

# **Lectura: La India Mágica y Real**

La India Mágica y Real por Enrique Galas. Miraguano ediciones

---

# **Lectura: La Biblia del Yoga**

La Biblia del Yoga por Christina Brown. Editorial Vergara

El yoga aporta flexibilidad al cuerpo, pero también una sensación de bienestar general espiritual y físico. Christina Brown ha escrito una guía integral y definitiva para practicar el yoga y encontrar equilibrio mental y físico. La obra presenta más de 170 posturas de las principales escuelas de yoga y anima, tanto a quienes se inician en el yoga como a quienes llevan tiempo practicándolo, a encontrar una secuencia de prácticas yóguicas que se ajuste a las diferentes necesidades y capacidades personales.

---

# **Lectura: Meditación Síntesis**

# Libro/ Meditación Síntesis, de Julián Peragón

***Meditación Síntesis. 7 etapas para una meditación inteligente*** es el libro que acaba de publicar Julián Peragón, Arjuna: una propuesta sencilla, flexible y eficaz para cada meditador. Editado por Acanto.

Es tiempo de búsqueda, de desmitificar la espiritualidad en general, y la meditación en particular. La ***Meditación Síntesis*** plantea la urgencia de encontrar un espacio de introspección que a la vez sea un **viaje de transformación personal**.

Para comprender el laberinto sentimental y los meandros de la mente, este libro propone **siete etapas progresivas**, cada una de ellas con su propio reto, que nos permitirán superar los obstáculos que nos irán apareciendo en el camino, desde la dispersión hasta el dolor, el sopor, la fantasía...

La propuesta de la *Meditación Síntesis* es sencilla, libre de cargas ritualistas, y lo suficientemente **flexible** como para que cada uno pueda encontrar en ella lo que más se ajusta a sus necesidades, y como para que cualquier meditador –por muy veterano que sea- se encuentre en ella como en su casa. En definitiva, lo que buscamos es simplemente **estar presentes en nuestra vida real para ganar claridad, paz y libertad**.

*Julián Peragón (Arjuna) es antropólogo por la Universidad Central de Barcelona. Practicante de Yoga y Meditación desde 1976.*



*Forma profesores de yoga desde hace veinte años. Actualmente dirige la Escuela de formación de profesores **Yoga Síntesis**. Colabora habitualmente con su propia **Sección en Yoga en Red**.*

---

## Lectura: Biografía del Silencio

Biografía del Silencio por Pablo d'Ors. Editorial Siruela

Basta un año de meditación perseverante, o incluso medio, para percatarse de que se puede vivir de otra forma. La meditación nos con-centra, nos devuelve a casa, nos enseña a convivir con nuestro ser, nos agrieta la estructura de nuestra personalidad hasta que, de tanto meditar, la grieta se ensancha y la vieja personalidad se rompe y, como una flor, comienza a nacer una nueva. Meditar es asistir a este fascinante y tremendo proceso de muerte y renacimiento. Gracias a la meditación el autor ha ido descubriendo que no hay yo y mundo, sino que mundo y yo son una misma y única cosa.

# El silencio se convierte en superventas

Un ensayo del sacerdote y escritor Pablo d'Ors supera los 100.000 ejemplares vendidos



Pablo D'Ors, sacerdote y escritor, en su casa de Madrid.  
BERNARDO PÉREZ EL PAÍS

Uno tiene sus dudas. Más que perseguir dato y contexto, lo suyo en este artículo sobre Pablo d'Ors (Madrid, 1963) sería quizá –dado su valor– limitarse a poner una detrás de otra las frases que salen de su boca y de su pluma (es este, de hecho, un ejercicio periodístico muy a la moda de un tiempo a esta parte). La boca sería la del conversador grato, inabarcable y apabullante, una mañana de invierno en su piso del madrileño

barrio de Tetuán. También la del sacerdote católico –y consejero del Papa Francisco– que cree entre otras cosas que la liturgia eclesial está gastada por rutinaria, funcional y verborreica: “Hay que hablar del anhelo, de la sed interior y del deseo de plenitud con las palabras que utiliza hoy la gente. A menudo, el discurso eclesial engarza poco con la sensibilidad y con el lenguaje de la gente común”.

Esa honesta carga de profundidad le ha merecido el amable adjetivo de “hereje” por parte de algunos miembros del ala dura del catolicismo español, con el obispo de San Sebastián José Ignacio Munilla a la cabeza. “Pero en el fondo creo que es bueno que me llamen hereje, eso demuestra la variedad de puntos de vista que hay en la Iglesia”. En todo caso, habrá que regresar a Chesterton: “Cuando entro en una iglesia me quito el sombrero, pero no la cabeza”.

#### ENTRECOMILLADOS PARA MEDITAR

Puede que, *a priori*, el éxito de ventas (más de 100.000 ejemplares ya) de un libro sobre meditación como *Biografía del silencio* resulte insólito por no decir incomprensible. Estas frases reproducidas a continuación pueden ayudar a entender mejor los porqués de este fenómeno editorial:

“Cuando buscamos es que solemos rechazar lo que tenemos”.

“La meditación ayuda a recuperar la niñez perdida. Si todo lo que vivo y veo no me sorprende es porque, mientras emerge, o antes incluso de que lo haga, lo he sometido a un prejuicio o esquema mental”.

“Meditar no es difícil. Lo difícil es querer meditar”.

“El ser amado no está ahí para que uno no se pierda, sino para perderse juntos”.

“Nos pasamos la vida manipulando cosas y personas para que nos

complazcan”.

“Me gusta o no me gusta: es así como solemos dividir el mundo, exactamente como lo haría un niño. Esta clasificación no solo resulta egocéntrica sino radicalmente empobrecedora y, en último término, injusta” (...) semejante estilo de vida hace de la vida algo agotador”.

“Mientras el hombre tenga preguntas que hacerse, todavía tiene salvación”.

“Más de un 80% de nuestra actividad mental es totalmente irrelevante y prescindible, más aún, contraproducente (...) Pensamos mucho la vida pero la vivimos poco. Ese es mi triste balance”.

“Los problemas nos gustan porque nos dan la impresión de que gracias a ellos podremos ser. El verdadero problema son nuestros falsos problemas”.

“El potencial de nuestra soberanía es sobrecogedor”.

La pluma sería la de un escritor de muy estimables novelas (*Lecciones de ilusión, El amigo del desierto, Contra la juventud...*) y de ensayos sobre... ¿cómo decirlo?... por qué somos así si podemos ser de otra forma. Entre ellos está [Biografía del silencio \(Siruela\)](#), un libro que forma parte junto con *El amigo del desierto* y *El olvido de sí* de la llamada *Trilogía del silencio*. Un ensayo de 49 capítulos en 100 páginas que ha superado ya los 100.000 ejemplares vendidos.

*Biografía del silencio* trata de la meditación, disciplina que este filósofo, teólogo, discípulo zen y admirador lo mismo de Jesucristo que de Buda (“su proceso de vaciado interior para darse a los demás fue el mismo”, sostiene) lleva practicando un quinquenio. Ya sabemos que los libritos de autoayuda tienen mucha salida. Este no lo es. Este no apela al facilismo de las ideas-para-enmarcar-de-lo-bien-que-me-han-salido ni al cinismo de estos-pobres-diablos-compran-lo-que-sea, sino a la

complejidad de las cosas pero dichas como si no lo fueran.

Para explicar cómo el proceso de vaciado y desnudo interior que es la meditación le ha ayudado a cambiar su vida y a disfrutarla de una forma nueva, y para convencer al lector de cómo se la puede cambiar a él, Pablo d'Ors sigue un hilo que va de Dionisio Areopagita al maestro Eckhart pasando por San Juan de la Cruz, Simone Weil y Pascal, entre otros. Y la mezcla de matemática, poesía, complejidad y juego de niños que encierran las pinturas de Paul Klee (no por casualidad la reproducción de una de ellas preside su salón y otras ilustran las portadas de sus libros, entre ellos los títulos que está recuperando Galaxia Gutenberg).

Su *Biografía del silencio* viene a incrustarse en el cruce de caminos entre el arte de la intuición y la geometría del conocimiento. Pablo d'Ors, sí, te lleva por donde quiere en sus lecturas y en la charla, pero usa lo mismo espiritualidad y poesía que escuadra y cartabón. "Sí, a mí me gustaría pensar que mis libros son profundos y ligeros", comenta, "y para ello yo no hago un esfuerzo intelectual, sino sapiencial. El intelectual intenta meterse en la realidad para comprenderla. En cambio, el sabio es el que permite que la realidad entre en él. La actitud del sabio tiene mucho que ver con la humildad. Humildad viene de *humus*, que significa *tierra*, es decir, el camino de la concreción".

¿Meditación? ¿Espiritualidad? ¿Vaciado interior? ¿Búsqueda de nuevos caminos vitales? Y todo eso... ¿100.000 ejemplares? Explicación, o intento de explicación: "Yo creo que la clave de esta acogida es que este libro, esta palabra, ha sido precedida de mucho silencio, de cientos, de miles de horas de sentada en silencio. Y solo las palabras que van precedidas de silencio pueden hacer diana en el corazón de la gente", desgrana lentamente Pablo d'Ors, nieto del ensayista y crítico Eugenio d'Ors. Pero no todo es tan sencillo, bien al contrario: "Percibo en la gente de hoy un hambre muy grande de silencio... y a la vez un verdadero pánico ante el silencio".

“Escarbar es problemático”, prosigue, “la meditación es un espejo y por lo tanto vemos lo que hay, y en general lo que hay no nos gusta, y por eso no miramos. Este es el resumen de la cuestión”.

Asegura el sacerdote y escritor que, en su caso personal y en muchos otros que conoce, los frutos de la meditación son impagables. Que el anhelo primero y después el logro del silencio y el tiempo que tanto defiende George Steiner frente a los dragones del ruido y de la prisa pueden, en efecto, cambiar la biografía de una persona. También quiere advertir de que nada sale gratis. Que meditar no es fácil. Que no es pensar, ni soñar, mucho menos emocionarse. Es más, meditar es tender a no pensar o al menos, explica, a que los pensamientos no te lleven a ti, sino tú a ellos. Y advierte de que es imprescindible entrenar, y mucho. Abstenerse cortoplacistas, mejor encaminados en algún cursillo rápido de yoga para gente con prisa.

“Hacer este viaje interior exige un talante nómada y, por lo tanto, aventurero”, avisa D’Ors, “las personas que lo hacen suelen tener una gran capacidad de apuesta personal y de riesgo; los que tienen una filosofía de vida cómoda y burguesa en el peor sentido de la palabra difícilmente van a emprender ese camino, porque es un camino de vaciamiento, de desierto, de desnudez y de pobreza. Y en general no nos gusta la pobreza, nos gusta la riqueza. No nos gusta el vacío, nos gusta la plenitud”.

Habla que te habla Pablo d’Ors. Paradójico, para alguien que preconiza y practica el silencio. “Pues sí (risas), mis amigos me dicen que me he convertido en el Woody Allen de la espiritualidad. La verdad es que tengo una agenda muy activa, sí. Cuanto más silencio hago, más me piden hablar. Y cuando más quieto estoy, más me piden moverme. Es una cosa alucinante”.

BORJA HERMOSO, editado por El País



## FRAGMENTO:

Comencé a sentarme a meditar en silencio y quietud por mi cuenta y riesgo, sin nadie que me diera algunas nociones básicas o que me acompañara en el proceso. La simplicidad del método –sentarse, respirar, acallar los pensamientos...– y, sobre todo, la simplicidad de su pretensión –reconciliar al hombre con lo que es– me sedujeron desde el principio. Como soy de temperamento tenaz, me he mantenido fiel durante varios años a esta disciplina de, sencillamente, sentarse y recogerse; y enseguida comprendí que se trataba de aceptar con buena lante lo que viniera, fuera lo que fuese.

Durante los primeros meses meditaba mal, muy mal; tener la espalda recta y las rodillas dobladas no me resultaba nada fácil y, por si esto fuera poco, respiraba con cierta agitación. Me daba perfecta cuenta de que eso de sentarse sin hacer nada más era algo tan ajeno a mi formación y experiencia como, por contradictorio que parezca, connatural a lo que en el fondo yo era. Sin embargo, había algo muy poderoso que tiraba de mí: la intuición de que el camino de la meditación silenciosa me conduciría al encuentro conmigo mismo tanto o más que la literatura, a la que siempre he sido muy aficionado.

Para bien o para mal, desde mi más temprana adolescencia he sido alguien muy interesado en profundizar en mi propia identidad. Por eso he sido un ávido lector. Por eso cursé filosofía y teología en mi juventud. El peligro de una inclinación de este género es, por supuesto, el egocentrismo; pero gracias al sentarse, respirar y nada más, comencé a percatarme de que esta tendencia podía erradicarse no ya por la vía de la lucha y la renuncia, como se me había enseñado en la tradición cristiana, a la que pertenezco, sino por la del ridículo y la extenuación. Porque todo egocentrismo, también el mío, llevado a su extremo más radical, muestra su ridiculez e inviabilidad. De pronto, gracias a la meditación, incluso el narcisismo mostraba un lado positivo: gracias a él, podía

perseverar yo en la práctica del silencio y de la quietud. Y es que hasta para el progreso espiritual es preciso tener una buena imagen de uno mismo.

Durante el primer año, estuve muy inquieto cuando me sentaba a meditar: me dolían las dorsales, el pecho, las piernas... A decir verdad, me dolía casi todo. Pronto me di cuenta, sin embargo, de que prácticamente no había un instante en que no me doliera alguna parte del cuerpo; era solo que cuando me sentaba a meditar me hacía consciente de ese dolor. tomé entonces el hábito de formularme algunas preguntas tales como: ¿qué me duele?, ¿cómo me duele? Y, mientras me preguntaba esto e intentaba responderme, lo cierto era que el dolor desaparecía o, sencillamente, cambiaba de lugar. No tardé en extraer de esto una conclusión: la pura observación es transformadora; como diría Simone Weil —a quien empecé a leer en aquella época—, no hay arma más eficaz que la atención.

La inquietud mental, que fue lo que percibí justo después de las molestias físicas, no fue para mí una batalla menor o un obstáculo más soportable. Al contrario: un aburrimiento infinito me acechaba en muchas de mis sentadas, como empecé entonces a llamarlas. Me atormentaba quedar atrapado en alguna idea obsesiva, que no acertaba a erradicar; o en algún recuerdo desagradable, que persistía en presentarse precisamente durante la meditación. Yo respiraba armónicamente, pero mi mente era bombardeada con algún deseo incumplido, con la culpa ante alguno de mis múltiples fallos o con mis recurrentes miedos, que solían presentarse cada vez con nuevos disfraces. De todo esto huía yo con bastante torpeza: acortando los períodos de meditación, por ejemplo, o rascándome compulsivamente el cuello o la nariz —donde con frecuencia se concentraba un irritante picor—; también imaginando escenas que podrían haber sucedido —pues soy muy fantasioso—, componiendo frases para textos futuros —dado que soy escritor—, elaborando listas de tareas pendientes;

recordando episodios de la jornada; ensoñando el día de mañana... ¿Debo continuar? Comprobé que quedarse en silencio con uno mismo es mucho más difícil de lo que, antes de intentarlo, había sos pechado. No tardé en extraer de aquí una nueva conclusión: para mí resultaba casi insoportable estar conmigo mismo, motivo por el que escapaba permanentemente de mí. Este dictamen me llevó a la certeza de que, por amplios y rigurosos que hubieran sido los análisis que yo había hecho de mi conciencia durante mi década de formación universitaria, esa conciencia mía seguía siendo, después de todo, un territorio poco frecuentado.

La sensación era la de quien revuelve en el lodo. tenía que pasar algún tiempo hasta que el barro se fuera posando y el agua empezase a estar más clara. Pero soy voluntarioso, como ya he dicho y, con el paso de los meses, supe que cuando el agua se aclara, empieza a poblarse de plantas y peces. Supe también, con más tiempo y determinación aún, que esa flora y fauna interiores se enriquecen cuanto más se observan. Y ahora, cuando escribo este testimonio, estoy maravillado de cómo podía haber tanto fango donde ahora descubro una vida tan variada y exuberante.

Hasta que decidí practicar la meditación con todo el rigor del que fuera capaz había tenido tantas experiencias a lo largo de mi vida que había llegado a un punto en que, sin temor a exagerar, puedo decir que no sabía bien ni quién era: había viajado a muchos países; había leído miles de libros; tenía una agenda con muchísimos contactos y me había enamorado de más mujeres de las que podía recordar. Como muchos de mis contemporáneos, estaba convencido de que cuantas más experiencias tuviera y cuanto más intensas y fulgurantes fueran, más pronto y mejor llegaría a ser una persona en plenitud. Hoy sé que no es así: la cantidad de experiencias y su intensidad solo sirve para aturdirnos. Vivir demasiadas experiencias suele ser perjudicial. No creo que el hombre esté hecho para la cantidad, sino para la calidad. Las

experiencias, si vive uno para coleccionarlas, nos zarandean, nos ofrecen horizontes utópicos, nos emborrachan y confunden... Ahora diría incluso que cualquier experiencia, aun la de apariencia más inocente, suele ser demasiado vertiginosa para el alma humana, que solo se alimenta si el ritmo de lo que se la brinda es pausado.

Gracias a esa iniciación a la realidad que he descubierto con la meditación, supe que los peces de colores que hay en el fondo de ese océano que es la conciencia, esa flora y fauna interiores a las que me he referido un poco más arriba, solo pueden distinguirse cuando el mar está en calma, y no durante el oleaje y la tempestad de las experiencias. Y supe también que, cuando ese mar está en una calma aún mayor, ya no se distinguen ni los peces, sino solo el agua, el agua sin más. Pero a los seres humanos no suele bastarnos con los peces, y mucho menos simplemente con el agua; preferimos las olas: nos dan la impresión de vida, cuando lo cierto es que no son vida, sino solo vivacidad.

Hoy sé que conviene dejar de tener experiencias, sean del género que sean, y limitarse a vivir: dejar que la vida se exprese tal cual es, y no llenarla con los artificios de nuestros viajes o lecturas, relaciones o pasiones, espectáculos, entretenimientos, búsquedas... todas nuestras experiencias suelen competir con la vida y logran, casi siempre, desplazarla e incluso anularla. La verdadera vida está detrás de lo que nosotros llamamos vida. No viajar, no leer, no hablar...: todo eso es mejor que su contrario para el descubrimiento de la luz y de la paz.

Claro que para vislumbrar algo de todo esto que tan rápidamente se escribe y tan lentamente se llega a aprender tuve que familiarizarme con mis sensaciones corporales y, lo que es todavía más arduo, clasificar mis pensamientos y sentimientos, mis emociones. Porque es fácil decir que uno tiene distracciones, pero muy difícil, en cambio, saber qué clase de distracciones son las que padece. tardé más de un año

en empezar a poner nombre a lo que aparecía y desaparecía de mi mente cuando me sentaba a meditar. Hasta ese momento había sido un espectador, sí, pero poco atento. Al término de una sentada poco podía decir de lo que realmente me había sucedido en ella.

Estar atento a las propias distracciones es mucho más complicado de lo que uno se imagina. En primer lugar porque las distracciones, por su propia naturaleza, esquivan y nebulosa, no son fácilmente aprehensibles; pero también porque al intentar retenerlas para memorizarlas y poder dar luego cuenta de ellas, acaba uno distrayéndose con esa nueva ocupación. Pese a todo, pude reconocer y nombrar buena parte de mis distracciones y, gracias a esta tipología, necesariamente aproximativa, pude saber, con bastante precisión, a qué nivel había llegado en mi práctica de meditación después de un año y medio de asidua perseverancia.

---

## Lectura: La Postura de Meditación

La Postura de Meditación por Will Johnson. Editorial Herder

En las prácticas de meditación, el cuerpo es tan importante como la mente aunque muchas veces quede relegado a un segundo lugar. Conseguir un estado de «relajación alerta» es el denominador común de tantas técnicas meditativas que despejan la mente, abren el corazón y activan las energías sanadoras naturales, tanto del cuerpo como de la mente. Will Johnson se propone guiar a todas aquellas personas que se atrevan a adentrarse en estas prácticas, con ejercicios para trabajar

posturas y consejos que trasladan los beneficios de la meditación a todos los aspectos de la vida. El objetivo es conseguir despertar la inteligencia innata del cuerpo y facilitar el camino hacia una vida rica y plena. El despertar espiritual no es una huida del cuerpo humano, sino una entrega consciente a la experiencia de ser plenamente humano.

---

## Lectura: Autobiografía de un yogui

Autobiografía de un yogui por Paramahansa Yogananda. Self-Realization Fellowship

---

## Lectura: Pranayama

Pranayama por André van Lysebeth. Editorial Urano

Ediciones Urano recupera este gran clásico, una obra imprescindible tanto para las personas que desean iniciarse en el milenario arte del yoga como para aquellas que precisan una guía en su sesión diaria. Firmado por el gran impulsor de esta delicada disciplina en occidente, **André Van Lysebeth**, Aprendo yoga adapta las técnicas de los antiguos maestros a las necesidades del mundo moderno. Ilustrado con numerosas fotografías explicativas, ofrece una minuciosa descripción de las asanas básicas paso a paso, con sus diversas variaciones y

técnicas de perfeccionamiento, y presenta las principales técnicas de respiración y relajación. Al mismo tiempo, incide en los aspectos mentales y espirituales, e incluye los principios de una dieta sana. La obra más recomendada por profesionales y expertos de todo el mundo, que ha ayudado a millones de personas de occidente a disfrutar los asombrosos beneficios de esta práctica tradicional.

---

## Lectura: Anatomía del Espíritu

Anatomía del Espíritu por Caroline Myss. Espiritualidad Zeta

### **LA CURACIÓN DEL CUERPO LLEGA A TRAVÉS DEL ALMA**

Tarde o temprano, todos los seres humanos enfermamos y el dolor reduce notablemente nuestra capacidad para el trabajo y el placer. A veces el dolor puede ser intenso hasta el punto de arrebatarnos la vida. Sin embargo, pocas son las personas conscientes de que a menudo la enfermedad aparece cuando malgastamos nuestra energía, permitimos que nos la roben o, simplemente, no logramos combatir los miedos, las fobias y la falta de autoestima. Comprenderlo nos abre el camino de la autocuración, un milagro posible si interpretamos las dolencias del cuerpo como lo que en realidad son: expresiones de un malestar espiritual que tiene curación. La doctora Caroline Myss nos propone un nuevo modelo de relación entre la mente y el cuerpo; un modelo basado en siete puntos clave relacionados con el poder físico y espiritual.

**Caroline Myss**, que se doctoró en teología por el Mundelein College de Chicago, es autora de los best-séllers Anatomía del espíritu, La medicina de la energía y El contrato sagrado, que han sido traducidos a numerosos idiomas. Myss imparte conferencias y seminarios por todo el mundo. Vive en Chicago, Illinois.

## INTRODUCCIÓN

..Esta introducción a la intuición médica es el resultado de catorce años de investigación sobre la anatomía y la intuición, el cuerpo y la mente, el espíritu y el poder. En estas páginas le enseñaré el lenguaje de la energía con el que trabajo. Adquiriendo un buen conocimiento de la anatomía de la energía, se dará cuenta también de que su cuerpo es la manifestación de su espíritu. Podrá leer su cuerpo como si fuera un escrito. Entender el idioma de que la energía capacita a la persona para ver el espíritu en su cuerpo y para comprender qué genera y fortalece esa energía, a la vez queda hecha resistente a ella. El idioma de la energía le dará una nueva visión, una nueva perspectiva de su poder personal. También descubrirá qué debilita su espíritu y su poder personal, a fin de evitar más fugas de energía. La aplicación de este lenguaje y esta comprensión del sistema energético humano le servirá para tener impresiones intuitivas más claras que, al ofrecerle referencias concretas basadas en el cuerpo, eliminarán esa sensación de estar mirando ciegamente al vacío en busca de información.

En este libro recorro a la sabiduría antiquísima, profunda y permanente de varias tradiciones espirituales -los chakras hindúes, los sacramentos cristianos y el árbol de la vida de la cábala-, para presentar una nueva visión de cómo funcionan unidos el cuerpo y el espíritu. Observe, por favor, que no he incluido las copiosas enseñanzas del islamismo, no porque no respete sus verdades sino porque no he vivido esta tradición como he vivido las enseñanzas judeocristianas, hindúes y budistas; por lo tanto, no me siento capaz de escribir con



honradez acerca del islamismo. Aprendiendo a considerar su cuerpo y su espíritu de un modo inspirado en viejas verdades, podrá empezar a desarrollar su intuición y a comprender y manejar su espíritu.

Mi primera idea fue centrar este libro «simplemente» en torno al sistema energético humano, a la filosofía y la práctica del diagnóstico basado en la energía, y a la intuición médica, pero cuando comencé a escribirlo me di cuenta de que no podía explicar con precisión estos conceptos de energía sin el marco espiritual. Creo que estamos hechos para entender nuestros cuerpos-mentes como poderes espirituales individuales que expresan una energía divina superior. Estamos hechos para descubrir nuestro poder personal y también nuestra finalidad compartida de estar vivos dentro de un contexto espiritual...

---

## Lectura: Las Claves del Yoga

Las Claves del Yoga por Danilo Hernández. Editorial Liebre de Marzo

Un completísimo manual de yoga en el que se muestran, de forma muy clara y detallada, todas las técnicas del yoga. La versión de un gran practicante formado en India que imparte enseñanzas en nuestro país. Libro que será de utilidad tanto para el practicante avanzado como para quien quiera introducirse, de una forma genuina, en el apasionante universo del yoga.

*...Fiel a las tradiciones pedagógicas de la escuela de Paramahansa Satyananda, estos apuntes tienen las virtudes de un buen libro de enseñanza: sencillez, carencia de pretensiones, lenguaje sin rebusques o mistificaciones y aproximación sistemática a los temas. Y estas virtudes, en una*

*época de río revuelto y de mercaderes de baratijas esotéricas, son ventajas inapreciables. Swami Digambar quiere ser simplemente un discípulo instrumento de un maestro y no un profeta más en la proliferación de «sabios» e «iniciados». Y esto es extraordinario... Swami Niranjananda*

## **Entrevista con Danilo Hernández: “El yoga es una ciencia del desarrollo del potencial humano”**

**Swami Digambarananda Saraswati (Danilo Hernández) es uno de los maestros más reconocidos en el mundo del yoga, dentro y fuera de España. Así opina sobre el yoga, su aprendizaje y su enseñanza.**



Discípulo de Swami Satyananda y de Swami Niranjanananda, se dedica a la enseñanza del yoga desde 1975. Reconocido como Yogacharya (maestro de yoga) en 1993 por la International Yoga Fellowship Movement y la Bihar School of Yoga de Munger, India. Fundó en Madrid Bindu Escuela de Yoga de Chamartín, en el 2002.

Es autor de uno de los libros de yoga más serios y valorados: *Claves del Yoga. Teoría y Práctica* (Ed. La Liebre de Marzo). Swami Digambar dirige regularmente cursos de yoga en otras ciudades españolas y en Sudamérica.

**¿Qué diría a un joven que le pregunta por qué empezar a aprender Yoga en vez de Pilates?**

En primer lugar le preguntaría qué es lo que está buscando. Si simplemente busca conseguir una mejor forma física, entonces le diría que con practicar Pilates u otra gimnasia sería suficiente. Si además de una buena forma física está buscando su desarrollo personal, alcanzar armonía y equilibrio en todos los aspectos de su personalidad o elevar su nivel de

consciencia, entonces le diría que definitivamente el yoga es la vía. El sistema Pilates no puede compararse con la magnitud y dimensión del Yoga. Pilates, con todas sus virtudes, es un mero método de educación física.

El Yoga es una ciencia de la transformación y del desarrollo del potencial humano. Un sistema de crecimiento integral que proporciona salud y armonía en todos los aspectos de la personalidad: física, energética, emocional, mental, espiritual y ética.

En cualquier caso, en los muchos años que llevo enseñando he asesorado a muchísimas personas que me lo han solicitado pero nunca he intentado convencer a nadie de que practique yoga. Creo que es una decisión personal que nace de una determinada sensibilidad, madurez y de la búsqueda de una dimensión más profunda y plena de la existencia.

### **¿Qué podemos esperar del yoga y qué no debemos esperar?**

En general lo que podemos esperar del yoga depende de lo que estemos buscando y de lo fieles que seamos en nuestra práctica. El yoga nos puede ayudar a realizar todos nuestros objetivos en la vida.

Es obvio que no debemos esperar milagros. Las expectativas irreales son siempre causa de frustración. Lo que sí podemos esperar es una gran mejora de nuestra calidad de vida.

Si se persevera en la práctica con "paciencia y determinación", los beneficios irán llegando en su debido momento. Al principio se suele experimentar una mejoría notable de la salud y el bienestar físico. La práctica prolongada proporciona un estado de equilibrio emocional y mental que conlleva una mayor claridad, discernimiento y eficacia a la hora de gestionar todos los aspectos de la vida.

Cuando la práctica y el practicante maduran, el fruto es la aparición de un nivel de consciencia más elevado que se expresa en un estilo de vida altruista. Se actualizan los

valores positivos como: la bondad, la generosidad, la comprensión, la solidaridad, el amor desinteresado, el espíritu de servicio, etc. En definitiva, lo que podemos esperar como efecto de la práctica del yoga es una vida más plena y feliz.

### **¿Cuál es, en su opinión, la aportación más valiosa del yoga, sus valores más notables?**

Las aportaciones del yoga son innumerables. Resaltaría dos enfoques de la transformación y evolución del ser humano que se vierten en los textos de la tradición. En los *Yoga Sutras* de Patanjali se describe la estructura del yoga mental, un sistema de prácticas y actitudes que posibilita el desarrollo global de la persona. Comienza con los códigos éticos de Yama y Niyama, que armonizan el contexto externo e interno de la vida del practicante y se completa con la metodología de la meditación que proporciona el despertar de todas las capacidades del individuo.

Por otro lado en el *Bhagavad Gita* encontramos la visión del Yoga Integral. Este texto representa la quintaesencia del yoga y describe tres senderos que permiten alcanzar la liberación: Gyana Yoga (vía del discernimiento-sabiduría), Bhakti Yoga (vía del amor-devoción) y Karma Yoga (vía de la acción-servicio). Nos proporciona una visión global del yoga en la que los tres senderos confluyen y se integran dando como resultado el equilibrio entre la cabeza (pensamiento), el corazón (sentimiento) y las manos (la acción), la armonización de todos los aspectos de la personalidad humana. De este modo el yoga deja de ser un conjunto de prácticas aisladas y se actualiza como un “estilo de vida” plenamente consciente, amoroso y altruista, capaz de despertar y expresar todo el potencial del individuo.

### **¿Qué debe aportar uno mismo a su práctica del yoga?**

En los *Yoga Sutras* Patanjali resume magistralmente las cualidades que deben acompañar a la práctica. Estas son Abhyasa y Vairagya. Abhyasa representa la constancia y la

regularidad. Vairagya es la actitud de no apego, la ausencia de expectativas con respecto a los resultados.

Uno de los errores en los que se puede caer es la actitud mecánica o el automatismo. El practicante debe de aportar mucha consciencia como antídoto de la práctica mecánica. El discernimiento es también esencial a la hora de comprender la aplicación adecuada de los ejercicios y actitudes que propone el Yoga.

La prisa por obtener resultados es otro obstáculo. Al final de una sesión de yoga suele cantarse el mantra Om seguido tres veces de la palabra Shanti. Shanti significa paz y el cantarlo representa nuestro deseo de que todos los seres alcancen dicho estado. Otro significado de la palabra Shanti es paciencia. De modo que también recomendaríamos que la práctica vaya acompañada de Paciencia, Paciencia y Paciencia...

### **¿En cuanto a la enseñanza del yoga en España, qué opina de su calidad actual?**

No se puede generalizar una respuesta ni resulta agradable pronunciarse al respecto. Sin lugar a dudas hay muchos excelentes profesores de yoga en España. Pero “no es oro todo lo que reluce”. La impresionante difusión que ha tenido el yoga en las dos últimas décadas ha desembocado en una industrialización y comercialización abusiva de sus enseñanzas. Esto ha ocasionado el empobrecimiento de la calidad de la enseñanza. Por otro lado, la gran proliferación de cursos de formación de profesores de yoga se ha convertido en un importante negocio. Quizás sea ésta la razón de que algunos profesores que no tienen alumnos se hayan lanzado a organizar cursos de profesorado, actividad que les resulta mucho más rentable. Es seguro que algunos de estos cursos son de calidad, pero hay otros que levantan sospechas y es probable que la formación que imparten sea insuficiente o estén dando “gato por liebre”. Hemos visto anuncios de cursos para hacerse profesor en 15 días. En fin, sobran los comentarios...

Om Shanti, Shanti, Shanti.

Entrevista publicada en Yogaenred

---

## Lectura: Las Bases Posturales en el Hatha Yoga

Las Bases Posturales en el Hatha Yoga por Victor Morera.  
Editado por Pranamanasyoga

El propósito de éste libro es ayudar a experimentar y a comprender como realizar las posturas de Yoga, atendiendo a la máxima de que el Yoga se adapta a cada unx.

Es un texto lleno de propuestas prácticas, diseñadas para adquirir una mayor conciencia corporal y propioceptiva de las posturas, siguiendo el esquema, cada parte del cuerpo influye en su totalidad.

**Entrevista Víctor Morera: “El yoga terapéutico nos hace tomar conciencia de las tensiones”**

**El yoga terapéutico no trata el síntoma ni pretende liberar un dolor a través de una postura determinada, sino que acude a la raíz de ese dolor, a la causa por la que se manifiesta allí la desarmonía. Y trata, en una práctica diaria de 20 minutos, de armonizar esa armonía para restaurar la salud. Aránzazu Corrales habla de ello con Víctor Morera.**



**Victor Morera, formador de yogaterapeutas desde hace 16 años, de la escuela [Pranamanas Yoga](#), ha sido el pionero en empezar a dar formaciones de Yogaterapia en España. Formado en osteopatía con profesores y en escuelas de varios países, así como en otras técnicas de terapias manuales. Profesor-formador de yoga en la escuela de formación de profesores Sadhana, desde 1996 hasta 2012. Creador y fundador de la formación de**



Yogaterapia en el año 2000. Ese mismo año empieza sus estudios en Sintergética (síntesis de diferentes medicinas energéticas), donde profundiza en las medicinas manuales. Actualmente sigue vinculado e investigando sus aplicaciones prácticas en el campo de la salud. En 2008 inicia sus estudios en la formación Manos con Jorge Carvajal, donde se incorpora en el equipo docente. En 2009 funda la escuela de Pranamas Yoga, junto a Grazia Suffriti. Creador del método "Movimiento Orgánico Consciente (MOC)", un sistema de autosanación a través de la consciencia en el movimiento. Autor del libro: Bases posturales en el Hatha Yoga

### **¿Qué es el yoga terapéutico?**

El yoga terapéutico es una relación individual. En su origen, el yoga nació en una relación maestro-estudiante. Existe una afirmación que dice que el yoga se adapta al alumno, no el alumno al yoga. En este sentido, el yoga terapéutico se adapta al estudiante. Las características de cada alumno son únicas respecto a edad, trabajo, condiciones físicas, objetivos, necesidades específicas. El yoga terapéutico lo tiene en cuenta y diseña la práctica más adecuada para esa persona en concreto, para satisfacer sus objetivos.

### **¿Cómo se evidencia esa relación docente-estudiante?**

La atención es individualizada. Es decir, quien enseña tiene tiempo para observar y conocer al alumno e indicarle que realice los movimientos de una determinada manera. Cuando hablamos de āsana, prāṇāyāma o cualquiera de las herramientas posibles de yoga, la clave reside no tanto en qué se hace sino en cómo se hace.

Una persona puede realizar una postura o una propuesta de control de la respiración muy correctamente, pero puede que haga gestos inconscientes que le crean tensión. En este sentido, el yogaterapeuta es quien le ayuda a ser consciente de esas tensiones y le facilita y enseña los medios para no forzar y tensar. Le indica los puntos a regular o los soportes que puede utilizar para lograr hacer la postura o el tipo de

respiración, cumpliendo la función que tiene y no buscando tanto una forma externa.

### **¿Qué puede tratarse con el yoga terapéutico?**

La primera cuestión no es qué se puede tratar, porque no concebimos la enfermedad aislada. En primer lugar, el yogaterapeuta se enfoca en la persona. En segundo lugar, el yoga se enfoca en la salud, no en combatir la enfermedad. En tercer lugar, la visión que tiene el yoga del ser humano y, por tanto, también de la enfermedad, tiene su contexto concreto.

### **Y, ¿cuál ese contexto?**

El ser humano está constituido por un cuerpo físico, un cuerpo energético, un cuerpo mental, un cuerpo espiritual y vive inmerso en un medio familiar, social, cultural y ambiental. Todo esto es el ser humano. Por tanto, cuando le sucede algo a una persona, que llamamos enfermedad, le está sucediendo -de alguna manera- a todos sus constituyentes. Para tratar algo físico debe tratarse el aspecto energético. Para trabajar lo energético, hemos de entender cómo funciona la energía en el ser humano: entender cómo circula el prāṇa en el cuerpo, entender la influencia que tiene el gesto en relación con nosotros mismos, con nuestra psique y en el contexto que se manifiesta.

### **El concepto de salud, por tanto, es diferente al que estamos habituados...**

Exacto. Lo que aporta esta visión holística del ser humano es que cuando hay un desajuste -que llamamos enfermedad-, en realidad puede que haya un problema de circulación de la energía, un problema mental, o incluso un problema de ámbito espiritual o de conciencia. El yoga sólo se comprende a través del yoga.

El arte que desarrollamos -y por eso es importante la relación entre el yogaterapeuta y el alumno- es el campo de la observación, conocer al alumno para detectar dónde se produce

la mayor fricción, lo que obstaculiza el proceso de recuperación de la salud. Aprendemos a observar y escuchar, proceso básico para todo profesor de yoga y sobre todo para un yogaterapeuta. El arte de la observación es el arte de reverberación interior del otro, de llevar al otro a tu interior y en tu interior.

**Y, ¿qué conclusiones habéis extraído los yogaterapeutas observando desde esa concepción del ser humano?**

Que actualmente los hábitos inadecuados producen gran parte de nuestros problemas de salud. La práctica del yoga no lucha contra la enfermedad sino que busca que se generen cambios en los hábitos de las personas. Es decir, otorga conciencia. Las consecuencias de esos hábitos inadecuados se reducen, porque la práctica sirve para percibir los resultados en tu cuerpo cuando la mente se empieza a centrar, cuando la respiración se empieza a ampliar, cuando te paras todos los días un tiempo determinado para centrarte en tu persona y decirte que te quieres y que aceptas el momento que estás viviendo. Es decir, se trata de introducir pequeños cambios en la vida de una persona que, a largo plazo, con la repetición, generan grandes cambios.

**¿Y así sanan las enfermedades, dolores o molestias?**

Sí. El yoga terapéutico no trata de arremeter contra la enfermedad. No trata de averiguar las posturas que liberan un dolor lumbar, por ejemplo. Más que centrarse únicamente en la manifestación del síntoma, potencia la salud de la persona que inicia un proceso de autosanación, dándole herramientas para que entienda que el dolor lumbar no está separado del conjunto que forma su existencia. Si queremos liberar el dolor lumbar, mostramos a esa persona cómo se hace daño. Porque el dolor lumbar no es más que una estrategia que avisa que hay algo en el cuerpo que no está en armonía. En el fondo, cualquier práctica de yoga lo que busca es producir armonía, armonía entre lo que pensamos, sentimos y hacemos.

**¿Cuáles son los resultados clínicos de las prácticas que**

## **proponéis?**

Yo llevo muchos años ejerciendo consultas de osteopatía, sintergética y otras terapias, pero la yogaterapia añade el componente de educar en salud, de educar la autogestión de la salud y eso, con el tiempo, es lo que más mantiene el bienestar de las personas. En este sentido, la yogaterapia y el yoga en general reducen la dependencia de lo exterior sin excluirlo.

Existen muchos estudios sobre los efectos en la salud de prácticas para conseguir calmar la mente, tener un corazón amoroso, coherencia cardíaca, aumentar la flexibilidad y reducir la tensión en el cuerpo, mejorar la vitalidad del cuerpo a través de la respiración. El yoga consigue todos esos efectos, que redundan en la salud general.

## **Y, ¿por qué la yogaterapia es tan radicalmente sanadora?**

Porque posee algo único y poderoso: la actitud de la persona que acude al yogaterapeuta es la de querer hacer algo por su salud. La persona que acude a una consulta de osteopatía o de fisioterapia, o cualquier otra técnica, va a ser paciente, a recibir pasivamente algo de fuera. En yogaterapia la persona participa de forma activa en su salud, es agente de salud. Lo que quiere es que le enseñemos una práctica para mejorar su salud. Es un cambio de paradigma: se trata de personas que nos dicen: "Enséñame a descubrir por qué me duele, para empezar a cambiar."

Pero puede ser que, a pesar de eso, no solucione todas las enfermedades. Hemos de asumir que hay personas que pueden estar profundamente enfermas sin tener síntomas y hay personas que pueden estar profundamente sanas con síntomas. Porque si consideramos que salud es la ausencia de síntomas, colocamos a los analgésicos como los reyes del proceso de salud. Como no le duele nada, todo le funciona muy bien y está sano.

## **De nuevo, reaparece un concepto de salud más completo...**

Sí. Y es la base de la efectividad de los resultados. El yoga

concede la salud desde otro lugar. Lo que busca el yoga es que podamos observar aquello que nos sucede con cierta calma y cierta ecuanimidad, que lo que nos ocurre sea significativo para nosotros. Doler nos puede doler, pero evitamos sufrir.

Los efectos clínicos, por tanto, no se miden en función del dolor que eliminan o reducen, sino con el ejercicio de hábitos sanos que generan una vida más sana, lo cual tiene sus efectos en múltiples parámetros de la salud (calidad de sueño, digestión, evacuación, vida sexual, relaciones, hábitos de actividad y descanso, etc).

### **¿Qué se le pide al consultante en un proceso de yogaterapia?**

Para que el proceso sea eficaz, nosotros aconsejamos una propuesta de compromiso de cuatro sesiones. La primera es para conocer a la persona y elaborar la práctica. La segunda -al cabo de unos días, el tiempo suficiente para que la persona haya aprendido su práctica- vemos cómo practica, eso es fundamental. La persona cree que lo ha entendido, ve los dibujos que le hemos diseñado, incluso puede tener un audio de la práctica, pero puede que lo esté haciendo de forma diferente a lo que nosotros proponíamos.

Una vez ajustada la práctica, le proponemos una tercera sesión a los quince días. Son quince días de compromiso de realizar su práctica. En esa sesión nos cuenta lo que ha sentido. En esa sesión podemos ajustar, perfilar y matizar. A veces se introducen pequeños cambios, a veces se profundiza más en un aspecto. En ocasiones observamos algo e incidimos en lo que hemos observado en ese momento. Porque es un proceso vivo de conocer a la persona que tenemos delante.

La cuarta sesión es al cabo de un mes. Es decir, en dos meses hemos visto cuatro o cinco veces a la persona que acude a consulta. En esa sesión se comprueba que se ha alcanzado el objetivo propuesto en el diseño de la serie terapéutica y, a partir de ahí, la persona puede continuar con otros objetivos y creando un nuevo proceso o acudir cada 15 días o cada mes a

revisar su práctica para la evolución de la misma y a compartir sus experiencias.

Ése es el modelo. Lo fundamental es que la persona se comprometa a recorrer el proceso, ya que si no practica no podemos valorarlo.

**Y, la pregunta de oro, ¿cuánto tiempo y energía diaria ha de invertir una persona en ese proceso?**

Nuestro reto es averiguar cómo la práctica ha de ser eficaz en veinte minutos. Decimos veinte minutos porque todo el mundo puede dedicar veinte minutos de su vida a una práctica. Si proponemos una práctica de una hora, no todas las personas la practican, a no ser que tengan muy establecida la disciplina del autocuidado en su vida. A veces incluso veinte minutos les parece demasiado.

Como se evidencia, no incidimos en la cantidad, sino en la calidad. Además, creemos que lo efectivo es la repetición, la constancia, el gota a gota de crear un nuevo hábito de salud. Poco muchas veces, es más efectivo que mucho pero sólo una vez a la semana. Menos es más.

El desafío del yogaterapeuta es que en esos veinte minutos destila la esencia de aquello que moviliza la salud de esa persona. Ése es el arte en el que los yogaterapeutas nos especializamos y que quienes nos dedicamos a la docencia transmitimos en nuestras formaciones.

**Entrevista publicada en Yogaenred**