

NISCHALA JOY DEVI

El poder secreto del yoga

*Una visión femenina de la esencia
y el espíritu de los Yoga sutras*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Salud y Vida natural

EL PODER SECRETO DEL YOGA

Nischala Joy Devi

Título original: *The secret power of yoga*

1.ª edición: octubre de 2023

Traducción: *Alejandro Arrese*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Coline Piel*

© 2007, 2022, Nischala Joy Devi

Libro publicado por acuerdo con Harmony Books, sello editorial de Random House, división de Penguin Random House LLC.

(Reservados todos los derechos)

© 2023, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-050-2

DL B 16952-2023

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

La piedra de la mujer sabia	9
Prefacio: sabiduría práctica de los <i>Yoga sutras</i> para alcanzar la liberación	11
Fundamentos de la transformación	15
Un periplo por los <i>sutras</i>	37

PRIMERA PARTE

LOS YOGA *SUTRAS*: SABIDURÍA Y PRÁCTICAS

LIBRO I . SAMADHI PADA: Unión con el Ser divino	45
Capítulo 1. Humildes inicios	47
<i>Sutra</i> I.1	
Capítulo 2. Todas somos la Divinidad	53
<i>Sutras</i> I. 2-4	
Capítulo 3. Rayos de consciencia	69
<i>Sutras</i> I. 5-11	
Capítulo 4. Practicar y recordar	87
<i>Sutras</i> I. 12-22	
Capítulo 5. <i>Bhakti yoga</i> : Ejercitarse en el yoga de la devoción	107
<i>Sutras</i> I. 23-29	

Capítulo 6. Las cuatro cerraduras y las cuatro llaves: Cómo mantener la ecuanimidad	129
<i>Sutras I. 30-39</i>	
Capítulo 7. <i>Samadhi</i> : La unión con la Consciencia divina	143
<i>Sutras I. 40-51</i>	
LIBRO II. <i>SÁDHANA PADA</i> : Ejercitarnos en la práctica espiritual	159
Capítulo 1. <i>Kría yoga</i> : El venerable camino de las tres vías	161
<i>Sutras II.1-2</i>	
Capítulo 2. Los <i>kleshas</i> : Retirar los velos	175
<i>Sutras II. 3-11</i>	
Capítulo 3. Karma y <i>karma yoga</i> : Lo que sembramos, es lo que recogemos	189
<i>Sutras II. 12-14</i>	
Capítulo 4. <i>Gñana Yoga</i> : El yoga de la sabiduría intuitiva	207
<i>Sutras II. 15-27</i>	
Capítulo 5. <i>Ashtanga yoga</i> : El camino de las ocho facetas	225
<i>Sutras II. 28-34</i>	
Capítulo 6. <i>Iama</i> : Reflejar nuestra auténtica naturaleza	241
<i>Sutras II. 35-39</i>	
Capítulo 7. <i>Niama</i> : Evolución hacia la armonía	273
<i>Sutras II. 40-45</i>	
Capítulo 8. <i>Hatha yoga</i> : Crear armonía entre el cuerpo, la respiración y los sentidos	295
<i>Sutras II. 46-55</i>	

SEGUNDA PARTE

DESDE LA PRÁCTICA INTENSA A LA CONSCIENCIA SUPERIOR

LIBRO III. <i>VIBHUTI PADA</i> : Divina manifestación	
de la energía	333
Capítulo 1. <i>Antara yoga</i> : La búsqueda interior	335
<i>Sutras</i> III. 1-5	
Capítulo 2. Beneficios del <i>samiama</i>	355
<i>Sutras</i> III. 6-13	
Capítulo 3. Manifestación de la energía	365
<i>Sutras</i> III. 14-26	
Capítulo 4. Continuamos profundizando en el <i>samiama</i>	387
<i>Sutras</i> III. 27-38	
Capítulo 5. Los elementos	405
<i>Sutras</i> III. 39-47	
Capítulo 6. <i>Samiama</i> y los sentidos	419
<i>Sutras</i> III. 48-51	
Capítulo 7. Ecuanimidad	423
<i>Sutras</i> III. 52-56	
LIBRO IV. <i>KÁIVALIA PADA</i> : La liberación suprema	431
Capítulo 1. Los <i>siddhis</i> y la energía	433
<i>Sutras</i> IV. 1-5	
Capítulo 2. El poder del karma	441
<i>Sutras</i> IV. 6-11	
Capítulo 3. El juego de los <i>gunas</i>	449
<i>Sutras</i> IV. 12-18	
Capítulo 4. <i>Chitta</i> , los sentidos y el verdadero Ser	457
<i>Sutras</i> IV. 19-24	

Capítulo 5. El discernimiento	463
<i>Sutras</i> IV. 25-28	
Capítulo 6. La liberación suprema	467
<i>Sutras</i> IV. 29-34	
Continuar estudiando los <i>Yoga sutras</i> durante toda la vida	475
PARA PROFUNDIZAR SOBRE ESTE TEMA:	
Los <i>Yoga sutras</i> expresados desde el corazón	479
Agradecimientos	503
Índice analítico	505
Acerca de la autora	521

*Para todas la generaciones futuras
de hombres y mujeres que ya nunca
se preguntarán si las escrituras
sirven también para las mujeres.*



La piedra de la mujer sabia



Iba caminando por la montaña una mujer sabia cuando, de repente, encontró una piedra preciosa en un riachuelo y, con gran respeto, la cogió y se la guardó en la bolsa.

Al día siguiente, se cruzó con un hombre que también andaba viajando por el monte y que tenía hambre. Al abrir la mujer su bolsa para compartir su comida con él, el hombre hambriento se fijó en la piedra preciosa que guardaba en ella y, después de mirarla con gran admiración, le pidió a la mujer que se la diera. Sin dudarle ni un momento, ella se la entregó.

Entonces, el viajero se marchó, regocijándose por su buena suerte, porque sabía que esa joya valía tanto como para poder vivir tranquilo y seguro el resto de su vida.

Sin embargo, a los pocos días, regresó a las montañas en busca de aquella mujer sabia y, al encontrarla, le devolvió la gema y le dijo: «Después de pensármelo mucho, como sé que esto es una joya de gran valor, quisiera devolvérsela a cambio de que usted me dé algo mucho más valioso. Si le es posible, enséñeme el secreto de los poderes que usted tiene, de esa fuerza que le hizo capaz de regalarme esta maravillosa gema sin pensárselo dos veces».



PREFACIO

Sabiduría práctica de los *Yoga sutras* para alcanzar la liberación



Por mucho que queramos que la vida sea un viaje placentero y a una velocidad constante, las cosas no dejan de cambiar y, con los virajes que da el mundo, es como si nuestra vida quisiera imitarlos o, incluso, exagerarlos, algunos los recibimos con alegría mientras que otros quisiéramos poder evitarlos. Por todo ello, nos pasamos mucho tiempo buscando soluciones para alcanzar una sensación de estabilidad, calma y significado que nos sirva para sobrellevar todo eso o, incluso, para superarlo. Puede que el yoga sea ese camino que andamos buscando.

Al observar cómo el yoga ha cambiado el mundo, no puedo evitar plantearme también cómo el mundo ha cambiado el yoga. Cuando comenzó a crearse la plétora de academias y comunidades de yoga que hay ahora, se enfocaron principalmente en trabajar el cuerpo físico y eso atrajo a mucha gente, porque conseguir un cuerpo fuerte y equilibrado era algo que no les costaba comprender y que le venía bien a la mayoría. Por ello, se promocionaron todos sus beneficios y los cambios a nivel físico que producía, y a las academias de yoga se les llenaron las clases.

Sin embargo, aunque tenía un gran respeto y admiración por el cuerpo físico, lo que realmente me encantaban eran las sagradas enseñanzas y la sabiduría del yoga, y esa conexión que yo sentía

fue lo que me llevó a plantearme si la gente que se apuntaba a yoga era realmente *consciente* de los tesoros que escondía ese camino que acababa de escoger, los cuales, al profundizar un poco más en ellos, les podían revelar un horizonte mucho más amplio de lo que jamás hubieran podido imaginarse. Todo ello despertó en mí el deseo de aportar un camino más accesible para quien optara por practicar el yoga tal y como se plantea en las escrituras, es decir, no sólo para poseer un cuerpo fuerte y sano, sino para alcanzar directamente la liberación.

Esto fue la fuente de inspiración para que saliera a la luz la primera edición de *El poder secreto del yoga* en 2007.

Para publicar un texto sagrado tan extenso y exhaustivo, tuve que tomar ciertas decisiones y realizar adaptaciones con el deseo de hacerlo accesible a una mayoría de las personas, optando finalmente por traducir y comentar los libros I y II, y hacer un resumen de los libros III y IV, ya que, tradicionalmente, los libros I y II no sólo son aquéllos sobre los que más se ha publicado, sino que, además, aportan a los más fervientes interesados por el tema una enorme cantidad de conocimientos que estudiar y asimilar, ya que constituyen los fundamentos de la sabiduría y de la práctica del yoga, y son tan importantes tanto para las alumnas como para profesoras que se lo tomen en serio. En aquel momento, lo que me importaba era no abrumar a mis alumnas y alumnos, sino, más bien, servirles de inspiración y despertar su interés y curiosidad por los pasos a seguir. Esa decisión fue la correcta para aquellos tiempos.

Dado que los libros III y IV contienen los aspectos más esotéricos de los *Yoga sutras*, no suelen ofrecerse tan a menudo como parte de la base de la búsqueda espiritual, sino que se comentan en la segunda mitad de los *Yoga sutras* con el fin tanto de expandir la conciencia como de saciar las ansias de conocimiento de nuestra naturaleza esencial por parte del buscador o buscadora espiritual. Lo mejor para comprenderlos y asimilarlos es haber absorbido plena y certeramente los conceptos expuestos en los libros I y II de los *Yoga sutras*. Además, en aquella época, dado el carácter más ocultista de dicha segunda parte de los *sutras*, me

daba la sensación de que una perspectiva basada en el corazón no serviría, necesariamente, para poder interpretarlos mejor, como sí sucedía, en cambio, con los *sutras* de los libros I y II. Pero los tiempos han cambiado, la gente ha cambiado y el yoga ha cambiado.

Dado que ahora sería una rareza encontrar a un profesor o profesora de yoga o, incluso, a una alumna o alumno de yoga que no haya hecho por lo menos un curso sobre los *Yoga sutras* de Patányali, ha llegado el momento de ofrecer el texto en su totalidad para que toda esa gran cantidad de personas que se dedican al yoga puedan avanzar más en su desarrollo y crecimiento espiritual.

Los libros I y II nunca dejarán de ser la referencia por excelencia para describir la base del yoga. Por ello, al adentrarnos en los libros III y IV, se da por sentado que ya se han establecido los fundamentos necesarios tras comprender y asimilar determinadas experiencias que se detallan en los dos libros anteriores. Entonces, en lugar de decirnos: «Bueno, como los *sutras* ya me los conozco bien, voy a seguir con más», es mejor que nos preguntemos: «¿Qué me va a aportar si sigo profundizando más?», porque es una forma de engatusar a la mente para que siga con las prácticas. Como bien sabemos las que llevamos tiempo siendo perseverantes con nuestras prácticas diarias, no siempre tenemos ganas de sentarnos y quedarnos en silencio. Hay días en los que quizás experimentemos paz, pero hay otros en los que nos notaremos más agitadas. De esa misma forma, cuando una menos se lo espera, llega un momento en el que experimentamos esa dicha absoluta de la que dan fe las escrituras, con plena consciencia.

Pero sea lo que sea lo que experimentemos, seguimos con nuestras prácticas.

La presente edición ampliada de *El poder secreto del yoga* reúne los cuatro libros en un solo volumen, siguiendo así el modelo original. La primera parte: «Los *Yoga sutras*: Sabiduría y práctica», contiene los libros I y II, y nos aporta conocimientos que nos servirán en nuestra vida diaria y que prenderán en nosotros la

llama del deseo de conocer más a fondo el Ser, además de incluir unas prácticas que nos servirán para cumplir con nuestro propósito. En la segunda parte, «Desde la práctica intensa a la consciencia superior», se parte de la base de una práctica consolidada para propulsarnos hacia ese núcleo del reencuentro espiritual con nosotras mismas. Aunque puede que las enseñanzas se alejen de nuestra vida diaria, nos encontramos en el umbral de la iluminación, la cual es lo que finalmente alcanzamos. Mientras que puede que, para algunos, sea demasiado temprano para aventurarse a estudiar los libros III y IV, otras se sentirán alentadas a alcanzar niveles más profundos. Cualquiera que sea la opción que yo te ofrezca, está para que puedas utilizarla. Espero que estas grandes enseñanzas sirvan para que encuentre solaz cualquier persona que se lance a caminar por este sagrado sendero del yoga.



Fundamentos de la transformación



Hoy en día son millones las personas que practican el aspecto físico del yoga, la mayoría de las cuales son mujeres. ¿A qué se debe? ¿Es acaso porque las revistas nos cuentan que el yoga sirve para tener un buen cuerpo, unos abdominales planos, nalgas prietas y para mantener o conseguir un aspecto más joven? O quizás es porque empezamos a hacer yoga en busca de una solución para problemas físicos específicos como una tortícolis o un dolor de espalda; o emocionales, como una depresión, insomnio o ansiedad.

Y si éstas son las razones por las que nos apuntamos a yoga, ¿qué es lo que nos hace seguir practicándolo una vez que se nos han solucionado esos problemas o hemos conseguido una buena figura? ¿Será que nos empieza a pasar algo por dentro después de estirarnos, contraernos, retorcernos y flexionarnos? ¿Es que se siente algo especial cuando conseguimos relajarnos, aunque sólo sea un momento, y experimentamos algo mágico en nuestro interior? ¿Algo que nos resulta familiar, que llevamos tiempo anhelando o de lo que ya no nos acordábamos? Quizás es que es tan fuerte eso de conectar con esa parte misteriosa de nosotras mismas que nos hace sentir ganas de que se repita una y otra vez.

«Un periplo de mil kilómetros comienza dando un primer paso», decía el sabio chino Lao-Tsé. Hoy en día, un número cada vez mayor de americanos estresados comienzan un viaje hacia ese amplio mundo de unión entre cuerpo, mente y espíritu al entrar,

por primera vez, en una clase de yoga. El aspecto físico del yoga se ha convertido en una pasarela de acceso a esta antigua disciplina espiritual, una vez cruzado la cual, se nos abren innumerables posibilidades así como unos ámbitos que ni nos habíamos podido imaginar; porque, cuando nos dejamos llevar y nos sumergimos en nuestro interior, esa energía que experimentamos puede llegar a transformarnos la vida.

El poder secreto del yoga es ese conocimiento que se encuentra al otro lado de dicho umbral; ese saber que no somos únicamente el cuerpo, la mente y nuestros sentimientos. El *secreto* que nos proporciona un *poder* infinito es sabernos seres divinos, porque esa percepción de nosotros mismos permea nuestra vida por completo y nos inunda de paz, alegría y amor.

La faceta femenina de la divinidad

Nunca me olvidaré de la escena inicial de la película *Yentl*, un tributo a la mujer y a su búsqueda espiritual dirigida y protagonizada por Barbra Streisand, cuya narración comienza diciendo: «En una época en que la historia sólo era cosa de hombres...», después de lo cual la cámara se enfoca en una hermosa joven que se pasea por entre los puestos de un mercadillo en la Polonia de principios del siglo xx. Al ser una gran lectora además de, clandestinamente, una erudita de las sagradas escrituras, se siente atraída por un vendedor de libros que va gritando a los transeúntes: «¡Libros sagrados para hombres y cuentos para mujeres! ¡Libros sagrados para hombres y de ilustraciones para mujeres!».

Al conseguir acercarse la protagonista al lado de los hombres, donde están a la venta los libros sagrados, el vendedor le suelta con aire petulante: «¡Señorita! Está en el lado equivocado. Los libros sagrados son para los hombres», a lo que ella le responde con un tono de rebeldía: «¿Dónde está escrito que las mujeres no pueden leer libros sagrados?». Adoptando un aire condescendiente, el hombre le responde: «No se complique usted la vida y cóm-

prese un libro de ilustraciones. A las mujeres les gustan las novelas». Consciente de que no le queda otra, le pregunta al vendedor: «¿Y qué pasa si le digo que el libro es para mi padre?». «¿Y por qué no me lo ha dicho usted desde un principio?», le pregunta el librero, al tiempo que acepta su dinero y le entrega el libro.

Hasta tal punto me impactó esa escena, que se me quedó grabada para siempre. Como profesora de yoga desde hace más de treinta años, me he sentido muy frustrada —e incluso, a veces, triste— porque prácticamente todos los aspectos del yoga, desde las traducciones de textos sagrados a las instrucciones para hacer los *ásanas*, han sido casi siempre interpretados por y para los hombres.

Estoy absolutamente convencida de que ha llegado el momento de que la mujer explore y valide todo lo que experimente en su interior; unas experiencias para las que un hombre nunca podrá encontrar expresión. Tenemos que comprender que las cosas que se experimentan no tienen nada de raro ni de inusual, sino que constituyen la expresión de nuestra naturaleza auténtica, única y divina; y, entonces, nos corresponde trasladar dicha comprensión a todo el mundo, tanto a mujeres como a hombres, para, así, empoderar a toda la humanidad con dicho regalo.

Como puede verse en la película *Yentl*, no hace tanto tiempo que a las mujeres no se les permitía leer libros espirituales y, menos aún, comentarlos. De hecho, esa prohibición se mantiene aún en algunas culturas. Hay muchas iglesias, mezquitas y templos en los que a las mujeres no se les permite rezar al lado de los hombres. En muchas religiones se establecen estrictas diferencias entre ambos géneros así como distintos mandamientos para ellos y para ellas. Hay casos en los que a las mujeres no sólo no se les permite tocar los libros sagrados, sino ni tan siquiera estar delante de ellos. Aquellas de nosotras que hemos tenido el privilegio de poder leer las sagradas escrituras, puede que nos hayamos dado cuenta de que la ausencia de la mujer es particularmente notoria en esas grandes epopeyas que ocupan miles de páginas.

Sin embargo, dichas tradiciones están hasta tal punto arraigadas en nuestras distintas culturas que, muchas veces, ni somos

conscientes de la deriva patriarcal de su doctrina, ni de la sistemática exclusión de la mujer. Hace demasiado tiempo que la percepción del mundo se produce únicamente a través de los ojos del hombre. Por eso ha llegado el momento de que las mujeres alcemos la voz y reinterpretemos dichas escrituras masculinizadas siguiendo unas pautas que concuerden con nuestra propia experiencia; y dado que la mayor parte de las personas que practican el aspecto físico del yoga son mujeres, lo más natural es comenzar con una visión femenina de la esencia y el espíritu de los *Yoga sutras*.

Extraordinarios poderes, extraordinarias mujeres

De los cientos de traducciones que existen hoy en día de los *Yoga sutras*, casi todas están escritas por hombres, lo cual sea quizás la razón por la que muchas de mis alumnas me comentan: «He intentado leer ese libro pero es que no consigo conectar. Así que he pasado. ¿Sabrías de alguna traducción con la que sí me pudiera identificar?».

Hasta ahora, mi respuesta siempre había sido que no, porque yo tenía esa misma sensación de que la mayoría de las traducciones me dejaban insatisfecha o me resultaban inaccesibles. Sin embargo, tomar la decisión de interpretar los *Yoga sutras* según mi propia experiencia y con una visión femenina no fue nada fácil, porque sabía que resultaría controvertida y que muchos expresarían su desaprobación dado que, tal y como me comentaron muchas personas, yo no soy ni erudita ni catedrática de sánscrito; y ni tan siquiera una intelectual.

Sin embargo, nuestra cultura está llena de casos de mujeres videntes, curanderas y clarividentes, totalmente integradas en la sociedad y que, en la mayoría de los casos, no fueron ni eruditas ni intelectuales, sino mujeres casi siempre sencillas, con vidas totalmente normales, pero que, simultáneamente, demostraban tener unos poderes extraordinarios así como una sabiduría fruto de esa misma humildad y mentalidad abierta que poseían. Porque, en muchos casos, lo que hacían era conectar con sus poderes intuitivos para sanar o hacer profecías imponentes. Se trataba de muje-

res humildes que accedían a otras dimensiones con la misma sencillez con la que revolvían el caldo en una olla o mecían a un bebé en la cuna, pero que, gracias a su capacidad innata, sanaban a gente enferma e impedían que se produjeran catástrofes.

Aunque se consideraba que su don de acceder a esferas superiores era algo especial, no sólo no se veía como algo extraordinario, sino que llegó a promocionarse como algo «natural», algo que estaba al alcance de cualquier mujer. Quien tiene una conciencia superior, admira la intuición en lugar de temerla.

Lo más trágico fue que ese enorme y bondadoso don acabó inspirando miedo; la intuición femenina acabó percibiéndose como algo «irracional», las mujeres se convirtieron en ciudadanas de segunda y, en las épocas más oscuras, muchas de las que ponían en práctica sus poderes intuitivos sufrieron enormemente a manos de los ignorantes. En los siglos XVI y XVII, principalmente en Europa y en América, grandes cantidades de mujeres fueron torturadas y quemadas vivas por ser «brujas». En aquellos tiempos tan terribles, la mayoría de las acusaciones de tener poderes sobrenaturales (los cuales, muy a menudo, se reducían meramente al mero «poder» de ser guapa) fueron dirigidas contra mujeres. La caza de brujas fue una caza de *mujeres*.

Aunque, afortunadamente, en nuestra sociedad actual ya no se nos trata con la crueldad de antaño, hay prejuicios que siguen vivos. Solemos ocultar nuestros poderes por miedo a que se nos persiga física, mental o espiritualmente. Sin embargo, a través de las historias de grandes damas, la historia nos demuestra que ocultarlos resulta perjudicial para las generaciones futuras, y que aceptar y reconocer nuestro poder con sinceridad y alegría nos sirve para abordarlo con el respeto que este bendito regalo se merece.

El lenguaje del corazón

El término «*sutra*» está relacionado con el vocablo español «sutura»; un hilo que engarza o cose cosas para juntarlas. Por ello, los

Yoga sutras sirven para entretejer la urdimbre y la trama de nuestros aspectos material y espiritual, para así dar forma al alentador tapiz de nuestra vida.

Las carencias que muchas notamos en los *Yoga sutras* se deben a que las traducciones han sido hechas por y para hombres eruditos, desde una perspectiva analítica e intelectual que, con frecuencia, oblitera la sabiduría que dicho texto intenta transmitir. Personalmente, espero que este libro sirva para aportar unos comentarios sobre los *Yoga sutras* surgidos del corazón y con un enfoque intuitivo y femenino. En lugar de traducir del sánscrito al inglés, *El poder secreto del yoga* opta por reformar toda una variedad de traducciones ya existentes e interpretarlas desde un ángulo distinto, en un inglés «surgido del corazón», a diferencia de las versiones más convencionales, que utilizan siempre el «inglés de la mente».

Cuando se publica una traducción, está impregnada de muchos de los prejuicios, costumbres y consensos sociales que prevalecen en el momento de ser escrita. Dado que a la mujer no se la ha tenido en consideración durante mucho tiempo en el campo de la espiritualidad, es comprensible que exista esa carencia de parábolas y ejemplos de contenido emocional, así como de enseñanzas surgidas del corazón. Los cientos de comentarios y traducciones de los *sutras* escritos por hombres no han hecho más que agudizar la exclusión de la mujer del mundo espiritual. Varios estudios han demostrado que, cuando se utilizan los pronombres «él» o «ellos» a nivel oral o escrito, en las personas no se produce la comprensión automática de que también se está haciendo referencia a «ella» y «ellas», razón por la cual, en la actualidad, se ha generalizado el uso simultáneo de ambos géneros («los alumnos y las alumnas») o, incluso, en algunos casos, la forma «les alumnes».

Antes de ponerme a traducir los *sutras*, decidí estudiarlos primero porque, a diferencia de otros muchos textos sagrados, no suelen utilizar un género determinado. Los *sutras*, en su forma original, sin traducir, raramente utilizan la forma del masculino, por lo que me sentí cómoda leyéndolos.

Al vivir en unos tiempos en los que muchas personas están expresando una identidad de género más fluida, como sociedad necesitamos encontrar otros pronombres que incluyan a todos los seres, independientemente de su preferencia de género, porque es importante que, al leer las escrituras, todas las personas nos sintamos reflejadas en su esencia. Sin embargo, el *statu quo* seguirá existiendo hasta que seamos capaces de formular uno o más pronombres que incluyan a todos/todas/todes.

¡Pues después de alabar los *Yoga sutras* por utilizar un género neutro, cuál no sería mi sorpresa cuando empiezo a traducir el libro IV: «*Káivalia pada* – la liberación suprema», el aspecto más oculto y sublime y, de repente, me encontré con que las traducciones más antiguas utilizan el género masculino, incluido el pronombre «él»! Tampoco es que me esperara que los dos últimos libros se destacaran por tener una perspectiva femenina y centrada en el corazón, pero sus descripciones sí que parecían ir más allá de la identificación con el cuerpo, ya que el alma no tiene ni forma ni género. Sin embargo, al analizar más en detalle las traducciones del libro IV, volví a encontrarme de repente con referencias a un género determinado.

Resurgió el uso del pronombre «él» no sólo para aludir a la persona, sino al referirse a *Purusha* –el verdadero Ser o Divinidad–, con lo que, automáticamente, se calificaba de «femenina» a su *Prákriti*, su parte complementaria, la fuerza de la naturaleza, utilizando el pronombre «ella».

¿Es que hace falta etiquetar de masculino y femenino a los dos aspectos de la Divinidad? Desde el origen de los tiempos se utilizan los términos *Purusha* y *Prákriti* para hacer referencia al espíritu y a la naturaleza, los cuales, a pesar de parecer dos elementos separados, son de idéntica importancia y, al personificarlas, a dichas energías presentes en todos los individuos las llamaron *Purusha* y *Prákriti*, dos fuerzas idénticas pero con roles opuestos dentro de cada individuo.

Sin embargo, con el paso del tiempo, el origen de estas fuerzas idénticas y opuestas cayó en el olvido, sus energías se polarizaron

y se estableció que Dios es masculino, lo que dio lugar a un consiguiente sinfín de prejuicios.

Al situar las cualidades masculinas en un escalón superior y convertirlas en la *única* representación de la Divinidad, ya sea en forma de *Purusha* o de cualquiera de las otras innumerables personificaciones masculinas de Dios, entonces, a *Prákriti*, el aspecto femenino, se le confiere automáticamente un papel inferior y se convierte, al igual que cualquier otro aspecto de la naturaleza, en algo que tiene que ser controlado.

Sin embargo, si dejamos de asignarle identificaciones de género erróneas a la Divinidad o a la naturaleza, podremos dar una explicación más altruista de esas dos fuerzas opuestas y dinámicas. Al analizar este importante concepto desde una perspectiva distinta, conseguimos dejar atrás *tanto* las identificaciones de género *como* los prejuicios.

Basta con fijarnos en los fenómenos de la naturaleza para darnos cuenta de que existen dos fuerzas idénticas pero opuestas que, al combinarse, aportan equilibrio y estabilidad. Mientras que la fuerza *centrífuga* lanza hacia afuera, la *centrípeta* tira hacia dentro, y se da por sentado que, si existe una, tienen que existir las dos y que ambas son idénticas e igual de importantes pero en sentidos opuestos.

El hecho de comprender que las fuerzas *Purusha* y *Prákriti* son opuestas pero idénticas nos sirve para percibir las como silencio interior y movimiento hacia fuera respectivamente y, si se consigue que se estandarice dicha visión, comprenderemos que los principios masculino y femenino son idénticos pero opuestos, así como que carecen de género.

Esta tergiversación del género lleva miles de años siendo la causa de que la mujer sea denigrada y, por culpa de este mito perpetuo, se ha considerado que las mujeres, las niñas y la naturaleza son algo inferior que si no se deja subyugar dócilmente, debe ser dominado y, con frecuencia, esclavizado.

Con el paso del tiempo, un concepto tan amplio como éste quedó reducido a una normativa basada en la diferencia de géne-

ro, lo cual hizo que la mayoría de las personas se identificaran con un estereotipo polarizado, que los hombres se convirtieran en *dioses* y que las mujeres quedaran relegadas al rol de la *naturaleza*, con el discutible honor de servir a los dioses.

Dicho concepto masculinizado de Dios resultó además reforzado por los textos sagrados de distintos credos, una incorrecta identificación que sigue predominando, actualmente, en distintas religiones de todo el mundo. La mayor parte de las veces, cuando se personifica a la divinidad, se le asignan atributos y características masculinas y, como consecuencia, el aspecto secundario o de apoyo queda relegado a lo femenino.

Incluso cuando se acepta el concepto de que la energía dirigida hacia dentro es opuesta pero idéntica a la que se dirige hacia fuera, a la mayoría de las religiones establecidas les cuesta mucho asimilar dicho concepto y se necesitaría que sus clérigos y eruditos, la mayoría hombres, estuvieran dispuestos a hacerlo. De momento, sigue ignorándose dicho concepto, llegando incluso a ser considerado una blasfemia en algunos casos, cuando, en realidad, la mayoría de las escrituras mantienen que lo que habita el cuerpo es el espíritu o el ser divino, el cual trasciende cualquier identificación física.

A medida que la amplia conciencia espiritual va confluyendo hacia la unicidad, debe actualizarse también la aplicación práctica de la igualdad de géneros porque, de lo contrario, las religiones que se aferren a conceptos anticuados dejarán de ser una brújula moral y harán que sus seguidores rechacen sus enseñanzas espirituales. Aunque haga milenios que el clero y los eruditos sean los que se han encargado de guiar a la sociedad, ha llegado el momento de que cada individuo se responsabilice de hacer su propia interpretación de las sagradas escrituras y las transmita según su propio corazón.

El objetivo que persigo con el presente comentario consiste en neutralizar la polarización entre lo masculino y lo femenino, aunque, en algunos casos, resulte imposible porque la identificación y el lenguaje están tan inextricablemente unidos que las enseñanzas

resultarían confusas. Si volvemos a identificarnos con lo neutro, todos y todas seremos capaces de ver el reflejo de la Divinidad en nosotras y nosotros porque, al trascender toda identificación, desaparecen las limitaciones de identificarnos con las cualidades femeninas o masculinas y la única opción posible es la *unicidad*.

A todo esto debemos sumarle que en nuestra cultura actual se tiende a separar e incluso polarizar entre el corazón y la mente; entre los sentimientos y los pensamientos. A menudo se considera que los sentimientos son algo inadecuado, incorrecto o incluso peligroso. Sin embargo, al analizar en detalle las enseñanzas de muchas culturas de la antigüedad, nos encontramos con que, para ellas, era el corazón —y no la cabeza— el que albergaba *tanto* los pensamientos *como* los sentimientos. Al negar los sentimientos y dar validez únicamente a los pensamientos, estamos negando la esencia misma de nuestra existencia, razón por la cual he optado por utilizar los términos «conciencia» y «corazón» allá donde las demás traducciones hablan de «mente» y «pensamientos».

En hindi, la palabra que equivale a «traducción» significa «contar la historia de otra manera» y eso es precisamente lo que hace *El poder secreto del yoga*: transmitir el significado de las enseñanzas más sagradas del yoga desde un punto de vista femenino y basado en el corazón.

Distintas épocas para distintas consciencias

En la antigüedad, cuando empezaban a enunciarse las grandes escrituras espirituales, el mundo estaba abierto a muchos tipos de interpretaciones. Según algunas reseñas históricas, muchas civilizaciones de la antigüedad dividían el tiempo según eras del desarrollo humano. El gran filósofo griego Platón hablaba de un ciclo de 24 000 años, que él denominaba «el gran año», durante el cual la consciencia de la humanidad se expande y se reduce de acuerdo con ciertos ciclos. Una idea similar es la que plantea la filosofía del yoga con el concepto de los cuatro *yugas*, que son unos perí-

dos secuenciales de civilización y que constituyen un concepto semejante al del año platónico.

La primera era en manifestarse fue *sat iuga* o «Edad de Oro», durante la que la conducta de las personas era un reflejo de la pureza de su conciencia, la cual aunaban con fluidez con su condición humana. La rectitud prevalecía eternamente y lo más importante era que cada cual fuera leal a su propia naturaleza divina. No había enfermedades, luchas, competitividad, ni nadie con depresiones. Los frutos de la tierra y de los cielos se obtenían según las necesidades personales de cada cual, gracias a su imaginación y a mantenerse abiertos de corazón, lo cual podría considerarse también como una forma de existir más inclusiva y femenina. Se asemeja a esa sociedad utópica con la que muchos y muchas soñamos.

Fue en dicho *sat iuga* cuando surgieron los Vedas, esas grandes joyas de la sabiduría y de las verdades universales que, sin hacer referencia a ningún género, proclamaban, con toda claridad, que «todos somos uno». Del *sat iuga* de la consciencia evolucionada surgieron los otros tres *iugas*: *treta* o Edad de Plata; *dvápara* o Edad de Bronce; y *kali*, o Edad de Hierro. En cada una de estas edades sucesivas, la virtud quedaba cada vez más velada y la rectitud decaía cada vez más.

Son muchas las personas que opinan que ahora estamos en *kali iuga* o saliendo de él, así como que estamos en el nadir de la iluminación, lo cual queda demostrado por gran cantidad de hechos. El pensamiento egocéntrico, la avaricia y el miedo se han convertido en la norma mientras que está en declive el respeto por la Madre Tierra y por los valores femeninos, todo lo cual contribuye a una epidemia de ansiedad, depresión y angustia por el futuro. A la mayoría nos parece un lujo tomarnos un tiempo para retirarnos del mundo y dedicarnos al mundo espiritual, el cual, además, se considera como una bendición para unos pocos escogidos. Todo esto conduce a una devaluación del amor, de la fe y de otros valores espirituales, que los obliga a permanecer ocultos en el fondo de nuestro corazón. Al tiempo que valoramos poco las cualidades espirituales, sólo apreciamos lo material.

Lo bueno es que los *iugas* siguen una progresión circular, por lo que si ahora estamos saliendo de la Edad de Hierro –*kali iuga*–, eso quiere decir que estamos regresando a *sat iuga*, aunque sea muy poco lo que queda de dicha refinada consciencia de hace muchos miles de años.

Cómo resolver el misterio

El yoga es el camino para alcanzar la conciencia de la Edad de Oro. Los *Yoga sutras*, como gran guía espiritual, encarnan la pureza de este *dharm*a (camino correcto) porque dan forma al hermoso entretejido de sabiduría esencial y revelaciones que nos ayudan a descubrir nuestra naturaleza divina, gran parte de la cual es el fruto de la destilación y simplificación de otros textos sagrados: los Vedas, las Upánishads, la Bhágavad Guita y, quizás también, de algunos textos budistas. Los *Yoga sutras* se sirven de la introspección presente en dichos textos para describir la naturaleza de la conciencia y mostrar el camino hacia la liberación.

Aunque existe cierta discrepancia sobre el origen de los 196 aforismos de los que se componen los *Yoga sutras*, los historiadores han llegado a la conclusión que fueron compilados y codificados por el gran sabio Sri Patányali, el cual se cree que vivió hace por lo menos 2500 años. Su intención (así como la de su libro) consistía en reformular dichas grandes enseñanzas de tal manera que estuvieran más al alcance de las gentes de su época, además de comprender que, cuantas más personas pudieran estudiar esas grandes joyas de la sabiduría, más posibilidades habría de que se preservara y propagara la esencia de sus enseñanzas.

Antes de ser escritos, los *Yoga sutras* se habían transmitido de forma oral y sin comentarios. Después, al igual que con la mayoría de los otros textos sagrados, para plasmarlos en forma gráfica, se escribían en hojas sobre las que, seguidamente, se espolvoreaba un polvo de color para que pudieran leerse las letras o caracteres. Dichas hojas no se ataban entre sí, sino que se apilaban para poder reorganizar las enseñanzas con facilidad. El orden en el que se

suelen leer los *Yoga sutras* en la actualidad viene determinado por la tradición.

Aunque su interpretación sea distinta a las demás traducciones de los *Yoga sutras*, *El poder secreto del yoga* conserva dicho formato tradicional, el cual se divide en cuatro secciones, libros o *padas*: Libro I: «*Samadhi pada*: Unión con el Ser divino»; Libro II: «*Sád-hana pada*: Establecimiento de la práctica espiritual»; Libro III: «*Vibhuti pada*: Manifestación divina del poder»; y Libro IV: «*Káivalia pada*: liberación suprema». Todos ellos mantienen la secuencia y numeración tradicionales, lo cual no sólo facilita su estudio, sino también la posibilidad de compararlos con muchas otras versiones. Hay ideas y conceptos que se repiten en distintas partes del texto, lo cual hace hincapié en la importancia de algunas enseñanzas clave. Dicha repetición es una característica común de muchas otras grandes escrituras como, por ejemplo, la Bhágavad Guita o el Antiguo y el Nuevo Testamento de la Biblia.

Los capítulos se fueron creando a medida que se reflexionaba sobre cómo presentar este libro sagrado. Me percaté de que muchos de los *sutras* estaban agrupados según unos caminos venerables ya conocidos como, por ejemplo, *bhakti yoga* (devoción), *karma yoga* (servicio), *gñana yoga* (sabiduría), *hatha yoga* (físico) y otras categorías. La Bhágavad Guita (uno de los textos que contiene la sabiduría expuesta por los *Yoga sutras*), al dividirse en capítulos, me sirvió también de inspiración para agrupar estos aforismos siguiendo ese mismo formato.

Creo que así resulta más manejable estudiarlos que con el formato corriente de una larga e ininterrumpida lista, porque es relativamente más fácil estudiarlos de conjunto en conjunto. Asimismo, dicho formato da pie a interpretar de forma variada los *sutras* que se repiten y aportar una perspectiva distinta a cada uno de los capítulos. No obstante, dicho formato se ajusta al sistema tradicional de numeración de los *Yoga sutras*.

Los *sutras* fueron escritos en forma de frases parciales, y a veces parecen pensamientos o sensaciones que se quedan flotando en el aire. Es como si hubieran sido escritos tomando apuntes, para re-

cordar al maestro lo que tiene que decir a continuación. Tal y como fueron escritos, nos sirven para cuestionarlos, interpretarlos y vincularnos con nuestra situación actual y nuestra vida en particular. Estas elocuentes perlas de la sabiduría están engarzadas en forma de la más concisa, elegante y completa guirnalda de enseñanzas de la que se dispone hoy en día en el yoga.

Aunque existen centenares de traducciones e interpretaciones de eruditos y *pándits* tanto orientales como occidentales, las primeras fueron mayoritariamente realizadas del sánscrito al inglés por unos cuantos estudiosos occidentales que vivieron en la India en la época en que ésta formaba parte del Imperio británico, y cuya intención consistía en aportar algo de claridad a estos hilos conductores de sabiduría y hacerlos asequibles a la población de habla inglesa. Pero dichos traductores, además de sus conocimientos, perspicacia y experiencia, introdujeron también sus prejuicios y diferencias culturales.

Las rarezas y misteriosas originalidades de la cultura india con las que se encontraron los traductores los llevó a aferrarse aún más a sus propios sistemas filosóficos tradicionales, por lo que sus traducciones se vieron profundamente afectadas por esa falta de comprensión de dicha cultura. Aún hoy en día le sigue resultando difícil a la *mente occidental* comprender las complejidades y sutilezas del binomio *mente-corazón* oriental y da la sensación de que la pieza del puzzle que sigue faltando es que la sociedad india *comprende que el corazón y los sentimientos son parte de la vida, y no algo separado*. Este concepto básico constituye la esencia de las plegarias y escrituras sagradas orientales.

La Edad de Oro del estudiar de memoria

Todos hemos tenido que aprendernos alguna vez algo de memoria. En inglés, a eso se le llama «aprender de corazón» (*by heart*). ¿Cuántas somos capaces de acordarnos aún de esas cosas? Pero lo que nunca se nos olvida es lo que aprendemos con el corazón.

El poder secreto del yoga no es algo que se descubra únicamente leyendo libros o mediante la comprensión intelectual, sino meditando profundamente sobre cada uno de los aforismos, empapándonos de su verdad espiritual y trasladándolos a nuestra vida diaria.

Aunque puede que este método de aprendizaje nos resulte extraño por nuestra forma actual de pensar, así es como se llevan transmitiendo las enseñanzas espirituales en Oriente desde la época de los Vedas hasta nuestros días. Dicho proceso de aprendizaje tenía tres partes: *shravana* (escuchar); *manana* (reflexionar) y *nididhiásana* (experimentar); y consistía en que el maestro recitaba un *sutra*, sin añadir explicación ni comentario alguno, y el discípulo se marchaba para reflexionar sobre el «sentimiento» que dicho *sutra* le evocaba, lo cual le servía para comprender su significado. Pasados unos días, semanas o incluso meses, el discípulo regresaba al maestro y se establecía un profundo debate entre ambos. Puede decirse que, literalmente, los discípulos se tomaban las enseñanzas *a pecho*.

Ésa es la orientación que le hemos dado a *El poder secreto del yoga*. Se empieza por presentar el *sutra* para que podamos repetirlo en silencio y en voz alta, recomendando *escucharlo*, comprenderlo y sentirlo. El comentario que se ofrece después nos invita a *reflexionar* sobre la sabiduría que contiene a través de historias, parábolas e introspecciones personales para infundirle un profundo *sentido*. Por último, para poder integrar la esencia de cada *sutra* en nuestra vida diaria, se propone un elemento de fundamental importancia: *experimentarlo*, algo que no suele incluirse en los textos tradicionales de los *Yoga sutras*.

Pensamiento y sentimiento

El sánscrito, la lengua en la que están escritos los *sutras*, resulta especialmente adecuada para este enfoque basado en el corazón porque es pura vibración y en sus palabras resuenan incontables niveles de significado. Cuando se intenta traducir una lengua con semejante riqueza vibracional a otra muy lógica y simple como el

inglés, es fácil que se pierdan muchas de sus sutilezas. La fuerza del inglés se basa en sus explicaciones precisas y concretas, pero resulta menos adecuado para describir ámbitos más sutiles como la unidad de lo femenino y lo masculino y, en particular, el mundo de la intuición.

Antes de pronunciar una palabra o, incluso, antes de que surja un pensamiento, notamos una sensación que es el resultado de una vibración, la cual produce la sensación que, a su vez, se convierte en pensamiento; el pensamiento, en palabra; la palabra, en texto escrito. Pero todo este complejo proceso se produce en un abrir y cerrar de ojos. Al leer un texto, asociamos la palabra a un pensamiento, el cual, a su vez, nos conecta con una sensación o un sentimiento. Este proceso es tan rápido y sucede con tal frecuencia que no nos damos cuenta de que todos los pensamientos surgen de sentimientos.

Se puede observar una réplica de todo este proceso en el desarrollo embrionario de nuestro cuerpo: el corazón se forma mucho antes que el cerebro. Dicho proceso comienza con la unión de un óvulo y un espermatozoide, a lo que sigue una fase de replicación de células indiferenciadas que, a las pocas semanas de desarrollo embrionario, empiezan a diferenciarse, y son dichas primeras células especializadas las que dan forma a un diminuto corazón. El hecho de que el corazón se forme tan al principio nos sirve para que, como nuevos seres que somos, nos dejemos llevar por el ritmo del espíritu; y es en el corazón donde nacen los sentimientos y sensaciones que, seguidamente, se irán esparciendo por todas y cada una de nuestras células.

Por su parte, el cerebro, órgano donde se considera que se forman los pensamientos, se desarrolla mucho más tarde que el corazón, el cual sigue su propio ritmo independiente hasta casi el momento de nacer, que es cuando empieza a ser regulado por el sistema nervioso central. A partir de entonces, el corazón pasa a depender del cerebro, razón por la cual las sensaciones parecen combinarse con los pensamientos hasta que resulta prácticamente imposible distinguirlos.

Sin embargo, cuando sentimos algo muy profundo, nos es difícil expresar dicha experiencia en palabras. Al sentirnos embelesados por la belleza de una puesta de Sol, nos quedamos sin pensamientos y hasta puede que les comentemos a los demás: «Esto es tan profundo que no se puede expresar con palabras». Dado lo extraordinariamente difícil que resulta verbalizar las sensaciones de transformación o de divinidad, no es de extrañar que haya acabado predominando el pensamiento racional. Por tanto, lo que hacemos es superponer la estructura y organización del mundo físico al ámbito espiritual, al carecer de otro diseño lo suficientemente delicado. Como nos quedamos perplejos al intentar expresar lo sutil en términos mundanos, el concepto de *nididhāsana* (experimentar) en el estudio de los *sutras* resulta de extrema importancia. Cuando les mostramos el respeto que se merecen a nuestras sensaciones y a nuestra intuición, conseguimos establecer un profundo vínculo entre el corazón y el alma, lo cual nos servirá para despertar el recuerdo de quién somos *realmente* en lugar de seguir siendo tan sólo un reflejo de la realidad física.

*Nunca se alcanza ninguna meta espiritual
leyendo libros únicamente.*

—YOGA-SHAstra—

La esencia de los *sutras*

Llevo años estudiando los *Yoga sutras* y, después de esforzarme por comprenderlos a nivel «racional», me relajé y me permití estudiarlos desde una «perspectiva del corazón». Al abrirme a su *esencia* en lugar que quedarme en su significado literal, he conseguido asimilar sus sagradas enseñanzas a un nivel mucho más

profundo. En cierto modo, es como «saltarme» la mente para acceder directamente al corazón y al alma, lo cual me permite «sentir» la vibración del significado de los *sutras*.

Dado que no soy sanscritista, he utilizado únicamente aquellos pocos términos sánscritos imprescindibles con los que estamos más familiarizadas. Si esto despierta en ti un mayor interés por dicha antigua lengua, existen miles de libros y unos pocos grandes maestros para aprenderla. Lo que he decidido hacer para trasladarte estas grandes enseñanzas es centrarme en el corazón para poder sentir su sabiduría y compartir contigo mis sensaciones.

En *El poder secreto del yoga* hemos evitado, dentro de lo posible, las palabras negativas, que tanto abundan en inglés, con el fin de aportarle a este texto tan sagrado una visión más positiva. No ha sido nada fácil, dado que en inglés tenemos la costumbre de coger una palabra negativa y añadirle el prefijo «not» o «un-», intentando así transmitir el significado opuesto. Pero lo que sucede con eso es que la mente sigue fijándose en la palabra original y no capta el concepto más importante. Por ejemplo, *ashtéia*, una de las grandes virtudes que se especifican en los *Yoga sutras*, suele traducirse como «no robar», lo cual hace que la mente, inevitablemente, se enfoque en «robar»; ¡justamente lo que se nos dice que no hagamos! Si queremos producir el efecto contrario, hay que reinterpretar las palabras y pasar de «lo que no debe hacerse» a «lo que hay que hacer». Entonces, el concepto de *ashtéia* puede comprenderse fácilmente formulándolo en términos positivos como «honradez», «generosidad» o «integridad». Es decir, en este libro, en lugar de dar por sentado que la gente roba y proponer que dejen de hacerlo, proponemos que sea generosa, honrada y que lleve una vida íntegra.

Algo parecido sucede con *aparigraha*, que suele traducirse como «no codiciar». Pero decirle a alguien que no sienta codicia es como decirle que no piense en el chocolate porque, nada más introducir en la mente el concepto de «chocolate», resulta muy difícil quitarlo de ahí. En cambio, un enfoque más positivo consiste en fijarnos en el núcleo de *aparigraha* y descubrir la perspectiva

positiva de la «conciencia de la abundancia», de tal forma que la reacción natural sea compartir lo que tengamos y quedarnos únicamente con lo que nos resulte necesario.

Esto mismo sucede también a menudo al importar palabras de otros idiomas, en los cuales el significado completo es más que el literal. Por ejemplo, en francés, al juntarse las palabras *chaise* (silla) y *longue* (larga), significan algo más que simplemente una silla larga. Al decir: «Voy a sentarme en la *chaise longue*», va implícita la idea de que este tipo de asiento es cómodo y bueno para relajarse. Si cambiamos entonces la forma de escribirlo para que se adapte mejor al inglés, se obtiene «*lounge chair*», donde el significado de la palabra francesa *longue* (transformada al inglés *lounge*) pasa de «larga» a «relajación», describiendo así su *efecto* en lugar del objeto en sí.

Ofrecer esta sabiduría desde el corazón

Una vez, cuando yo era una joven *yóguini*, estaba regresando de un retiro de fin de semana que había organizado en compañía del *suami* que era mi mentor, ¡y me dice de repente que iba a marcharse para siempre del *áshram* al cabo de dos días! Me quedé helada, pero él no me hizo ni caso y añadió: «Llevo tres semanas haciendo un curso de *Yoga sutras* de ocho semanas».

«¿Y qué va a pasar con la clase?», le pregunté yo, toda inocente. Sonriendo, abrió su maletín, me dio un ejemplar de los *Yoga sutras* de Patányali y me dijo: «¡Ponte a estudiar!».

La noche antes de mi primera clase como profesora estaba terriblemente nerviosa. ¿Qué expectativas tendría la gente? ¿Y qué sabía *yo* de los *sutras*? ¿Y si les daba explicaciones equivocadas? Como, por aquel entonces, había muy pocas traducciones al inglés, la mejor forma de aprender los *sutras* era directamente de un maestro vivo que no sólo supiera enseñarlos, sino que los hubiera experimentado personalmente. Como yo era muy joven, tenía la sensación de que no había pasado el tiempo suficiente a los pies

de mi maestro como para integrar los *sutras* en mi propia vida y menos aún para darles cursos a otras personas sobre ellos.

¿Y yo qué podía hacer? Pues hice lo único que sabía hacer: orar. Oré sin parar y con tal sinceridad que acabó por abrirseme el corazón e, interiormente, experimenté la sabiduría de los *sutras*. Volví a sentir la claridad en mi interior y me di cuenta de que el conocimiento que se recibe al abrirse el corazón es lo que lo diferencia de cuando algo se comprende a nivel intelectual.

Espero que lo que ofrezco en este libro te resulte útil, sea fácil de entender y concuerde con las verdades de los *Yoga sutras*. Si notas que te resuena al leerlo, almacena esa enseñanza en tu corazón y mantenla como tuya propia; medita sobre ella y úsala en tu vida. Pero lo más importante es no olvidarnos de esa sensación de empoderamiento; ese ser consciente de que todos nosotros, mujeres y hombres por igual, somos *seres divinos* con forma humana, independientemente de nuestro aspecto y de lo que hagamos a veces.

En nuestro interior está ahora mismo madurando una parte de la conciencia de la «Edad de Oro. Cuanto más conscientes seamos de nuestro espíritu interior y lo dejemos relucir, más nos abriremos a que sean el corazón y el espíritu los que nos rijan en todo y menos tardaremos en que dicha «Edad de Oro sea una realidad en nuestra vida.

De mi corazón al tuyo, espero que disfrutes de este viaje de descubrimiento de *El poder secreto del yoga*.

Nischala Jay Devins

EL PODER SECRETO DEL YOGA





Un periplo por los *sutras*

*No intentes aprenderte los sutras,
sino procura descubrir quién es
esa persona que los estudia.*



En «Un periplo por los *sutras*», los *sutras* siguen un orden numérico tradicional y son comentados individualmente o en grupos que compartan un determinado propósito o cuyo conjunto se refiera a una idea determinada. Esa misma forma de agruparlos podrá utilizarse también en la sección de *experimentar*, al final de cada comentario.

El formato de los *sutras* incluye las tres fases o antiguas maneras de impartir conocimientos que hemos descrito anteriormente: *sravana* (escuchar), *manana* (reflexionar) y *nididhiásana* (experimentar).

En la primera fase, *sravana* (escuchar), se repite en voz alta sólo el *sutra*, sin ningún comentario. Esta fase de escuchar es tan importante que se presenta de tres formas distintas en diferentes partes del texto, la primera de las cuales es al principio de cada capítulo, en la lista de los *sutras* complementarios. Al repetir toda esa secuencia en voz alta, la cadencia de las palabras nos sirve para obtener una comprensión más profunda que la que obtendríamos al leerlos cada uno por separado, además de constituir

una presentación de la vibración de la sabiduría contenida en dicho capítulo.

Seguidamente, se presenta cada *sutra* de forma individual seguido de su comentario, pero como ya lo habrás recitado al principio del capítulo, te resultará familiar. Tómate tu tiempo, respira hondo y, con toda tu atención, repite el o los *sutras* en voz alta y *escucha* cómo reverbera su profundo conocimiento por todo tu cuerpo, en tu mente, en tu espíritu y qué sensaciones te produce. En frecuentes puntos de los comentarios de los *sutras* tendrás oportunidad de repetir dicho ritual y, cada vez, detente y *escucha* qué es lo que te dice a ti dicho *sutra* en cuestión. Así dejarás que te transmita la sabiduría que contiene antes de seguir adelante y aprenderás a acceder a dicho conocimiento de forma más profunda e intuitiva.

Manana (reflexionar) es la fase en la que se suscita una reacción tanto en forma de pensamiento racional como de sensaciones y sentimientos, lo cual se consigue gracias a la sabiduría, relatos y parábolas tradicionales, así como a los descubrimientos personales que se incluyen en el comentario de los *sutras*. Con ello se persigue abarcar todo el amplio espectro de lo novedoso así como aportar una mayor capacidad de comprensión. Conecta esta sección lo más posible con tu propia vida y circunstancias para prender en tu corazón la llama del deseo de saber.

Al conjuntar el fervor producido por *savana* con la comprensión derivada de *manana*, *nididhiásana* (experimentar) nos revela la verdad atemporal de cada una de estas sagradas joyas. Estos ejercicios, derivados de la esencia práctica de cada uno de los *sutras*, nos refinan la percepción al acercarnos a la verdad, sorteando a menudo las indagaciones de la mente racional, al tiempo que el hecho de *experimentar* suele eclipsar cualquier reticencia que tengamos a cambiar nuestros hábitos adquiridos.

PRIMERA PARTE

LOS YOGA SUTRAS



Sabiduría y prácticas

LIBRO I

SAMADHI PADA

Unión con el Ser divino



LIBRO II

SÁDHANA PADA

Ejercitarse en la práctica espiritual



Tanto si es tu primer encuentro con los Yoga sutras como si llevas tiempo estudiándolos, te espera una perspectiva completamente nueva de ti misma, de los demás y del mundo entero.

Curiosamente, esta afirmación constituye un aviso porque, cuando te embarques en este periplo, te cuestionarás muchas creencias y anteriores formas de ser y puede, incluso, que hasta tu vida diaria te parezca contradictoria.

El estudio prolongado de los Yoga sutras suscita un anhelo por el autoconocimiento, por conocer tu auténtico Ser, pero los cambios que hagamos en nuestra vida diaria pueden tanto reforzarlo como debilitarlo y mantenerlo en la oscuridad.

Al explorar estas sagradas enseñanzas, te surgirán nuevas ideas, algunas de las cuales abrazarás sin vacilar mientras otras puede que te resulten extrañas o lejanas. Acepta ese contraste, no rechaces ninguna idea nueva y date tiempo para decidir con cuáles quedarte y de cuáles deshacerte.





Los libros I y II nos permiten vislumbrar los sagrados conceptos del yoga, al tiempo que nos revelan quiénes somos, en el sentido más elevado posible. Nos sirven para percibir que, al reunirse toda la consciencia, se nos revela ese Ser divino que somos por el mero hecho de haber nacido. Muchas personas disfrutaron de que toda esa sabiduría suprema venga realzada por todo un abanico de prácticas que nos sirven para experimentarla de forma directa.

Además de disfrutar de la abundancia del mundo material, a muchas nos entusiasma tener también un firme apoyo en la espiritualidad, porque llegará un momento en que nos hará un guiño seductor al que reaccionaremos encantadas. A muchas, ese momento nos llegará después de haber agotado todas las posibilidades de satisfacer nuestros deseos en el mundo material.



LIBRO I

SAMADHI PADA

Unión con el Ser divino



El Libro I –«Samadhi Pada: Unión con el Ser divino»– nos ayuda a comprender profundamente aquellos niveles de nuestra existencia a los que apenas solemos prestar atención, al tiempo que nos ayuda a percibir que, al reunificarse toda la consciencia, reconocemos que somos seres divinos.

Samadhi Pada nos sirve para comprender, metódicamente y con minuciosidad, lo distinta que sería nuestra vida si estuviéramos convencidas de que somos, simultáneamente, seres humanos y divinos. Asimismo, nos demuestra que al desarrollar sólo uno de esos aspectos de nuestra existencia, el otro se reduce.

Ha llegado el momento de reconocer que, cuando nuestro aspecto de ser humano vive en armonía con nuestro aspecto de ser divino, todos los momentos, pensamientos, sentimientos y acciones de nuestra vida rezuman esencia espiritual.

CAPÍTULO 1



Humildes inicios

*Con humildad (con apertura de mente y corazón),
iniciamos el sagrado estudio del yoga.*

I.1 Con humildad (con apertura de mente y corazón), iniciamos el sagrado estudio del yoga.

Esta sencilla frase introductoria está repleta de verdades. Este *sutra* suele leerse de prisa o incluso hay gente que se lo salta, lo cual es algo lamentable, puesto que su función consiste en establecer el tono y recordarnos que obtendremos un máximo beneficio de nuestro aprendizaje y de nuestro camino espiritual si están fundamentados en la humildad.

Apertura de mente y corazón

Como aprendices de la vida que somos, con frecuencia tenemos que recordar de dónde venimos para poder ver dónde vamos. A mí siempre me ha cautivado el metro de París porque, en cada estación, hay un panel gigante que te sirve para ver cómo llegar a tu destino. Siempre hay una flechita que te indica dónde te en-

cuentras y, al apretar un botón para seleccionar adónde quieres ir, *voilà!*, se ilumina la mejor ruta que debes seguir. ¿A que sería maravilloso si pudiéramos encontrar tan fácilmente el mejor camino que seguir en nuestra vida?

La situación en la que nos encontramos actualmente viene determinada por nuestro pasado; por todas las encrucijadas en las que hemos tenido que tomar decisiones y por cada uno de los caminos que hemos seguido y que nos han traído a nuestra situación actual, tal y como es. Aunque quizás seamos capaces de comprender cómo hemos llegado aquí, ¿qué habría pasado si hubiéramos tomado unas decisiones distintas? Una única opción distinta habría bastado para que nuestro presente fuera radicalmente diferente. Quizás optamos por el rumbo más convencional y menos arriesgado porque nos parecía más fácil o más seguro; o quizás porque no teníamos ninguna otra alternativa en aquel momento.

*Lo que eres es lo que has sido.
Lo que serás es lo que hagas ahora.*

—BUDA—

Pero, en alguna ocasión, puede que nos topemos con una persona que ha seguido una ruta que no estaba marcada en el mapa o que era menos transitada. ¿Qué es lo que la llevó a ser una pionera? ¿Qué es lo que la animó a apartarse del camino más frecuentado? Puede que ese camino que ella escogió le haya aportado grandes aventuras o grandes peligros. Pero la mayoría nos contentamos con saber que nuestro futuro estará salpimentado con unos pocos obstáculos y salpicado de aventuras sin riesgo; porque muy pocas queremos poner en peligro nuestro bienestar.

Las costumbres y tradiciones juegan un papel de enorme importancia en nuestro desarrollo, y las tenemos hasta tal punto in-

teriorizadas que, a menos que se nos exponga repetidamente a una opción distinta, nos pasaremos la vida siguiendo el curso que se nos ha marcado. «Siempre se han comido boniatos en Navidad. ¿Por qué quieres saltarte la tradición este año y comer puré de patatas?». Puede resultar muy difícil superar esa tendencia de dejarse llevar por la inacción y el inmovilismo. Pero puede resultar nos muy reconfortante, incluso ilusionante, crear y probar algo completamente nuevo, además de servirnos para ampliar nuestros horizontes. Sin embargo, si sobrepasamos los límites de lo comprensible, podemos sentirnos rechazadas y, al no querer ofender a nadie, puede que optemos por descartar esa «nueva» idea que, quizás, nos habría hecho muy felices y con la que hubiéramos crecido mucho más.

La mayoría de las personas que vivimos en una sociedad moderna tenemos muchas ventajas. Somos cultas y disponemos de libros a los que recurrimos para aprender. Podemos descargarnos de Internet los textos sagrados, pero aunque los tengamos tan a mano, es importante que mantengamos por ellos ese mismo respeto y veneración que inspiraban en la antigüedad.

Una de las enseñanzas clave del yoga, con la que nos encontramos a menudo en los *sutras*, son los *gunas*. Comprenderlos nos sirve para ajustar nuestras costumbres y evitar cualquier cosa que pueda interferir con nuestro crecimiento espiritual y liberación final.

Los tres *gunas* (aspectos de la naturaleza), maestros de la humildad

Como seguidores de algún camino espiritual, cada cual nos dedicamos a la búsqueda de la verdad con distinta intensidad. Mientras que a algunas puede bastarnos con incluir unas pocas prácticas en nuestra vida, según nos convenga, otras prefieren dedicarse de pleno al desarrollo espiritual. Al haber nacido con determinadas tendencias denominadas *trigunas*, o los tres atributos de la naturaleza, todas y todos formamos parte de ella y nos influye en todo lo que hagamos.

Estos conocimientos provienen del *Chandoguiópanishad*, el cual nos explica que todo en la naturaleza, seres humanos incluidos, contiene una mezcla dispar de los tres *gunas* y que uno de ellos es nuestra característica predominante. (Para más información sobre los *gunas*, véase el *sutra* I.16).

Sattva, que podría traducirse como sensación de equilibrio. *Rayas*, que se manifiesta en forma de actividad e hiperactividad, llegando incluso hasta el extremo. *Tamas*, en cambio, es inactividad o retraimiento, y puede manifestarse como una dificultad para concentrarnos o para actuar; o en forma de apatía. El mundo, junto con todo lo que contiene, se mueve constantemente entre dichos tres estados, a cada minuto, de un día para otro. Podemos observarlo, por ejemplo, en el crecimiento de una flor: *tamas* es la planta en forma de semilla, mientras que *rayas* es la acción de crecer, tan necesaria para llevar el proceso a buen término. Una vez que alcanza su máximo crecimiento, hay una disminución de esa actividad tan intensa que da paso a *sattva* en forma de una maravillosa flor.

Aunque vistos desde fuera *tamas* y *sattva* parece que tengan el mismo aspecto, es imposible pasar directamente de uno a otro porque para ir de *tamas* (inactividad) a *sattva* (equilibrio) tiene que pasarse por *rayas* (acción), y es a partir de ese movimiento cuando se produce esa quietud dinámica que llamamos *sattva*.

Al anochecer, mengua la luz natural y nos quedamos más tranquilos y contenidos (*tamas*). En cambio, durante el día, cuando la luz lo inunda todo, solemos proyectarnos hacia fuera y estar activas (*rayas*). Pero en los dos momentos en los que el día y la noche se confunden delicadamente –al ocaso y al alba– se produce un equilibrio (*sattva*), razón por la cual en muchas culturas se considera que esos dos momentos del día son muy apropiados para la oración y la meditación, porque contienen una especial ecuanimidad.

En el sur de la India tienen una hermosa costumbre para venerar estos tres aspectos de la naturaleza. Al ir a conocer a un maestro espiritual, el aspirante le ofrece un coco verde entero (allí, los cocos crecen en árboles y son verdes, nada que ver con la versión

completa integral de los que tenemos en los supermercados de Occidente). Pero para que la ofrenda sea coherente, hay que trepar al cocotero para cogerlo y, siguiendo la tradición, al aspirante a discípulo le corresponde la difícil tarea de quitarle la gruesa cáscara verde con la ayuda de un machete. Esta parte imprescindible del proceso se asemeja a la preparación a la que deben someterse la mente y el corazón del discípulo –despojarle de la resistencia o cualidades de *tamas*– para volverse receptivo a las enseñanzas.

Así se consigue dejar al aire la naturaleza inflexible y quebradiza de la dura cáscara marrón del coco, la cual representa el aspecto rayásico de nuestro ego, que se cree fuerte y que lo sabe todo. Seguidamente es cuando se le ofrece humildemente el coco al maestro o gurú, un vocablo muy adecuado, ya que significa «el que elimina la oscuridad o la ignorancia para que podamos ver la luz de la verdad». Entonces, con discernimiento y profunda compasión, el gurú rompe la dura cáscara marrón del coco y saca a la luz la jugosa carne del fruto, blanca como la nieve, que simboliza nuestra naturaleza sáttvica.

Con humildad (con apertura de mente y corazón), iniciamos el sagrado estudio del yoga.



EXPERIMENTAR LA DIVINIDAD EN TODO

Siéntate en silencio y, si te apetece, enciende una vela.

Empieza a repasar mentalmente todo lo que haces a lo largo del día. ¿Cuánto tiempo le dedicas a tareas repetitivas y sencillas que no te aportan una recompensa inmediata? ¿Tienes a veces la sensación de que son una pérdida de tiempo?

Enfócate en una de esas actividades, como, por ejemplo, hacer la cama por la mañana. ¿Cómo podríamos hacer de ese acto una práctica espiritual?

¿Por qué no recrearte con el suave tacto de las sábanas y divertirte ahuecando las almohadas? Ponle vibraciones y sentimiento de felicidad para que, cuando te acuestes por la noche, tengas bonitos sueños y duermas profundamente.

Después ya te puedes dedicar a tus quehaceres, como escuchar los mensajes del contestador, devolver llamadas, ordenar papeles, pagar recibos, lavar los platos o ir a recoger a tus hijos al colegio.

Si te fijas, en nuestro interior podemos convertir cualquier aspecto de nuestra vida en algo que nos establezca en un espacio de presencia y alegría en el que podemos reconocer que la Divinidad está en todo.

