

## Lección 6. Educación online en yoga, por Prashant Iyengar

Namaskar

Estamos en la sexta sesión de educación a través del yoga, por el yoga, en el yoga, sobre el yoga. Ayer abordamos los *yamas* y *niyamas* como prácticas ético-religiosas, llamadas exactamente *dharmo aachara, dharma niti mimamsa, aachara dharma niti pranani*.

Dijimos que no eran prácticas morales-éticas. Os di ejemplos de las enseñanzas de Guruji en las que se refería a los *yamas* y *niyamas* en asanas. Permitidme que haga una aclaración: Guruji habló de la violación de *ahimsa* en Trikonasana. Eso no significa en realidad que estemos cometiendo *himsa*, en el sentido en que se entiende en la jerga moral-ética, porque sabes lo que es *himsa* y lo que es *ahimsa* en el marco moral-ético. Sería *himsa* en un asana, en una parte del cuerpo, o *himsa* en la mente, o por la mente, *himsa* en la respiración, etc. Pero esa *himsa* es totalmente diferente de nuestra idea de *himsa* en los principios éticos y morales. Sin embargo, había un *himsa* según Guruji. Cuando hacíamos nuestra asana, incurriamos en *himsa*. No es que fuéramos violentos, no es que fuéramos una bestia, ni que fuéramos depredadores. Por tanto, es totalmente diferente el parámetro para entender qué es *ahimsa* en Trikonasana o en cualquier asana, o en pranayama cuando estás interactuando con tu interior. Es una connotación diferente de *himsa* y *ahimsa*.

El yoga nos introduce en *himsa* y *ahimsa*, hacia nosotros mismos, por nosotros mismos, algo que es muy importante. Mientras que en el ámbito social, entendemos que alguien está cometiendo *himsa* sobre alguien. Alguien dañado, alguien que inflige *himsa*. Por tanto, hay una persona que está en *himsa*, y otra persona que sufre como consecuencia de *himsa*. Por eso es por lo que no son principios morales-éticos, porque *ahimsa, satya, asteya, brahmacharya, etc.* son subjetivos, son intrapersonales, a diferencia de los principios éticos-morales, que son interpersonales; todos los *yamas* y *niyamas*, cuando entran en el marco ético-moral son aspectos interpersonales, y aquí es intrapersonal.

Este es el por qué estoy divulgando un punto más, divergente, para reforzar la posición en tu mente de que Patanjali no se refiere a principios éticos-morales, porque *ahimsa, satya, asteya*, pueden llegar en *pranayama*, en *dharana, dhyana, samadhi* incluso. Por ello, de qué manera podrían venir allí si no es posible convertirnos en depredadores en esos estados, en violentos, sin embargo allí tiene que haber *ahimsa*. Os pondré otro ejemplo más antes de terminar con esto. Imaginad que tengo junto a mí a un bebé, y le doy un pellizco suave. El bebé llora, le duele. Pero suponed que le doy un pellizco de la misma intensidad a un adulto. El adulto no siente dolor por ese pellizco; pero para un bebé, un bebé delicado, un pellizco suave también le hace llorar. Para un adulto, sin embargo, un pellizco de la misma intensidad no le crea ningún dolor. Esa persona no llorará. Es por eso por lo que el parámetro de *himsa* tiene muchos aspectos, que hemos de considerar.

Ahora, cuando estamos en asana, en pranayama, etc., no nos estamos pellizcando como para decir que estamos cometiendo *himsa*, que existe *himsa*, no agonizamos, no nos sentimos afligidos como para decir que se comete *himsa*. Es por ello un parámetro totalmente diferente para *himsa* y *ahimsa* en el ámbito social y en el ámbito yóguico. De cualquier modo, el punto es que se trata de principios ético-religiosos.

Y por eso nos embarcamos ayer en el concepto de *dharma*. Hice una pequeña descripción de lo que es *dharma* en comparación con la religión. Ayer asumimos esa definición, que es muy popular, muy famosa, en filosofía, en la filosofía india, que dice: uno que está cayendo, uno que está caído, uno que ha caído, uno que está a punto de caer, uno que puede caer, lo que lo sostiene es el *dharma*. Ahora permitidme que abra este pequeño análisis. Cuando se dice que sostiene, ¿qué es? Hay que entender este concepto de sostener. Si hay que sostener a una persona que vive en la calle, no es muy caro, no cuesta mucho. Quizás se le puede dar una tienda y con eso se le sostendría. Después de todo, es un “sin techo”, pero en el caso de un multimillonario, en caso de que haya que mantenerlo, imagina el coste.

Por ello, en referencia a la economía, en la dimensión económica, sostener a una persona pobre es más sencillo. Hacerlo con una persona muy rica es difícil. Así *Dharma* sostendrá a un ser humano que posea una consciencia del deber media. Sostener a alguien que no tenga suficiente consciencia del deber, será una cosa, y otra distinta hacerlo con alguien con un grado muy alto de consciencia del deber, aquí *dharma* le sostendrá muy bien. Es de esta forma que debemos entender también este aspecto. Ahora, ¿*dharma* simplemente nos sostiene? ¿Quiere decir eso que debemos ser sostenibles y sostenidos en el mundo, para estar en el mundo? Necesitamos algo más que un mero sustento. Por ello, el concepto de sustento es también flexible. Y *dharma* proveerá todo ello. Hay un alegato en uno de los *dharma shastra grantha* que dice: Si sostienes *dharma* en un grado, *dharma* te sostendrá a ti en cientos de subgrados. Hemos de hacer un poco. Él hará mucho. Así es cómo funciona *dharma*, esa es la proporción en la que funciona. No es solo recíproco. Siempre se obtiene una recompensa. De este modo, *dharma* ha de considerarse como una madre. A una madre, tienes que darle una pizca, y la madre te agasajará. La madre no tiene una mente mercantil según la cual si el niño le da diez, ella le devolverá diez al niño. No, la magnanimidad de una madre es diferente. Del mismo modo, a *dharma* se le considera una madre, y tiene esta magnanimidad. Así que no solo sostiene; cuando se dice que sostiene, hace mucho más que eso, tiene esa magnanimidad.

El texto dice *dharma rakshatiye rakshitah*, si proteges a *dharma*, él te protegerá cientos de veces más, miles de veces, millones. Esa es, pues, otra definición de *dharma*.

Como ya he dicho, no basta con que nos sostenga *dharma*, necesitamos mucho más. ¿Vivimos en este mundo para ser sostenidos o buscas mucho más? *Dharma* también da eso; existe otra definición de *dharma*. Hay varias definiciones de *dharma*.

Te daré otra definición de *dharma*. Esa definición dice “*yatho apshudayanishresha samsiddhi sadharmah*”. ¿Qué es *dharma*? ¿De dónde obtienes *abhyudaya*? No solo la evolución, no sólo el sustento, sino también la evolución. Consigues esa riqueza, *abhyudaya* es riqueza. Obtienes riqueza en todos los mundos *laukika*, en todos los planos en los que nos movemos. Así, *dharma* te da *abhyudaya* en todos los *lokas*. Existe el concepto de los *Sapta lokas*. Por tanto, nos cuidarán, no solo nos sostendrán, sino que te darán *abhyudaya*. *Abhyudaya* nos enriquece. Nos da *abhyudaya* en *lokas* y luego nos da *usnishreyasa*, *nishreyasa* significa bien último, bien final, bien último. Así que *dharma* en su repertorio tiene tanto que ofrecer que nos dará *apiurdaiaabhyudaya to nishreyasa*. De ahí viene la

definición de *vaisheshika darshana* “*yatho abhyudaya nishreyasa samsiddhi sadharmah*”.

Este concepto del *dharma* es muy subjetivo. Ahí existe otra idea equivocada y extendida; *punya* es *dharma*, y *papa* es *adharma*. *Papa-punya* van emparejadas, se las considera un par. *Dharma-adharma* no es el mismo par, es otro.

Por lo general, *punya* será universal. El vicio es vicio, en cualquier lugar, en cualquier momento, la virtud es virtud en cualquier sitio, en cualquier momento, excepto en unas pocas excepciones. En general, podemos entender que la virtud es virtud en cualquier lugar, en cualquier región. Sabemos cuáles son las virtudes para los seres humanos, y lo que son los vicios para los seres humanos. Así que, en ambos casos, si hay cosas malas en nosotros, decimos que son vicios; si hay cosas buenas, que son virtudes. El hombre ha sido dotado de inteligencia para identificar *papa* y *punya*. En cierto sentido, tenemos la facultad para identificar algo que es virtuoso; algo que es mezquino. No es algo que quede totalmente fuera de la esfera de la inteligencia humana.

Por tanto, lo que es *papa* y lo que es *punya* es algo que puede determinarse, puede decirse, puede declararse y puede entenderse. El hombre está dotado de inteligencia para entender el vicio y la virtud. Sin embargo, no es ese el caso de *dharma*. El *Mahabharata* tiene una cita maravillosa, que dice: el *dharma* se decide en lo más profundo del corazón. En lo más profundo del corazón, se decide el *dharma*. El *dharma* es bastante relativo; cambia de persona a persona. El *papa-punya* no cambia de persona a persona. Lo que es *punya* para mí es también *punya* para ti. Lo que es *papa* para mí es *papa* para ti. Lo que yo considero virtud, también es considerado como virtud por los demás. Lo que se considera vicio, también es considerado vicio por los demás.

Pero este no es el caso del *dharma*. "*Dharma tattva nihito ohayam*". En lo más profundo, se decide este complejo concepto del *dharma*. Qué es mi *dharma* y qué es tu *dharma* tiene una referencia personal. Lo que es el *dharma* para mí puede no ser el *dharma* para ti. Pero lo que es *punya* para mí, es *punya* para ti también. Lo que es *adharma* para mí, puede no ser *adharma* para ti. Pero lo que es *papa* para mí es también *papa* para ti. Así que no confundas entre *papa* y *punya* y *dharma* y *adharma*. Te daré un ejemplo: Bueno, sabrás que dos personas en contraposición entre sí se adhieren ambas al *dharma*. Por lo tanto, en las discusiones del *dharma*, este ejemplo sale muy a menudo. En el *Mahabharata*, Bhishma luchó contra Bhagwan Sri Krishna, de quien era devoto. Bhishma era devoto de Sri Krishna. Se ha mencionado su nombre como uno de los principales devotos de Narayana, de Krishna. Hay una larga lista: Prahalad, Narad, Parashar, Pundari, Vyasa, Ambareesh, Sukhashoumiya, Bhishma daalbhya. Bhishma sale ahí. Es un devoto. Pero en el campo de batalla del *Mahabharata*, se enfrenta a Bhagwan Sri Krishna. Él no está del lado de Sri Krishna en la batalla. Está de pie en el lado opuesto. Ese es su *dharma*. No estaba en *adharma*, era su *dharma* perfecto posicionarse contra Bhagwan Sri Krishna. Por otro lado, en el *Ramayana*, otro devoto, Vibhishana, otro devoto de igual calibre, porque su nombre también aparece en ese verso: *Prahalad Narad Parashar Pundari Vyasa Ambari Sukhashoumiya Bhishma dalmya maha angad Vashishta Vibhishana bhim*. Su nombre aparece allí. Traiciona a su hermano, que se enfrenta a Bhagwan Shri Ram, y se une a Shri Ram. Él lucha junto con su Bhagwan, es el *dharma*. Bhishma lucha contra Bhagwan, también es *dharma*.

El *dharma* tiene muchos otros factores que deben considerarse, por lo que *dharma* es un concepto complejo. Por eso, la *Baghavat Gita* también dice que el *karma*, el principio del *karma*, es muy difícil de comprender y entender. Esto no es que el *dharma*, es complejo. Nosotros somos complejos. Por lo tanto, una de las lecciones a seguir, vamos a tratar de divulgar esto, es cómo nosotros mismos somos muy complejos. No somos simples. Nuestra psique, la consciencia de los seres humanos, es muy compleja. Todos los perros son perros, todos los gatos son gatos, todos los elefantes son elefantes, todos los leones son leones. Todos los seres humanos no son seres humanos. En su tejido de consciencia, todos los seres humanos no son seres humanos. A veces los seres humanos pueden ser peores que una cobra. Un ser humano puede ser peor que un león. Un ser humano puede ser peor que un tigre, puede ser peor que un cocodrilo. Por eso, la psique humana es muy compleja. Sin embargo, concluimos diciendo que el *dharma* es confuso, desconcertante, el yoga es un tema muy complejo. Nosotros somos complejos, no es que ellos lo sean.

Así que, por lo tanto, en el *dharma niti mimamsa*, el *dharma* es tan importante. Hoy en día todos estamos, en realidad, en el inicio del camino hacia el yoga; el yoga esencial está muy lejos de mí. Pero hoy en día el yoga se ha puesto muy de moda, y todos pensamos que todos estamos haciendo yoga. Pero hay un verso en el sexto capítulo de la *Baghavat Gita*, que describe que, para un neófito, para un principiante en bruto, el yoga está en su *karma*.

Mientras nosotros hemos hecho del yoga un tema muy técnico, conseguir una esterilla, conseguir un soporte, hacer la postura así, técnicamente así, se nos enseña a hacer la postura técnicamente perfecta. Hemos hecho el tema muy, muy técnico. Mientras la *Bhagavad Gita* dice: ¿Dónde comienza el yoga para un principiante? "*aruruksormuneryogam karma karanamuchyate*". El yoga esencial comienza cuando el buscador tiene consciencia del *karma*. Cuando el buscador tiene consciencia del *karma*, tiene de alguna forma consciencia del *dharma*. Más preocupación por el bien y el mal desde el punto de vista del *dharma*; no el bien y el mal desde un punto de vista técnico. Por contra dirás que alguien está haciendo un *Trikonasana* correcto, alguien está haciendo un *Trikonasana* incorrecto. Así que, eso es lo correcto y lo incorrecto técnicamente.

Pero el yoga no reside ahí, en esa corrección, el yoga no está ahí. Para un principiante novato ¿dónde reside? *Karma kaarana uchayate*. Consciencia del *karma*. Es decir, en mi *Achara dharma niti* ¿estoy en lo cierto? En la postura puede que no esté correcto, pero puede que lo esté en mi *dharma niti*. Debería mejorar el mérito. Puede que esté técnicamente bien en la postura, pero no en mi *dharma niti*, *achadharmaniti*. Debería mejorar el mérito. Por eso, todo el yoga está en el *dharma*. Entonces el yoga esencial comienza cuando eres consciente de lo correcto y lo incorrecto de forma relativamente absolutamente.

El *karma*, la consciencia, debe ser pura para que el yoga sea puro. No que tu postura sea pura, correcta, perfecta, significa que tú estés bien, o porque tu pranayama esté bien hecho, tú eres correcto. En la dinámica humana, la intención, el impulso, el motivo es muy importante. No puedes evaluar a una persona por la actividad, tanto si es una actividad correcta o incorrecta. Puede haber una actividad correcta y una motivación equivocada. Así que, en cualquier caso, será una actividad incorrecta, porque el movimiento, el motivo

mismo, es incorrecto. El impulso es incorrecto, el motivo es incorrecto. Por lo tanto, en primer lugar, el motivo debe ser correcto, la intención debe ser correcta, justificada. Os daré un ejemplo. Una vez, un discípulo va a un *acharya*, y le dice: “Mi amigo se sabe la *Bhagavad Gita* de memoria. Yo no me sé la *Bhagavad Gita* de memoria, pero mi colega sí, y por tanto voy a aprenderlo”. Entended la intención. Mi amigo se sabe la *Bhagavad Gita* de memoria y yo no; como le considero mi competidor, es mi colega y competidor, y él sabe que yo no lo sé, por eso quiero saberlo. Así que le dice a su *acharya*: “Quiero saberme de memoria la *Bhagavad Gita*”. Es una buena intención: Quiero conocer de memoria la *Bhagavad Gita*. Pero cuando el *acharya* le pregunta “¿por qué se te ocurrió esto hoy? ¿Por qué hoy?”, responde “porque mi colega lo sabe”. Así que el *acharya* le dijo que no se lo aprendiera en un tiempo, porque se había equivocado de camino. El impulso equivocado hará que tu acto también sea equivocado. En primer lugar, corrige tu forma de actuar. El *acharya* le dice: “Saberte de memoria la *Bhagavad Gita* es una buena intención, pero te aconsejo que no lo hagas ahora, espera un tiempo, deja que esta naturaleza competitiva en ti disminuya. No tengas este enfoque competitivo. Para conocer de memoria la *Bhagavad Gita*, le aconseja no aprenderse de memoria. Le dice: “espera un tiempo, hagámoslo en otro momento, no ahora. Este no es el momento de embarcarse en ello. Aplázalo! Entiende este consejo, porque la intención no era la correcta”. Hay una máxima: *yatha kratuho bhavati tatkarma kurute yat kurute tatabhi sampatte*. Conocemos esta máxima: “cosechas lo que siembras”. Esta no es la máxima perfecta y precisa. No es que como siembras, cosecharás. Según sea el empuje, así cosechas. Según el empuje que tengas, así siembras. Como siembras, así cosechas.

Detrás de lo que sembramos hay una intención. Pero si la intención no es correcta, lo que se siembra no será correcto. Y lo que coseches puede no estar bien. Y por lo tanto, los estudiantes de yoga necesitan entender que el primer paso para identificar si algo está bien o mal, es comprobar la intención. Revisa esa intención. Eso es muy importante, porque es el primer factor que debe estar bien. Si eso no está bien, todo se va a ir al traste. El *dharma* nos habla de evaluar nuestra propia intención. ¿Por qué estoy haciendo algo? ¿Por qué tengo ganas de hacer algo? ¿Cuál es la intención? ¿Cuál es el empuje? El yoga te lo dirá. El yoga clásico aporta esta consciencia. En la preparación en el yoga clásico, te preparas para desarrollar este tipo de investigación. No sólo hagas cosas buenas. ¿Por qué haces cosas buenas? Si estoy haciendo cosas buenas porque mi rival está haciendo algo bueno y quiero competir con él, tus cosas buenas no son buenas. La intención, el empuje, es muy importante. Esta es la fuente de nuestro *karma*.

El *dharma* nos habla de esto. El yoga comenzará a enseñarte esto, que debes desarrollar la consciencia del *karma*. Hasta que desarrolles la consciencia del *karma*, tu yoga clásico no comenzará. Será todo una preparación. Es por eso que el *dharma niti mimansa* es tan importante en el yoga y todos los aspectos prácticos de él se enmarcan completamente en las prácticas ético-religiosas. *Dharma niti*, como dije ayer, desde *ahimsa*, el primero de los *yamas*, hasta *asamprajna Samadhi*, el último de *Ashtanga*. Todo es *aachar dharma niti mimansa*.

Así que quería abrir una dimensión más de este *dharma* y una vez que estás en el yoga, el proceso de yoga es tal que siempre tratarás de evaluar tus dinámicas. ¿Qué son las dinámicas? No te confundas entre actividad y dinámica. La actividad es mera actividad;

¿qué son las dinámicas? Conducción, motivo, movimiento, ejecución, propósito. Todas han de evaluarse, para asegurarse de que todas sean apropiadas. Así que en las dinámicas trata de considerar eso.

Ayer hice referencia a la afirmación de Guruji "Mi yoga es una meditación dinámica". ¿Qué es dinámica? Viene del concepto del *dharma*. El núcleo de la práctica de Guruji estaba en el *dharma*, no en su fervor, ni en su entusiasmo, ni en ningún reto, ni en ninguna motivación, sino en el *dharma*. Por lo tanto, el *dharma niti* puede ser tan céntrico en todos los aspectos prácticos del yoga. Quería añadir una dimensión más aquí.

Eso es todo por hoy pero, antes de acabar, permitidme abordar una pregunta que se me ha planteado. Alguien dijo: "Alguien está practicando *Surya Namaskar*. ¿Es *Surya Namaskar* un yoga completo? Y ¿es suficiente hacer solo *Surya Namaskar*? ¿será un yoga completo?". En respuesta a esta pregunta: *Surya Namaskar* es *Surya Namaskar*. El yoga es el yoga. Aunque hay algunas *yogasanas* en *Surya Namaskar*, eso no lo convierte en yoga. Fundamentalmente y básicamente porque *Surya Namaskar* es un movimiento. Estás en movimiento, tiene que hacerse en movimiento, el movimiento se convierte en primordial en *Surya Namaskar*., mientras que en yoga, cuando se trata de asanas, "*sthira sukham asanam*", la estabilidad es importante. Mientras, en *Surya Namaskar*, el movimiento es importante. Así que *Surya Namaskar* es bueno como una forma de ejercicio y más allá del ejercicio, es bueno para coordinar el cuerpo, la mente y la respiración porque en el movimiento existe un planteamiento diferente para coordinar el cuerpo, la mente y la respiración. Y, por supuesto, *Surya Namaskars* son adoraciones al sol; si reverencias al sol, debes reverenciar al sol, debes saber por qué debes reverenciar al sol. *Surya Namaskar* debe ser, pues, *samantraka*, con ello tendrás un mayor beneficio en lugar de un mero ejercicio de esterilla, un ejercicio corporal. Deben ser saluciones al sol. Por lo tanto, si saludas al sol en lo que haces, reforzarás su valor.

Pero *Surya Namaskar* ni siquiera es un yoga incompleto, ni siquiera yoga. Porque en el yoga necesitas estar estable, "*sthira sukham asanam*", la práctica meditativa del yoga, debes estar estable "*samam kaya siro grivan dharayann achalam sthirah*", Bhagavad Gita. Se estipula que debes estar sentado recto, firme, erguido, estable, quieto. Mientras que en *Surya Namaskar* tienes que hacer movimientos. Así que no confundas *Surya Namaskar* con yoga. Aunque se dice que todas ellas son asanas, no son asanas, las posturas han llegado hasta ahí, algunas de las posturas yóguicas han llegado ahí.

Para que las posturas yóguicas se conviertan en asanas, se debe permanecer en ellas, se debe mantener muchas otras implicaciones en ellas, los matices están para *yogasana*. Cuando nos encontramos en *Surya Namaskar*, no hay ninguno de ellos. Por lo tanto, *Surya Namaskar* es bueno, tiene su propia virtud, pero no debe ser mezclado con el yoga. Espero haber respondido la pregunta. Muchas gracias.

Namaskar.