

SWAMI TILAK
INTRODUCCIÓN AL ASHTANGA YOGA¹ DE PATANJALI III
INSTITUTO DE YOGA LAFERRIERE, CIUDAD DE MÉXICO
3 DE JUNIO DE 1981

Respetables madres y hermanos: hoy tenemos que pensar en el *prathyahara*. El ayuno tiene un sentido físico y uno mental. El ayuno físico es muy importante, porque a través de él purificamos nuestro cuerpo. Cuando nuestro estómago está lleno, la inquietud y pesadez nos impide dirigir las ideas a nuestro objetivo. Es por eso que en todas las religiones se practica el ayuno. Las células del cuerpo almacenan proteínas que, para gastarse, requieren que dejemos de consumir alimentos. Así como la comida almacenada en nuestro refrigerador termina por echarse a perder si todo el tiempo traemos comida nueva, las proteínas antiguas almacenadas en nuestras células pierden su calidad si no se usan. Por eso necesitamos un proceso que obligue a las células a usar sus proteínas almacenadas. Es por esta razón que uno se siente débil sólo al inicio del ayuno, pero conforme éste avanza empieza a recuperar la fuerza. Nosotros a veces usamos purgantes para vaciar nuestro intestino, pero las purgas tienen un beneficio limitado, a diferencia del ayuno, que es muy útil. Al limpiar el cuerpo mediante el ayuno, se curan muchas enfermedades automáticamente. En Occidente los médicos cada vez prescriben más medicinas y no dejan a la naturaleza seguir su camino. Ustedes van a tener una gran sorpresa de escuchar que en realidad ninguna medicina cura. Las medicinas tienen una naturaleza paleativa, pero no pueden ayudarnos en contra nuestra naturaleza. Es la verdad. En la India, hace veinte o treinta años, los médicos no prescribían nada a los pacientes que sufrían de tifoidea, simplemente los hacían ayunar por once, veintiún o treinta y un días. Y había un refrán que decía que después de padecer tifoidea el hombre conseguía una nueva vida porque su hambre y su salud aumentaban. Por eso la gente quería tener tifoidea por lo menos una vez en la vida. Pero ahora, cuando uno enferma de tifoidea, tiene que padecerla toda la vida, porque las medicinas modernas simplemente suprimen los síntomas de la enfermedad, pero no la curan. En la actualidad, las enfermedades no se curan, sólo se transforman en

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).

otras enfermedades. Yo tengo mi experiencia al respecto, porque cuando caminaba por la India como monje renunciante, me contagié de tifoidea. Como en la ciudad en la que estaba vivía un amigo que practicaba la medicina hinduista, fui con él para que me tratara a la manera tradicional. Sin embargo, para mi sorpresa, con sus remedios me alivié en tres días. Entonces le pregunté qué clase de magia había hecho conmigo y me respondió: "Swami, yo no quería que usted sufriera y le di una medicina moderna". Aparentemente me curé, pero tuve que sufrir por muchos años, ya que mi estómago quedó terriblemente afectado.

Por eso estoy diciendo que el ayuno es el mejor tratamiento del mundo. Ustedes pueden comprobarlo por ustedes mismos. Y con el ayuno la mente también se calma al momento. La gente que tiene muchas pasiones, mucha lujuria, mucha inquietud, puede calmar su mente inmediatamente. Aquellos que estén satisfechos con su lujuria no necesitan ayunar, pero los que se quejan de que la lujuria no puede controlarse deben practicar el ayuno. El *pranayama*, del que hablé el miércoles pasado, también ayuda a disciplinar las pasiones. Estoy diciendo estas cosas para los practicantes de yoga. Tomar agua o correr también ayudan a calmar la mente. Porque cuando controlamos nuestra respiración inmediatamente obtenemos paciencia. A la gente que se queja de tener mala memoria le sugiero un ejercicio muy simple: después de hacer una inhalación profunda, cierran sus fosas nasales con los dedos y presionen el aire hacia fuera sin dejarlo salir; sin duda, van a sentir una gran presión en la cabeza, pero no deben preocuparse; retengan el aire tanto tiempo como puedan y finalmente exhalen. Al concluir van a ver un gran milagro: van a recordar de inmediato las cosas olvidadas. La transmutación del semen, de la energía vital, también puede ayudarnos a incrementar nuestra memoria. Yo siempre digo que está muy bien utilizar la energía vital para procrear, de otro modo ¿para qué gastar la vitalidad inútilmente? Esa energía puede usarse para cosas muy importantes en la vida. Los animales sólo saben de los placeres sensuales, pero no de la realización de Dios; no saben cómo comunicarse con la Mente Universal. Por eso en varias religiones se le da mucha importancia al celibato, porque ayuda a que la energía vital se transforme en otro tipo de energía.

En sánscrito se dice que hay dos direcciones de la vitalidad: una baja y una alta. La baja tiene que usarse para procrear y la alta para la realización. La energía vital tiene que transformarse en esplendor. Cuando vemos el rostro de los santos y sabios sentimos una gran atracción, y no me refiero a una atracción física. ¿Qué pasa en la vida de esas personas? Su vitalidad se transforma en otra clase de energía que en sánscrito se llama *ojas*. El semen, *retas*, tiene que transformarse en *ojas* y *ojas* tiene que transformarse en *manas*, la mente. Desgraciadamente, los pensadores modernos no creen en estas cosas y piensan que los placeres sensuales son todo en la vida; ellos consideran pobres a los que no tiene placeres sensuales. Sin embargo, la gente tiene que abrir otro campo de actividad en lugar de correr siempre detrás de la sensualidad. Aquel que no tiene ninguna experiencia en la vida, excepto la sensual, no puede pensar en otras cosas. Es por eso que la humanidad está siendo explotada por los ignorantes. Es la verdad. La sociedad tiene interés en los espectáculos que fomentan la sensualidad, y después no quiere enfrentar el resultado de su sensualidad y recurren a los anticonceptivos y el aborto. Ninguna universidad enseña la ciencia y el arte del autocontrol, sino las lecciones de sexualidad. Buscan transformar al hombre en un animal educado, con mucha información en la mente, pero que no puede controlarse a sí mismo. Por eso, la espiritualidad dice que uno tiene que elevar su nivel. Una vez di una charla en una universidad y al terminar unas chicas me dijeron:

—Swami ¿por qué odia a las mujeres?

—Yo no odio a nadie.

—Entonces ¿por qué no se casa?

Yo respondí: "Hay cosas más importantes que el sexo y uno tiene que alcanzar ese nivel". Después les puse el siguiente ejemplo: "Si un niño pequeño, basándose en el hecho de que su hermana mayor pasa mucho tiempo en la universidad, le preguntara por qué odia estar en la casa ¿no respondería ella que en la universidad hay algo más importante que en la casa? De igual modo, hay algo más importante que el sexo y uno tiene que elevarse a ese nivel".

Por eso estoy diciendo, especialmente a mis amigos jóvenes, que traten de buscar algo más importante en la vida; los placeres sensuales no son todo.

La gente está loca, corriendo detrás de las cosas sin saber dónde parar, ni dónde conseguir la tranquilidad y la paz. Es una cosa terrible. Por eso el yoga recomienda el ayuno. Pero el ayuno tiene también una acepción mental. Todos los sentidos necesitan los objetos... Los ojos necesitan ver, la piel necesita tocar y la lengua comer... Y en un aspecto general, todo es comida. Todos los sentidos necesitan una clase de comida, y cuando dejamos de alimentarlos, ayunamos. En ese momento nuestros ojos, oídos, gusto, tacto y olfato tienen que disciplinarse. Nuestros sentidos no son responsables de las cosas, sino nuestra mente. ¿Por qué un hombre tiene un concepto diferente para su hija y para su esposa, siendo que las dos son mujeres? Los ojos no son los que establecen la diferencia. Por eso, cuando decimos que nuestros ojos tienen que ayunar, significa que deben ver las cosas, pero sin apego, sin lujuria. Nuestros ojos deben ver en las mujeres a nuestras madres y en los hombres a nuestros hermanos. Ustedes saben que Cristo ayunó por cuarenta días. No era el ayuno del estómago, sino de otra clase. Porque después de ese ayuno el mundo no podía atraerlo. El espíritu del mal lo llevó al pico de la montaña, a la cima del templo, desde donde le ofreció los reinos del mundo a condición de que se postrara ante él. Pero Cristo no lo hizo. Eso significa que su mente, sus sentidos, veían todas las cosas, pero no tenían ningún interés en ellas. Uno tiene que disciplinar sus sentidos. Sin esta disciplina el yoga no es posible. Porque con la mente agitada ¿quién puede seguir el camino yóguico? No es posible. Uno tiene que controlarse, porque a través de los sentidos nos ataca todo el mundo. Los sentidos son las puertas por las que entra en nosotros todo el mundo. Sin este control la vida es miserable. La práctica del autocontrol no es en beneficio de Patanjali, sino de ustedes mismos, es simplemente para mejorar su vida.

Ahora vamos a pensar en la concentración, *dharana*. Concentrarse significa enfocar la atención en un punto. ¿Por qué nosotros tenemos problemas en nuestra vida? ¿Por qué no podemos estudiar apropiadamente? ¿Por qué no podemos cumplir nuestros objetivos? La respuesta es muy sencilla: porque nuestra mente no está concentrada. Estamos aquí pensando en la casa, en la

tienda, en la oficina. Cuando estamos en la oficina pensamos en la casa y cuando estamos en la casa pensamos en la oficina. Donde nosotros estamos, nuestra mente no está. Vivimos en el presente y pensamos en el pasado o el futuro todo el tiempo. Uno necesita la mente concentrada. Hay muchos métodos para concentrarse, pero el más fácil es crear una ola de emoción tan grande, que supere a las demás olas. De ahí la importancia de la devoción a Dios. Tenemos que escoger un objeto de concentración. La gente piensa que esto no es necesario y que se puede pasar directamente a la meditación, pero la verdad es que necesitamos un objeto de fe que pueda atraer toda nuestra atención. Por eso debemos escoger nuestro objeto de fe según nuestra actitud. Alguien puede escoger a Cristo o la santa cruz, otro a Krishna, y otro más la llama de una vela, el sol o la luna. Ustedes saben que en todas las religiones la oración es la preparación para la meditación y para crear la fe. Entonces tenemos que orar. Y cuando la mente está segura de que todos sus deseos se van a cumplir al meditar, inmediatamente se tranquiliza y deja de preocuparse por las cosas. Ustedes tienen el poder, pero como no lo quieren usar, otras persona lo usan por ustedes. Es un problema. El objeto de la concentración es como un lente a través del cual pasan los rayos del sol y queman un papel. Por este lente todas las actividades se concentran, se enfocan, y todos los problemas que existen en la mente se van de inmediato. Los problemas en el mundo son una cosa y en la mente otra. Los problemas en la mente no resuelven los problemas del mundo, simplemente crean las preocupaciones. Por ejemplo, alguien me insulta, se va y me deja alterado... Yo recuerdo el incidente constantemente y pienso cómo voy a responder, sin darme cuenta de que la persona que me insultó ya no está frente a mí; mis pensamientos no la afectan y yo simplemente me estoy quemando. La preocupación no afecta a nadie, excepto a uno mismo. Por eso estoy diciendo que la mente concentrada nos libera de todos los problemas y nos da la tranquilidad. Pero es muy difícil concentrar la mente.

Hay muchos objetos... podemos escoger cualquier objeto de concentración, pero la fe es muy necesaria. Sin fe nada es posible. Aquel que no tenga fe en nada, excepto en sí mismo, puede usar su propia fotografía para concentrarse, o puede ver su reflejo en el espejo, yo no tengo objeción. La mente tiene que

concentrarse a través cualquier objeto: la imagen del maestro, de Cristo, Buda, Krishna, la cruz, el sol, la llama de una vela. Y todos ellos son objetos concretos. Algunas personas tienen fantasías con respecto a las cosas abstractas y dicen: "yo no quiero concentrarme en ninguna imagen o *ídolo*, yo quiero hacer *sadhana*² en lo abstracto". Yo respondo: "Mientras usted tenga la mente, no puede concentrarla en el Abstracto". La mente necesita de la forma, cualquier forma. Hay varias religiones en el mundo que no creen en las imágenes, y sin embargo, en las paredes de las casas de sus feligreses hay imágenes mundanas, como fotografías de actores y actrices. Porque la mente necesita de la forma, y cuando no hay ninguna imagen divina con la que se pueda asociar, se adhiere a las cosas mundanas. Es natural, porque la mente no puede estar vacía. Cualquier tipo de imagen es susceptible de entrar en la mente. Por eso la religión trata de fomentar las imágenes divinas, porque si no podemos existir sin imágenes ¿qué necesidad hay de que nos saturamos de las que fomentan la lujuria? Existe la controversia de si la madre María era virgen, pero en realidad el tema es irrelevante desde el punto de vista de la psicología de la mente, porque, independientemente de lo que haya pasado físicamente, tan pronto como observamos su imagen, percibimos una mujer que no tiene que ver nada con la lujuria. No es importante qué pasó históricamente, sino qué está pasando en este momento con nuestra mente. Nosotros tenemos que levantar nuestra conciencia. La imagen de la madre María es útil para concentrarse porque al verla no pensamos en el sexo, porque la relación entre la madre y el hijo está llena de santidad.

Amigos míos, la penitencia, el sacrificio, la crucifixión de cientos de santos y sabios durante miles de años fue para crear un ambiente espiritual, pero la gente ignorante lo está destruyendo. Yo no estoy hablando de una religión en específico, lo que estoy diciendo es aplicable a todas las religiones. A veces la gente me pregunta: "Swami ¿a qué religión pertenece usted?". No pertenezco a ninguna, pertenezco a todas las religiones. Porque ponerse una señal en la frente no lo hace a uno religioso. Tenemos que seguir el espíritu de la religión, no las cosas exteriores". Y el espíritu de la religión es el mismo en todas las religiones. El hombre tiene que ascender, tiene que dejar la lujuria. La religión

² Practica espiritual.

no es un asunto político; la religión como instrumento político crea intranquilidad en el mundo. La religión tiene que considerarse un instrumento de la espiritualidad susceptible de crear tranquilidad y paz en el mundo.

Entonces, para concentrarnos necesitamos un objeto de la fe. Hay dos cosas que atraen a la mente inmediatamente: el amor y el odio; nuestra mente siempre recuerda las cosas que amamos u odiamos... Pero mientras que el odio es una fuerza negativa, el amor es positivo. En Brasil, en una conferencia un hombre me dijo: "La lujuria siempre existe en la mente y el hombre no puede liberarse de ella". Yo respondí: "Si usted estuviera en la selva y se encontrara con una mujer muy bella y al mismo tiempo escuchara el rugido de un león... ¿Pensaría en la mujer o en el león? La religión nos presenta al león de la muerte. Y aquel que escucha su rugido no presta atención a la lujuria". Aquel que siempre piensa en la lujuria no está consciente de la muerte. Por eso debemos concentrarnos en la imagen de Cristo, Buda o Krishna, porque ellos conquistaron su lujuria y conquistaron a todo el mundo. Aquellos que oran a Cristo, a Buda o a Krishna para conseguir cosas materiales, son pobres, porque a los pies de esos grandes seres están buscando cosas mundanas.

A veces la gente me dice: "Swami, deme sus bendiciones". Yo respondo: "Usted no necesita la bendición de ninguna persona porque todo está en usted mismo. Usted tiene que bendecirse a sí mismo." A través de los santos, los sabios o las encarnaciones de Dios nosotros sólo recibimos lo que ya tenemos. Por ejemplo, si luz sale de una fuente y yo pongo un espejo en su camino, ella regresa a su fuente. Los santos, los sabios y los profetas son como espejos que se ubican frente a nuestra fe, frente a nuestro poder interno, y hacen que este poder regrese de inmediato a su fuente, que está en nosotros mismos. Si yo no soy un espejo es porque mi mente y mi vida no son tan santas como la de ellos. Así como los pedazos de hierro que están pulidos pueden reflejar la luz, los santos y los sabios, que tienen una vida muy limpia, muy pulida, pueden reflejar la luz interna. Amigos míos, con esta fe tenemos que concentrarnos. Concentrarnos es posible. Después de la concentración, pensaremos en la meditación en la última conferencia de esta serie. La meditación tienen muchas etapas, muchos niveles. Pero escuchar las charlas

es una cosa y practicar es otra cosa. Las charlas simplemente son el comienzo, el inicio. Yo no creo mucho en la iniciación que se ofrece a la gente a cambio de dinero. Esa iniciación no es iniciación. La verdadera iniciación es la iniciación a una nueva vida. Ningún gurú va a caminar en lugar de usted, porque nadie puede comer o caminar por usted. Por ejemplo, yo salgo de México para llegar a Guadalajara, pero tomo un camino que va a Veracruz y estoy perdido... En este momento una persona que conoce el camino se topa conmigo y me dice: "El camino que está siguiendo no va Veracruz, es completamente opuesto. Yo voy a mostrarte el camino a Guadalajara". En este momento yo tengo que aceptar a esa persona como mi gurú, porque yo estaba andando en una dirección completamente incorrecta y gracias a él corrijo mi camino. Tenemos que caminar, tenemos que trabajar, tenemos que practicar. Sin esfuerzo, sin práctica, ningún tipo de fe puede ayudarnos. Por eso Cristo dice: "aquel que no toma su cruz y me sigue no es digno de mí". No es correcto pensar que como Cristo tomó la cruz por nosotros, no tenemos que esforzarnos". ¿Por qué en el momento de comer no creemos que Cristo comió por nosotros? Entonces, en el momento de comer yo tengo que comer, en el momento de dormir yo tengo que dormir, en el momento de ir al cine yo tengo que ir, pero en el momento de tomar la cruz, Cristo la tomó por mí y yo no tengo que esforzarme. Entonces yo tengo que hacer todas las cosas menos la penitencia, menos la crucifixión. Los demás tienen que morir por mí. Es una confusión. El significado de que Cristo murió por nosotros es que tenemos que realizar en nuestra vida lo que Cristo realizó en la suya. Antes la gente no conocía el camino, pero ahora que lo conocemos debemos seguirlo.

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