

B.K.S. IYENGAR

El profesor de Yoga más respetado del mundo

El corazón de los
YOGA
SŪTRAS



La guía esencial
de la filosofía del yoga

Preámbulo del
DALAI LAMA

Kairós

B.K.S. Iyengar

El corazón de los
**YOGA
SŪTRAS**

Preámbulo del Dalái Lama

Traducción del inglés de Elsa Gómez

editorial **K**airós

Título original: THE CORE OF THE YOGA SŪTRAS

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title *Core of the Yoga Sutras: The Definitive Guide to the Philosophy of Yoga*

© BKS Iyengar 2012

© de la edición en castellano:
2015 Editorial Kairós, S.A.
www.editorialkairos.com

© de la traducción del inglés al castellano: Elsa Gómez

Revisión: Amelia Padilla
Composición: Pablo Barrio

Primera edición en papel: Febrero 2015
Primera edición en digital: Julio 2021

ISBN papel: 978-84-9988-435-6
ISBN epub: 978-84-9988-928-3
ISBN kindle: 978-84-9988-929-0

Todos los derechos reservados.

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

Sumario

Preámbulo del Dalái Lama

Prefacio del honorable Shri Murli Manohar Joshi (miembro del Parlamento)

Agradecimientos

Prólogo

***Yoga pīthikā* – Introducción**

I. *Yoga paramparā* – El linaje yaugika

II. *Yoga dharma* – El concepto de yoga

III. *Janma mṛtyu cakra* – La rueda de nacimiento y muerte

IV. *Sṛṣṭikartā* – Ādi Puruṣa o Īśvara

V. *Sṛṣṭikrama* – La estructura del universo

VI. *Puruṣa* – “El que ve”

VII. *Citta svabhāva* – El estado natural de la consciencia

VIII. *Citta Lakṣaṇa* – Características de la consciencia

IX. *Citta śreṇi* – Estadios de la consciencia

X. *Kleśa, vṛtti y antarāya* – Aflicciones, fluctuaciones e impedimentos

XI. *Citta parivartana* – Transformación de *citta* por medio del yoga

XII. *Sādhanā krama* – Método de práctica

XIII. *Adhaḥpatana rekhā en el sādhanā* – El filo de la navaja del yoga

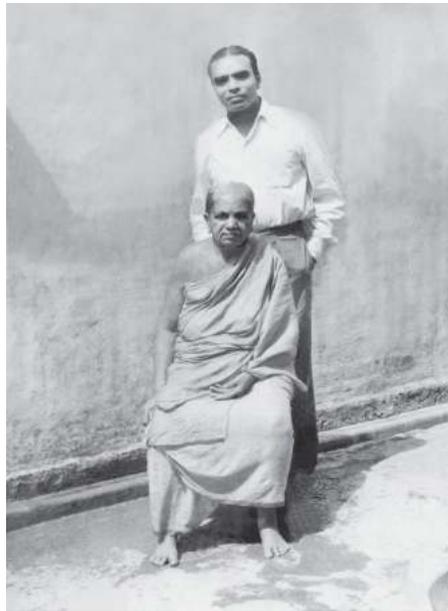
XIV. *Aṣṭāṅga yoga prayoga, tathā pariṇāma* – La aplicación del *aṣṭāṅga yoga* y sus efectos

XV. *Samādhi-kaivalya bheda* – La diferencia entre *samādhi* y *kaivalya*

Glosario de términos sánscritos

Apéndice I. Los *Yoga Sūtras* de Patañjali

*Dedicado a mi padre,
Bellur Krishnamachar,
y en especial a mi madre,
Seshamma*



Mi madre en 1956

Nota del editor

Para el conjunto de esta obra hemos optado por las siguientes traducciones de algunos términos:

1. “Consciousness” (*citta*), compuesto de mente, inteligencia y ego, es traducido por “consciencia”, para distinguirla de “conscience” (*antaḥkarana* o *dharmendriya*), órgano de virtud, que se traduce por “conciencia”.
2. “Awareness” viene traducido por “percepción consciente” para significar el grado de desarrollo de la consciencia que ya no solo es consciente de lo percibido, sino también de su propia percepción, empezando así a perfilarse como objeto de sí misma.
3. “Seer” ha sido traducido, siempre que ha sido posible, por “el que ve”, a fin de mantener evidente la relación, clave en Patañjali, entre “el que ve” (*dṛṣṭā* y “lo que es visto” (*dṛśya*).
4. “Self”. Hemos optado por mantener la forma reflexiva, que es la que mejor expresa la identificación reflexiva de todo lo que es, considerada como globalidad universal (“Sí-mismo”) o como individualidad (“sí-mismo”).

Invocación

ॐ

॥श्रीमत् पतञ्जलि महामुनये नमः॥

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां

मलं शरीरस्यच वैद्यकेन ।

योऽपाकरोत् तं प्रवरं मुनीनां

पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥

आबाहु पुरुषाकारं

शङ्खचक्रासि धारिणम् ।

सहस्र शिरसं श्वेतं

प्रणमामि पतञ्जलिम् ॥

yogena cittasya padena vācām

malaṁ śarīrasya ca vaidyakena /

yo'pākarot taṁ pravaraṁ munīnām

patañjalim prāñjalir ānato'smi

ābāhu puruṣākāraṁ śaṅkha-cakra-asi-dhāriṇam

sahasra-śirasam śvetam praṇamāmi patañjalim //

Inclinémonos ante Patañjali, el más noble de los sabios, que nos dio el yoga para serenar la mente, la gramática para clarificar el habla, y la medicina para mantener el cuerpo sano.

Postrémonos ante Patañjali, encarnación de Ādiśeṣa, coronado por una cobra de mil cabezas, cuyo cuerpo superior tiene forma humana, que con un brazo sostiene la concha (*śaṅkha*), con otro, un disco (*cakra*), con un tercero, la espada de la sabiduría (*asi*) y con el cuarto brazo bendice a los *sādhaka* del yoga.

Invocación al Sabio Vyāsa

ॐ

यस्त्यक्त्वा रूपमाद्यं प्रभवति जगतोऽनेकधाऽनुग्रहाय ।
प्रक्षीणक्लेशराशिर्विषमविषधरोऽनेकवक्त्रः सुभोगी ।
सर्वज्ञान प्रसूतिर्भुजगपरिकरः प्रीतये यस्य नित्यम् ।
देवोऽहीशः स वोऽव्यात्सितविमलतनुर्योगदो योगयुक्तः॥

Yastyaktvā rūpam ādyaṃ prabhavati jagato'nekadhā anugrahāya

/

*Prakṣīṇa-kleśa-rāśir viṣama-viṣadharo'neka-vaktrāḥ subhogī //
Sarva-jñāna-prasūtir bhujaga-parikaraḥ prītaye yasya nityaṃ /
Devo'hīśaḥ sa vo'vyāt sita-vimala-tanur yoga-do yoga-yuktaḥ //*

Postrémonos ante el Señor Ādiśeṣa, que se manifestó en la Tierra como Patañjali para agradecer a la raza humana con corrección de habla, trabajo y sabiduría.

Saludemos al Señor Ādiśeṣa, el de la miríada de cabezas y bocas de serpiente cargadas de dañinos venenos, que descendió a la Tierra como Patañjali desechando los venenos a fin de erradicar la ignorancia y vencer la aflicción.

Reverenciémoslo como repositorio de todo conocimiento, en medio de Su cortejo de asistentes.

Roguemos al Señor, cuya forma primordial resplandece blanca y pura, de cuerpo prístino, maestro del yoga, que nos conceda su luz yóguica para permitir que la humanidad descansa en la morada del Sí-mismo Universal inmortal.

Preámbulo

Conocí personalmente a Shri B.K.S. Iyengar, y me impresionaron su erudición y su entendimiento de la relación entre la mente y el cuerpo.

La conversación que mantuvimos puso de manifiesto que el yoga y el budismo tienen muchos términos en común, aun cuando sus connotaciones puedan diferir. En la tradición budista empleamos también, por ejemplo, el término yoga, que, sobre todo en la tradición Vajrayana, hace referencia a la utilización de la energía física como parte de la práctica de la meditación, reconociendo que el movimiento de la mente y del cuerpo están intrínsecamente conectados. Se explica que practicar la purificación y orientación de las energías físicas ocupa un lugar fundamental a la hora de adiestrar y disciplinar la mente. Nosotros creemos que nuestras acciones (*karma*) y las emociones perturbadoras (*klesha*) que las provocan nos arrastran al ciclo del sufrimiento, pero que, si somos conscientes de la pureza natural de la mente, podemos liberarnos por completo de ese sufrimiento. Por eso adiestrar y disciplinar la mente es tan importante.

Todas las tradiciones religiosas y espirituales creen en la bondad innata de los seres humanos, y todas ellas existen para desarrollar y fortalecer dicha cualidad. Dado que los seres humanos tienen diversas disposiciones mentales y distintos intereses, es inevitable que las distintas tradiciones religiosas

pongan el acento en distintas filosofías y modos de práctica, diversidad que es, de hecho, una fuente de enriquecimiento. Debido a la impresionante variedad de las disposiciones intelectuales y emocionales de los seres humanos, es preciso que exista una variedad de tradiciones y prácticas espirituales que atiendan a nuestras necesidades respectivas. Pero lo más importante es la práctica en la vida cotidiana, pues así aprenderemos poco a poco a conocer el verdadero valor de cualquier enseñanza que sigamos.

Lo que necesitamos es un buen corazón, una mente disciplinada y un cuerpo sano. No son nuestros deseos de transformación los que la harán realidad, sino el trabajo serio, constante y continuado. Ver a este hombre rebosar de energía a los 93 años, y su actitud hacia sus alumnos, es una inspiración para todos.

Este libro presenta la tradición del yoga, tal como lo enseñó el gran maestro indio Patañjali, que un gran profesor contemporáneo ha interpretado para nuestros tiempos. Le deseo a Shri Iyengar una larga vida llena de salud.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Dalai Lama', written in a cursive style.

Dalái Lama

4 de agosto de 2011

Prefacio

El yoga es el regalo más maravilloso que la India le haya hecho a la humanidad. Es tanto una filosofía como una ciencia, y también un arte. El yoga es la perfecta encarnación de Satyam, Shivam y Sundaram. Según cuenta la tradición hindú, el yoga es tan antiguo como la civilización humana. Los rishis védicos conocían el yoga desde tiempos inmemoriales y lo consideraban una revelación suprahumana (*puruṣeya*). El *Pāñcarātra*, un texto védico, dice que el yoga es una disciplina divina, tan antigua como la Creación. Sin embargo, el yoga no es ni fe ni superstición, sino una disciplina fundamentada en una filosofía, gramática y meta bien definidas, y sintetiza la espiritualidad de la India.

Los sabios de la India siempre han considerado que los *Veda* son el origen de lo que ahora llamamos tradición yóguica. Encontramos el término “yoga” en el *R̥gveda*, pero la actual connotación técnica del yoga está al final de un largo viaje. Como disciplina espiritual, el término “yoga” apareció (probablemente por primera vez) en la *Taittīrya Upaniṣad*, que data del siglo -vi. Los hallazgos arqueológicos han atestiguado que el yoga se practicó en la India durante la civilización del Valle del Indo (entre los años -3300 y -1300). En las excavaciones de Harappa y Mohenjo-daro se han encontrado pequeñas figuras de terracota en *āsanas* yóguicas, y una estatuilla de piedra caliza hallada en Mohenjo-daro representa sin lugar a dudas a un sacerdote en

postura meditativa (*dhyāna*). Esto significa que la India conoce y ha practicado el yoga desde hace varios milenios. Algunos estudiosos occidentales han intentado rastrear el yoga hasta sus orígenes, pero se podría decir que ninguno de ellos ha conseguido ir más allá de la pura especulación; en primer lugar, por su falta de conocimientos del sánscrito védico, y, en segundo lugar, por su entendimiento deficiente del contenido, los significados y la sabiduría de los diversos textos védicos. Sin embargo, estudiosos como Swami Dayananda Saraswati y Maharshi Aurobindo, y maestros de yoga como Paramahansa Yogananda, hablaron del profundo contenido filosófico de la literatura védica y de la antigüedad de la tradición yóguica; y un examen minucioso de la literatura jainista y budista revela que, incluso estas tradiciones no védicas, tienen unas fuertes raíces védicas, y aceptan el yoga como disciplina practicada desde tiempos ancestrales.

Desde el *R̥gveda* hasta el *Ahirbudhnya Saṁhitā* y la *Taittīrya Upaniṣad*, el concepto de yoga ha evolucionado considerablemente. El *Saṁhitā* define el yoga como la unión del alma individual con el Alma Universal o Cósmica. Es un yoga *saṁyoga*, predominantemente espiritual, y su definición del yoga es deficiente, puesto que no tiene en cuenta otros aspectos de la personalidad humana y contempla que *jīvātman* (el alma individual) debería estar completamente entregado a *paramātman* (Dios, el alma suprema). Cualquier estudiante serio que esté interesado en explorar la evolución del yoga –cómo de ser un mero concepto contenido en los *Veda* pasó a ser la disciplina plenamente desarrollada que expuso Patañjali–, pronto se dará cuenta de que no es una empresa fácil. Sin embargo es obvio que

ninguna ciencia ni disciplina, y menos aún una ciencia y disciplina como el yoga, puede alcanzar la perfección en un breve período de tiempo. Son necesarias mucha investigación y experimentación para establecer su base filosófica y sus teorías, así como su metodología. Y al igual que en el proceso de la ciencia se elaboran teorías y se llevan a cabo experimentos, y los resultados conducen a un mayor refinamiento de esas teorías, también los sabios de la antigüedad debieron de llevar a cabo una seria experimentación para refinar el yoga como sistema.

Resulta obvio que los *Veda* no mencionan posturas específicas de yoga, o *āsanas*, y por eso Patañjali no las describió en los *Yoga Sūtras*, escritos tras un intervalo de varios milenios. Esto lleva a pensar que las posturas más conocidas hoy en día debieron de ser resultado de las innovaciones de los sabios, que probablemente practicaron y experimentaron con la intención de redefinir y refinar el sistema yóguico. Podemos decir, por tanto, que el estado actual de dicho sistema es el resultado del *tapasya* de los sabios de la antigüedad a lo largo de miles de años.

El doctor B.K.S. Iyengar es él mismo un ejemplo perfecto de este *tapasya*. Un gran estudioso y maestro de yoga lo inició en esta disciplina a la temprana edad de 15 años, y desde entonces, durante casi ocho décadas, se ha dedicado a enseñar y practicar yoga y a desentrañar sus secretos. Su vida entera es la de un *sādhaka* entregado al yoga con todo su ser, lo cual ha obrado en él una transformación de la estructura física, psicológica, intelectual y espiritual. Es interesante mencionar que Yogacharya Iyengar no recibió inicialmente una formación fundamentada en la literatura filosófica clásica del yoga, sino que, como él mismo ha

dicho, su aguda observación de las respuestas del cuerpo a un nivel profundo fue aportándole poco a poco una comprensión intuitiva de esta disciplina. Explica: «En mi práctica, unguía el cuerpo y la mente con conocimiento, y ese conocimiento penetraba hasta las capas más profundas del sí-mismo, permitiéndome ser consciente de mi propia presencia, y despertando una percepción consciente en los tendones, las fibras, los músculos, las articulaciones, los nervios y las células».

Es fácil entender que el florecimiento del árbol del yoga a partir de la diminuta semilla contenida en el *Ṛgveda* sea el resultado de la experiencia personal que los sabios repitieron y transmitieron a lo largo de un extenso período de la historia. No es de extrañar, por tanto, que al estudiar los diversos comentarios a los *Yoga Sūtras* y otros textos relacionados, el doctor Iyengar se diera cuenta de que la mayoría de ellos contenían contradicciones y estaban influenciados por una u otra escuela de pensamiento filosófico. Vio que su experiencia personal no concordaba con lo que se indicaba en aquellos textos, que, además, no ofrecían ningún método satisfactorio para la aplicación práctica, y, en vista de las limitaciones que caracterizaban a los escritos existentes sobre yoga, el doctor Iyengar decidió realizar un estudio comparativo y crítico, de los *Yoga Sūtras* por una parte, y del *Haṭhayoga Pradīpikā*, la *Śrīmad Bhagavad Gītā* y las *Upaniṣad* por otra.

Insatisfecho con un conocimiento puramente teórico del yoga, el doctor Iyengar buscó también la experiencia práctica. Como él mismo dice: «En mi *sādhana*, mi cuerpo, mi mente, mi inteligencia y mi percepción consciente se convirtieron en un

laboratorio de experimentación. Intenté hacer un estudio comparativo y analítico de los *sūtras* con el *Haṭhayoga Pradīpikā*, la *Bhagavad Gītā* y las *Yoga Upaniṣad*, y esto me ayudó a ir captando gradualmente la esencia de los *Yoga Sūtras* de Patañjali». Su libro *Luz sobre el Yoga* se publicó en 1966, y *Luz sobre los Yoga Sūtras de Patañjali* en 1993,^a pero el investigador incansable que hay en el doctor Iyengar no se detuvo ahí, e incluso a la avanzada edad de 93 años continúa su búsqueda de una comprensión más profunda y más plena de los *Yoga Sūtras*.

En las dos décadas que han transcurrido desde la publicación de *Luz sobre los Yoga Sūtras de Patañjali*, el doctor Iyengar ha experimentado en su *sādhana* una transformación total de su ser. Como verdadero yogui, experimenta una expansión de su sí-mismo y una fusión con la vastedad. Según sus propias palabras: «Fue así como en mi práctica me descubrí íntimamente conectado con los *Yoga Sūtras*, y empecé a sentir que sus valores se plasmaban directamente en mi *sādhana*».

Estas experiencias le ofrecieron una mayor comprensión de los *Yoga Sūtras* y le plantearon también la necesidad de revisar su obra anterior, así como de exponer su nuevo entendimiento de la presentación de Patañjali. *El corazón de los Yoga Sūtras* está basado en las experiencias yóguicas del gran *sadhaka* Yogacharya doctor B.K.S. Iyengar, y revela el significado más íntimo de los *sūtras* bajo una nueva luz. Desentraña los aspectos esenciales ocultos de los *pātañjala sūtras* y nos ofrece un entendimiento más perspicaz de la disciplina del yoga. La importancia de esta obra fundamental reside en el hecho de que está basada en las experiencias yóguicas personales del autor y en su comprensión

de las interconexiones entre los *yoga sūtras* durante el *sādhanā*, y que está expresada por una mente de claridad inefable y un alma igualmente evolucionada.

El doctor Iyengar recalca que el *sādhanā* yóguico conduce a la transformación del *sādhaka*, que pasa del estado natural (*prakṛta*) o sin refinar a un estado refinado (*saṃskṛta*). De ordinario, una persona permanece en un estado en el que responde instintivamente a las fuerzas de la naturaleza (*prakṛti*) y vive gobernada por la ley del *karma*, mientras que el *sādhanā* yóguico le hace actuar de acuerdo con la ley del *dharma*. Sin embargo, esta transformación no la provoca ninguna fuerza exterior, sino el hacer uso de lo que ya está presente en el interior de la persona. Así como el verdadero profesor aporta claridad a la mente del alumno y le hace sentir que el conocimiento proviene, no de una fuente externa, sino de dentro de sí, también el guru le hace al *sādhaka* darse cuenta de que debe aprender de su interior. Para conseguir esto, es necesario comprender con claridad tanto la filosofía como los aspectos prácticos del yoga. En esta obra, el doctor Iyengar ha explicado en un lenguaje lúcido y muy sencillo cómo los *pātañjala sūtras* pueden estimular este aprendizaje desde el interior e impulsarnos a alcanzar un estado en el que el *sādhaka* (su sí-mismo) se funde con el Sí-mismo..., estado en el que, en otras palabras, la diferencia entre “el que ve” y “lo visto” se desvanece.

El autor ya nos había ofrecido una interpretación perfectamente lógica de los *Yoga Sūtras*, concisa y fácil de entender incluso para quienes no estén familiarizados con los textos clásicos sobre yoga y los intrincados comentarios sobre los

Yoga Sūtras. En esta nueva obra, las interconexiones y enlaces que existen en los *Yoga Sūtras* se han organizado de tal manera que sus significados ocultos se puedan comprender con facilidad. El autor ha descubierto/experimentado estas interconexiones y enlaces durante su propio *sādhana* yóguico, lo cual motivará aún más al *sādhaka* para comprenderlos y explorarlos. Como el investigador genuino que es, el doctor Iyengar no pretende que su obra tenga la última palabra en la interpretación de los *Yoga Sūtras*, sino que confía en que los esfuerzos (*anusādhana*) por refinar la decodificación y recodificación de los *sūtras* continúen.

El corazón de los Yoga Sūtras se ocupa de la organización de los *sūtras* que el autor propone, así como de una comparación con otros textos y de la interpretación que hace el autor de algunos conceptos generalmente difíciles de comprender. El doctor Iyengar entiende que los *Yoga Sūtras* tienen cuatro capítulos que representan, respectivamente, los cuatro *āśrama* y los cuatro *puruṣārtha* (metas de la vida). Los paralelismos que establece entre los cuatro *varṇa*, los cuatro *āśrama*, los cuatro *puruṣārtha* y los cuatro capítulos (*pāda*) de los *Yoga Sūtras* constituyen una singularidad de este tratado. Tal vez sea la primera vez que se haya establecido una correlación entre la estructura social del yoga y su marco espiritual.

Debemos reconocer que la práctica del yoga se ha considerado por lo general exclusivamente interior, desvinculada por completo de lo externo; es decir, que dicha práctica, o *sādhana*, es un esfuerzo individual, mientras que los *varṇa*, los *āśrama* (*brahmacarya*, *gṛhastha*, *vanaprastha* y *saṅnyāsa*) y los *puruṣārtha* (*dharma*, *artha*, *kāma* y *mokṣa*) están relacionados

con los sistemas y estructuras sociales. Pero el doctor Iyengar alega que, si bien es cierto que el *jīvātman* (el alma individual) puede fundirse en *paramātman* mediante la preparación del cuerpo, la mente, el intelecto y el alma, como proponen los *Yoga Sūtras*, el proceso requiere, además, un estructura social que facilite dicho viaje. No obstante, deja claro asimismo que los *varṇa* (*brāhmaṇa*, *kṣatriya*, *vaiśya* y *śūdra*) se han descolorido, y que solamente los *āśrama* y *puruṣārtha* tienen vigencia en la actualidad.

De ningún modo aboga el doctor Iyengar por conservar estructuras sociales obsoletas; lo único que sugiere es que el viaje espiritual de un individuo es más fácil si su entorno social es favorable a dicho curso. En otras palabras, es de desear que exista una relación simbiótica entre un *sādhaka* y su entorno. El yogui no vive al margen de la sociedad ni del mundo material, sino que los considera un instrumento necesario en su preparación para liberarse de la esclavitud. De hecho, el cuerpo es el sostén de la consciencia.

El concepto de consciencia ha desconcertado a la mayoría de los científicos modernos que defienden una visión reduccionista o mecanicista del mundo; sin embargo, el doctor Iyengar ha tratado este tema con gran acierto. Partiendo del estado natural de la consciencia, con sus características y sus cambios, el autor describe la transformación que esta experimenta gracias al yoga. Como vínculo conector de los diez órganos (*indriya*) y la inteligencia y la consciencia, la mente ha de desempeñar múltiples papeles, y el doctor Iyengar describe treinta y cinco facetas de la mente, que demuestran su capacidad para funcionar

en distintos roles. Empezando por la mente biológica, siguiendo con la mente temporal y llegando, por último, al estadio de la mente yóguica o divina, la lista incluye también las mentes confusa, fluctuante, dividida y atenta. Si la mente, el agente que conecta la inteligencia con la consciencia, se vuelve múltiple, *citta* (la consciencia) se vuelve múltiple también.

El doctor Iyengar destaca que *buddhi manas* y *vijñāna manas* son dos instrumentos de análisis extremadamente delicados que un *sādhaka* debe aplicar constantemente para evaluar su evolución y escapar de los peligros que encuentre en el camino de su viaje yóguico. Cuando la mente está al fin bajo control y deja de fluctuar, y las prácticas yóguicas han purificado los sentidos de percepción, la mente alcanza el estado de mente divina o yóguica. Entonces *citta* tampoco fluctúa, y se convierte en un instrumento apto para experimentar la visión de *puruṣa* (*ātmā-darśana*).

El doctor Iyengar ha definido *kūṭastha citta* como consciencia absoluta, que es el yo-testigo (*aham-ākāra* o “Yo soy”), y *pariṇāma citta* como el estado de consciencia agitada o alterada debido a las fluctuaciones de la mente, y que es el ego. Para tener una visión clara del “Yo”, es necesario disciplinar *pariṇāma citta*, y el doctor Iyengar nos muestra cómo es posible entender el proceso de restricción de uno mismo mediante la ejecución correcta de *prāṇāyāma*.

En su análisis posterior de las *āsanas*, explica el verdadero significado de *sthiram sukham āsanam*, diciendo que al principio los miembros del cuerpo ejecutan las *āsanas* guiados por *citta*, pero que luego el *sādhaka* debe esforzarse por encontrar una situación que permita a *pariṇāma citta* alinearse con *kūṭastha*

citta. Solo cuando dicho alineamiento se produce experimenta el *sādhaka* un estado de *sthiram sukham āsanam*, en el que no hay impedimentos, aflicciones ni oscilaciones de la mente, y se establece una armonía total entre el cuerpo, la inteligencia y la consciencia. En estas condiciones, un flujo uniforme de inteligencia recorre el cuerpo entero, y la ausencia absoluta de fluctuaciones hace de *pariṇāma citta* un espejo lo bastante claro como para reflejar la verdadera imagen del Yo (*puruṣa*). Dada la claridad con que se han desentrañado en este tratado los secretos de los *Yoga Sūtras*, hemos de reconocer que muy posiblemente el doctor Iyengar haya alcanzado el estado en el que su consciencia se aproxima a la experiencia de la Consciencia Cósmica, y en el que se le habrían revelado los verdaderos significados del yoga y de los *Yoga Sūtras*. Saludo con el mayor respeto a este gran *sādhaka-yogirāj* por su lúcida y excepcional exposición de un tema extremadamente difícil de tratar.

Sería interesante comparar las experiencias del doctor Iyengar con las de los pensadores occidentales. Durante la pasada década se publicaron infinidad de libros en los que quedó plasmada la perspectiva que tiene Occidente de la experiencia trascendental, y que tiende a catalogar la experiencia yóguica como un fenómeno místico. Los autores de *Why God Won't Go Away* [Por qué Dios no se irá] argumentan que las conclusiones a las que han llegado los místicos son obvias: Dios (la Realidad Suprema) es por su propia naturaleza incognoscible. Dios no es un hecho objetivo, ni un ser; es el propio hecho de ser, la unidad absoluta e indiferenciada que es la base misma de toda existencia. Cuando entendemos esta verdad, dicen los místicos, todas las religiones nos conectan con

ese profundo poder divino. Y si no la entendemos, y nos aferramos a las imágenes reconfortantes de un dios personal y cognoscible – un dios que existe enteramente separado del resto de la creación, un ser diferente e individual–, subestimamos la realidad última de Dios y reducimos su divinidad a la categoría de un insignificante “ídolo sordo”.

Los místicos aseguran, además, que solo se puede conocer la verdadera naturaleza de Dios mediante un encuentro místico directo. Evelyn Underhill explica en *The Essentials of Mysticism* que «la mística, en su forma pura, es la ciencia de lo supremo, la ciencia de la unión con lo Absoluto, y nada mas», y que «el místico es la persona que alcanza esta unión, no la que habla de ella. No es el saber, sino el Ser, lo que distingue al verdadero iniciado».

La doctora Beatrice Bruteau dice en el prefacio a *The Mystic Heart*, de Wayne Teasdale, que la mística podría dar al mundo la última y mayor esperanza de un futuro más feliz al permitirnos vencer la codicia, la desconfianza y los miedos defensivos que nos han llevado a tantos siglos de sufrimientos y luchas: «Daos cuenta de que el afán de dominio, la avaricia, la crueldad, la violencia y todo el resto de nuestros males nacen de creernos seres insuficientes e inseguros».

Según Beatrice Bruteau, la mística nos permite trascender estos miedos egotistas. La toma de conciencia de la totalidad mística nos muestra que, fundamentalmente, no estamos tan enajenados unos de otros y que, de hecho, todos tenemos el ser que necesitamos para ser felices. Cuando la apreciación de esta unidad mística aflora –dice Bruteau–, «nuestras motivaciones, sentimientos y acciones dan un giro, de la desconfianza, el

rechazo, la hostilidad y el ansia de dominar, a la franqueza, la confianza, la inclusión, la compasión y la comunión».

«Esta unidad –que nos libera de la enajenación y la inseguridad– constituye los firmes cimientos para un mundo mejor, pues significa que intentaremos ayudarnos unos a otros en vez de hacernos daño». Esta unidad nos conduce hacia un estado de unificación con aquellos a quienes consideramos “los otros”.

Cree ella que el poder transformador de dichos estados unitarios es lo que hace de la mística nuestra esperanza más práctica y efectiva para mejorar el comportamiento humano. «Si pudiéramos organizar la energía desde dentro, si apoyáramos con más frecuencia a nuestros compañeros y contribuyéramos a su bienestar, sufriríamos mucho menos. Reorganizar la energía desde el interior es lo que hace la mística». Pueden pasar varias generaciones antes de que la sociedad humana esté preparada para estas ideas transformadoras, pero es fascinante saber que, si ese momento hubiera de llegar, el cerebro estaría preparado, ya que dispone de la maquinaria que necesita para hacer realidad esas ideas.

Los neurólogos Andrew Newberg y Eugene D’Aquili han respondido, en su excepcional trabajo de investigación *Why God Won’t Go Away*, a la cuestión de por qué los seres humanos hemos anhelado siempre conectarnos con algo más grande que nosotros, y por qué la consciencia nos hace aventurarnos inevitablemente en una búsqueda espiritual. Y la respuesta es sencilla, y científicamente precisa: el impulso religioso está arraigado en la biología del cerebro. En los experimentos que realizaron, vieron que la contemplación espiritual intensamente centrada provoca

una alteración de la actividad cerebral, que nos hace percibir las experiencias religiosas trascendentes como realidades sólidas y tangibles. La inevitable conclusión a la que han llegado es que Dios forma parte innata del cerebro humano. Los autores plantean asimismo que, si el Ser Unitario Absoluto es real, entonces Dios –de todas las maneras en que los seres humanos lo han personalizado a fin de poder conocerlo– solo puede ser una metáfora. Pero las metáforas no son insignificantes, no apuntan a algo inexistente. Lo que da a la metáfora de Dios su significado perdurable es el propio hecho de que está enraizada en algo que experimentamos como incondicionalmente real.

Newberg y D'Aquili concluyen sus hallazgos con la siguiente observación:

Las raíces neurobiológicas de la trascendencia espiritual muestran que la existencia de un Ser Unitario Absoluto es una posibilidad no solo plausible, sino incluso probable. De todas las sorpresas que presenta nuestra teoría [de que el impulso religioso está arraigado en la biología del cerebro] –que los mitos responden a una compulsión biológica; que los rituales están intuitivamente diseñados para provocar estados unitarios; que los místicos, después de todo, no están necesariamente locos, y que todas las religiones son ramas del mismo árbol espiritual–, la que más nos intriga es el hecho de que este supremo estado unitario cuente con un respaldo racional. La realidad del Ser Unitario Absoluto no es prueba concluyente de que exista un Dios superior, pero es un argumento de peso en favor de que la existencia humana es más que mera existencia material. Tiene un poder magnético en nuestras mentes la intuición de esta realidad profunda, de este puro sentimiento de unidad, donde el sufrimiento se desvanece y se apaciguan todos los deseos. Mientras nuestro cerebro esté organizado como lo está, mientras nuestra mente sea capaz de percibir esta realidad profunda, la espiritualidad seguirá moldeando la experiencia humana, y Dios, definamos como definamos ese concepto majestuoso y misterioso, no se irá.

Digan lo que digan sobre la mística los estudiosos occidentales, y sea cual sea la conclusión a la que estos dos neurocientíficos han

llegado respecto a la actual estructura del complejo humano mente-cuerpo y su facultad de percibir una realidad más profunda y espiritual, el doctor Iyengar nos muestra en este libro que los sabios indios de la antigüedad habían descubierto el mismo fenómeno ya en los albores de la civilización. Este libro establece, más allá de toda duda, que el complejo humano mente-cuerpo-consciencia está diseñado para ser un instrumento capaz de experimentar la Consciencia Cósmica, y que el yoga, practicado de la manera indicada, es el camino sin igual que conduce a ese estadio de experiencia extática en el que el ego (“yo soy esto” o “yo soy aquello”) se funde con lo absoluto, que es el “Yo soy”. En este estadio, el ego se sumerge y disuelve en la vastedad. El libro está exento de cualquier sesgo religioso, y no exige creer en ningún Dios creador. Es un libro de interés universal que ocupará un lugar destacado como auténtica guía para los *sādhaka* serios del yoga. De hecho, es Patañjali reinventado. Y al doctor Iyengar se le recordará como, quizá, el mejor comentarista de los *Yoga Sūtras* de Patañjali.

Murli Manohar Joshi^b

Nueva Delhi

27 de septiembre de 2011

Agradecimientos

Quiero expresar mi gratitud a mi hija, Geeta S. Iyengar, y mi agradecimiento a Stephanie Quirk, Uma Dhavale, Patxi Lizardi, Faeq Biria y otros estudiantes veteranos por su estímulo, su apoyo y la meticulosidad con que han leído el manuscrito entero, que se ha reescrito varias veces hasta que todas sus dudas y preguntas han quedado resueltas. Le estoy especialmente agradecido a John Evans por sus consejos editoriales.

Prólogo

Presento con reverencia mis respetos, con mi cuerpo, mis sentidos, mi mente, mi inteligencia y mi discernimiento, a Maharṣi Patañjali, Vyāsa-muni, Vācaspati Miśra, Bhoja Rāja, Vijñāna Bhikṣu y todos los demás comentaristas de los *Yoga Sūtras*, así como a los grandes maestros de yoga por cuya gracia progresé de la ignorancia arrogante a la humildad y el conocimiento. Tanto el conocimiento como la sabiduría me llegaron tras años de *sādhana* en los que una serie de experiencias indelebles me enseñaron a vivir en el presente divino.

No soy ni un estudioso del sánscrito ni un filósofo. Soy sencillamente alguien que ha sido un ferviente estudiante de yoga durante casi ochenta años, totalmente entregado al *sādhana*, y que ha explorado sus profundidades para comprender la belleza y majestuosidad de este vasto océano de conocimiento *yaugika* y su sabiduría en la búsqueda del núcleo del ser o corazón espiritual: el alma.

Mi larga práctica reverencial no solo ha eliminado todos los impedimentos físicos y mentales, sino que me ha permitido afrontar todos los obstáculos que se han interpuesto en mi *sādhana*, avivando la llama de la sabiduría *yaugika*.

Tuve un gran maestro de yoga, Śrī Tirumalai Krishnamacharya, altamente cualificado en los seis *darśana*. Él

me inició en el yoga cuando yo tenía 15 años, y, tal vez debido a mi corta edad, nunca tuve el privilegio de recibir su enseñanza teórica ni de acceder a su almacén de conocimientos, lleno a rebosar.

Estuve postrado en cama desde que nací, primero por la gripe, después por la malaria, las fiebres tifoideas y la tuberculosis, así que fue por motivos de salud por lo que mi cuñado, mi *guru*, me inició en el yoga. Aunque le pregunté muchas veces por los aspectos más sutiles del yoga, él eludió o ignoró mis preguntas. Tal vez se debiera a que en las instituciones donde yo estudiaba no se enseñaba el sánscrito a los alumnos, o tal vez considerara que mi edad era un obstáculo para poder profundizar en la disciplina yóguica. El caso es que, por una u otra razón, lo poco que conseguí aprender en sus conferencias públicas fue la base sobre la que cimenté mi carrera de profesor, ya que, dos años después de iniciarme en el yoga, mi *guruji*¹ me envió a impartir clases en Dharwar (Karnataka) y Pune (Maharashtra), en la India.

El trabajo que se me impuso sin duda resultó ser una oportunidad que Dios me envió, pues me vi obligado a consagrarme al yoga, no solo durante la práctica, sino también en mi vida personal.

Como me dejaron solo, sin ningún apoyo para recorrer este camino, tuve que soportar la carga formidable de practicar, enseñar y explorar los principios del yoga, a lo cual se sumaba la gran desventaja de contar con unas condiciones de salud poco favorables y un desarrollo mental limitado, ambas consecuencias