

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

Respetables madres y hermanos: el yoga necesita que toda la vida esté disciplinada. No es compatible hacer lo que a uno le apetece todo el tiempo y al mismo tiempo practicar el yoga... toda la vida tiene que disciplinarse según las leyes yóguicas. El pasado miércoles yo traté de explicar las leyes prohibitorias (*yamas*) y hoy hablaré de las leyes obligatorias (*niyamas*).

La primera *yama* es *saucha*, la purificación. Uno tiene que purificarse física y mentalmente. No se puede empezar el yoga con el estómago lleno y de ahí la importancia de fijar la hora de atender al servicio. Sin embargo, en el mundo occidental la gente, tan pronto como se levanta, en lugar de ir al baño, va directamente a la cocina. Pero antes de llenar el estómago tenemos que vaciarlo. Y después tenemos que limpiar nuestros dientes y bañarnos. El baño facilita la meditación porque nos ayuda a activarnos. De ser posible, después de ir al baño hay que practicar las posturas de yoga y descansar, y finalmente bañarse y meditar.

El segunda *niyama* es *tapasya*, la mortificación. Nosotros tenemos que habituarnos a hacer todas las cosas con un fin en mente y dirigir toda nuestra energía física hacia él. La gente puede pensar que la penitencia consiste en no comer, no dormir o acostarse sobre espinas. Porque cuando uno habla sobre la penitencia de los yoguis, la gente de inmediato piensa en las camas de espinas; pero en realidad eso no tiene que ver nada con el yoga. En el campo del yoga no se necesita ningún tipo de exhibicionismo. El yoga es sólo para que uno se mejore. Lo que otros piensen no importa, lo único importante es lo que la persona piense sobre sí misma. El reconocimiento de los demás no puede darnos ninguna tranquilidad, porque las cosas exteriores no tienen nada

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).

que ver con el interior de las personas. Cuando nosotros tengamos paz en el mundo interior, sin duda todo nuestro cuerpo la reflejará. Pero no podemos conseguir la paz interior mediante acciones exteriores. Para alimentar a un árbol tenemos que regar su raíz, no sus hojas; así, para hacer a una persona realmente feliz tenemos que regar su raíz. La raíz del hombre está adentro, no afuera. Por eso necesitamos hacer *tapasya*. *Tapasya* significa entrenar nuestra mente de tal manera que siempre pueda pensar, meditar y contemplar la misma cosa. En este campo no se necesita la variedad. La gente común siempre busca la variedad y cuando tiene que hacer una sola cosa siente monotonía. Este tipo de personas no pueden seguir el yoga, porque el yoga es otro nombre de la monotonía. Uno tiene que sentir la tranquilidad y la paz en sí mismo. Uno no debe de sentir fatiga al hacer las prácticas del yoga; uno tiene que conquistar esta actitud poco a poco. Esto es *tapasya*. Tenemos que crear interés. Aquel que no tiene interés, siente que las cosas son impuestas, y en las cosas impuestas siempre sentimos intranquilidad.

Después de *saucha* y *tapasya* sigue *swadhyaya*, el estudio. ¿Qué tenemos que estudiar? Hay dos clases de estudio: el de los libros y el de la reflexión propia. *Swadhyaya* significa el estudio del Ser. Al principio uno tiene que escuchar a otros, a las personas que tienen conocimientos en este campo, y después tiene que reflexionar por sí mismo. Hay mucha gente en el mundo que escucha, pero hay muy poca gente que piensa. Es la verdad. Dicen que un día un escultor visitó la corte de un rey y llevó tres imágenes idénticas para saber cuál de ellas era la mejor. Para decidirlo, el primer ministro pasó un rayo a través del oído de la primera imagen y notó que el rayo salió por el otro oído. En la segunda imagen el rayo entró por el oído y salió por la boca. Y en la tercera entró por el oído y no salió por ningún lado. Así, hay tres tipos de personas en el mundo: las que escuchan por un oído y dejan salir todo por otro; su mente siempre está *limpia*. Ustedes pueden preguntarles: “¿De qué trató la conferencia de anoche?” Y siempre dirán: “¡La conferencia estuvo maravillosa!”

—Pero ¿de qué trató?

—No me acuerdo, pero fue maravillosa.

Otro tipo de gente escucha solamente para repetir lo que ha escuchado, pero no para realizar esas enseñanzas en su vida. Toda la vida escucha y repite lo

que escucha, pero no quiere cambiar su vida. Por eso, en el campo del yoga no tenemos que estudiar con el fin de dar sermones, sino con el fin de pensar, de contemplar. Tenemos que preguntarnos el porqué de las cosas. Lo que dijo Cristo, Krishna o Buda es muy importante, pero nuestras propias conclusiones son más importantes. El hombre tiene que pensar en la verdad por sí mismo.

Y después de *saucha*, *tapasya* y *swadhyaya* tenemos *santosha*, el contentamiento. Para los occidentales este principio es muy difícil, porque piensan que no puede actuar en la vida sin estar descontentos. Cuando exhorto a la gente a buscar el contentamiento, la respuesta más común es: “ Si estuviéramos satisfechos con las cosas que tenemos no tendríamos ambición de conseguir más”. En realidad, nosotros *obligamos* a las fábricas a producir, porque muchas veces no necesitamos las cosas, pero buscamos una u otra forma de gastar nuestro dinero. Entonces, el hombre siempre está descontento. Yo digo: nosotros tenemos que estar satisfechos con lo que tenemos. En un libro que estoy escribiendo digo que aquél que no está contento con su trabajo y espera el fruto de su acción no puede tener contentamiento nunca.² Tenemos que tener contentamiento todo el tiempo, no debemos dejar este asunto para el futuro, porque ¿quién va a ver el futuro? El futuro nunca llega. El hombre nunca vive en el futuro, vive en el presente. El problema del contentamiento no puede posponerse para mañana, tenemos que conseguirlo en este momento, aquí, ahora. Tenemos que aprender a vivir en el presente. No quiero decir que no debemos planear nuestro futuro; debemos hacerlo, debemos recibir la guía del pasado, pero debemos vivir en el presente y tener contentamiento con las cosas que están con nosotros en este momento. Por eso, el Señor Krishna dice que uno no tiene que sentir depresión en los momentos de miseria ni alegría en los momentos de placer. Aquel que está libre de los apegos, el enojo y el miedo, es un sabio. Acepta lo que viene; no desea, ni rechaza. Esa persona tiene contentamiento en su vida.³

Amigos míos, en el campo del yoga el contentamiento es muy necesario,

² Swami Tilak escribió *Sparkles* durante su larga estancia en la Ciudad de México en 1981. S. Tilak, *Destellos*. 3ª ed., México, Ediciones del Hacedor, 1999.

³ Duhkhesu anudvignamanah/ sukhesu vigatasprah/ vitargabhayakrodhah/ sthitadhir munir ucyate/ yah sarvatra nabhisnehas/ tat-tat prapya subhasubham/ na bhinandati na dvesti/ tasya prajña pratisthita. *Bhagavad Gita* II, 56-57.

porque cuando uno tiene agitación, no puede meditar. Cuando empezamos las prácticas yóguicas con agitación ¿cómo podemos conseguir la paz? El árbol de la paz no puede sembrarse con la semilla de la inquietud. Tenemos que satisfacernos con lo que está con nosotros en este momento. Yo estoy satisfecho con mi condición, voy a hacer un esfuerzo para llegar al fin, y estaré satisfecho con ese fin. En cualquier condición yo tengo satisfacción. Dicen que un día un santo llamado Nárada, que vivía en el Paraíso, llegó a un lugar en la selva en el que había un anciano que había dedicado más de ochenta años a practicar yoga y a hacer penitencia. El viejo asceta le preguntó: "Señor, ¿Usted se encuentra frecuentemente con Vishnú en el Paraíso?" Nárada respondió que sí.

—Por favor, cuando lo vea nuevamente pregúntele en cuánto tiempo voy a emanciparme.

Mientras tenían esta conversación, un joven que no hacía nada más que tocar su flauta y bailar, se acercó y le hizo la misma petición a Nárada.

Después de un año, Nárada regresó y el asceta le preguntó por la respuesta de Vishnu.

—El Señor dijo que necesitas tres vidas más para llegar a la emancipación.

El anciano cayó en depresión... "He gastado mi vida sin conseguir mi objetivo. ¡No quiero la emancipación entonces!"

Cuando el joven de la flauta le preguntó a Nárada, éste, señalando un árbol de tamarindo, respondió: "Dice Vishnú que para conseguir la emancipación tienes que nacer tantas veces como hojas tiene ese árbol".

Al escucharlo, el muchacho, feliz, empezó a cantar y bailar diciendo: "¡Algún día conseguiré la emancipación!"

Dicen que entonces se oyó una voz del cielo: "Este joven ya se ha liberado y el viejo asceta nunca conseguirá la liberación".

Aquel que está cansado del trabajo, del esfuerzo, nunca puede llegar a su fin. Al principio tenemos que aprender cómo descansar haciendo nuestro trabajo. Aquel que no necesita descansar después del trabajo es un yogui. Por favor, traten de comprender esta definición: el yogui es aquel que no se cansa nunca... trabajando, descansa. Descansar y trabajar tienen que correr simultáneamente. Por eso, el yogui no está cansado en ningún momento.

Durmiendo está despierto y despierto está durmiendo. En cualquier momento está alerta. Por eso el *Bhagavad Gita* dice que la noche de la gente común es el día del yogui y el día de la gente común es la noche del yogui.⁴

El sol no necesita descanso y por eso es un ideal para los yoguis. Trabajando, descansa, y descansando trabaja. Mi maestro, por ejemplo, tenía una actitud extraordinaria... Cuando tenía que asistir a algún programa o celebración, podía permanecer inmóvil en una postura por dieciocho o veinticuatro horas, mientras que todos a su alrededor estábamos cansados y deseábamos que se fuera a dormir. En 1975 viajé desde Nueva York para verlo, porque había tenido un ataque de parálisis. A pesar de estar enfermo, despertaba a las cinco y permanecía sentado desde las seis de la mañana hasta las ocho de la noche. Una vez llegó un discípulo y estuvo cantando hasta la media noche. La gente del *ashrama* quería irse a dormir, pero no se atrevía a retirarse por respeto a él. Yo le dije: "Por favor, acuéstese". Él dijo: "No, yo quiero seguir escuchando la música". A las dos de la mañana tuve que decirle: "Maharaja ji, usted no se cansa, pero los demás sí. Por favor, acuéstese. Hágalo por los demás". Entonces él dijo: "Muy bien, iré a acostarme". Antes de caer enfermo, podía permanecer tres o cuatro días sin dormir si era necesario.

En 1968, fui al *ashrama* a despedirme de él antes de partir al extranjero. Él me dijo: "Tilak, quiero que me acompañes a la *Kumbha Mela*".⁵ Subimos al autobús a las cinco de la mañana. La temperatura llegó a los cincuenta grados. La gente dormitaba en sus asientos, cayendo hacia un lado o hacia el otro, pero él estaba sentado en su sitio como una imagen inmóvil. Y no comió nada en todo el día. No era joven; en ese momento tenía noventa y ocho años. Llegamos a Ujjain, el sitio donde se celebraría la *Kumbha Mela*, a las doce de la noche. No estoy cantando la gloria de mi gurú, estoy cantando la gloria de un yogui. Y por más de tres años permaneció en cama sin quejarse. No se puede decir que estuviera inconsciente, pero no tenía sentido de la hora. De día preguntaba: "¿cuánto falta para que acabe la noche?" Ustedes saben que

⁴ *Bhagavad Gita* II, 69.

⁵ Las *melas* son festivales sagrados realizados en fechas auspiciosas. Los hinduistas consideran que bañarse en el río durante esos festivales limpia todos los pecados, por lo que hay una enorme afluencia de yoguis y renunciantes, además de gente común. La más importante es la *Kumbha Mela*, que se realiza cada cuatro años.

cuando un enfermo está en cama por varios meses, se le hacen llagas y se queja. Pero él nunca se quejó. La gente me pregunta ¿qué clase del yoga practicaba? Yo no sé qué tipo del yoga practicaba ni qué tipo de yoga le era desconocido. Porque para él toda la vida, cada momento de la vida era yoga. Esto es *santoshā*. Si le dábamos de comer comía, si no le dábamos no se quejaba. Los médicos decían que no debía comer dulces ni mantequilla y él comentaba: "los médicos no saben nada" y en verdad que no sabían nada, porque cuando le dábamos una comida muy ligera, al día siguiente su intestino no tenía moción, y cuando le dábamos mantequilla y leche sólida su estómago funcionaba muy bien. Es la vida de un yogui. Amigos míos, nosotros tenemos que conseguir *santoshā* o contentamiento en nuestra vida.

Y después tenemos *ishwara pranidhana*, que significa fe en Dios. Porque sin fe en Dios no se puede tener contentamiento. Y no tengo que añadir mucho sobre este tema, porque anoche yo hablé solamente sobre la devoción y la devoción necesita de la fe interminable.⁶ Nosotros tenemos que depender de Dios en cualquier momento para cualquier cosa.

Después, amigos míos, tenemos que practicar *asana*, la postura. En el mundo occidental las posturas son muy populares, así que no voy a decir mucho, porque me parece que ustedes saben y practican más que yo. A veces la gente piensa que el yoga es solamente las posturas, pero en realidad las posturas son el comienzo, no el fin del yoga. En el campo del yoga de Patanjali la postura significa una posición confortable en la que uno pueda sentarse sin sentir ninguna inquietud. Y uno tiene que practicar de tal manera que pueda sentarse en una misma posición por tres horas continuamente. Es difícil, porque nuestra mente no está bajo nuestro control, pero nosotros tenemos control sobre ella, no tenemos problemas. Cuando queremos sentarnos a practicar yoga, nuestra cabeza, barbilla y pecho deben estar alineados, es decir que la columna vertebral debe estar recta.

Ustedes saben que la principal diferencia entre los otros animales y el hombre es que ellos no pueden tener su columna vertebral recta. La columna vertebral

⁶ Conferencia sobre *Bhakti* yoga en el estudio de Esteban Mayo el 26 de abril de 1981.

es la fuente de la energía mental y de la inteligencia. El hombre que pueden sentarse con la columna vertebral recta puede desarrollar más su inteligencia. Por eso es importante practicar una postura en la vida. Patanjali no habla sobre muchas posturas, simplemente dice que hay que practicar una. Esta postura debe ser confortable. Al meditar uno no tiene que sentir ningún tipo de inquietud, porque la inquietud impide meditar apropiadamente.

Y después del *asana*, necesitamos el *pranayama*. *Pranayama* significa “energía universal”, “energía vital”. A veces la gente piensa que el *pranayama* es sólo controlar la respiración. Pero no es así. El *pranayama* es una cosa mucho más profunda. Mediante la respiración controlamos el corazón y a través del corazón controlamos la energía, la fuerza, la vitalidad que está latiendo en el corazón. El corazón no puede latir por sí mismo. Hay una energía en el corazón que siempre late. En realidad, cada pulsación del corazón está relacionada con la pulsación universal. Cada cosa está pulsando. Donde hay vida, hay pulsación. En un átomo existe la pulsación y existe también en el hombre. En cualquier cosa del mundo existe la pulsación. Y disciplinando la pulsación de nuestro corazón tratamos de controlar la pulsación de todo el universo. Es muy difícil.

Sin embargo, nosotros debemos tratar de disciplinar nuestra respiración y dejar las cosas más complicadas para los grandes yoguis. Voy a sugerir un ejercicio muy simple que todos pueden practicar... Debemos cerrar la fosa nasal izquierda con el pulgar e inhalar muy despacio por la fosa derecha. Podemos inhalar por la fosa derecha en cuatro tiempos y exhalar por la fosa izquierda en ocho. Y después cambiar. En lo que se refiere a la respiración, es mejor trabajar con ejercicios simples, ya que de otra manera puede haber muchas complicaciones. Las cosas nos parecen sencillas, pero no lo son. Porque la respiración está ligada con el corazón, la actividad cardiaca está relacionada con la sangre y ésta con la actividad cerebral. Por eso debemos de practicar poco a poco. El ejercicio que acabo de indicar lo pueden practicar todos sin temor de complicaciones. Una vez en la India una mujer me dijo: "Swami, yo medito mucho y no duermo. Tengo dolor de cabeza e intranquilidad". Yo le respondí: "Madre, al principio deje de meditar y duerma apropiadamente". Hay

muchos libros sobre yoga y me parece que están escritos para la gente que no sabe nada sobre el yoga. Lo digo francamente. Y a partir de lo que leen en esos libros, algunos aspirantes del yoga dejan de dormir y de comer. En realidad solamente los grandes yoguis que tienen el poder de transformar el aire o el agua en comida pueden vivir sin comer y sin dormir. La gente que vive en la Ciudad de México, en Nueva York, en París o en Londres no tiene ese poder. Entonces, al principio intentan hacer muchas cosas y después dicen: el camino del yoga no sirve. Una persona que me encontró en un parque en Australia me dijo: "Swami, yo quiero seguir el yoga".

—¿Para qué?

—Para inventar un método de no comer.

—¿Para qué?

—Quiero resolver el problema de la alimentación del mundo.

—Amigo mío, el yoga no es para eso, el yoga tiene otro fin.

Por eso estoy diciendo con toda humildad: Por favor, traten de hacer lo que esté en su poder, porque nosotros tenemos que aceptar nuestros límites y hacer lo que podamos según nuestra capacidad. Dicen que había una rana que vio cómo estaban herrando a un caballo y tuvo la inspiración de tener herraduras. Pero tan pronto como recibió una herradura perdió la vida. Por eso, no debemos imitar, tenemos que aceptar nuestros límites y seguir el camino del yoga según nuestras habilidades y capacidades.

Otro día voy a hablar sobre *prathyahara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*⁷. Pero debemos de practicar todo con cuidado. No debemos sufrir innecesariamente.

Con estas palabras yo les agradezco muchísimo por su presencia y paciencia.

⁷ Respectivamente ayuno, concentración, meditación y liberación.