

# LAS BASES DEL YOGA

El origen del *haṭha-yoga*, los *nāthas*,  
y su expansión en Occidente



Swami Satyananda Saraswati

Kairós

**Swami Satyananda Saraswati**

# **Las bases del *yoga***

**El origen del *haṭha-yoga*, los *nāthas*,  
y su expansión en Occidente**

editorial **K**airós

© 2021 Swami Satyananda Saraswati

© de la edición en castellano:

2021 Editorial Kairós, S.A.

[www.editorialkairos.com](http://www.editorialkairos.com)

**Composición:** Pablo Barrio

**Diseño cubierta:** Katrien Van Steen

**Imagen cubierta:** Vishnu Vishvarupa. Victoria and Albert Museum, London

**Foto contracubierta:** Advaitavidya

**Foto “Práctica de sūrya-namaskāra”:** Advaitavidya

**Primera edición en papel:** Diciembre 2021

**Primera edición en digital:** Diciembre 2021

**ISBN papel:** 978-84-9988-915-3

**ISBN epub:** 978-84-9988-946-7

**ISBN kindle:** 978-84-9988-947-4

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](http://www.cedro.org)) si necesita algún fragmento de esta obra.

# Sumario

Prólogo

**PARTE I. Las bases tradicionales del *yoga***

**PARTE II. El *yoga* en las *Upaniṣads***

**PARTE III. El *yoga* en la *Bhagavad Gītā***

*Karma-yoga*

*Bhakti-yoga*

*Rāja-yoga*

El *yogī* y la muerte

*Jñāna-yoga*

Los diferentes *yogas* en la *Bhagavad Gītā*

**PARTE IV. El *rāja-yoga* de Patañjali**

**PARTE V. Las raíces del *haṭha-yoga* y su expansión en Occidente**

*Samsāra* y el valor del cuerpo humano

Los orígenes del *haṭha-yoga*. La tradición de los *nātha-yogīs*

La enseñanza tradicional del *haṭha-yoga*

El despertar de *kuṇḍalinī*

*Mudrās y bandhas*

La iniciación y el *guru* en el linaje de los *nāthas*

Los ocho miembros (*aṅgas*) o pasos del *haṭha-yoga*

La expansión del *haṭha-yoga* en Occidente

Siete errores comunes en la comprensión del *yoga*

El profesor de *yoga*

Las formaciones de *yoga*

El verdadero *yogī*

## **PARTE VI. Preguntas en el camino del *yoga***

Epílogo

Bibliografía

Glosario

Guía para la pronunciación del sánscrito transliterado

# Prólogo

Las seis partes que componen este libro son una selección de enseñanzas orales y escritas acerca de la milenaria tradición del *yoga*.

El texto puede considerarse como un viaje que nos conduce desde los orígenes de la metafísica del *yoga* descrita en las *Upaniṣads*, la profunda y accesible enseñanza de Sri Krishna en la *Bhagavad Gītā*, las bases del *rāja-yoga* de Patañjali con su detallado análisis de la mente y de los estados de interiorización, los orígenes del *haṭha-yoga*, el misterioso mundo de los *nātha-yogīs* y la difusión del *yoga* postural en Occidente, hasta llegar a las preguntas y cuestionamientos de los practicantes de *yoga* en la actualidad.

El libro no intenta ser un compendio completo de la sabiduría yóguica, ya que esto requeriría de cientos de miles de páginas y varias vidas para poder completarlo. En él hallamos un vislumbre del extraordinario resplandor de una tradición viva de la que podemos recibir grandes bendiciones si seguimos sus pasos.

Estas páginas son un humilde ofrecimiento a los grandes *yogīs* de todos los tiempos.

**PARTE I**

**Las bases tradicionales del**  
***yoga***

Conferencia en el 40.º aniversario de la Asociación  
Internacional de Profesores de Yoga (IYTA),  
Barcelona, mayo de 2015

*oṃ namo brahmāḍibhyo  
brahṃavidyā-saṃpradāya-karṭṛbhyo  
vaṃśaṛṣibhyo namo gurubhyaḥ  
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ*

*Oṃ*. Saluciones a Brahma, saluciones al linaje que transmite el conocimiento de *brahman*, saluciones a la sucesión de ṛṣis y sabios hasta llegar a mi propio *guru*. *Oṃ*. Paz, paz, paz.

Una forma tradicional de dar comienzo a una enseñanza es por medio de la recitación de un *śānti-pathaḥ*. La palabra sánskrita *pathaḥ* significa «recitación». *Śānti* significa «paz, calma, tranquilidad, bienestar». El propósito de estos *śānti-pathaḥ* es el de invocar la bendición de las deidades (*devas*) que rigen el cosmos y las bendiciones del linaje espiritual (*saṃpradāya*), así como invocar la plena presencia y la sutileza de intelecto de aquellos que escuchan la enseñanza.

En esta invocación podemos encontrar el secreto (*rahasya*) del camino del *yoga*:

*Oṃ namo brahmāḍibhyo*: saluciones a Brahma, la deidad que manifiesta el cosmos. Tradicionalmente se considera que Brahma ya tiene en sí el conocimiento del *yoga* desde el origen de los ciclos de creación y lo transmite

a su hijo mental Vasishtha. Saluciones a todas las deidades que sostienen el cosmos.

*Brahmavidyā-saṃpradāya-kartṛbhyo:* saluciones al linaje de maestros (*saṃpradāya*) que han alcanzado el conocimiento de *brahman*. Saluciones al conocimiento más sublime, el conocimiento del Absoluto (*brahmavidyā*). Saluciones al Absoluto, con la comprensión de que no existe nada aparte de Este y que es nuestra propia esencia. El *yogī* no busca en el exterior, sino que busca en su interior y aspira a reconocer lo que ya Es.

*Vaṃśaṛṣibhyo namo gurubhyaḥ:* saluciones a los grandes maestros y *ṛṣis* que han transmitido y que siguen transmitiendo este conocimiento sagrado por medio de la palabra, de los métodos yóguicos, del silencio o de la emanación de su exaltado estado de conciencia. Las técnicas que pueden practicarse -las posturas (*āsana*), el control de la respiración (*prāṇāyāma*), la introspección de los sentidos (*pratyāhāra*), la concentración (*dhāraṇā*), etcétera- son la parte más superficial del *yoga*. Lo más importante es aquello que el aspirante no puede ver, ni tocar ni concebir: la transmisión pura de *prajñā*. *Prajñā* significa «conocimiento»; no se refiere al conocimiento de «otro», sino al conocimiento de lo que somos, de nuestra esencia, que los grandes maestros afirman que es plenitud y perfección. Saluciones a la sucesión de *ṛṣis* y sabios que desde tiempos inmemoriales transmiten sin interrupción este conocimiento (*prajñā*) hasta llegar a nuestro propio *guru*. A él y a todos, saluciones. El *yoga* es un proceso de

transformación que tiene lugar entre un maestro y un discípulo. En este encuentro ocurre una transmisión. Sin *guru* no hay *yoga*. Es muy importante comprender esto.

La enseñanza yóguica contiene en sí un poderoso conjunto de métodos, prácticas y medios que ayudan al aspirante a llegar al autoconocimiento. El hinduismo es una tradición milenaria que no puede ser considerada como una religión tal y como entendemos normalmente esta palabra – es decir, en relación con las religiones monoteístas–. El hinduismo no tiene un fundador, ni un único libro sagrado ni tampoco un único dogma o una única verdad. Es una tradición que posee una profunda metafísica que se manifiesta en múltiples caminos que conducen a la experiencia de la Divinidad y al conocimiento de la Realidad.

Las escrituras más antiguas del hinduismo son los *Vedas*. Estos están compuestos por una parte ritual (*karma-kāṇḍa*), una parte de contemplaciones y meditaciones (*upāsana-kāṇḍa*) y una última parte que trata del conocimiento (*jñāna-kāṇḍa*) en la que se encuentran las *Upaniṣads*, donde ya está presente la enseñanza del *yoga* que se irá desarrollando a lo largo de los milenios en muchas escrituras posteriores. Entre ellas destaca la *Bhagavad Gītā*, en la que Sri Krishna instruye a Arjuna acerca de los caminos del *karma-yoga* (acción desapegada), el *bhakti-yoga* (devoción) y el *jñāna-yoga* (conocimiento), aportando una amplia enseñanza. Los *Yoga Sūtras* de Patañjali son otro de los textos fundamentales para comprender el proceso de la meditación hasta llegar a los espacios de absorción

(*samādhi*). Si hacemos referencia al *haṭha-yoga*, algunos de los textos esenciales para comprender el proceso de transformación interna del *yogī* que sigue este camino son la *Haṭha-yoga Pradīpikā*, la *Śiva Saṃhitā*, la *Gheraṇḍa Saṃhitā* o el *Gorakṣa Śatakam*, donde se tratan aspectos como la purificación de los canales sutiles (*nāḍīs*), el despertar de *kuṇḍalinī* y los distintos planos por los que el *yogī* va pasando hasta llegar a la liberación. ¿A dónde quiere llegar el *yogī* por medio de este proceso? Al reconocimiento de su propio Ser, de su propia divinidad, al reconocimiento de lo que ya Es.

El *yogī* desea vivir en la divinidad, respirar la divinidad, reconocer la divinidad en su propio corazón. En su camino debe soltar todo aquello que lo limita; esta es su meta. En el sentido tradicional, el *yogī* no es aquel que asiste a una clase de *haṭha-yoga* de siete a ocho y media de la tarde y allí practica algunos *āsanas*. El *yogī* es el que vive inmerso en el *yoga* y su práctica abarca todos los aspectos de su vida. Para él todo acto es un acto yóguico, un acto sagrado – cómo camina, respira, come; cómo trata a su hijo, a su empleado; cómo trabaja en su empresa; qué lee; qué mira; con quién comparte su tiempo, etcétera-. Cada instante de la vida del *yogī* forma parte de un proceso de transformación cuyo fin es trascender las limitaciones y abrazar la infinitud.

Como profesores de *haṭha-yoga*, sabéis muy bien que presentar el *yoga* de manera adecuada es un gran reto. Vivimos en una sociedad que ha perdido el sentido de la

trascendencia y de la sacralidad. Vivimos condicionados por una cultura cada vez más materialista y vulgar, en la que se valora especialmente la inmediatez; estamos bajo el influjo de unos medios de comunicación -o, mejor dicho, de manipulación- que promueven el egoísmo y el hedonismo, totalmente alejados de una auténtica cosmovisión. El ser humano moderno o posmoderno ha quedado reducido a un productor-consumidor, a alguien que paga muchos impuestos, vota algunas veces e imagina ser libre. Por medio del *yoga* podemos acogernos a una cosmovisión en la que el ser humano forma parte de un cosmos sagrado. Es muy necesario resacralizar nuestras vidas: este es el gran reto del *yogī*.

La función del profesor de *haṭha-yoga* es algo muy especial, porque la mayoría de las personas no van a clase buscando una cosmovisión sagrada, sino que asisten quizás porque no duermen bien, les duele la espalda o están agitados y esperan que el profesor les ayude a resolver estos problemas. Ciertamente el *yoga* puede ayudar a resolverlos, pero su finalidad no es esta; estos podrían considerarse beneficios secundarios. El profesor hábil es aquel que puede ayudar en el caso de una dolencia de espalda, o a que una persona duerma mejor, pero es mediante el ejemplo de su vida -sumado a la enseñanza adecuada de los *āsanas*, los *prāṇāyāmas*, la meditación y una cosmovisión yóguica- como podrá conducir al alumno a un estado de menor contenido mental, en el que se

encontrará más pleno. Tal como dice Patañjali en los *Yoga Sūtras*:

*yogaścitta-vṛtti-nirodhaḥ*

El *yoga* es la cesación (*nirodha*) de los movimientos (*vṛttis*) de la mente.

Si el profesor de *haṭha-yoga* -por medio de una serie de *āsanas*, una relajación y unos minutos de meditación- puede llevar a sus alumnos al reconocimiento de que existe en ellos un espacio de plenitud y un gran tesoro en su interior, habrá cumplido adecuadamente con su función. Mostrar la infinitud que existe en el interior de todos es el auténtico sentido del *yoga*.

En la cultura predominante del Occidente actual, las palabras como «religión» o incluso «espiritualidad» no están de moda y se ha intentado separar el *yoga* de su madre, la tradición hindú, que es de donde surgió, se nutrió y alcanzó esta gran variedad de prácticas y enseñanzas. Para comprender el *yoga* es necesario un conocimiento básico del hinduismo y de la meta de esta tradición: el autoconocimiento.

¿Cómo podemos penetrar en la rica cosmovisión hindú? Leamos un verso del *Mahābhārata* que pertenece al *Viṣṇu-sahasra-nāma* (*Los mil nombres de Vishnu*), un texto que repiten miles de hindúes a diario y que nos permite acercarnos a esta forma de comprender la realidad:

*namo'stvantāya sahasra-mūrtaye sahasra-pādā'kṣi śiroru-bāhave  
sahasra-nāmne puruṣāya śāśvate sahasra-koti-yuga-dhāriṇe namah*

Salutaciones al Señor infinito que tiene infinitas formas, infinitos pies, ojos, cabezas, muslos y brazos. Salutaciones al Ser eterno de infinitos nombres que sostiene millones de eras cósmicas.

Este verso habla de una única Conciencia que existe en todo y que, en su majestuosa y extraordinaria manifestación como universo, toma infinitos nombres e infinitas formas, incluidos nosotros mismos. El *yoga* nos muestra el camino para llegar al reconocimiento de esta esencia anterior al nombre y a la forma. Los textos exponen que esta esencia o Absoluto, en su completa libertad (*svātantrya*), se manifiesta como el cosmos y danza gozosamente. Una de las representaciones más bellas de la iconografía hindú la encontramos en la imagen de Shiva Nataraja. En Occidente, debido a nuestra educación, hemos perdido en gran medida la conexión con lo simbólico y lo mitológico. Nuestra mente ha sido educada en lo racional y pragmático. En el mito y en el símbolo podemos encontrar algo trascendente que nos puede «hacer recordar» un conocimiento inmemorial, una verdad interior que existe en nosotros de forma latente.

En la imagen de Shiva Nataraja, se representa al Absoluto en su danza de la manifestación. Por supuesto que el hindú no confunde al Absoluto con esta imagen; sabe que la divinidad no tiene necesariamente cuatro ni seis brazos y que no sostiene un tambor como Nataraja. Todo hindú sabe que detrás de esta imagen existe un profundo significado.

La imagen de Shiva Nataraja expresa las cinco funciones de la Divinidad (*pañcakṛtya*) según el shivaísmo. De acuerdo a esta concepción, la manifestación del cosmos es un baile

y un juego. La Realidad Suprema, el Absoluto, se representa aquí como el rey de la danza, el baile de la Conciencia Suprema. Veamos el simbolismo de la imagen.

En una de las manos del lado derecho, Shiva sostiene un pequeño tambor (*ḍamaru*). Cuando este instrumento se toca adecuadamente, produce un sonido parecido al sonido «*om*» -el sonido primordial, la primera vibración de la que emana el cosmos-, simbolizando la creación, la emanación de miles de millones de universos, seres y planos de conciencia.

En el lado derecho de Nataraja también vemos una mano abierta mirando hacia delante en una *mudrā* yóguica que significa protección (*abhaya mudrā*), simbolizando que la divinidad sostiene todos los planos de la manifestación.

En la palma de la mano del lado izquierdo arde una llama que simboliza la destrucción o disolución de los universos. Todo lo que existe en el plano del tiempo, el espacio, el nombre y la forma es creado, se mantiene durante un espacio de tiempo y se reabsorbe. Todo se disuelve regresando a su origen.

Entremos ahora en otro aspecto del amplio simbolismo de esta imagen. La Conciencia o divinidad está bailando, gozando de esta danza, y para aumentar su disfrute -esto es muy importante para comprender la cosmovisión hindú- esta misma conciencia una que se manifiesta en infinitas formas juega a esconderse de Sí misma a través de la velación. ¿Cómo lo hace? En esta misma sala, ahora, existe en realidad una única Conciencia, pero esta, en su

extraordinario baile, se disfraza y toma la forma de setenta personas que, habiendo olvidado su esencia (velación), se buscan a sí mismas por medio del *yoga*. Siendo ya el Absoluto, sienten que tienen que seguir un camino para llegar al Absoluto y practicar *yoga* para llegar a ser libres y plenas. Para una comprensión adecuada del hinduismo, es importante contemplar acerca de la función que tiene la velación, ilusión (*māyā*) o ignorancia (*avidyā*). En esta imagen, la velación está expresada por medio de un pequeño ser situado debajo del pie izquierdo del Shiva danzante. Este se denomina Mulayaka y simboliza la ignorancia, la ilusión, la velación de la perfección inherente en nuestro interior y en todo. En el camino del *yoga*, lo más importante no es lograr algo, sino correr el velo de la ignorancia y reconocer lo que ya somos.



**Shiva Nataraja**

Finalmente, la quinta función cósmica y la más importante es la gracia (*kṛpā*), representada por la mano del lado

derecho que apunta al pie de Shiva, que está elevado en su movimiento de danza. Es por medio de esta quinta función por la que el *yogī* recibirá la gracia de su *guru* o de la divinidad, que le permitirá acceder al conocimiento del *ātman*. Esta gracia (*gurukṛpā*), junto con el esfuerzo personal, permitirán al aspirante establecerse en la plenitud de su propia esencia. Cuando el *yogī* recibe la gracia de su *guru*, empieza un sagrado proceso de *yoga* interno que tiene lugar hasta que la dualidad desaparece y reconoce la esencia divina subyacente en todo.

La imagen de Nataraja es un poderoso símbolo de la expresión de la divinidad manifestada como el cosmos - emanación, manutención y disolución-: todo nace, existe durante un tiempo y se disuelve. A la vez, velación: siendo la Realidad Suprema lo único que existe, bajo la ilusión nos sentimos buscadores, creemos que hemos nacido y que moriremos y buscamos un camino hacia la plenitud. La Conciencia una y libre juega a envolverse e identificarse con pensamientos creando la limitación. Cuando el *yogī*, por medio de su ascesis y práctica meditativa, va más allá de todo concepto, idea, noción y fantasía, así como de todo recuerdo o memoria, incluso más allá de la idea de «yo», entonces, en el silencio, se formula la pregunta: ¿Quién soy? (*ko'ham*). En este silencio absoluto libre de todo pensamiento (*vṛtti*), ¿quién soy? Es aquí, en la ausencia de todo movimiento y condicionamiento, donde tiene lugar el reconocimiento de la absoluta plenitud y donde el *yogī*

experimenta en su interior: «Soy la Conciencia una», «Soy el Absoluto».

Como vemos, la comprensión del *dharma* hindú nos puede llevar a una nueva visión de nosotros mismos y del cosmos. El camino del *yoga* no se basa en la creencia, sino en la autoindagación, en la observación profunda de lo que somos. A la vez, el hinduismo también contiene medios y prácticas adecuadas para aquel que, debido a la dispersión de su mente y sus sentidos, no puede seguir el camino directo de la autoindagación. Esta es la razón de esta imagen. ¿De qué está hecha esta imagen? De cobre o, seguramente, de una mezcla de cinco metales llamada *pañcaloha*. Si debido a los condicionamientos de nuestra mente no somos capaces de reconocer la divinidad en nosotros, podemos usar el medio de la adoración de una imagen en la que proyectamos nuestro sentimiento (*bhāva*) de divinidad. Entonces le ofrecemos nuestra adoración por medio de flores, incienso, perfumes o la recitación de *mantras*. Esto concentrará nuestra mente y será un paso en el camino, hasta que llegará un momento en el que todo desaparecerá en los espacios de silencio interior y el *yogī* sentirá la divinidad en sí mismo como su propio Ser. Entonces, posiblemente no necesite la imagen ni la adoración por medio de las ofrendas de flores, perfumes, incienso o luces, aunque tampoco tiene por qué ser reacio a ello. Simplemente, absorto en sí mismo, sin ningún utensilio, en silencio y sin moverse, solo por su intenso

sentimiento interior (*bhāva*), podrá llevar a cabo lo que se denomina *ātmapūjā*, la adoración a su propio Ser.

En el hinduismo existen muchos medios hábiles y cada uno de ellos es apropiado dependiendo de la persona y el momento determinado. No todo el mundo puede concebir la divinidad Absoluta en sí mismo. Muchas personas necesitan adorar algo externo, por lo que la imagen, el templo y el lugar sagrado son importantes ayudas en esta adoración externa para concentrar y purificar la mente. En la tradición yóguica existen muchos medios y prácticas espirituales distintas. Es necesario comprender su propósito y su función, pero su finalidad es siempre la misma: conducirnos a la plenitud que existe siempre en nosotros.

El camino del *yoga* consta de una serie de medios y prácticas para que la mente del aspirante se establezca en la pureza y la luminosidad (*sattva-guṇa*). Solo una mente pura y luminosa será capaz de discernir y reconocer la plenitud que existe más allá del pensamiento. La práctica de *āsanas*, *prāṇāyāmas*, *mudrās*, *bandhas*, etcétera, es un medio para que la mente del aspirante esté cada vez menos afectada por la inercia y la opacidad (*tamoguṇa*). Cuando la inercia (*tamas*) predomina en la mente, no podemos acceder a los espacios sutiles de interiorización y meditación. Si predomina *rajoguṇa*, la mente estará llena de deseos, proyectos egoicos o pasión; el aspirante estará siempre pendiente de algo o de alguien y tampoco será capaz de penetrar en los estados de introspección. El propósito del *yoga* es que la mente se establezca

firmemente en la luminosidad, la pureza y la quietud mental. El *yogī* es aquel que tiene la fortaleza y la voluntad de usar los medios adecuados, seguir la enseñanza y avanzar sin descanso hasta llegar al conocimiento de su esencia.

Para comprender adecuadamente la tradición del *yoga*, como ya hemos comentado, es necesario tener unas bases de la profunda metafísica del hinduismo. Esta metafísica la encontramos especialmente en las *Upaniṣads*, en muchos casos por medio de historias y diálogos entre sabios maestros y sus discípulos.

En la *Chāndogya Upaniṣad* encontramos una historia en la que Shvetaketu, tras doce años de estudio, regresó a su casa familiar muy orgulloso del conocimiento que había adquirido. Su padre, el sabio Uddalaka, observó que su hijo tenía un gran obstáculo: el orgullo del conocimiento. Un día se le acercó y le dijo:

-Hijo mío, ¿tus maestros te han enseñado Aquello que una vez conocido no queda nada por conocer?

Shvetaketu, sorprendido, respondió:

-No, padre -y agregó-: no me lo han enseñado. Seguramente mi *guru* no tenía este conocimiento.

Uddalaka no dijo nada más y dejó pasar un tiempo. Sabía que su hijo, aunque orgulloso, tenía una gran sed de conocimiento.

Unos días más tarde, Shvetaketu se acercó a su padre y le dijo:

-¡Oh padre! ¿Tú tienes este conocimiento del que me hablaste?

El padre respondió:

-Es el conocimiento más importante que existe.

Entonces Shvetaketu le pidió humildemente a su padre, Uddalaka, que le transmitiera este conocimiento.

Para poder transmitir una profunda enseñanza es necesario que el discípulo tenga plena confianza (*śraddhā*). Este es un término clave en el proceso del autoconocimiento que define la plena confianza en el *guru* y en la tradición. El discípulo tiene que estar abierto a recibir un conocimiento que posiblemente va a cambiar por completo la forma en que concibe el mundo y a sí mismo. Si no confiamos, ¿cómo podremos recibir esta enseñanza? Si nuestra mente siempre está en la duda o en el juicio, esta enseñanza no podrá transformarnos.

Volviendo a la historia: Shvetaketu, ahora en armonía con su padre, está preparado para recibir la enseñanza y Uddalaka, en su función de *guru*, enseña a su hijo y discípulo:

-Shvetaketu, acércate. Trae un vaso y llénalo de agua.

Shvetaketu hizo lo que se le había pedido y acercó el vaso lleno de agua a su padre. Uddalaka prosiguió:

-Ahora añádele un puñado de sal y remuévela hasta que se funda en el agua.

-Aquí está, padre.

-Ahora, observa el agua atentamente y dime si puedes ver la sal.

Shvetaketu respondió:

-No, padre, no la puedo ver.

-Escucha bien, Shvetaketu: de la misma forma en que la sal existe en esta agua aunque no sea visible, Aquello, el Absoluto, está presente en todo lo que existe. Esta Realidad existe también en ti. Eso eres tú. *Tat tvam asi*.

Shvetaketu recibió esta enseñanza, pero no comprendió plenamente su significado porque no se trata solo de una comprensión intelectual, sino que implica la apertura a otro estado de conciencia.

Uddalaka siguió enseñando a su hijo a lo largo de varios días por medio de diferentes ejemplos en distintos momentos y situaciones.

En otra ocasión, padre e hijo estaban caminando en dirección a un río cercano. Al lado del sendero, un alfarero preparaba una pila de arcilla para su trabajo. Uddalaka le preguntó a su hijo:

-Shvetaketu, ¿qué ves aquí, al lado del camino?

-Oh padre, veo arcilla fresca.

Continuaron caminando, se bañaron en el río y al cabo de unas horas regresaron. El alfarero había estado trabajando la arcilla y había creado diversos objetos. En su camino de regreso, señalando el mismo lugar en el que antes estaba la arcilla, de nuevo Uddalaka preguntó:

-Shvetaketu, ¿qué ves aquí ahora?

Shvetaketu respondió:

-Oh padre, veo vasos, vasijas, platos, ollas y otros objetos.

Uddalaka le dijo:

-Oh hijo, escucha bien. Todo esto -vasos, vasijas, platos y ollas- son solo nombres. Recuerda que esto es arcilla y únicamente arcilla. De la misma manera, oh Shvetaketu, detrás de todas las formas y nombres del cosmos existe la misma esencia Una. Esta es tu esencia. Eso eres tú. *Tat tvam asi*.

La esencia del *yoga* es el reconocimiento directo, más allá de la mente, de la realidad que subyace sin ser vista detrás de todo nombre y forma y que los textos, desde la antigüedad, afirman que es plenitud y dicha suprema.

En esta historia, después de que Uddalaka repitiera a Shvetaketu nueve veces la gran proclamación (*mahāvākya*) «*Tat tvam asi*» (Eso eres tú), este finalmente despertó al conocimiento de lo Real, de su Esencia. Una de las cosas más extraordinarias de las *Upaniṣads* es la naturalidad con la que esta sublime enseñanza se transmite en medio de sencillas situaciones cotidianas, muchas veces en la naturaleza, ya que muchos de estos sabios vivían retirados en los bosques, en *āśrams* o comunidades. Quién sabe si, en el caso de que Shvetaketu no hubiese llegado a esta comprensión, su padre no le habría recomendado sentarse firmemente en postura perfecta (*siddhāsana*) durante horas o practicar *bhastrikā prāṇāyāma* (respiración del fuelle). ¿Para qué? Para armonizar su energía vital (*prāṇa*), aquietar su mente, purificar su intelecto y para que finalmente pudiera tener el reconocimiento directo de su propia esencia (*ātman*).

Vyasa, el gran comentarista de los *Yoga Sūtras* de Patañjali, describe el *yoga* con la afirmación: «*Yoga* es *samādhi*». El *yoga* es la absorción en nuestra propia esencia. Nunca hemos de olvidar que la meta del *yoga* es la trascendencia de toda limitación. El profesor de *yoga* es aquel que enseña los medios hábiles para ayudar al alumno a encontrar en sí mismo un estado expandido, elevado y libre.

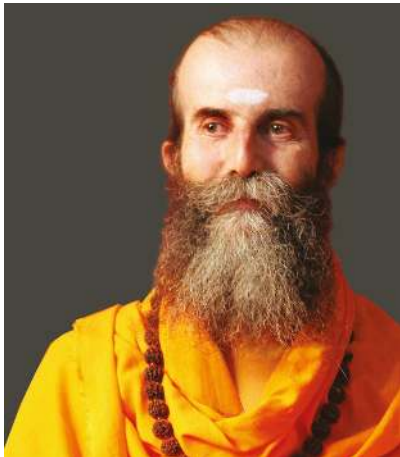
La cultura de la posmodernidad ha olvidado la sacralidad de la vida. Para paliar este vacío, se ha promovido una obsesión desmesurada por la adquisición y acumulación de objetos -muchas veces inútiles-. La publicidad nos dice que seremos más libres y felices cuando compremos un coche negro; se nos adiestra a buscar la felicidad siempre en algo: en la casa, en un viaje, en la pareja... Pero si fuéramos capaces de observarnos podríamos ver que, aunque colmásemos todos nuestros deseos, permanecería en nosotros la misma incomodidad existencial, la sensación de «no me siento pleno en mí mismo».

El *yogī* es aquel que reconoce que la dicha no es algo externo a él; ciertamente disfruta del mundo dentro del *dharma*, pero sabe que la mente y los cinco sentidos siempre se están proyectando hacia el exterior y que ninguna experiencia sensorial va a resolver su problema existencial. El *yoga* requiere de autoindagación, de un profundo trabajo, de una intensa práctica para llegar al reconocimiento de Aquello que ya somos. Podemos preguntarnos: ¿cómo vamos a observar e indagar en lo que

---

El *yoga* es cada día más popular en Occidente, a la vez que va tomando formas más alejadas de su esencia y propósito original. Este libro nos abre las puertas a la profunda cosmovisión del *yoga*. Cita sus fuentes originales, desde los *Vedas* y las *Upaniṣads*, la *Bhagavad Gītā*, los *Yoga Sūtras*, los textos clásicos del *haṭha-yoga*, pasando por las poco conocidas vidas de los maestros *nāthas*, hasta llegar a los grandes yoguis contemporáneos.

Un texto apasionante donde el autor, que ha recorrido de primera mano el proceso interior del *yoga*, nos lleva a descubrir sus bases, sus prácticas y su legado ancestral que se ha mantenido vivo de maestro a discípulo hasta el presente; y a comprender el proceso del *yoga*, desde sus orígenes milenarios hasta la forma en que se enseña hoy en día en Occidente.



**Swami Satyananda Saraswati** es monje y maestro hindú. Nacido en Barcelona, ha vivido la mayor parte de su vida en la India dedicado a la práctica, estudio y contemplación de la tradición del *yoga*, el *advaita-vedānta* y el shivaísmo de Cachemira. Fundador de la asociación Advaitavidya, de la comunidad Kailas Ashram y de Ediciones Advaitavidya. Es autor de numerosos textos y libros de temática índica como *El hinduismo*, *Mauna* y *Sādhanā*, entre otros.

## Sabiduría Perenne

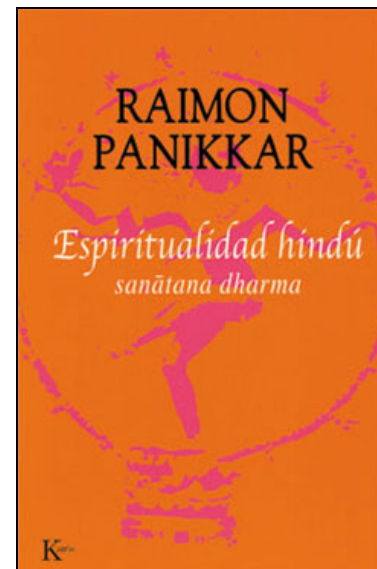
[www.editorialkairos.com](http://www.editorialkairos.com)

[www.letraskairos.com](http://www.letraskairos.com)

[www.facebook.com/editorialkairos](https://www.facebook.com/editorialkairos)



# Títulos relacionados



# LAS BASES DEL YOGA

El origen del *hatha-yoga*, los *nāthas*,  
y su expansión en Occidente

