una serie de autores como René Guénon, Titus Burckhardt o Julius Évola han insistido en que la práctica de “ejercicios espirituales son totalmente inoperantes si no se realizan dentro de un contexto más amplio definido esencialmente por la iniciación. En el caso del esoterismo islámico esto se muestra claramente a través de la influencia que transmite la silsila o cadena iniciática. En occidente, en lo que al yoga se refiere, conocemos sobre todo la opinión de ciertos hindúes que han desfigurado por completo su propia tradición para convertirla en un objeto de consumo(Maharishi Yogui, Swami Sivananda, Vivekananda, Muktananda, Osho...etc), sin embargo el propio Sankara resalta la necesidad de la protección de un sabio ya realizado (vivekasudamani). ¿Puede por tanto el yoga ser separado del contexto más amplio del Sanatana Dharma hindú?. ¿Es condición suficiente la práctica regular de un shadana para la realización espiritual?. Por último quisiera conocer su opinión sobre Ramiro Calle (sobre su cualificación) y los autores “tradicionales” mencionados al comienzo.

René Guénon, Titus Burckhardt y Julius Évola son grandes teóricos del orientalismo y el misticismo occidental. Tienen textos muy buenos y profundos pero..., sinceramente, para mi son muy aburridos y se quedan en la pura teoría, en el texto erudito que “se deja” olvidar con facilidad.

Espero no ofenderte si eres un seguidor de estos autores, pues solo trato de exponer mi criterio con sinceridad.

Tienes razón cuando afirmas que los gurús venidos de oriente han convertido su propia tradición en un objeto de consumo. Es cierto, aunque cabría preguntarse si no se han visto forzados por las circunstancias, es decir, si realmente lo que han hecho ha sido adaptar las enseñanzas tradicionales de la India a la cultura occidental.

De todas formas, lo más importante no es la tradición de una enseñanza, sino lo que encierra dicha enseñanza, AQUELLO a lo que apunta.

Citas como ejemplo la relación del guru con su discípulo, el rito de la iniciación y la pérdida de esta tradición en occidente.

Desde un punto de vista antropológico y cultural es una pena que se rompa la tradición, pero no comparto la opinión de Evola en absoluto (“los ejercicios

espirituales son totalmente inoperantes si no se realizan dentro de un contexto más amplio definido esencialmente por la iniciación”). Creo que el mejor guru lo llevamos en nuestro interior y que la iniciación es un rito prescindible y totalmente innecesario en nuestra cultura actual.

Por tanto, el yoga por supuesto que puede ser apartado de su relación con el Sanatana Dharma. Es más, yo diría que DEBE ser apartado, porque en definitiva, el yoga es un sistema “ultrareligioso”, eminentemente espiritual, que busca la verdad mas profunda, la auténtica y única verdad. Y por tanto, debe practicarse con la máxima integridad.

Sin embargo, no creo que sea suficiente la práctica de una sadhana para el logro espiritual. De hecho, hay quienes no practican nada y alcanzan la sabiduría. De lo que no hay duda es de que la sadhana permite al practicante acercarse a la verdad, vislumbrarla en algunos casos y, sobre todo, afianzar su fe en el objetivo último.

No conozco personalmente a Ramiro Calle, pero lo que se de él es que se formó en el área del yoga de forma autodidacta y que ha elaborado una estrategia de marketing muy eficaz en torno a su figura.

Recuerdo que hace unos años intenté asistir a su Centro de Yoga y me daban cita para dentro de unos cuantos días (como en el dentista). No acudí.

202— SHIVAISMO DE CACHEMIRA

Según tengo entendido, los escolares en la India, cuando se refieren a las Darshanas, también estudian el Samkhia y el Shivaismo de Cachemira, del cual he estudiado bastante, pero no veo mucha información al respecto de este ultimo. En fin era solo porque recuerdo haber discutido sobre el tema con un pandit amigo.

Los darshanas son seis sistemas de pensamiento o puntos de vista distintos acerca de la realidad y el sentido último de la vida que tienen en común la aceptación de los vedas como un conjunto de escrituras reveladas. Uno de estos seis sistemas es el yoga tal como lo formuló Patañjali en sus Yoga Sutras. La página web trata precisamente del darshana Yoga (yogadarshana) y no de otros sistemas de filosofía. Además del yoga (tema sobre el que gira toda la información de la página), también se incluyen artículos e información sobre samkhya, budismo primitivo, zen, vedanta y tantra.

El Shivaismo de Cachemira no es un darshana hindú, puesto que no acepta completamente la autoridad de los vedas. Aunque tiene una base profundamente filosófica, puede considerarse más cercano a una religión que a un sistema de pensamiento laico.

211—KRISHNAMURTI: TÉCNICA SIN TÉCNICA

Desde luego que lo expresado por Krishnamurti (sus enseñanzas, por así decir) lo vinieron diciendo otros, cada cual a su manera; la esencia es la misma. En cuanto a que Krishnamurti no ofreció método, es que no hay método ni técnica ninguna, no se puede apresar el agua entre las manos; mas no obstante sí que Krishnamurti te está dando el método, el cómo hacerlo, si se le escucha o se le lee con atención, da uno con la respuesta y con el significado de sus sabias palabras. Comprender, el ver, es la técnica sin técnica.

Completamente de acuerdo.

221— EL OBSTÁCULO DE LAS EMOCIONES

En el camino hacia el Yoga nos encontramos con el gran obstáculo de las emociones. Si partimos de que las emociones nos van a acompañar siempre, y que la práctica, por muy intensa o correcta que pueda ser, no las puede eliminar, uno llega a la conclusión de que a lo más a que puede aspirar es a conseguir su control, es decir, a que no te “amarguen” la vida, a que no te dirijan. Por lo tanto, la meta a la que podemos llegar respecto de ellas es a “utilizarlas” en nuestro desarrollo o crecimiento espiritual. Una vez que te das cuenta de ello, viene la segunda parte: la diferencia entre su control y su represión. ¿Cómo podemos saber si estamos dando los pasos adecuados para su debido control? ¿Cómo podemos darnos cuenta de que las estamos reprimiendo y, por lo tanto, nos estamos estancando en nuestro desarrollo? ¿Cómo debemos entender el “trascender” las emociones?

Las emociones no deben ser un obstáculo en el camino del yoga. No hay que reprimirlas ni perseguirlas. Solo hay que encauzarlas con suavidad.

Patañjali presenta un aforismo muy revelador sobre este asunto: “La pacificación de la mente se logra proyectando amistad, compasión, alegría y ecuanimidad hacia todas las cosas y situaciones, ya sean felices, desgraciadas, virtuosas o moralmente inaceptables (I.33)”. A través de la práctica, casi sin querer, el carácter cambia; las emociones siguen afectando pero se vuelven mas distantes. Al final del camino y de forma completamente natural, se puede lograr un estado de desapego o vairâgya, que podría recordarnos la trascendencia emocional, pero que en ningún caso supone la represión de los sentimientos.

Es más, la sensibilidad del yogui avanzado es tan aguda que, como dice Vyâsa en su comentario al sùtra II.15 (<http://www.absolver.es/yogadarshana/2-15.htm>): “el que sabe es tan sensible como la superficie ocular”.

Dices que se deben encauzar con suavidad. Pero ¿cómo se logra? Con la meditación se van dando pasos, pero ¿cuál debe ser nuestra actitud en el día a día: familia, amigos, trabajo, etc. etc., cuando no estamos sentados en el cojín de meditación?

Aunque uno intente vivir lo más conscientemente posible, cuando surge un estímulo externo, ya sea agradable o desagradable, que te sitúa en el plano emocional y percibes la somatización de la respuesta en tu interior ¿la forma de distanciarte emocionalmente no es intentar contemplar la situación desde el observador, es decir, por encima de la personalidad? ¿dónde situamos en nosotros aquello que Patanjali nos dice que debemos proyectar para salir de la dualidad emocional y así pacificar la mente?

*Cuando murió mi padre sentí dolor,
cuando nació mi hija sentí alegría,
cuando veo la tragedia de los inmigrantes siento pena y compasión,
cuando medito profundamente, a veces, me siento feliz.*

Todo esto es normal, natural; la diferencia esta en que estos sentimientos no arraigan en mi, no me atrapan (generalmente...)

*Cuando siento dolor, lo siento profundamente, pero comprendo que no es parte de mi.
Cuando estoy contento, la alegría me llena, pero no me sobrepasa.*

Cuando estoy triste y me compadezco de otros, sé que, en el fondo, todo es una ilusión.

Cuando me siento embriagadoramente feliz, conservo la sensación de ser algo más allá de la felicidad.

¿Cómo controlar todo esto? Hay que estar muy atento a las sensaciones y sentimientos que se desarrollan en el interior. Estando atento se puede conservar un estado anímico de alejamiento que evita que nos fundamos con la sensación. Hay que observar continuamente las situaciones, las reacciones en nuestro interior. Sin juzgarlas ni interferirlas. Solamente observar y no perder la conciencia de testigo. Esto solo se puede conseguir con la práctica, y la práctica tiene dos características fundamentales: PACIENCIA y ATENCIÓN.

Y cuando lo que sientes interiormente es confuso, pues a veces las emociones (generalmente las que tienen un matiz negativo) no se manifiestan de forma nítida ¿merece la pena analizarlas para poder de algún modo etiquetarlas y profundizar en nuestro desarrollo interior, o basta con limitarnos a observarlas desde la conciencia de testigo?

Lo que dices me ha conmovido. He percibido en tus palabras una profunda sensibilidad. Me han hecho recordar hechos de mi vida especialmente tristes y que, por aquel entonces, no pude afrontar desde la práctica del Yoga. Se mezclaron sentimientos de dolor, impotencia, rabia, alegría, alivio, compasión,... Todavía hoy, sé que están dentro de mí, sin asimilar del todo, sin digerir emocionalmente. Por eso pienso, aunque tal vez esté equivocado, que de poco vale el poner nombre, desde la mente, a lo que sientes, sino limitarte, sencillamente, a vivir con la mayor consciencia aquello que la vida pone en tu camino, sin preocuparte de las etiquetas. ¿No crees? ¿Crees que es útil para el desarrollo interior catalogar aquello que sentimos?

Precisamente el problema surge cuando etiquetamos las cosas, pues es entonces cuando las limitamos. Los sentimientos tienen que fluir como los pensamientos durante la meditación, sin violencia, con armonía, dejando que se expresen totalmente para que después puedan morir. En esto hay que descubrirse ante Krishnamurti.

Por supuesto, el sentimiento puede ser muy fuerte y atraparnos, robarnos la atención. Por eso, conscientemente, solo hay que observar, sin emitir juicios, pero sin reprimir en absoluto.

Ah!, y esto es válido tanto para los sentimientos negativos como para los positivos.

De lo que has dicho, veo con claridad cómo debe afrontarse el momento presente que te toca vivir. Lo importante es dejar que las emociones se manifiesten y dejarlas que “vivan” hasta que finalmente se vayan diluyendo, perdiendo fuerza, y desaparezcan. Debemos intentar vivir desde el observador, desde la conciencia.

Ahora bien, ¿Qué sucede con todas esas emociones que no hemos sabido encauzar en su momento y han ido a parar a nuestro subconsciente? ¿Cómo conseguimos que salgan de ahí para que podamos vivirlas, pues sólo así podrán morir y sentirnos liberados?

Una solución es la práctica de la meditación. Y no me refiero a 20 minutos diarios. Me refiero a una práctica intensa: sesiones de una hora u hora y media diarias acompañadas de algún retiro ocasional de fin de semana o incluso de periodos más largos de convivencia en meditación.

Durante estos periodos de meditación profunda, las emociones reprimidas alojadas en el subconsciente afloran y su karma se consume.

Otra método es el psicoanálisis, por supuesto, pero yo preferiría el primero.

222—BHAGAVAD GITA

¿Cuales son las razones por las que tenemos que tener en cuenta el texto Bhagavad Gita como texto de yoga?

Personalmente no me parece un texto de yoga sino uno dedicado a la filosofía hinduista o incluso con matices claros religiosos.

Supongo que esta cuestión te surge al leer la pregunta 220—Conexión con Patañjali. El Gita es parte del Mahabharata y es anterior al texto de Patañjali.

Curiosamente, en éste no se encuentra referencia alguna al texto épico-religioso. El Gita es un texto de yoga en el sentido de que busca la trascendencia y enseña como alcanzarla; trata de describir el estado trascendente, aunque desde un punto de vista religioso. Aceptar uno u otro texto es cuestión de carácter: uno es más técnico, más aséptico, más científico; el otro es más poético, más “bhakti”. Pero si aceptamos que el yoga es todo camino de trascendencia que surge especialmente con raíces indias, no podemos circunscribirlo solo a Patañjali. Éste fue un sistematizador, pero el yoga es un sistema mucho más amplio y se adapta a todas las situaciones y caracteres.

Casi todo el Gita es un texto devocional, ligado fuertemente al hinduismo. Es más, siglos después se convierte en el texto básico de las escuelas de yoga devocional que surgen como una mezcla de tantrismo y yoga de Patañjali. De todas formas, cuando se lee el capítulo sexto, no se puede dudar de su valor para el yoga clásico.

223—LECTURAS DESORDENADAS

No he leído nada de Ken Wilber y he visto varios de sus libros sobre Psicología Integral y uno de Filosofía Transpersonal en tu librería digital. ¿Consideras aconsejable su lectura?

Como el mismo Ken Wilber dice, él es un pandit y no un guru. Se trata de un gran teórico que investiga y busca explicaciones racionales para los estados alterados de conciencia.

Es interesante su lectura, aunque a veces bastante farragosa.

Si te decides a leer algo de este autor, te recomendaría mejor uno de estos libros: “Gracia y coraje” o, en su defecto, “Diario”. Si estos libros te atrapan, entonces puedes entrar a fondo en sus teorías con los libros digitales.

Entonces tal vez sean preferibles los libros de gurus como Ramana Maharshi, Nisargadatta,...

Son cosas totalmente diferentes. Quizás, complementarias.

Como puedes ver estoy algo desorientado en mis lecturas. Leo todo lo que puedo pero de forma un tanto desordenada. Lo que sí tengo claro es el objetivo: profundizar en el maravilloso mundo del Yoga. Por eso el “picoteo” que hago deja en mí un poso de insatisfacción, de pérdida de tiempo. En fin, Jose Antonio, no sé qué hacer...

Lee menos, practica más, ábrete al exterior y al interior.

225—HUMILDAD

¿Cómo se puede entender correctamente la humildad en el Yoga?

La humildad es una cualidad opuesta al egoísmo que se desarrolla progresivamente, a medida que se avanza por el camino del yoga, especialmente mediante la práctica de ishvarapranidhana y vairagya.

Todos los grandes maestros han sido humildes. De hecho, esta es una cualidad claramente indicativa de la autenticidad de un maestro.

No entiendo muy bien la contraposición entre humildad y egoísmo. Siempre había pensado que lo contrario del egoísmo es el amor.

Veamos primero qué nos dicen los diccionarios de la lengua española:

—Egoísmo: inmoderado y excesivo amor a sí mismo, que hace atender desmedidamente al propio interés, sin cuidarse del de los demás.

—Altruismo (antónimo de egoísmo): diligencia en procurar el bien ajeno aún a costa del propio.

—Amor: 1. Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser 2. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear 3. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.

—Humildad: 1. Virtud que consiste en el conocimiento de las propias limitaciones y debilidades y en obrar de acuerdo con este conocimiento. 2. Sumisión, rendimiento. Antónimos de humildad: soberbia, rebeldía, vanidad.

Patañjali, por su parte, solo habla del klesha asmitâ en II.2 (<http://www.abserver.es/yogadarshana/2-02.htm>) y II.5 (<http://www.abserver.es/yogadarshana/2-02.htm>).

Podría traducirse por egoísmo, aunque yo he preferido traducirlo por conciencia de existencia individual.

Como tal klesha, se trata de un obstáculo psicológico que nos impide ver nuestra naturaleza auténtica y que, como consecuencia, nos causa dolor. Los Yoga Sûtras lo definen como la identificación de lo que observa, en lo más profundo de nuestro interior, con los objetos que son observados, y lo considera una consecuencia de la ignorancia esencial acerca de nuestra auténtica naturaleza (avidyâ).

Podríamos decir que una receta para superar el egoísmo puede ser el amor desinteresado a la humanidad, el cual puede desembocar en ishvara pranidhâna; pero hay que tener en cuenta que cuando el amor se dirige a una persona en concreto, puede transformarse en una obsesión y reforzar compulsivamente el egoísmo.

La humildad, por contra, es una virtud que se desarrolla espontáneamente, a medida que disminuye la causa del egoísmo, es decir, la ignorancia esencial.

Patañjali, de nuevo, es muy claro en sus planteamientos: la causa de todos los problemas humanos es la ignorancia esencial. Hay que superarla y todo lo demás vendrá por añadidura.

No quería mezclar el contenido de los conceptos egoísmo, humildad y amor, tal y como los definen los diccionarios, sino examinarlos a la luz del Yoga.

Pienso que cuando se define el egoísmo como “inmoderado y excesivo amor a sí mismo, que hace atender desmedidamente al propio interés, sin cuidarse del de los

demás”, no es del todo acertado, pues el amor no es ni inmoderado ni excesivo. Entiendo que el egoísmo tiene que ver realmente con el “querer”, es decir, con la emoción del afecto y no con la virtud del amor.

Por otro lado, cuando se dice que el altruismo, como antónimo del egoísmo, es la “diligencia en procurar el bien ajeno aun a costa del propio”, considero que uno puede ser altruista, pero tremendamente egoísta, pues la acción inegoísta no tiene que ver con el exterior sino con nuestra actitud interior en la acción que realizamos. Es decir, uno sabe si hace algo de modo absolutamente desinteresado o, si por el contrario, le mueve algún tipo de interés, que, en muchas ocasiones, ni siquiera se es consciente de él.

Si definimos el amor como sentimiento, lo estamos enmarcando en el plano mental y no en el que realmente le corresponde, es decir, más allá.

En cuanto al ámbito del Yoga, veo que la ignorancia de nuestra propia naturaleza esencial es realmente la causa de todo nuestro dolor y sufrimiento; pero insisto, ¿cómo podemos perfilar conceptualmente la humildad, aparte de decir que se trata de una virtud que se manifiesta en nosotros cuando dejamos de ser ignorantes? ¿Cómo sé que voy avanzando hacia la humildad? ¿Tal vez porque me desapasiono (vairagya) cada vez más al desidentificarme con el ego, es decir, con la personalidad (cuerpo físico, emocional y mental)? ¿O porque veo cada vez más mi insignificancia en el plan divino del Ser y soy un mero instrumento en sus manos?

No, yo tampoco quiero mezclar estos términos y entrar en las definiciones expuestas en los diccionarios, porque se basan principalmente en conceptos estudiados por la psicología occidental y creo que nos interesa más el punto de vista del yoga.

Pero es que el yoga no entra en detalles sobre los sentimientos y las virtudes; lo único que analiza son las causas que provocan sufrimiento. Como sabes, el análisis psicológico efectuado por Patañjali divide los estados mentales en dos grandes grupos: los klišhta o conectados con el dolor y los aklišhta o no conectados con el dolor.

Si, como consecuencia de la práctica, el practicante desarrolla virtudes como la humildad, el amor, el altruismo, etc., se consideran simples consecuencias, pero no un fin en si mismas. El yoga apunta lejos. Apunta a lo máximo.

De todas formas, ¿cómo saber si se avanza en el desarrollo de estas virtudes? Las dos formas que apuntas son correctas. Depende de tus preferencias.

229—YOGA ESOTÉRICO

Quería preguntarte qué se entiende por yoga esotérico, qué fines persigue y si hay algún maestro destacable en esta rama del yoga

Dentro de la categoría de yoga esotérico, yo incluiría: maha, yantra, yoga de la energía, kriya, laya, nada, nyasa, mantra, tantra, hatha (clásico) o ghatashta, kaula, lambika, kundalini, samrambha y siddha, entre otros.

El yoga esotérico no es una rama de yoga propiamente dicho; se trata de un concepto que se utiliza a veces, siguiendo a algunos orientalistas, para hacer referencia al conjunto de ramas de yoga que trabajan preferentemente con la energía fundamental (el prana y la kundalini), y que disfrazan sus prácticas con tintes esotéricos, con un lenguaje apto solo para iniciados y que presenta distintas lecturas de acuerdo al grado de profundización que se utilice. De esta forma, conceptos como chakras, nadis, ida, pingala, nada y bindu; distintas deidades asociadas a distintas características humanas y cósmicas; yantras y mandalas, etc, forman un riquísimo

conglomerado de símbolos que el adepto debe descifrar a medida que avanza en su práctica (y siempre con la ayuda del guru).

Como ya te he explicado sobre este tema, que veo que te interesa, solo te puedo orientar en base a mis estudios y lecturas, pero no lo he practicado y mis opiniones, por tanto, carecen de fuerza.

¿Qué lecturas me puedes recomendar de las que tú has hecho?

Riviere, Jean: El Yoga Tántrico

Varenne, Jean: El Yoga y la Tradición hindú

Bernard, Theos: Hatha Yoga - Una técnica de liberación

Lysebeth, Andre Van: Pranayama a la serenidad por el yoga

Asín Cabrera, A.: Tantra

Johari, Harish: Los Chakras

Lysebeth, Andre Van: Tantra, el culto de lo femenino

Woodroffe, John: El poder serpentino

Woodroffe, John: Sakti y Sakta

234—YOGA E HINDUISMO

Quería que me aclares por favor la relación que hay entre Yoga e Hinduismo. Tengo entendido que el Yoga es una escuela filosófica y el Hinduismo una religión, pero porqué siempre entonces están vinculadas? En un momento pensé que eran lo mismo.

El Yoga es un conjunto de prácticas o técnicas encaminadas hacia un único objetivo final: la desaparición de la ignorancia existencial, la iluminación, el descubrimiento de nuestro auténtico ser, o como quieras llamarlo. Pero este objetivo final no siempre se alcanza pues lo único que las técnicas del yoga permiten es situar a la persona que lo practica en las condiciones más favorables para que dicha iluminación tenga lugar. Y esas condiciones más favorables tienen que ver con la evolución positiva del individuo a todos los niveles: una salud física inmejorable, un desarrollo psicológico y social avanzado, el logro de una sabiduría intuitiva profunda, etc. En definitiva, se trata de un completo “entrenamiento” físico-psíquico-espiritual de demostrada eficacia a lo largo de toda su historia.

La religión, sea la que sea, aunque también dispone de técnicas para el mejoramiento humano (en muchos casos, similares a algunas del yoga), se halla supeditada a los dictados de la fe, la creencia y, en múltiples ocasiones, a la falta de lógica.

Sin embargo, muchas de las personas que deciden practicar yoga, practican también una religión determinada, lo cual es perfectamente posible y compatible. El problema que puede presentarse es el no saber separar una de otra actividad. Cuando el practicante es hindú, cristiano, musulmán o judío y se apropia de algunas técnicas del Yoga para reforzar sus propias creencias religiosas, puede dar la impresión de que el Yoga es parte de esa religión, cuando esto no es cierto.

En la India, el Yoga tiene una historia de miles de años y se ha desarrollado de forma paralela a las religiones imperantes en cada época y región. Así, podríamos hablar de un Yoga Budista, un Yoga Jaina, un Yoga Hindú, un Yoga Sikh, etc.

Incluso, en occidente, se empieza a hablar de un Yoga Cristiano. Pero esto no significa que el Yoga sea una religión o forme parte de ella sino que, más bien, se adapta a todas y “presta” a todas sus técnicas milenarias para la evolución del individuo.

Te recomiendo leer las preguntas 196—El Yoga es ultrarreligioso y 203—Independencia del Yoga.

240—YOGA RAHASYA

¿Conoces el libro Yoga-Rahasya de Nathamuni?, lo citan Claude Maréchal y Joan A. Enreig en el prólogo de la edición española de los Yoga Sutra de Patanjali de la versión de T.K.V. Desikachar; considerando según ellos, que para este mismo autor, es uno de los tres libros imprescindibles en el estudio del yoga, junto con el Bhagavad Gita y los Yoga Sutra. En realidad dicen del libro que “trata de las características, capacidades e intereses a tener en cuenta para adaptar la enseñanza del Yoga a cada alumno y circunstancia”. Me interesaría saber algo más del libro, si te suena, saber si estás en castellano, etc... Enseño yoga y por la referencia extraída, puede resultarme interesante... No me parece haberle visto en la relación de la librería digital.

El siguiente texto se encuentra en el libro “El corazón del yoga” de TKV Desikachar.

“Uno de los textos que no se tiene por escrito todavía, pero cuya existencia se indica en varias referencias, es el Yoga Rahasya (Secretos del yoga) escrito por Nathamuni quien fue un sabio del siglo IX, del sur de la India. Como muchos maestros hindúes, no perteneció a la tradición monástica, sino que estaba totalmente involucrado con la vida familiar. Su trabajo, que se supone constaba originalmente de doce capítulos, fue transmitido de forma oral. Cuatro de estos capítulos nos los dio a conocer Sri Krishnamayarcha, dictándoselos a su hijo y alumno TKV Desikachar.

Para Nathamuni, el significado y meta del yoga es la devoción a Dios o un poder supremo (bhakti). En su texto, Nathamuni da muchas instrucciones precisas sobre el astanga yoga, las que corresponden en forma parcial a aquellas de Patañjali y enfatiza la necesidad de ajustar el yoga, para que se adapte a las necesidades particulares de aquellos que lo practican. El texto insinúa la necesidad absoluta de un maestro y esto se repite una y otra vez. Nathamnui explica de forma muy precisa un gran número de técnicas de asana y pranayama. También le pone una particular atención al tratamiento de las enfermedades con el yoga.

Nathamuni dedica muchos versos del Yoga Rahasya al significado y práctica del yoga para las mujeres embarazadas. Como el Yoga Yajñavalkya, él insiste en que el yoga es muy significativo y valioso para las mujeres, de ese modo se colocó en una posición opuesta a las enseñanzas de Brahmin, que quería excluir completamente a las mujeres de toda práctica espiritual”.

Todavía no existe una traducción al español de este texto.

Hay un extracto del libro publicado en inglés y disponible a través de la página web de Desikachar (<http://kym.org/>).

245—LO RELATIVO Y LO ABSOLUTO

Dices en la respuesta a la pregunta 234—Yoga e Hinduismo que el estado de Yoga no siempre se alcanza. Entiendo que te refieres a la posibilidad de alcanzarlo en otra encarnación y no en la actual, es decir, que el trabajo realizado siempre se “registra” en nosotros. ¿Es esto lo que insinúas?

Por cierto, ¿qué contenido das a la expresión que empleas de “una salud física inmejorable”?

El yoga de Patañjali no habla claramente de reencarnaciones, pero al haberse desarrollado en el seno del hinduismo el yoga postclásico ha adoptado esta creencia.

Todas las cosas se pueden enfocar desde dos puntos de vista: relativo y absoluto. En el primer caso siempre utilizamos la comparación y nosotros mismos nos vemos inmersos en las cosas. Nos rodea la ignorancia, el dolor, los deseos, el miedo... También el amor, la compasión, la alegría... Todos ellos son estados psicológicos y sentimientos relativos.

El punto de vista absoluto de las cosas es completamente “otra visión”. No depende de nada. No se puede describir con palabras. Es el kaivalya del yoga.

El estado de yoga puede entenderse desde los dos puntos de vista.

Desde el punto de vista relativo (en el cual nos encontramos el 99% de las personas), el objetivo es alcanzar el punto de vista absoluto y es posible que no se logre en esta vida. Desde el punto de vista absoluto, no hay nada que lograr porque ya está en nosotros.

De todas formas, en yoga no hay esfuerzos perdidos, en otras palabras, todo esfuerzo traerá su resultado en el momento oportuno. Ningún fracaso es un trabajo perdido. Cada intento fracasado es en realidad un paso hacia el éxito porque la práctica del yoga posee un efecto acumulativo que puede dar sus frutos en cualquier momento y de forma inesperada.

“Una salud física inmejorable” es un objetivo a perseguir, pues la salud física siempre puede mejorarse (desde el punto de vista relativo). Desde la visión absoluta de las cosas, la salud, como todo lo demás, es un concepto que se diluye y pierde su significado.

El problema al tener en cuenta estas dos formas de ver la vida es que nadie te entiende y prácticamente te ves obligado a adoptar la visión relativa de las cosas para poder comunicarte racionalmente con los demás.

Quieres decir que el enfoque relativo de las cosas deriva de la pesada losa que supone en muchas ocasiones no poder salir de la polaridad en que nuestra mente se encuentra inmersa. Pero hacerse consciente de la unidad de la que formamos parte es tan difícil, que muchas veces a uno le invade un gran desánimo. ¿Es posible que a mayor consciencia de la unidad la vida como tal vaya perdiendo su sentido?

Te importaría hablarme algo más sobre lo último que dices del problema que supone tener en cuenta las dos formas de ver la vida y por ello no ser comprendido por los demás. Entiendo que supone una profunda soledad.

Es justamente lo contrario.

Normalmente la vida es una serie de acontecimientos que tratamos de racionalizar y justificar mediante la ley de causa-efecto. Pero fallamos continuamente. Intentamos por todos los medios encontrar sentido a las cosas: por qué existe la enfermedad, por qué y para qué vivimos, por qué el sufrimiento... Innumerables filósofos, psicólogos, sociólogos, políticos y religiosos nos ofrecen sus explicaciones que nunca nos satisfacen por completo y que siempre son rebatidas por nuevas teorías. Muchos renuncian y caen en el nihilismo, el materialismo, el epicureísmo o en las formas más sectarias de una religión cualquiera. Incluso se inventan teorías como la del karma y la reencarnación (éstas muy bien logradas, por cierto). Pero es que la vida ordinaria no tiene sentido...¿desde el punto de vista dualista de las cosas!

Cuando se es consciente, realmente consciente, de que todo se halla entrelazado formando una unidad, mágicamente todo adquiere sentido. La paradoja más absurda forma parte de la Realidad. Incluso catástrofes tan denigrantes como la guerra, el hambre o las injusticias forman parte de la Realidad...

Esta visión de las cosas, ciertamente puede aportar un sentimiento de soledad al principio, mientras solo se tienen vislumbres o destellos de unidad.

Pero, cuando la conciencia alcanza la iluminación plena, ¿cómo podría haber soledad en la unidad? Para sentirte en soledad tienes que verte aparte, separado de los demás. Si no hay “demás”, ¿de qué te vas a separar?

Para quien posee este estado de conciencia, es cierto que los demás no le comprenden (claro, desde el punto de vista de “los demás”), pero ¿acaso tiene importancia para él?

252— FENÓMENOS PARANORMALES

Practicando la postura Sirshasana, empecé a sentir “deyabues” más seguido, por ejemplo estoy por cenar, y de golpe siento que eso ya lo viví... y mi amigo agarra un vaso... eso mismo también, ya lo viví... es muy difícil de explicar pero me pasa más seguido que antes, y lo que quería saber es si puede ser que sean realmente cosas que ya pasaron, o cuál es el mecanismo psicológico que hace que sientas que las acciones ya fueron vistas antes...?

Ciertamente, sirsasana es una postura muy fuerte que actúa directamente sobre el cerebro, las glándulas pineal y pituitaria, y los importantes centros energéticos localizados en la cabeza: ajña, manas, candra y sahasrara. Sus efectos cuando se practica intensamente pueden ser impredecibles y puede despertar ciertas habilidades dormidas, denominadas comúnmente fenómenos paranormales o parapsicológicos.

Patañjali, habla extensamente en el libro tercero de los Yoga Sutra sobre estos fenómenos que aparecen naturalmente durante el curso de la meditación.

La psicología occidental ha investigado tales fenómenos en muchas ocasiones, especialmente la psicología transpersonal. En consecuencia, hay teorías muy interesantes que intentan explicarlos, como la sincronicidad de Jung o los campos mórficos de Sheldrake, pero aparte de algunos fenómenos telepáticos y telequinésicos, oficialmente no se aceptan como algo demostrable científicamente.

263—MAESTRO, ¿DE QUÉ?

Yo no sé casi nada sobre temas espirituales o de cómo guiar a cualquier otro aspirante o devoto ni mucho menos, pero algunas veces, viene gente y me pregunta sobre ello, sobre cómo conocerse, o que se es, que es uno mismo, cómo alcanzar tal cosa...etc, y yo solo se lo que experimento por mí mismo, mi experiencia, lo que yo mismo busqué y que estoy muy feliz de haber “encontrado”, aunque cada vez veo que hay mucho más en lo que ahondar.

Cuando me plantean esas cosas, porque en algún momento me habrán oído hablar con alguien o yo que se, me hago el tonto o cualquier otra cosa para no contestar, porque eso de enseñar a alguien.....no se, no soy yo maestro de nadie, la cosa es, ¿se debe hablar sobre esto a cualquiera, así sin más?

Me lo planteé, y hombre, me alegra mucho ayudar a los demás, más todavía si es mostrando algo con lo que yo soy muy feliz o tranquilo mejor dicho, y en ello pues “supongo” que no habrá nada de malo, ¿pero no llamará eso la atención y dará un poco el cante?, sinceramente, de verdad, que no tengo ninguna gana de ser un maestro o sentirme más o algo de eso, vamos que no tengo ningún orgullo por ello, pero creo que a lo mejor no es lo más conveniente, ¿tu que opinas?.

A mi tampoco me gusta ir de maestro por ahí. A medida que profundizas en este terreno te vas dando cuenta de que somos unos completos ignorantes, pero hay una diferencia importante: ahora somos conscientes de nuestra propia ignorancia. Ser consciente de algo así nos sitúa generalmente en una posición de humildad que nos conduce a su vez a rechazar el papel de maestro.

Un maestro no tiene porqué ser una persona iluminada. Este sería el papel del guru autorrealizado, pero la mayoría de los maestros no llegan a este nivel. Lo normal es que, en base a tu experiencia personal y actuando siempre con ánimo de ayudar a otros desinteresadamente, expliques temas concretos que otros pueden no comprender aún y tu ya los hayas comprendido.

Se trataría así de ayudar a los demás a resolver las dudas que tu mismo ya has resuelto previamente. Y esto no quiere decir que seas superior o estés más cerca de la iluminación que otros. Solo significa que, quizás, tengas menos dudas...

En cualquier caso, te recomiendo que nunca busques discípulos, pero si alguien solicita tu consejo y con él puedes ayudarle, dáselo.

273—CONCIENCIA PURA

Tengo una cuestión...en muchas partes del vedanta (advaita) se habla de que “Yo soy la Conciencia”, que no se inmuta, tan solo presencia todo lo que acontece sin implicarse en ello, eso puedo verlo, lo he visto, aunque no sea del todo correcto expresarlo así.

Sin embargo, incluso esta Conciencia viene y se va, la vigilia aparece con ella, pero en algunos momento esta desaparece y aparece, espontáneamente, pero detrás de todo ello hay algo que sigue estando, más allá de la conciencia. Lo que experimenta que esta viene y se va que es tanto con conciencia como sin ella, que es más allá de todo concepto o experimentación, ahí ya no hay nadie que experimente, es un estado libre y puro, sin sujeto, ¿Es eso a lo que se llama lo Absoluto, Parabrahman?

La conciencia no viene y se va. Es nuestra percepción de ella lo que se altera. Las palabras nos engañan, nos confunden. Conciencia es un término que automáticamente asociamos a un estado profundo de conocimiento especial, de ser especial y auténtico. No hay nada más allá. Podemos ser conscientes de ella pero no podemos expresarla con palabras. Esta conciencia pura es sat-cit-ananda, pero ni siquiera es ésto porque definirla es limitarla. Podemos llamarla lo absoluto o parabrahman, pero seguramente también la estaremos limitando.

278—COMO LEER LIBROS ESPIRITUALES

He leído ya varios de los libros que me recomendaste de maestros zen. Ahora estoy con “Mente zen, mente de principiante”. La sensación es la misma que con los anteriores: siento que sólo puedo aprehender una pequeña parte de su profundo mensaje y que tendré que hacer otras relecturas para conseguir que calen en mí y poder intentar “vivir” la enseñanza en lo cotidiano.

Acudo a ti porque no sé si a estas alturas sé realmente leer un libro espiritual. Por una parte, mi mente quiere abarcar todo y retener todo, lo cual es imposible obviamente, al menos para mí; y por otra, sé que estas lecturas hay que hacerlas con una actitud meditativa, al menos eso creo, o tal vez esté equivocado y deban hacerse sin detenerse demasiado... y hacer una segunda o tercera lectura más reposada. No sé si tomar apuntes es apropiado; no sé si resumir las ideas que me llegan es lo mejor, en fin... no sé.

En el caso que me planteas, yo también he tenido esa misma sensación de no poder captar todas las enseñanzas que expone una obra espiritual, sobre todo si se trata de textos escritos por seres altamente evolucionados, en los que exponen su visión de la Realidad y explican cómo podemos alcanzarla.

La experiencia me ha demostrado que todos los libros se leen normalmente sin intentar aprendérselos de memoria y, por tanto, al poco tiempo se suelen olvidar total

o parcialmente. De esta forma, parece que “perdemos” su enseñanza, pero no es así. Si lo hemos leído con atención e interés, en el subconsciente queda su samskara.

Por supuesto, si nos ha interesado realmente un texto concreto y lo releemos al cabo de un tiempo, es muy probable que accedamos a una mayor comprensión que en la primera lectura.

Yo, personalmente, suelo leer este tipo de libros al mismo tiempo que voy subrayando los párrafos más interesantes. A veces, esta técnica te obliga a releer una página que te ha parecido interesante para elegir los párrafos más adecuados que, a su vez, reflejen el pensamiento central. Además, estos párrafos subrayados me sirven para efectuar un resumen para algún artículo o para añadir citas en mi web.

Esta sería la técnica que yo utilizo generalmente para captar mejor las ideas fundamentales de este tipo de textos pero, sin duda, cuando mejor se captan estas ideas o, mejor aún, cuando se llega a captar el significado más profundo de las ideas expuestas por el autor, es cuando las experiencias descritas en el libro se han vivenciado durante la meditación. En muchos casos, las ideas expuestas en los libros espirituales nos son familiares y, de inmediato, estamos de acuerdo con ellas y nos sentimos contentos de coincidir con el pensamiento del autor. Ello es así porque esas ideas son innatas en nosotros, por nacimiento o por propia experiencia/vivencia/convicción, la cual puede ser producto de nuestra meditación. Por ello, creo que una técnica fundamental para captar el significado profundo de estas obras, es meditar sobre su significado, no racionalmente a la manera occidental, sino vivencialmente, de forma contemplativa.

En algunos grupos de meditación zen se suele utilizar la lectura de textos cortos o frases inspiradas durante la meditación, escogiendo además el momento en que el grupo ha “entrado” en cierto nivel meditativo. Esta lectura se hace además de forma muy pausada y con el tono adecuado para dejar que el significado de cada frase penetre profundamente en la psique de los oyentes. El resultado suele ser asombroso y, desde luego, no tiene nada que ver con la lectura de esos mismos párrafos fuera del estado de meditación.

321—PERFECCION EN EL YOGA

Como sabes, hay muy pocas personas que puedan practicar el yoga-contorsionista de Iyengar, y, además, con el tiempo, al menos eso pienso, no tiene mucho sentido perseguir tanto perfeccionamiento. ¿No crees?

El yoga de Iyengar es una especialización. Quien desee practicarlo seriamente debe iniciarse joven, tener suficiente tiempo libre y una gran fuerza de voluntad.

Pero no estoy de acuerdo en que no deba perseguirse el perfeccionamiento. La práctica del yoga debe ser un continuo perfeccionamiento sin límite. Si se practican asanas, pranayama, meditación..., las técnicas que sean..., éstas deben ser perfeccionadas, siendo conscientes de que nunca alcanzaremos la perfección absoluta. Lo que no es correcto es el estancamiento.

Normalmente, cuando se inicia la práctica de asanas, se aspira a lograr la ejecución de ciertas posturas, cada vez más complicadas. Una vez alcanzado un nivel en que sentimos que avanzar más supondría un esfuerzo considerable, tendemos a estancarnos o, incluso, a practicar menos.

En el zen (y ya sabes que yo considero el zen como una especialización del yoga) se insiste mucho en un punto fundamental: “el espíritu de la práctica debe ser siempre el espíritu del principiante”.

Dados los tres requisitos que señalas, está claro que se me pasó la ocasión para especializarme en el estilo Iyengar, pues tan sólo reúno el último: tengo una gran fuerza de voluntad.

Dices que hay que perseguir el perfeccionamiento, pero ¿qué es el perfeccionamiento en el Yoga, si entendemos que la genuina meta es ser plenamente consciente de la verdadera esencia que realmente somos: Purusha, Atman (para el Vedanta), ...?

Es evidente que en el hatha yoga, el perfeccionamiento es una meta sin fin, pero en el Raja Yoga ¿cuál es el perfeccionamiento? ¿No crees que el zen apunta a la meta del Raja Yoga y que es aquí donde tiene acogida la frase que popularizó, creo que Shunryu Suzuki: “mente zen, mente de principiante”?

Una cosa es la meta, es decir, alcanzar la liberación de la ignorancia metafísica y, en consecuencia, del dolor. Otra cosa distinta es como encaminarse hacia dicha meta: siguiendo una técnica de perfección. Buscar la perfección absoluta es seguir abhyasa y vairagya hasta sus últimas consecuencias.

En los Yoga Sutras tenemos que “las posturas se perfeccionan mediante la relajación de la tensión, o mediante la identificación completa con el infinito” (II.47); “a partir de la perfección de las posturas, al yogui no le afectan las situaciones extremas” (II.48).

El Hatha Yoga Pradipika explica que el Hatha Yoga es un paso previo al Raja Yoga y que ambos métodos son complementarios. También Patañjali considera que en el método de ocho pasos, asana, pranayama y pratyahara son previos a dharana, dhyana y samadhi. Según esto, podríamos decir que se alcanza la perfección en hatha cuando ello nos permite avanzar con cierta garantía en raja.

Pero no nos despistemos, bajo la visión absolutamente demoledora del zen, en ningún momento hay personas más cerca de la liberación que otras, por mucho que practiquen.

Pero estarás conmigo que de los ocho pasos del ashtangayoga, la asana, entendida con ese perfeccionamiento al que te refieres, es muy limitante. No olvides que la mayoría de las personas tienen sus cuerpos tremendamente agarrotados y poco pueden avanzar en el hatha, lo cual les supone una gran frustración, salvo que orienten su práctica (de asanas, me refiero), desde la concentración en su interior más profundo y disfruten en ellas, con plena consciencia de la respiración.

Precisamente por eso te citaba los dos aforismos de Patañjali. La perfección en asana no significa necesariamente perfección en elasticidad.

Para Iyengar, la elasticidad tampoco es un fin en si misma. Digamos que la utiliza para alcanzar la perfección tal como la define Patañjali. Otros maestros no se apoyan tanto en la elasticidad y, no por ello, el yoga que enseñan es inferior. Además, ya sabemos que la práctica debe adaptarse al practicante y no al revés.

327—MENTE UNIVERSAL – ALMA UNIVERSAL

En el vedanta, se dice que nuestras mentes individuales forman parte de la mente universal y por ello nos hallamos relacionados unos con otros, y lo mismo se dice de nuestras almas, a las cuales se considera como parte del alma cósmica. ¿nos dice algo Patanjali sobre esto? ¿Y el zen?

Patañjali expone un pensamiento contrario: el alma individual (purusha) se aísla en si misma y el individuo como tal alcanza la soledad trascendental (kaivalya) en el

momento en que realiza que todo lo demás (prakriti) se halla realmente desconectado de sí mismo. No entra en detalles sobre un alma universal. Ni lo afirma, ni lo niega. Por otra parte, tampoco podría decirse mucho sobre algo completamente absoluto...(salvando a ishvara, que tampoco podría considerarse como algo universal, tal como lo expone el vedanta)

El zen soto es aún más radical. Ni siquiera contempla la existencia de un alma individual. Solo habla de “descubrir nuestra auténtica naturaleza”, sin entrar en conjeturas sobre cuál es ésta, ni mucho menos sobre la existencia o no de un alma universal.

Me gustaría saber por qué en mí se da la siguiente contradicción: me atrae la metafísica del vedanta y la simplicidad práctica del zen. No lo entiendo ¿y tú?

Por un lado tu mente racional te exige respuestas. Por otro lado tu intuición te hace buscar la sencillez.

Debes alimentar ambos aspectos hasta que se sacien.

328—USO DE LOS PODERES

Según la enseñanza del Yoga, si en nuestro sendero surgen los poderes, entiendo que no deben usarse en beneficio personal (por ejemplo, sanarse a sí mismo de una enfermedad), pero ¿es correcto usarlos en bien de los demás o es mejor dejar que las cosas pasen como tengan que pasar y no interceder?

Entiendo los poderes como ciertas habilidades que pueden despertarse en el yogui durante su sadhana y que lo capacitan para adquirir un conocimiento fuera de lo normal o para efectuar ciertas acciones que desafían los límites aceptados de la ciencia hoy en día. Si tenemos en cuenta que el cerebro es el gran desconocido y que la ciencia evoluciona modificando continuamente sus paradigmas, esto de los poderes también es un concepto cambiante. Lo que antes era mágico, ahora puede ser científico.

El hecho de poseer alguna de estas facultades es algo accidental en el camino del yogui. No debería preocuparse por ello más de lo que se preocuparía un sordo si recuperase la audición o un enfermo de nacimiento si recuperase la salud.

Utilizar estas habilidades tanto en beneficio propio como en el de los demás debe ser igual que utilizar otras capacidades o conocimientos. En todo caso, el yogui no debe apegarse a ellos ni sentirse superior a los demás bajo ningún concepto. En este sentido, pueden suponer un peligro añadido al reforzar el ego, pero también pueden permitir la practica de un elevado desapego.

Tener ciertas capacidades que permitan intervenir en el destino de uno mismo o de otros conlleva dicho peligro. Por eso no se aconseja su uso y se recomienda contemplarlos con indiferencia. Pero el yogui que haya ido más allá de los opuestos y no se deje enganchar por el ego, los utilizará correctamente sin dejarse llevar por el orgullo, con naturalidad y desde la más profunda humildad.

No pretendo entrar en los avances de la ciencia. Ya sabes que en el yoga nunca hay milagros, sino el obrar sencillamente conforme las leyes de la naturaleza y eso precisamente se despierta (o puede despertarse) en nosotros a lo largo del camino. Qué duda cabe que solo un ser evolucionado puede hacer un buen uso de todo ello, pero no crees que aplicarlo en su propio beneficio choca frontalmente con santosha, entendido como contentamiento y aceptación.

Ramana Maharshi murió de cancer, sin medicación siquiera; Jesus murió en la cruz; Vivekananda también murió de cancer, bastante joven. Todos ellos podrían haber

evitado su destino o, al menos, mitigado su dolor, pero optaron por no intervenir. Supongo que te refieres a estos y a similares casos, como ejemplos vivos de la no intervención en el propio destino. Parece lo más lógico, pero, ¿qué podemos saber de otros maestros que sí hayan intervenido? ¿Porqué no? Quizás puedan tener motivos para hacerlo. Es muy difícil juzgar a un auténtico maestro.

Cuando un ser trasciende la realidad ordinaria y alcanza la liberación permanente, también se libera de nuestras relativas varas de medir... En un ser liberado, el abanico de posibilidades de actuación se abre hasta el infinito.

Todo esto, por supuesto, solo lo afirmo respecto a un ser auténticamente liberado, no respecto a seres evolucionados que hayan obtenido ciertas habilidades paranormales pero que aún no hayan trascendido completamente. En estos casos es de aplicación toda la prevención mencionada en el uso de estos poderes, especialmente sobre sí mismo.

Como bien sabes, a lo largo de la historia ha habido muchos maestros que no han intervenido en su propio destino y lo han desaconsejado a sus discípulos, animándoles a tomar la enfermedad como un reto en el progreso espiritual.

Cierto, al final, nadie puede eludir la muerte, ni siquiera Babaji.

Pero, insisto, quizás algunos maestros se hayan salvado a sí mismos y a otros gracias a sus poderes de precognición, por ejemplo.

¿Tú te salvarías?

Depende. No puedo ser categórico en este asunto. Por eso dejo abiertas todas las posibilidades.

De todas formas, ¿porqué tendría que salvarme? Mi salvación, si ello fuese posible, tendría que ir ligada a un bien superior.

¿A qué bien superior?

El bien de otros.

331—ORGULLO INTELECTUAL

¿Cómo podemos, desde el yoga, defendernos del orgullo intelectual y evitar ser sus víctimas, dando lo mejor de nosotros mismos en cada momento?

Abhyasa y vairagya

¿Qué entiendes por erudición, como peligro?

Quizás llegar a creer que con el intelecto se puede alcanzar la verdad absoluta.

Quizás llegar a sentirse atrapado por el desconocimiento, de tal forma que cuanto más conocimiento intelectual adquirimos, más nos damos cuenta de nuestra profunda ignorancia, sumergiéndonos en una espiral sin fin.

Quizás, que puede alimentar fácilmente el orgullo.

Entonces, ¿porqué nuestra mente nos domina y nos hace seguir estudiando más y más?

mente = ego

Entonces es el ego el verdadero motor de nuestro estudio intelectual...

Si.

337—EGO Y PROGRESO EN EL YOGA

Pienso que existimos sin el ego porque somos “ser”, otra cosa es que nuestra mente construya el ego, siendo nuestra tarea precisamente “darnos cuenta” de ello

Entonces, ¿piensas que una persona liberada no tiene ego?

Si entendemos por persona liberada a un jivanmukti, evidentemente no. ¿Piensas que Ramana Maharshi tenía ego?

Si no tuvieses ego no podrías comer, ni relacionarte, ni respirar conscientemente; en realidad no podrías hacer nada en lo que interviniese la voluntad.

Tal vez disentimos en el concepto de ego. En la pregunta 331—Orgullo intelectual dijiste que el ego era igual a la mente. ¿Puedes precisarlo un poco más?

El ego es igual a la mente en el sentido de que forma parte intrínseca de ella (ahamkara o asmita)

El ego no forma parte de la mente, sino que ésta lo construye, es decir, la mente es una entidad material (sutil) que existe con independencia del individuo, integrada dentro del órgano interno (antah karana), y una de sus funciones es precisamente ahamkara, que es la constructora de los apegos, uno de los cuales es asmita. Por eso, el ego es una mera construcción mental que carece de existencia real, pero que nos hace identificarnos con lo que nos somos. Y lo que nos somos es la mente. Por eso, el trabajo radica en un continuo situarse en el observador y ver pasar los pensamientos, las emociones, tomando conciencia de que no forman parte realmente de nosotros. Si no fuera así, sería imposible, por ejemplo, ser un verdadero karma yogui, pues este actúa desde la conciencia y no desde el ego.

Cuando hablo de mente me refiero a citta que, según la concepción del yoga clásico, podría asimilarse a anthakarana, es decir, el complejo mental en toda su amplitud; este, a su vez, está compuesto (o posee las funciones de) buddhi, ahamkara y manas, según el vedanta y el samkhya, y de buddhi, asmita y manas, según Patañjali.

Podríamos decir que en la teoría evolutiva del yoga clásico, asmita es un proceso del complejo mental por el cual el intelecto o buddhi capta el reflejo de purusha y se identifica con él. Es lo que podríamos denominar “conciencia de ser”.

El proceso evolutivo que normalmente identificamos en la línea temporal como prakriti - buddhi o mahat - ahamkara o asmita - manas e indriyas y tanmatras es una mera concepción teórica. En realidad, partimos de una situación de ignorancia metafísica, es decir, una situación en la cual la evolución por medio de la cual se ha desplegado prakriti creando el mundo material tal como lo conocemos, es una situación dada, de inicio. La evolución no es en el sentido teórico, sino al contrario. Esta es la tarea del yogui: evolucionar en sentido contrario al despliegue puramente teórico que nos presentan los sistemas. Por eso digo que asmita o ahamkara (el sentido de ego) es algo intrínseco a la mente, pues ya está ahí, no se despliega de una entidad superior.

Por otro lado, ahamkara no es el origen de los apegos, ni asmita uno de ellos. Patañjali considera que el origen de asmita es avidya y que ambos, junto con el apego (raga), el rechazo (dvsha) y el miedo (abhinivesha) son los cinco impedimentos al conocimiento.

342—LA ENTREGA EN EL CAMINO DEL YOGA

Una vez oí decir que en el camino del Yoga, el último tramo se recorre necesariamente a través de la entrega absoluta al Ser, pues sólo una vez que lo has percibido puedes entregarte a Él, pues no puedes entregarte a aquello que no conoces. Reflexionando sobre esto, encuentro una contradicción. Si esa persona comentaba que, en su opinión sólo había que meditar en el Ser (el lo llamó Âtman), ¿cómo se va a meditar en algo que no conoces, siendo que sólo dicho conocimiento te va a permitir entregarte?

Una vez que el yogui alcanza el escalón mas elevado del ser, el nirvikalpa samadhi, su único objetivo es mantener la conciencia en la misma condición translúcida, renunciando incluso a las mínimas apetencias mundanas. Esto es lo que se conoce como completo desapego, o paravairagya, que puede conseguirse mediante la entrega absoluta al Ser que mencionas, o ishvarapranidhana.

En el contexto del Yoga Clásico, OM representa al Ser Supremo, a ishvara. Según Patañjali, ishvarapranidhana puede lograrse repitiendo el pranava (om) y evocando al mismo tiempo su significado, es decir meditando en OM.

344—EL DIRIGENTE DE DHARANA

Según el Yoga Clásico ¿quien observa y dirige la mente hacia el objeto de concentración? ¿Quien es el orientador, por lo tanto, de dharana?

Purusha, nuestra auténtica naturaleza, observa el objeto a través de la mente, en completa inmovilidad.

La mente es movimiento, energía. Es tensión y relajación; un juego entre fuerzas que se compensan. La mente esta formada (como toda la naturaleza) por los gunas, pero en ella predomina en sumo grado el guna sattva (el aspecto más sutil, puro o luminoso). Es ella, como aspecto más puro o sutil de prakriti, la que se dirige hacia el objeto.

Esta es la visión del yoga clásico, dado que, según esta darshana, la naturaleza existe solo para que el observador alcance la liberación. Ésta sería la razón de ser última de la mente y, por ello, la mente es quien se dirige hacia el objeto y busca dharana.

¿Entonces puede decirse que la mente es quien dirige dharana y purusha quien observa la acción de voluntad de la mente? ¿La voluntad, por lo tanto, no radica en purusha, sino en la mente?

Correcto. Purusha es absolutamente opuesto a prakriti; es decir, si una es activa, el otro es inactivo.

Entonces sería posible hablar de voluntad dirigida hacia la meta correcta, predominando en la mente el guna sattva; y cuando la mente se dirige hacia una meta, digamos, “incorrecta o no deseable desde el punto de vista de la realización”, en ella estaría predominando uno de los otros dos gunas (rajas o tamas). ¿Es esto lo que quieres decir?

Exactamente

345—OM Y LOS DARSHANAS

¿La sílaba sagrada OM tiene cabida en cualquiera de los seis darshanas, o sólo dentro del Yoga Clásico?

OM es el más antiguo y venerado de todos los mantras utilizados, tanto en el Hinduismo, como en el Budismo. Se hace referencia al mismo en los Vedas y aparece por primera vez en los Brahmanas.

El Maitrayaniya Upanishad se refiere a él como “el sonido de lo absoluto insonoro”. Este Upanishad establece el famoso ejemplo de asimilar el cuerpo a un arco, la sílaba OM a una flecha, la mente concentrada a la punta de la flecha, y la verdad última al blanco.

Por otro lado, el Mandukya Upanishad se dedica a analizar a fondo la teología y el esoterismo de esta sílaba. Por ejemplo, dice que el pasado, el presente y el futuro no son otra cosa que OM. Explica también las cuatro partes de que se compone el mantra: “a”, “u”, “m” y el punto (anusvara) sobre la “m”, con sus significados correspondientes.

En fin, este antiguo mantra es muy anterior al Yoga de Patañjali. Hunde sus raíces en la tradición más antigua, la tradición védica, de la cual proceden los seis darshanas y, por tanto, es un elemento común a ellos.

He leído el comentario que citas de Ballesteros al sutra I.27 (<http://www.absolver.es/yogadarshana/1-27.htm>), cuando dice:

“—Lo verdaderamente curioso e interesante de este sūtra es que se identifique el pranava “OM” con īshvara, porque en los vedas suele identificarse “OM” con Brahman, el absoluto, que no es idéntico a īshvara. El hecho es que Shankara admite que “om” es la expresión de īshvara y en ningún momento del comentario habla de Brahma o âtmam, sino que se refiere a īshvara, aunque en sūtras anteriores ha distinguido īshvara de purusha, afirmando que es un tipo o especie de purusha. Existe aquí, por tanto, cierta confusión en el manejo de estos conceptos fundamentales. Nos inclinamos a pensar que el vedānta y Shankara aceptan el pranava “om” como expresión verbal de īshvara o de mahât, y no del propio Brahman, como afirman algunas Upanishad. “OM” es ya una manifestación y, como tal, debe corresponderse con la manifestación de Brahman, que es mâyâ (īshvara), y no con el Brahman—nir—gûna o no manifestado, en sentido estricto (Ballesteros Arránz, Ernesto “Yogasutras de Patāñjali”).”

Mi mente se hace la siguiente pregunta: ¿dónde se ubica OM? ¿Purusha, Ishvara, Âtman, Brahman,....?

Ballesteros lo aclara bien en la cita anterior respecto al Vedanta: OM sería la expresión más adecuada para referirnos al Brahman-saguna, es decir al concepto relativo de Brahman, o Brahman manifestado.

Respecto al Yoga de Patañjali, éste lo aclara también el sutra I.27: OM se refiere a ishvara.

Por otra parte, teniendo en cuenta que ishvara es “un purusha especial”, también podríamos considerar que la invocación de OM puede desvelar nuestra naturaleza esencial.

Purusha y atman se refieren a lo mismo: son dos expresiones para indicar la naturaleza esencial del ser humano.

En lo que no estoy de acuerdo en la cita de Ballesteros es en asimilar ishvara a mahat. Ishvara es un purusa, opuesto completamente a prakriti, la materia o naturaleza. Mahat es la primera manifestación de prakriti y, por tanto, opuesto a ishvara. Por tanto, OM no puede referirse a mahat. OM solo puede referirse a “aquello inexpresable” que denominamos comunmente alma, espíritu universal o Dios.

354—RENDICION Y PETICION

Ayer estuve hablando con unos amigos sobre la meditación. Les comentaba que personalmente, cuando me sentaba a meditar, nunca pedía nada, simplemente intentaba rendirme, entregarme al Ser. Me decían que el hecho de rendirse es un modo de pedir, pues realmente uno está pidiendo que sea aceptada su rendición. ¿Qué opinas?

Supongo que pedimos cuando consideramos al Ser como algo externo a nosotros mismos, ya sea rindiéndonos a sus pies, entregándole los frutos de nuestras acciones o, simplemente, contemplándole en silencio.

El tema no es lo que hacemos o no hacemos ante El; el problema es considerar que existe El y que existo yo, cuando en realidad “El soy yo y yo soy El”. Si comprendemos esto, no puede haber petición, entrega o rendición, pues solo queda el observador de sí mismo.

Pero entonces ¿por qué soy consciente de la presencia que hay en mí?

No hay nada en ti, aparte de tu mismo. La presencia de la cual eres consciente es tu propia presencia.

En ese momento, no hay algo de lo que seas consciente; tampoco hay un observador que sea consciente de algo.

Lo único que queda es consciencia.

Entonces, tu pregunta: “¿por qué soy consciente de la presencia que hay en mí?”, queda reducida a “soy consciente”

Pero existe dualidad, pues, jugando con las palabras, “soy consciente de que soy consciente”.

Entonces, reduzcámoslo aún más: “consciencia”.

Patañjali lo indica claramente en II.20 (<http://www.abserver.es/yogadarshana/2-20.htm>): “el observador es pura observación”.

Todo el proceso meditativo supone una involución del individuo hasta que alcanza sus orígenes más puros.

Incluso ahora, reducidos a pura consciencia u observación, podríamos ir aún más allá, pero nos quedaríamos sin palabras, sin conceptos.

En ese caso, no sé cómo interpretar el sutra II.20 que mencionabas antes: “el observador, que es pura observación..., se da cuenta de los pensamientos que surgen”.

En el fondo, este sutra es una paradoja muy similar a las que encontramos en el zen. No se puede entender racionalmente. Hay que vivenciarlo.

Parece como si el resumen fuera: la meta es hacerse consciente y, en ese proceso, en el que la consciencia va expandiéndose, se irá vivenciando el “mundo” sin forma con mayor nitidez...

357—MOKSHA Y KAIVALYA

Como sabes, según el Advaita, moksha se alcanza a través de la disciplina del jñâna-yoga, pero se necesitan cuatro cualidades:

1. Poseer la habilidad de discriminar entre lo espiritual y lo superficial.
2. Estar profundamente desapegado de los placeres sensuales que distraen la mente.
3. Poseer tranquilidad mental, auto control, desapasionamiento, tenacidad, fortaleza de mente y fe.
4. Mantener un positivo deseo de liberación y de sabiduría, dedicándose completamente a la búsqueda del conocimiento, concentrando el deseo solamente en eso.

¿Existe algo así en el Yoga, según Patañjali?

El Yoga y el Vedanta son darshanas ortodoxos y, por tanto, tienen muchos puntos en común. Patañjali maneja conceptos comunes, como viveka (discriminación), vairagya (desapego), tapas (autocontrol), cittaprasada (serenidad de la mente), sraddha (fe en la práctica y en el objetivo), abhyasa (práctica constante e ininterrumpida) y muchos otros con los cuales podríamos jugar a encontrar similitudes entre ambos sistemas.

La diferencia entre ambos es que Patañjali maneja estos conceptos como etapas que se van alcanzando durante la evolución del yogui, en lugar de requisitos previos a la liberación; a su vez, estas etapas sirven de trampolín para lograr metas más elevadas, pero la meta última, la liberación (kaivalya para Patañjali, moksha en el vedanta), puede ser tanto el producto final de todas las etapas, como totalmente independiente de ellas.

367—DHARMA EN LA BHAGAVAD GITA

No se si hare bien el planteamiento de la duda o dudas ,acerca de la Bhagavad Gîtâ.

El Dharma y los tres caminos de realizacion Karma, Bhakti y Jnana, ¿quiere decir que en el Dharma de una persona puede predominar mas una cualidad de cada camino que otra?.

Los tres caminos de la Bhagavad Gîtâ, entiendo que son: Karma Yoga (accion con desapego y renuncia), Bhakti Yoga (devoción, entrega absoluta) y Jnana Yoga (autoconocimiento, desidentificacion de la personalidad). Creo que se entrelazan y al final es un unico camino, pero es en la relacion con el Dharma donde no me aclaro.

Dharma es un término sánscrito que tiene muchos significados: 1) virtud, mérito; 2) deber, justicia, ley natural, religión, orden establecido, costumbre, institución, obligación individual o colectiva (física, moral o espiritual); 3) forma, aspecto cambiante, cualidad, propiedad, función, atributo, característica de un objeto.

En la Bhagavad Gita se hace referencia a este término como “ley sagrada que caracteriza el código de vida de cada uno”. Concretamente, en BG.I.42 se dice que “el dharma de las castas y de las familias se destruyen a causa de las malas acciones”. Y en BG.I.43 se añade que “el infierno es la morada indefinida para quienes no poseen dharma familiar”.

La Gita es un estudio sobre el cumplimiento del dharma que debe desembocar necesariamente en la unión o identidad absoluta de buddhi (la mente) y atman (la esencia interior). El Gita parece que señala dieciocho formas de alcanzar dicha unión, una por cada capítulo de la obra, pero se pueden resumir todas ellas en cuatro principales: conocimiento (jñana yoga), yoga (raja yoga), acción desinteresada (karma yoga) y devoción al ser supremo (bhakti yoga).

De cualquier forma todas estas vías confluyen en el conocimiento de Brahman, lo absoluto, siempre que dicho conocimiento sea considerado como una ofrenda divina. En BG.18.70, Krishna dice a Arjuna: “quien estudie este diálogo sobre el dharma, me adorará con el sacrificio del conocimiento”.

El karma yoga del Gita, que parece una senda reservada solo a corazones magnificados, se resuelve finalmente en el abandono sistemático de uno mismo, en el conocimiento de lo absoluto.

La vía del yoga, por su parte, como ciencia práctica al servicio del cumplimiento del dharma, se haya inmersa en lo más profundo del Gita. Se trata, en fin, de una técnica que conduce al conocimiento supremo.

En cuanto a la senda de devoción, siempre presente en el Gita, conduce a dos verdades esenciales: 1) Aquello es todo y el hombre, nada, 2) Aquello es la única realidad de uno mismo. Esto es el conocimiento de Brahman, que culmina en el cumplimiento del dharma.

368—MUERTE Y LOS TRES CUERPOS DEL SAMKHYA

¿Qué queda del ser humano cuando muere? ¿Mueren con él los tres cuerpos: kârana, linga y sthûla sarîra? Te lo pregunto porque Hiriyanãa, al abordar esta cuestión dice que sólo muere sthûla sarîra, mientras que linga sarîra lo acompaña “hasta que logra completamente la libertad”, y omite toda referencia a kârana sharîra.

Lo que expone Hiriyanãa es la teoría comunmente aceptada en el hinduismo: el cuerpo físico desaparece (de esto no hay duda), los elementos sutiles permanecen para reencarnarse posteriormente (mientras el individuo no alcance la liberación) y el cuerpo causal permanece invariable (pues esa es su naturaleza).

¿Cómo enfoca esta cuestión el zen?

En el budismo se admite la reencarnación de forma muy similar al yoga y samkhya tradicional. El zen es una rama un poco extrema y no suele entrar en estos análisis; al menos, el zen soto. En cualquier caso, la reencarnación es una teoría aceptada por el budismo, con la salvedad de que para los budistas no hay un observador aparte de lo observado que transmigre de un cuerpo a otro. Lo que se reencarnaría en este caso correspondería solo al cuerpo sutil del samkhya-yoga.

¿El linga sharîra, entonces? O sea, que existen, según el budismo, dos entidades, por decirlo de algún modo: lo que transmigre y lo que realmente constituye la verdadera naturaleza o esencia, esto es, lo que llaman la naturaleza de buda. ¿Es así?

Podríamos decir que sí, aunque dicha naturaleza de buda coincide con el término sánscrito shunya (vaciedad, condición de vacío, es decir, ausencia de cualquier cosa conocida o que pueda conocerse desde nuestra actual condición de ignorancia).

Cuando leí a Sunryu Suzuki (claro que es budismo zen), me pareció llegar a la siguiente conclusión: salvando las distancias, precisiones metafísicas y atributos, además de los coloridos que nuestra mente da a la Verdad: la naturaleza de buda es (en el sentido que acabo de indicar) lo mismo que Âtman, Purusha, etc. etc. Es decir, es la “meta” del ser humano, darse cuenta, despertar a “lo que realmente es y que le hace “formar” parte del Uno, del Todo”.

Ya sabes que, en mi modesta opinión, el zen y el yoga (tanto el clásico, próximo al samkhya, como el más afín a las doctrinas tántricas o al vedanta) son en último término doctrinas muy similares.

¿Entonces por qué no somos capaces de mandar toda indagación metafísica al “garete” y “sentarnos simplemente a meditar”?

Eso digo yo. Esa es nuestra propia miseria.

Pero, en el fondo, ¿no crees que ello significa que tenemos un profundo miedo?

Claro, la individualidad sigue su proceso y en el plano psicológico es uno de los cinco kleshas de Patañjali (doctrina también muy similar en el budismo), asmita, que da origen a su vez al deseo, el rechazo y, finalmente, el miedo en general y, sobre todo, el miedo más irracional de todos: el miedo a morir.

369—BUDDHI Y MAHAT

¿Pueden identificarse esencialmente buddhi y mahat o existe alguna diferencia entre ambos?

Hay una cita de Iyengar al sutra I.2 que aclara esto: Una forma de estructurar la propia comprensión consiste en recordar que para cada fenómeno que alcanza su máxima evolución existe un elemento sutil o cósmico complementario. De esta forma, buddhi es la inteligencia discriminativa individual y se considera que mahât es su complementario cósmico. De forma similar, la conciencia individualizada, citta, se empareja con su forma sutil, cit (Iyengar, BKS “Light on the Yoga Sûtras of Patañjali”).

Entonces, según la teoría de la evolución de Samkhya, ¿de Prakriti derivaría simultáneamente buddhi y mahât, antes de surgir ahamkâra? Y, al hilo de esto ¿qué correspondencia cósmica existe respecto de ahamkâra?

Buddhi y mahat son lo mismo. Son distintos términos para destacar distintos aspectos de una misma cosa.

De acuerdo con la teoría de la evolución del samkhya, ahamkara deriva de mahat (o buddhi) y evoluciona hacia manas y los diez indriyas.

¿Entonces no hay realmente una equivalencia cósmica de ahamkâra?

No, según el samkhya. Ahamkara, en sí, es la individualización del principio cósmico.

¿Por qué existe akamkâra?

Todo es una cadena de sucesos que se producen uno a otro. La causa hay que buscarla en el origen. ¿Porqué se origina todo esto?

Te remito a los maravillosos versos del Rig Veda que aparecen al inicio de mi página web.

Queda claro que al final, siempre hay que “agachar la cabeza” ante AQUELLO que nos empeñamos tanto en buscar...

La paradoja de todo esto es que, no por ello, hay que dejar de buscar...

Es como que algo se busca a sí mismo y no puede estar en paz hasta que el encuentro se produzca...

370—OMISION DE RAJAS

Estoy leyendo el libro de Hiriyanna “Introducción a la filosofía de la India” y quería preguntarte algo sobre el siguiente párrafo:

“Es necesario prestar particular atención a un aspecto... cuyo conocimiento es esencial para comprender la explicación que el Sâmkhya-Yoga da de la experiencia... Es la distinción entre las cosas en que predomina sattva y aquellas en que predomina tamas. La mayor parte de las cosas del mundo material, así como una gran parte de nuestra estructura corporal, corresponden a la última clase. Son físicas. También las otras, en las que predomina sattva, son físicas, ya que se derivan de Prakriti; pero debido a su naturaleza más refinada pueden ayudar en la revelación de los objetos al espíritu que..., es pasivo e incapaz de aprehender nada por sí mismo. Dicho de otra manera, la actividad de estas entidades sâtvicas es condición necesaria de la vida mental, aunque por sí mismas no la explican.”

¿Por qué no se menciona a rajas, siendo que es uno de los tres componentes de Prakriti?

El autor intenta explicar cómo se produce la experiencia del sujeto de acuerdo a las teorías del Samkhya-Yoga. No está explicando la naturaleza de prakriti. No obstante, implícitamente, sí hace referencia a rajas cuando afirma que la actividad (rajas) de los elementos sâtvicos es condición necesaria de la vida mental.

Entonces, ¿rajas es el “motor de la acción” en los gunas?

Los gunas son las tres cualidades o características básicas de la materia. Rajas es el fundamento de todo lo que tenga que ver con movimiento, actividad o energía.

Entonces, ¿rajas es el motor de su mismo movimiento?

Según el samkhya, rajas, igual que tamas y sattva, son eternos; no tienen origen. Lo que sí tienen es una situación crítica en la que su estado de equilibrio se perturba, pero la causa de esa perturbación no es rajas, sino la “proximidad” entre purusha y prakriti.

Pero si son eternos y, por lo tanto, increados o sin origen, vuelvo a la pregunta: realmente rajas, una vez que se produce esa proximidad entre los dos principios fundamentales, es el motor de su propio movimiento.

Rajas no es algo que se mueva, no es una entidad concreta. Estamos hablando de cualidades, características, peculiaridades, rasgos. Cuando hablamos de los gunas estamos hablando de prakriti.

Antes de perderse el equilibrio de los gunas (antes del big bang) solo hay algo indeterminado; se trata de posibilidades; es algo que no podemos explicar o comprender racionalmente.

En el momento del desequilibrio (en el momento del big bang, tiempo cero), sin duda, para nuestras ignorantes mentes, algo lo ha tenido que provocar, pero aventurar que rajás se provoca a sí misma sería arriesgado.

En nuestra perspectiva actual de desequilibrio entre los gunas y, por tanto, evolución continua de la materia (prakriti), el motor de todo es prakriti, bajo sus aspectos de shakti o prana, los cuales no son otra cosa que la misma prakriti considerada bajo su cualidad fundamental de rajás.

373—DIVERSOS CAMINOS

Hace unos meses, cuando te preguntaba dónde podía beber aguas cristalinas para salir de la crisis, me dijiste, concedor como eres de mi inclinación por el vedânta, que acudiera a Shankara y Ramana Maharshi o bien podía estudiar el Gita. Me doy cuenta de que el tiempo (relativo) es limitado y es imposible acercarte al objetivo si no concentras la lupa en un punto. Pero por otro lado, no consigo dejar de lado los yogasûtras. Ya sé que eres exquisitamente purista y que la metafísica es la del Sâmkhya, pero, aun siendo herético ¿cómo podría conjugar vedânta y yogasûtras? Ya sé que en este momento tal vez te estarán rechinando los dientes. ¿Qué me aconsejas?

Puedes estudiar las traducciones de los Yoga Sûtras de autores vedânticos, como Vivekananda, Iyengar o Desikachar, por ejemplo.

Concretamente, Vivekananda es uno de los vedantines que más ha escrito sobre el yoga de Patañjali.

¿Lo consideras una desnaturalización? Tal vez, ¿Una “traición” al Yoga Clásico?

Es otro punto de vista, otro enfoque. En la India se practica la tolerancia al más alto nivel.

Sí, lo que ocurre es que al separarse de la traducción precisa y de su auténtico significado, ello se presta a tantas interpretaciones de los sùtras como filosofías se atrevan a adentrarse en su estudio. Es como no ser fiel a algo, pero sabiendo conscientemente de no serlo ¿No crees?

Puedes ser fiel a tu objetivo y utilizar la sabiduría intrínseca de un texto como los yogasûtras para vislumbrarlo. Ten en cuenta que el objetivo último es común, aunque nuestro limitado conocimiento diversifique los caminos.

Para subir a la cima de una montaña puede haber varios caminos. Unos preferirán el camino agradable entre los árboles; otros el más directo, sin vegetación y con fuertes pendientes; otros, quizás, el que posea mejores vistas durante la ascensión.

A veces, escogemos un camino que no nos gusta mucho pero que intuimos que puede facilitarnos la ascensión.

Parece como si el Yoga Clásico lo considerases el camino más directo, el más duro ¿es así?

Creo que el Ashtanga Yoga es el mejor camino y, dentro de sus ocho pasos, la meditación (para mí, la meditación zen) es lo más duro y lo más directo.

Pero la meditación es una característica común en los diversos caminos. ¿Por qué consideras que la meditación zen es la más directa, pero a la vez más dura? Por otro lado, de tus palabras deduzco que la haces precisamente por considerarla de ese modo (directa) , aunque en el fondo tal vez preferirías otro tipo de meditación (menos duro).

Es la más directa porque es la más simple. Es la más dura porque nuestro ego es la que más rechaza, precisamente por su simplicidad, pero también por su exigencia de práctica intensiva sobre toda otra técnica.

Hace años practicaba otros tipos de meditación (recitación de mantras, visualizaciones, meditaciones ordenadas en distintos pasos, etc). No son más o menos satisfactorias. Quizás sean menos exigentes dado que proporcionan más apoyos a la mente.

376—ATMAN Y BUDDHI

He oído decir que “Âtman reside en buddhi”. No lo entiendo, pues el Ser está más allá de la mente y de sus funciones, entre las que está buddhi. ¿Es correcta entonces la frase?

Se dice que atman reside en buddhi y también que reside en anahata, en referencia a que se refleja por medio de la función intelectual y mediante las emociones que residen simbólicamente en el corazón.