

SWAMI TILAK
INTRODUCCIÓN AL ASHTANGA YOGA¹ DE PATANJALI I
INSTITUTO DE YOGA LAFERRIERE, CIUDAD DE MÉXICO
20 DE MAYO DE 1981

Respetables madres y hermanos:

Hace muchos años estuve en el Instituto Laferriere en otra ciudad... Ahora, por la gracia de Dios y la amabilidad del hermano Murguía², tengo la oportunidad de hablar con ustedes. Hace más o menos once años pasé por primera vez por Guadalajara, y a pesar de que yo no conocía nada sobre el Doctor Laferriere, sus seguidores me dieron la oportunidad de expresar mis ideas en su recinto. Gracias a Dios que él trajo la filosofía del yoga a esta parte del mundo. Me parece que la semilla que sembró ya ha tomado la forma de un árbol. Como sabemos, al principio los árboles crecen por el tronco, después surgen muchas ramas y finalmente vienen los frutos. De la misma forma, ahora tenemos muchos seguidores del Doctor Laferriere. La esencia de su filosofía es la búsqueda interna. Todos tenemos que buscar más allá de lo que conocemos en este momento.

El yoga es una gran ciencia. Sin duda, la gente que trabaja en el campo científico puede tener problemas con esta aseveración, porque piensa que solamente las cosas que pueden ser investigadas y comprobadas en los laboratorios son científicas, mientras que las que tienen que ser comprobadas en el mundo interior no. Pero no es cierto. *Ciencia significa conocimiento sistemático*; cuando buscamos la verdad sistemáticamente nos convertimos en científicos. El yoga tiene un sistema que es tan científico como cualquier otro. Aquel que lo siga puede llegar a la verdad indicada por los grandes yoguis. Como saben, el sabio Patanjali es considerado padre del Yoga. Él presenta sistemáticamente las etapas por las que uno tiene que pasar para llegar al fin del yoga. No es un asunto de la imaginación. Hay una gran diferencia entre la religión común y el yoga... El yoga no está contra la fe, pero sin duda la

¹ Patanjali es considerado padre del yoga. *Ashtanga* significa "óctuple sendero", cuyo contenido es el tema de las cuatro conferencias dadas por Swami Tilak entre el 20 de mayo y el 10 de junio de 1981, a saber: 1) *yama* (mandamientos éticos prohibitorios), 2) *niyama* (mandamientos éticos obligatorios), 3) *asana* (postura), 4) *pranayama* (respiración), 5) *pratyahara* (ayuno), 6) *dharana* (concentración), 7) *dhyana* (meditación), 8) *samadhi* (liberación).

² Fundador y director del Instituto Laferriere.

trasciende. El yoga es la unión de la acción, la fe, las emociones y la sabiduría. El problema es que como la religión a menudo se basa en las emociones y los sentimientos, la gente de fe piensa que la filosofía no tiene nada que ver con la religión. En este sentido el yoga no es ninguna religión pura. No puedo decir que los elementos religiosos no estén presentes en el yoga, pero es más que una religión. El yoga está en la religión y fuera de ella, del mismo modo que está en la ciencia y fuera de ella. Todos los campos de la vida tienen que ordenarse apropiadamente dentro del campo del yoga.

Como siempre trato de explicar, las *emociones* son *mociones*. Y las mociones tienen una gran fuerza. Por otro lado, la razón tiene que fijar nuestro fin y destino en la vida. Por eso, antes de aceptar la emoción, tenemos que fijar el destino, la meta a donde tenemos que llegar. Aquel que conduce un coche sin saber su destino, nunca puede llegar aunque cuente con un instrumento muy potente. Por lo tanto, tenemos que fijar el destino y después usar el poder de la emoción para llegar a él. Podemos decir que las emociones son ciegas sin la razón y la razón es coja sin las emociones. La razón tiene que subirse a los hombros de las emociones para que ambas puedan servir a su propósito. ¿Cuál es el propósito del yoga? Cesar las modificaciones mentales, porque tenemos muchas tendencias en la mente que la agitan. Así es que debemos detenerlas, pero no es cosa fácil, necesitamos de una disciplina rígida.

Amigos míos, ahora tengo que explicar la filosofía que es válida en el campo del yoga. Tenemos los sentidos, los cuales reciben del exterior los objetos de los sentidos. Hay dos tipos de sentidos: los relacionados con el conocimiento y los relacionados con la acción. Ambas clases de sentidos se unen en un punto común llamado *mente*, detrás de la cual existen las tendencias que crean la sensación de los objetos en la mente. Por ejemplo, nuestros ojos, en realidad, no son los que ven... Los ojos como sentidos están más allá de los ojos físicos; los ojos verdaderos son los centros nerviosos que se encuentran en nuestro cerebro, los cuales están relacionados con las tendencias que tenemos en nuestra mente. Si no existiera en nuestra mente la tendencia de reconocer las formas que son captadas por nuestros sentidos, nunca podríamos tener conocimiento de ningún objeto. Si no tuviéramos el sentido de la solidez en

nuestra mente, no podríamos captar la solidez que está fuera de nosotros. Lo mismo con los otros estados. Por lo tanto, todas nuestras tendencias existen en la misma mente. La gente dice que la solidez existe en la realidad y es responsable de darnos la sensación de solidez, pero el yoga nos dice que si nosotros sentimos la solidez es porque existe antes en nuestra mente. El sentido que no esté previamente en nuestra mente no puede sentirse nunca. Existe una relación entre el elemento exterior y el mundo interior. Por eso decimos que todo el mundo que sentimos es en realidad creación de nuestra mente. No estamos negando el mundo exterior, simplemente estamos diciendo que el mundo exterior es un reflejo de nuestra mente. Nosotros captamos solamente las cosas, las tendencias, las impresiones que ya están en nuestra mente. Esta es la diferencia que existe entre la ciencia del yoga y la ciencia física. Ésta acepta que el mundo exterior influye en nuestra mente y que la mente influida por él experimenta las sensaciones, pero el yoga nos dice que en realidad todo el universo sale del Ser mismo; y puesto que sale de él, puede regresar también. Cuando aceptamos que la luz sale de la electricidad podemos apagarla. Del mismo modo, todo el mundo es creación del Ser mismo en dos sentidos: el mundo tal como lo sentimos y el mundo tal como existe.

Los científicos, los físicos, tienen problemas con esto... Ellos dicen que en realidad no sabemos qué es el universo, solamente sabemos que el universo está en nuestra mente. Yo voy a dar un ejemplo para que entendamos su base filosófica... La luz se refleja en un vaso y toca nuestra retina... la reacción comienza cuando el estímulo llega al centro cerebral y percibimos las sensaciones. A partir de ello Bertrand Rusell, un gran pensador de nuestra época, dice que si algo ocurriera entre el vaso y la retina, nuestro concepto podría cambiar por completo... Por otro lado, si algo ocurriera entre la retina y el centro cerebral, se generaría otro cambio total en el concepto. Debido a ello, no podemos tener certeza de que lo que estamos viendo es lo que es. Lo único que podemos decir es que *vemos* lo que está en nuestra mente. El otro día yo comenté que si ponemos un vaso frente a un microscopio muy potente, no veremos el vaso, sino un conjunto de átomos; y si usamos un microscopio más poderoso aún, no veremos ni siquiera los átomos, solamente veremos partículas. Entonces, las formas son la creación de nuestra limitación, nada

más; nuestra visión limitada crea las formas y nuestra visión ampliada las disuelve. El universo no es nada más que formas; lo que está más allá de las formas no puede ser percibido. Hay muchas cosas en la vida que no pueden percibirse, que sólo pueden experimentarse. Por ejemplo, ¿quién puede experimentar el dolor de cabeza de otra persona? No hay ningún médico que pueda experimentar el dolor de cabeza de otro. Existen muchos instrumentos y máquinas, pero ninguno puede hacer que experimentemos el dolor o el placer de otra persona; en este caso, la experiencia es la prueba más grande.

Por eso decimos que para realizar lo que está más allá de todas las formas, tenemos que entrar en nosotros mismos, porque no podemos realizarlo fuera de nuestra existencia. Entonces, existe una gran diferencia entre la ciencia física y la ciencia espiritual. La gente espera que llegará el día en el que podamos probar la existencia del Ser, ya sea física o científicamente. Pero yo digo que nunca va a ser posible, porque sólo podemos percibir las cosas que tengan forma y lo que está más allá de las formas no puede percibirse nunca, simplemente puede experimentarse en el mundo interno. En este sentido, amigos míos, nuestro ego es también una forma, nada más; la individualidad o la personalidad es una forma. En el campo del yoga tenemos que ir más allá del ego. La Verdad Suprema y el Ser no pueden ser cosas diferentes. La Verdad y el Ser, que no tienen ninguna forma, son la misma cosa. Y entre la Verdad Suprema, que está libre de todas las formas, y nosotros, existe la pared de nuestros pensamientos. De un lado tenemos a nuestros pensamientos y del otro la Verdad Suprema. Para llegar al Ser Supremo, a la Verdad Suprema, tenemos que trascender la pared de los pensamientos. Los pensamientos son tendencias mentales. Por eso el yoga dice que tenemos que cesar las tendencias mentales. Aquel que puede cesar las tendencias mentales es el dueño de su mente. Yo los invito a que intenten dejar de pensar por un segundo y seguramente van a tener problemas. Es muy fácil pensar en millones de cosas, pero no podemos detener el pensamiento ni siquiera por un momento. Es como conducir un auto sin frenos. Todos tenemos experiencias lamentables... Yo no quiero pelear con mi vecino, pero mi mente no coopera conmigo y entonces, contra mi voluntad, empiezo a hacerlo. Cuando estoy solo, pienso: "yo no voy a pelear con mi vecino", pero tan pronto como aparece,

digo lo que no quiero decir. ¿Qué significa eso? Que mis *frenos mentales* no son buenos, no soy dueño de mi coche, estoy conduciéndolo, pero no tengo el control sobre el coche de mi vida. El yoga trata de arreglar los frenos, de tal manera que el coche de la mente pueda pararse completamente. Es algo muy difícil; para ello uno debe cambiar la actitud ante la vida.

Con estas ideas filosóficas de fondo, podemos hablar ahora sobre *yama* y *niyama*. En realidad, ambos significan *entrenamiento, reglas morales*. Estas reglas son de dos tipos, uno es prohibitorio (*yama*) y otro regulatorio (*niyama*). Uno nos dice lo que no debemos hacer, y otro lo que tenemos que hacer. Por ejemplo, para vestirse, primero hay que lavar la ropa, y aquel que no quiere hacerlo tendrá que usar la ropa sucia. De la misma manera, si no quiero limpiar mi mente, si no quiero cambiar mis tendencias, voy a tener problemas. Por eso, en el campo del *yama*, que es prohibitorio, hay cinco mandatos: *satya, ahimsa, ashteya, brahmacharia* y *aparigraha*. *Satya* significa veracidad: uno tiene que decir lo que es. En este momento no me estoy refiriendo a la Verdad Absoluta; estamos viviendo en el mundo, tenemos que decir la cosas como existen en él, y aquel que miente, va a tener intranquilidad mental todo el tiempo. Como dije un día, mentir es muy *bueno*, pero el problema es que nadie puede mentir solamente una vez. Tan pronto como lo hace, empieza una cadena interminable de mentiras, y la mente sólo se ocupa de ellas. Cuando uno dice una mentira, después tiene que esconderla, y para esconderla, tiene que decir otra, y así sucesivamente, hasta que se crea un mundo de mentiras. Por eso, cuando digo: "Amigos míos, deben pensar en el Ser", me responden: —Swami, me gustaría hacerlo, pero tengo problemas...

—¿Qué tipo de problemas?

—Necesito un abogado...

—¿Para qué?

—Para esconder mis mentiras.

Ustedes saben que los abogados son muy respetados en la sociedad ¿Por qué? Porque ayudan a la gente a mentir y engañar a los otros. Mis palabras son muy duras, pero lo cierto es que en el mundo existe tanta mentira, que la gente no cree en la verdad. Cuando una persona sencilla y sincera llega a una oficina y dice la verdad, le responden: "Usted está mintiendo". Y cuando ella

insiste, le responden: "Nadie dice la verdad ¿por qué tendría que decirlo usted?". Actualmente la gente que miente no tiene ningún temor, solamente las personas que hablan con la verdad tienen que sentir el miedo en su vida. Es una paradoja. ¿Y qué podemos hacer? Como estudiantes de yoga, no debemos hacernos clientes de los abogados, tenemos que hacernos clientes de la verdad. Al principio el yoga dice: "Tienes que decir lo que sientes, tienes que decir cómo ves las cosas, y si después tienes problemas con el mundo, no te preocupes, porque de esa manera no tendrás problemas con tu conciencia". Uno tiene que hacerse bueno en relación con su conciencia, no con respecto al mundo. ¿De qué sirve que todos digan: "¡Ah!, esta es una persona maravillosa"? Lo que importa es que ante sus propios ojos, según su propio pensamiento y comprensión, ella sea una buena persona. Y aquel que dice mentiras todo el tiempo, no puede dormir tranquilo. Pero ustedes ya lo saben, no tengo que dar más explicaciones... Por eso el yoga dice: "Traten de practicar la veracidad en su vida, no en beneficio de Patanjali, sino en su propio interés". Aquel que dice la verdad, puede tener problemas, pero aun estando en la cárcel puede dormir tranquilo. Creo que para esa persona la cárcel es mejor que otros lugares del mundo. Esto es *satya*.

Después sigue *ahimsa*, que significa no quitar la vida a nadie. Yo no quiero matar a nadie en el mundo, ni siquiera a un insecto; es la actitud de un yogui. Aquel que tiene odio contra cualquier ser del mundo, no puede sentir tranquilidad en su vida. Matar significa muchas cosas... Matamos a la gente física y mentalmente. Cuando hacemos daño a los sentimientos o emociones de la gente, estamos matando mentalmente. Matar físicamente no es tan dañino como matar mentalmente. Por eso el yoga dice que tenemos que evitar ambos tipos de violencia y sentir un gran amor por la gente. Aquel que tiene amor para todos siempre estará alegre, y aquel que tiene celos y odio, siempre tiene problemas. Aquel que siente la presencia del Ser en todos los seres ¿cómo puede odiar a otros?, ¿cómo puede matar a otros?, ¿cómo puede hacer daño? Siempre vive con una gran alegría. Hasta los animales feroces sienten alegría en su presencia y no atacan a la persona que tiene amor para todos. Ustedes saben que los tigres y leones son muy feroces, pero en realidad solamente falta amor en nuestro corazón, de otra manera, hasta los tigres, los

leones y las serpientes pueden amarnos. Les voy a dar un ejemplo: Usted tiene un perro muy grande y cuando voy a su casa, ladra, correr y trata de morderme; pero cuando estoy en su casa por unos días y trato de amarlo, ya no me ataca. El perro tiene conocimiento y siente las cosas. Y como el perro, el tigre, el león y la serpiente; todos aman a un santo que no tenga ningún odio contra nadie. Porque al principio nosotros tenemos malos sentimientos contra otros seres y después ellos reaccionan. Es la verdad. Cuando una persona camina por la selva sin tener ningún sentido del cuerpo y está absorta en sí misma, ningún animal trata de hacerle daño. Es mi experiencia. Yo he pasado mucho tiempo en las selvas y nunca me ha atacado ningún animal. Les voy a relatar un incidente... Una vez que llegué al atardecer a un lugar desconocido, le pedí a una persona que me orientara hacia mi destino. Esta persona, consciente o inconscientemente, me dirigió a un lugar muy diferente... Después de mucho caminar, llegué al corazón de una selva y entonces pensé que lo mejor era pasar la noche a la orilla del río. Por la mañana partí, y después de caminar unas millas, me encontré con una familia muy pobre. Una anciana me preguntó: "Swami ¿dónde pasó la noche?"

—A la orilla del río que está cerca de aquí.

—¡Pero Swami! ¡Allí siempre hay tigres! ¡Y a usted no le pasó nada! ¡Qué extraño!

En aquel momento se oyó el rugido de un tigre.

—¡Escuche Swami!

—¡Madre, yo dormí tranquilamente!

Muchas veces, en los bosques he visto pasar a los osos y no me han hecho nada. Para mí es una experiencia maravillosa. Yo creo en las palabras de los santos, que dicen que la actitud de los demás hacia nosotros no es más que un reflejo de la nuestra. Cuando seamos capaces de amar a los animales, ellos sin duda van a responder. La gente, a menudo tiene miedo de los perros... Yo camino por la calles y me encuentro con grandes perros que corren amenazadoramente hacia mí, pero siempre se detienen a muy corta distancia y empiezan a mover la cola; y finalmente se van. Yo no tengo miedo. El miedo es otra forma de odio. Cuando nuestra mente, nuestra conciencia, está limpia, no tenemos problemas. Creo que los animales son los grandes psicólogos del

mundo. Ellos captan la mente de la persona muy rápidamente, cosa que la gente común no puede hacer. Los perros son más fieles que los hijos. Nuestros hijos pueden hacernos daño, pero nuestros perros no; un perro es siempre fiel. Entonces, no podemos decir que en este campo los animales sean peores que las personas.

Astheya significa que no debemos robar las cosas de otras personas. Aquel que hurta tiene una gran intranquilidad. Tenemos que tener las cosas que son nuestras y respetar las de los demás.

Brahmacharia es la continencia. La gente piensa que los actos sexuales son una necesidad y que la continencia es imposible. Y aunque en realidad el yoga no está contra el sexo, el problema es que cuando uno practica el acto sexual la mente se apega fuertemente con él. La mente conserva las impresiones de cualquier acto de la vida, y el acto sexual es muy fuerte; cuando la mente recibe esa impresión, no puede olvidarla jamás. Para quitar las impresiones pasadas, uno tiene que trabajar mucho. El acto físico termina pronto, pero las impresiones mentales no. Por eso el yoga trata de recomendar la continencia perfecta. Con la continencia perfecta uno puede sacar todas las tendencias e impresiones y tener tranquilidad. Ustedes pueden estar o no de acuerdo conmigo, pero yo estoy diciendo la verdad, porque las personas que tienen experiencia en este campo me han dicho que el acto sexual da una gran alegría mientras dura, pero después crea una gran agitación y depresión. Y aquel que quiere mantener la tranquilidad y la no-agitación en la mente, debe practicar la continencia en su vida. Sin duda, yo no puedo imponérsela a nadie, yo no puedo decidir por ustedes, ustedes deben decidir por sí mismos... Si necesitan la tranquilidad perfecta, tienen que practicar la continencia.

Yo simplemente estoy explicando lo que dice Patanjali, el padre del yoga: *satya, ahimsa, ashteya, brahmacharia* y *aparigraha*. *Aparigraha* significa que no se debe sentir la necesidad de las cosas. Si vienen, muy bien, pero no se debe sentir la necesidad de ellas. Cuando la mente siente la necesidad de cualquier cosa, inmediatamente empieza la agitación. En ese sentido, un yogui

es renunciante; las cosas vienen, pero no se preocupa. En el *Bhagavad Gita*, el Señor Krishna dice:

Así como el agua penetra en el océano de muchas fuentes, sin crear ninguna agitación en él, todas las cosas que desea la gente común vienen al yogui sin crear agitación es su mente.³

Ustedes pueden dar o quitar a un yogui millones de dólares y él no tendrá problema. Aquel que está perturbado por dar o recibir, no es un yogui. Las cosas vienen o se van según su naturaleza, pero siempre permanece tranquilo. Esa es la definición de yogui.

Con estas palabras, yo les agradezco su presencia.

³ *Bhagavad Gita*, 2-70.