

SWAMI TILAK  
 INTRODUCCIÓN AL ASHTANGA YOGA<sup>1</sup> DE PATANJALI IV  
 INSTITUTO DE YOGA LAFERRIERE, CIUDAD DE MÉXICO  
 10 DE JUNIO DE 1981

Respetables madres y hermanos:

Casi todos tenemos un televisor en nuestra casa... Y en los televisores ocurre un fenómeno muy significativo: cuando los apagamos, la imagen se convierte en un cuadrado, el cuadrado en una línea brillante, la línea en un punto brillante y finalmente el punto se disuelve por completo. Nuestra mente sigue el mismo proceso. Por eso el yoga contempla las siguientes clases de sonidos: *vaikharí*<sup>2</sup>, *madhyama*<sup>3</sup>, *pashyanti*<sup>4</sup>, *paravak*<sup>5</sup> y *para*<sup>6</sup>. Yo siempre trato de explicar que cuando nuestra mente está fija, el infinito se asemeja a un punto. Pero como en este momento nuestra mente está dispersa, tenemos que concentrarla apropiadamente. Lo primero que tenemos que hacer es escoger un objeto exterior y fijar nuestra vista en él; cuando nuestros ojos estén cansados debemos tratar de visualizar el mismo objeto en nuestra mente.

En realidad, hay muchos métodos para concentrar la mente. Según Patanjali, el padre del yoga, uno debe elegir un *mantram*, una fórmula divina que está relacionada con nuestra personalidad psíquica. Porque cada quien tiene su personalidad. No sólo nuestros rostros son diferentes, nuestros pensamientos y nuestro ego también. Todos vamos a los templos, pero nuestros objetivos, nuestra metas, son distintos... Uno ora a Dios pidiéndole riqueza, otro le pide una pareja, y otro más le pide sabiduría. La gente tiene sus necesidades, y según sus necesidades, sus pensamientos, tiene su personalidad interna. Y Dios no puede hacer nada al respecto. Dios es como un espejo... Del mismo

<sup>1</sup> 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).

<sup>2</sup> *Vaikhari*: Habla ordinaria.

<sup>3</sup> *Madhyadma*: Sónido cósmico en su forma sutil, anterior a su manifestación material

<sup>4</sup> *Pashyanti*: Habla iluminada.

<sup>5</sup> *Paravak*: Palabra no hablada.

<sup>6</sup> *Para*: Supremo estado de conciencia cuando se guarda silencio, estado más elevado de conciencia. Swami Tilak está haciendo una analogía entre estas cinco formas del sonido y las de la imagen, a saber: la imagen en el televisor, el cuadrado, la línea, el punto y la disolución del punto. N.E.

modo que el espejo no crea el rostro de la persona, sino que lo refleja, Dios es perfectamente puro y nosotros conseguimos nuestros resultados según nuestros deseos. Cuando conectamos una bombilla a la electricidad, tenemos luz, pero cuando conectamos un ventilador, tenemos aire. La electricidad no hace nada más que ayudar a cada aparato según su naturaleza. Así, la gracia de Dios siempre está con nosotros, pero cada quien la recibe según su actitud. Nosotros únicamente cumplimos nuestros deseos. Y aquel que no tenga ningún deseo podrá sumergirse en Dios. Así como una persona que carece de rostro no refleja nada en el espejo, una persona que carece de deseos puede identificarse con Dios, porque en ese momento la naturaleza del hombre se identifica con la naturaleza de Dios. Por el contrario, cuando uno tiene deseos, espera que Dios se identifique con ellos. ¿Queremos identificarnos con Dios o queremos ver a Dios identificado con nosotros? La gente que padece de los deseos trata de identificar a Dios con ella, mientras que la gente que quiere liberarse de todos los problemas busca identificarse con Dios. En el yoga hay dos etapas: al principio vamos a tratar de identificar a Dios con nosotros y después vamos a identificarnos con Dios.

Por eso, en el campo del *dharana*, la concentración, tenemos que elegir un objeto. El objeto puede tener muchas formas: el signo del OM<sup>7</sup>, la luz interna, un loto ubicado en el corazón, desde el cual puede emanar una luz que nos permita sentir la existencia del Señor... Todo depende de nuestra fe. El objeto de concentración y meditación debe ser según nuestra fe. En el campo del *dharana* tenemos que crear una gran ola de emoción; una ola tan alta, que absorba a las demás olas de los sentimientos y las emociones. Por ejemplo, ustedes están en esta sala... Algunos tienen interés en lo que digo y otros no... algunos escuchan con atención y otros con media atención. La gente tiene muchos pensamientos, muchas ideas en su mente. Los psicólogos dicen que uno no puede poner atención constante en una tarea por más de cinco segundos. En cinco segundos pensamos cinco cosas porque la mente es muy fluida. Por eso, en este momento, cuando ustedes están escuchándome y simultáneamente están pensando en los asuntos de su casa y su oficina, cae

---

<sup>7</sup> Palabra sagrada formada por las letras A, U y M, que significan, por separado, la creación, la continuación y la disolución; y en conjunto lo que está más allá de las tres (el Absoluto).

una bomba... ¡Bum! Y toda su atención va a concentrarse en la explosión. Yo estoy seguro que en el momento de la explosión no van a pensar en la casa o en la oficina, porque la onda de miedo va a ser tan alta que no les va a permitir pensar en otra cosa.

Dicen que un discípulo le preguntó a su maestro: “Señor ¿por qué no puedo realizar a Dios?”

El gurú le respondió: “Porque no tienes el deseo verdadero”

—No. Yo tengo un deseo muy intenso de llegar a Dios.

—Hijo mío, tú no sabes lo que es desear intensamente a Dios.

Pero como el discípulo no entendía lo que le decía el maestro, éste lo llevó al Ganges, y cuando entraron al agua, sumergió con fuerza su cabeza y la mantuvo allí durante cinco minutos. Cuando al fin el maestro le permitió sacar la cabeza, le preguntó:

—¿En qué pensabas cuando estabas en el agua? ¿En tu madre?

—No.

—¿En tu padre?

—No.

—¿En tu hijo?

—No.

—¿En tu cuenta bancaria?

—No.

—¿En qué pensabas?

—Solamente en salir del agua.

—¿Piensas en la misma forma en Dios?

—No.

—¿Entonces como puedes llegar a Él?

Todos nosotros queremos a Dios, pero no de la manera apropiada. Queremos mantener todas las cosas simultáneamente. En realidad, nosotros queremos a Dios simplemente para arreglar nuestros asuntos mundanos. No estamos pensando en Dios para realizar a Dios. Entonces, para nosotros Dios es una agencia de arreglar las cosas mundanas. Dicen que una vez Narada, el santo

que vive en Paraíso, le preguntó al Señor por qué no permitía que la gente se emancipara. El Señor le respondió “Narada, nadie quiere llegar al cielo”.

—Todos van a los templos a orar... ¿Cómo puede decir que no quieren llegar al Paraíso?

—Eres muy inocente, no sabes cómo camina el mundo.

Pero como Narada no entendía, el Señor le hizo una oferta: “Por veinte años las puertas del Paraíso estarán abiertas para todos”.

—Muy bien. ¡Yo voy a llenar el Paraíso!

Tan pronto como llegó a la tierra, Narada se acercó a un hombre que todo el tiempo tenía el rosario en la mano, que tenía estampado el nombre de Dios en sus vestidos y muchas marcas religiosas en su cuerpo, y le dijo:

—¡Las puertas del Paraíso están abiertas y cualquiera puede entrar! ¡Ven conmigo!

—Es una excelente noticia, pero tengo mucho trabajo.

—¿Cuánto necesitas para terminar tu trabajo?

—Solamente un año.

Pero cuando Narada regresó después de un año y le pidió que lo acompañara, le respondió:

—Ahora tengo un hijo recién nacido. Es muy pequeño y me necesita. Tengo que cuidarlo hasta que sea mayor.

—¿Cuántos años necesitas?

—Solamente doce.

Cuando Narada regresó, el hombre le dijo: “Antes de dejar el mundo necesito ver a mi hijo casado”.

—¿Cuántos años más?

—Solamente seis.

Y cuando Narada regresó, el hombre le dijo: “Mi hijo acaba de casarse y ahora quiero ver el rostro de mi nieto”.

Y de esta manera, veinte años pasaron y Narada no pudo conseguir a ninguna persona que quisiera ir con él al Paraíso.

La gente necesita a Dios sólo para resolver sus problemas mundanos, pero no quiere entrar al Paraíso y reunirse con Dios. Uno necesita un gran coraje para

unirse a Dios. Todos tenemos muchas tareas y consideramos que la realización es un deber que puede posponerse todo el tiempo. La gente dice: “Ahora soy joven y voy a disfrutar del mundo, y cuando me retire me dedicaré a buscar a Dios”. No sé qué significa *retirar*. ¿Retirar de qué? ¿De la casa? ¿De la familia? ¿Del trabajo? ¿De la vida? *Tirar, retirar, echar...* todos son sinónimos. Y cuando una persona está *echada*, o puedo decir *retirada*, nadie la quiere... Ni la familia, ni la sociedad. Y a pesar de eso, ella sigue aferrada al mundo, no a Dios. Simplemente recuerda a Dios cuando tiene problemas... “¡Oh, Dios mío!” Pero entonces Dios dice: “¡Oh devoto mío!”

Según el yoga, para llegar al fin de la vida, uno tiene que forzar el deseo, la voluntad. La realización de Dios no es una cosa secundaria. Dicen que una vez una persona le dijo a un santo: “¡Señor, qué grande es usted!”.

—¿Por qué dices que soy grande?

—Porque usted renunció a todo.

—En realidad no soy tan gran renunciante como tú.

—¿Por qué lo dice, Señor?

—Porque yo he renunciado solamente al mundo, pero tú has renunciado a Dios.

En este sentido, hay dos tipos de renunciantes.

De cualquier manera, uno tiene que llegar a Dios. Por eso estoy diciendo que tenemos que forzar el deseo, la voluntad. Por ejemplo, en las casas hay muchas ventanas y a través de ellas se ve el cielo; aunque el cielo nos parece del tamaño y la forma de las ventanas, en realidad no tiene forma ni tamaño; lo que ocurre es que la forma de las ventanas se impone en el cielo y nos hace creer que es su forma. Así, nuestra mente tiene muchas *ventanas*; estas ventanas son nuestros deseos. Y por las ventanas de nuestros deseos tratamos de ver a Dios. Por eso nos parece que Dios tiene una u otra forma. En la meditación no tenemos que luchar contra esta tendencia, sino que tenemos que aceptarla como su fundamento mismo. Es por eso que necesitamos un objeto de fe. Yo empecé hablando sobre el *mantram*. El *mantram* es una fórmula divina relacionada con nuestra fe. Por ejemplo, en la India Lakshmi es la diosa de la riqueza, Saraswati la diosa de la sabiduría y Kali la diosa del

poder. Cada quien elige a su deidad de acuerdo a su personalidad y toma el *mantram* relacionado con ella. Y al practicar *dharana* debe fijar la atención en esa forma y ese *mantram*.

Por otro lado, hay varios lugares del cuerpo en los que uno puede concentrarse más fácilmente: la cima de la cabeza, el entrecejo, el corazón y el ombligo.<sup>8</sup> Al principio se puede meditar en la forma gruesa y después en la forma sutil, hasta que todo el objeto se convierta en un punto. Sin duda, el gurú puede ayudarnos a elegir nuestro *mantram*, porque él puede estudiar nuestra personalidad interna mejor que nosotros mismos, debido a que nuestra mente, dispersa por los deseos, no nos deja usar nuestro discernimiento apropiadamente. Del mismo modo que un médico puede entender nuestros problemas físicos, el gurú puede entender nuestros problemas internos y darnos un *mantram* adecuado a nuestras necesidades. La gente puede molestarse de escuchar lo que voy a decir, pero lo cierto es que nosotros no podemos comprar los *mantram* en el mercado. El *mantram* es una cosa sagrada y es la relación entre el discípulo y el maestro. Nosotros tenemos que mantener la santidad de las cosas sagradas. La gente me ha dicho que en el mundo occidental nadie recibe nada sin pagar. Por ejemplo, en Sidney, Australia, me dijeron: “Swami, la gente no lo escucha porque usted no cobra por sus conferencias”.

—¿Por qué?

—Ellos piensan que quien da las cosas gratis no tiene nada que ofrecer.

Sin embargo, en este aspecto yo me siento bendito, ya que si la gente quiere escucharme o no, no lo considero mi problema. Las cosas sagradas deben mantenerse como sagradas y Dios va a cubrir las necesidades de aquel que tiene fe en Él. Es mi experiencia... Durante todos los años que llevo caminando por el mundo la gente me da las cosas sin que yo las pida. Ustedes podrían responder que eso se debe a que en México soy algo conocido, pero esto me ocurre en cualquier parte del mundo y con gente desconocida. Por ejemplo, una vez yo estaba leyendo un libro en la sala de espera del ferrocarril en

---

<sup>8</sup> Durante la concentración, paso previo a la meditación, el practicante debe visualizar el objeto de su elección ubicado en cualquiera de estos puntos de su propio cuerpo y simultáneamente repetir su *mantram*. N.E.

Amsterdam. Una persona entró y se sentó frente a mí. Después de unos minutos, súbitamente se levantó, se me acercó y puso unos billetes en mi libro. Yo tenía una gran sorpresa...

—¿Qué hace amigo?

—Esto es suyo.

—¿Cómo que es mío?

—¡Es suyo!

—No puedo aceptarlo.

—¡Tiene que aceptarlo!

La gracia de Dios siempre está con las personas que viven para Dios. Las excusas no son necesarias. La gente puede preguntarme por las pruebas científicas de lo que estoy diciendo. Yo no sé cuál es la prueba científica, pero hablo por mi experiencia. Por eso, cuando la gente se preocupa por mí, yo respondo: “No tienen que preocuparse. En todos los rincones del mundo, Dios está conmigo. Dios está presente en la forma de una u otra persona y en uno u otro lugar”. Cualquiera persona puede experimentar esto en su vida. Sin embargo, debemos recordar el siguiente dicho: “Dios siempre cumple nuestras necesidades, pero no nuestros deseos”. Desafortunadamente, nosotros confundimos nuestros deseos con nuestras necesidades y por eso sufrimos. En la meditación profunda tenemos que dejar todo en las manos de Dios: el mundo no existe, mis problemas no existen, mi cuerpo no existe, el tiempo no existe, nada existe excepto mi ser y Dios. La gente suele preguntarme cuánto tiempo se debe meditar... Esta pregunta es un resultado de no estar meditando. Aquel que está meditando nunca hace esa pregunta. Por eso, tenemos que sentarnos con la mente calmada a meditar en Dios, en cualquiera de sus formas. Un *mantram* de uno de los *Upanishads* dice:

Todo lo que es, es OM.

Todo lo que era, es OM.

Todo lo que será, es OM.

Todo lo que está más allá de todos los modos del tiempo, es OM.<sup>9</sup>

Porque todo el mundo está formado de dos cosas: el nombre y la forma. Todo

---

<sup>9</sup> *Mandukya Upanishad.*

el universo es nombre y forma. Las formas se disuelven en el nombre y el nombre se disuelve en el sonido primordial, que es el OM. Nadie puede producir ningún sonido sin usar su laringe. Y cuando uno produce un sonido por su laringe sin usar la lengua ni los labios, invariablemente es "A". Nadie puede producir otro sonido en esas condiciones, ya sea en la India, México, Inglaterra, Rusia o China.

No existe ninguna diferencia política o religiosa en este sentido: nadie puede producir ningún sonido con su laringe sin usar la lengua ni los labios, excepto "A". Cuando el sonido "A" se revuelve en la cavidad de la boca se transforma en "U" y cuando llega a los labios cerrados se hace "M". Todo el mundo del sonido está presente en "A", "U", "M". "O" es el diptongo de "A" y "U". "A" representa la creación, "U" la continuación y "M" la disolución. En el mundo no existe otro proceso... Una cosa aparece, continúa y se disuelve; nacer, vivir y morir, nada más. Todo el universo sigue este proceso. Pero nosotros nunca vemos la creación, solamente vemos la continuación, y observando la continuación de una cosa, reflexionamos sobre su creación. Nunca vemos la creación del hombre, sólo vemos a la criatura ya formada y como consecuencia pensamos en su creación. ¿Quién vio la creación del universo? En los tiempos de Krishna, Buda y Cristo ya existía el universo y ellos tampoco vieron su creación. La creación y la continuación son un conjunto y es por eso que en el OM no existen la "A" y la "U" separadas, sino la "O". En el mundo occidental la gente no conoce este principio y pronuncia AUM, pero es incorrecto. Perdónenme por mi comentario, pero en Guadalajara yo tuve problemas con el lenguaje, porque yo estaba hablando del *jnana* yoga y una persona me dijo: "No se dice *jnana* yoga, se dice *jnani* yoga". Yo respondí: "Me parece que entonces tengo que leer otra vez todas las Escrituras". Porque no existe la expresión *jnani* yoga; *jnani* significa "sabio" y *jnana* "sabiduría"; por lo tanto, "yoga de la sabiduría" se dice *jnana* yoga, no *jnani* yoga. Del mismo modo, no existe la expresión AUM, sino OM. Antes de "A" debe ser algo y después de "M" debe ser algo.<sup>10</sup> No sabemos qué es. Por eso el OM es como una ola en el mar: sube, continúa y baja, pero el agua siempre permanece. Así, nuestro

---

<sup>10</sup> Respetamos la expresión original de Swami Tilak con el verbo "ser" en infinitivo (en lugar de "haber" o "existir") para no alterar su sentido filosófico. N.E.

cuerpo nace, vive y muere, pero el Ser siempre es permanente. El Ser es el *cuarto*<sup>11</sup> del OM que no puede explicarse nunca, pero existe; no puede negarse. No podemos explicar al Ser con palabras, pero existe. El Ser está más allá de la creación, la continuación y de la disolución. El Ser es permanente. Por eso es aconsejable concentrarse en el OM. Al principio en el sonido del OM y después trascenderlo para llegar al *cuarto* (*turiya*), que está más allá de todos los sonidos.

Después de *dharana*, tenemos la meditación, *dhyana*. La meditación es la concentración prolongada. *Dharana* consiste en tener una sola idea y *dhyana* en mantener la atención en el objeto de concentración durante un tiempo prolongado. Mientras que *dharana* puede durar incluso un momento, *dhyana* debe durar por lo menos cinco minutos. Cuando nuestra mente no piensa en ninguna cosa, excepto en el objeto de la meditación, tenemos concentración; idealmente ésta debe durar treinta segundos. Treinta segundos es mucho tiempo. Y cuando podemos prolongar la concentración durante cinco minutos, tenemos *dhyana*. Finalmente, cuando podemos prolongar este estado por treinta minutos, tenemos *samadhi*. En el *samadhi* no hay ninguna idea, solamente el objeto de meditación, con el cual nos identificamos; o podemos decir que ese objeto se identifica con nosotros. En este estado ocurre la transformación de nuestra personalidad. Cuando uno se identifica con Cristo, se hace Cristo; cuando se identifica con Buda, se hace Buda. Porque ¿cuál es la diferencia entre usted y Cristo? El Ser es el mismo, solamente difiere el ego. Y cuando nosotros nos transformamos completamente y nos identificamos con la personalidad de Cristo, nos convertimos en Cristo. Pero después tenemos que suprimir también esta forma.<sup>12</sup> Tenemos que suprimir cualquier forma y vamos a ser libres de todas las formas, vamos a ser el Ser. En ese momento todo estará con nosotros y nosotros estaremos con todo. En ese momento no existirá ningún problema.

Hay dos tipos de *samadhi*: el *nirvichara samadhi* es la “meditación sin pensamiento” y el *nirbija samadhi* es la “meditación sin la semilla”. Porque en la

---

<sup>11</sup> Respetamos la expresión original, que se refiere al cuarto elemento o *turiya*. N.E.

<sup>12</sup> Se refiere al objeto de meditación (en este ejemplo, la forma de Cristo). N.E.

meditación profunda, en el *samadhi nirvichara*, todavía tenemos la semilla de la *vichara*. Por ejemplo, en el sueño profundo no tenemos ninguna imagen, ningún pensamiento, pero tenemos la semilla de todos los pensamientos en la semilla del pasado. Tenemos que quitar esta semilla también. Cuando apagamos un receptor de radio, no podemos escuchar el programa, pero el programa está. Del mismo modo, cuando apagamos un grabador, no podemos escuchar la cinta, pero las impresiones permanecen en ella. Sin embargo, si borramos la cinta, no escucharemos nada, ya sea que el grabador esté encendido o no. El *samadhi nirbija* es aquel en el que no existe ninguna semilla, no existe ninguna impresión pasada y no tenemos ningún miedo de regresar al mundo. Podemos estar en el mundo, pero no vamos a regresar a él. Uno puede estar físicamente en el mundo, pero su mente no acepta al mundo. La gente puede tachar de loca a esa persona, pero esa locura es necesaria en nuestra vida. No sé en cuántas vidas vamos a conseguirla.

Esto es todo sobre el yoga. Todos podemos practicarlo en nuestra vida. Existen maestros que pueden ayudarnos. Para mí todos los maestros son buenos. Hay un dicho que dice: "uno debe ver a su maestro en cualquier maestro del mundo". Uno no tiene que despreciar a otros maestros en el nombre de su propio maestro; por el contrario, uno tiene que ver a su maestro en cualquier maestro. Del mismo modo, uno tiene que ver a su Dios en cualquier Dios. Uno no tiene que odiar a otros en su devoción a un Dios o a un maestro. Es mi súplica. Porque en el nombre de la espiritualidad no debemos llenar nuestra mente de odio. Yo siento un gran dolor cuando la gente lucha en el nombre de la espiritualidad, en el nombre de las cosas santas y elevadas. Me parece que esto es simplemente una expresión del ego, nada más. Todos son buenos, todos son iguales, todos deben ser nuestras guías. Había un gran santo que se llamaba Dattatreya que tenía veinticuatro gurúes; hasta un perro, y una abeja eran sus gurúes. Por eso, debemos aceptar a una persona como gurú, pero no debemos rechazar la verdad que venga de cualquier lugar. La verdad es la verdad y nadie puede decir que uno posee toda la verdad y otros no. Debemos aceptar el aire de cualquier lugar; debemos tener las ventanas abiertas. Solamente las personas enfermas tienen las ventanas cerradas. La luz debe entrar, el aire debe entrar libre. Todo libre. En cualquier lugar mi

maestro está presente. No importa que esté o no esté en mundo; en cualquier caso él está presente. Y cualquier tipo de esplendor es la forma de mi maestro, por eso yo me postro frente a cualquier maestro. Cuando vine a México en el año 1971, visité un instituto de yoga y según mi costumbre me postré frente a su director, que era un *swami* de la India. Después, por todo México se dispersó el rumor de que Swami Tilak se había postrado frente de esa persona porque yo era muy inferior a ella. Yo digo, muy bien soy inferior, porque según las enseñanzas de mi maestro yo soy inferior a cualquier persona del mundo. Yo ruego a Dios que me de la capacidad de suprimir mi ego. No puedo decir cuánto tiempo necesito para lograrlo, pero tengo que hacerlo. Sin duda, yo me puedo postrar frente a cualquier sabio o santo. En mi opinión, hasta una hormiga es la manifestación de Dios y yo tengo que aceptar la divinidad en ella.

Con estas palabras yo les agradezco muchísimo por su presencia y agradezco especialmente al hermano Murguía<sup>13</sup> por todas las atenciones que ha tenido con nosotros.

---

<sup>13</sup> Fundador y director del Instituto Laferriere.