Îshvarapranidhâna

El alma del yoga: yama y niyama aquí y ahora

Quinto Niyama: ÎSHVARAPRANIDÂNA

samâdhisiddhirîshvarapranidhânât

(Yoga Sûtra, II.45)

Definición de Îshvarapranidhâna: Hemos llegado a uno de los aspectos más polémicos del yoga de occidente y a la vez al colofón de niyama, de yama y del propio yoga. La traducción literal de Îshvarapranidhâna se compone de la palabra Îshvara que significa “el Señor”, “el gurú de los gurús” o “Príncipe Supremo” y de la palabra pranidhâna, que significa “devoción”, “plegaria”, “abandono” u “ofrenda”.

Puede que Îshvarapranidhâna sea uno de los conceptos menos equívocos del sânscrito. Desikachar lo traduce como: “La veneración de una Inteligencia Superior o aceptación de nuestros límites frente a Dios, el omnisciente.” Y Maréchal, que lo traduce como “piedad”, lo define así: “La piedad consiste en dar las gracias al Señor sin cesar y por todas las cosas y depositar a los pies del Señor, en su gloria y a su servicio, el fruto de toda acción. Es la vida interior por excelencia, objetivo y culminación natural de todas las otras disciplinas.” En la última parte de esta definición aparece el concepto de “vida interior”, que nos ayudará luego a dar un significado a Îshvarapranidhâna que lo adecúe, en la medida de lo posible, a practicantes no creyentes. Me gustaría llamar la atención, en Maréchal, de la consideración de Îshvarapranidhâna como una

culminación “natural”, es decir, a la que se llega como resultado de una práctica cuidadosa, lo que implica que no ha de partirse necesariamente de ella.

También este niyama, es el que ha generado más interpretaciones. Georg Feuerstein, en *The Yoga-Sûtra of Patañjali* resume algunas de ellas: “En otras palabras, ¿Īshvarapranidhâna es el único medio para perfeccionar o lograr la conciencia extática? ¿O simplemente es uno de los distintos caminos para alcanzar la misma transformación de conciencia? Vâcaspati Misra acentúa la centralización de la devoción al Señor, afirmando que las otras siete técnicas (o sea, los miembros o anga) son solo subsidiarios. Vyâsa (III.6 6) va mas allá al explicar la habilidad del yogui para moverse hacia al plano más elevado de éxtasis como resultado directo de la gracia (prasâda) del Señor (...) De acuerdo al aforismo I.23, la devoción al Señor es una ayuda posible y no necesaria para la realización del éxtasis.” El aforismo citado, que pertenece al Yoga Sûtra, dice: “Īshvarapranidhânâdva”, y según Maréchal significa literalmente: “devoción al señor, único camino” ya que la partícula “va” que, cuando hay una enumeración de distintas posibilidades se traduce como “o bien”, cuando va sola, como es el caso, se traduce como “exclusivamente” o “únicamente”. Sin embargo, el propio Maréchal, interpreta esa traducción como la de un “único, en el sentido de que es el camino espiritual por excelencia”, pero reconoce que no es “el único medio del yoga.” A mí todas estas disquisiciones, y más que no pongo por no aburrir me hacen ver lo nerviosos que nos ponemos los seres humanos cuando nos encontramos ante conceptos que nos

desbordan. En definitiva, la respuesta no va a venir nunca de estas discusiones sino de lo que suceda cuando volvamos la vista a nuestro interior.

Îshvarapranidhâna aquí y ahora: Como sabemos, el yoga se desarrolla en el seno de la tradición hinduista, una tradición religiosa cuya máxima representación es la trimurti o trinidad compuesta por Brahma, Shiva y Vishnú, con sus respectivas manifestaciones femeninas Saraswati, Parvati y Laksmi. Y de estos tres dioses, el supremo es Brahma, agente a su vez de Brahman, el Ser Absoluto del hinduismo que constituye el origen del universo. Brahma constituye el perfecto equilibrio y pureza entre la actividad creadora y conservadora de Vishnú y la actividad de continuo cambio y destrucción de Shiva. Ahora bien, nótese que Patanjali, al hablar de “la devoción al Señor”, es eso exactamente lo que se dice: Îshvara, “el Señor”, sin nombrar a ninguno de los tres dioses, ni siquiera al Ser Absoluto o Brahman, que es a quien parece referirse cuando en el aforismo 24 de Samâdhipadâh, el primer libro del Yoga Sûtra define a Îshvara: “Dios es el Ser Supremo, cuyas acciones no se basan jamás en la comprensión defectuosa.” Esta desidentificación del Ser Supremo con una manifestación concreta ha permitido al yoga figurar dentro de la sabiduría perenne, sin ninguna asociación con una determinada creencia. El yoga no es una religión, aunque es evidente su sentido de trascendencia. Cristianos, budistas, musulmanes, judíos e hinduistas practican yoga sin entrar en conflicto con sus particulares devociones. También quienes no se inclinan por un ritual en particular pero tienen una idea de trascendencia. Algo

más difícil es adecuar ese inequívoco Īshvarapranidhâna a alguien que no la comparte, cosa que no ha sido necesaria hasta que el yoga ha penetrado en Occidente.

Las escasas o nulas referencias a yama y niyama en las clases colectivas de hatha yoga aquí y ahora ha hecho que muchos practicantes desconozcan ese último niyama o que lo pasen por alto. El resto de los niyamas y los cinco yamas son perfectamente compatibles con un ateísmo filantrópico, que encuentra en los demás el combustible espiritual necesario para abordar el crecimiento interior. Sin embargo, al profundizar en la práctica, algunas personas se han visto sorprendidas por Īshvarapranidhâna, que les ha remitido a su propia y rechazada tradición. Es a partir de ahí que las palabras “piedad” o “devoción” se han ajustado en escuelas occidentales como “abandono de los frutos de la acción” o “entrega al transcurso de la vida”, dos características que difícilmente pueden darse sin esa piedad y devoción que se intenta reinterpretar. El problema, tal y como yo lo veo, está en confundir la devoción a una Inteligencia Superior con nuestra religión concreta, olvidando que la religión, cualquiera que sea, es una forma de devoción, pero no la devoción en sí misma. En el curso de cualquier camino hay un momento en el que nos encontramos con un límite infranqueable, el de nuestra propia naturaleza humana. Somos mortales, somos vulnerables y hay cosas que escapan a la comprensión de nuestra mente pensante. El camino espiritual pasa siempre por esa “caída del caballo” que es una gran oportunidad para darnos cuenta de nuestra

pequeñez. A partir de ahí, se abre como alternativa el camino de la devoción, es decir, el reconocimiento de que, por encima, por debajo y dentro de lo que estamos viendo de nosotros mismos, hay una fuerza con la que, si conectamos, nos sostendrá para llegar a donde nuestra parte más burda nunca nos llevaría. A partir de ese momento cambia el concepto de logro y el de esfuerzo y lo que antes “hacíamos nosotros” ahora es esa fuerza la que lo hace a través nuestro. Ese cambio de contexto implica un abandono confiado en el transcurso de la vida, una confianza básica en lo que nos sostiene. Pasar de ser actor a ser canal es, posiblemente, uno de los pasos más importantes hacia la madurez del espíritu. Es ese “no soy yo, es Cristo quien vive en mí” que pronunció el fariseo Saúl, llamado Saulo de Tarso cuando, años después de su propia caída, era el cristiano Pablo. El hecho de que la palabra “Cristo” nos remita a una religión que podemos no compartir o incluso con la que podamos sentirnos incómodos por nuestra historia personal o por otras razones, no disminuye ni la importancia ni la belleza del mensaje. Por otra parte, tampoco la palabra “Cristo” es ni exclusiva ni excluyente. Encuadrado en una religión o alejado de todas, el ser humano busca la conexión con un origen olvidado que se le aparece en el subconsciente con la forma nostálgica de un paraíso perdido donde todo era posible. Lo siguiente que hizo Nietzsche después de decidir unilateralmente que Dios había muerto, fue vitorear al “superhombre”. La saga cinematográfica de George Lucas, “La guerra de las Galaxias” (1977 en adelante) tradujo a la mentalidad estadounidense de los años 80 lo más accesible del taoísmo, y la frase

“Que la Fuerza te acompañe” se convirtió en un lema para miles de adolescentes que consideraban obsoleta la de “Vaya usted con Dios”. Todo esto parece indicar que la devoción es algo incluido en el equipaje que los seres humanos traemos al nacer, una devoción que es una contemplación respetuosa de todo lo que nos hace posibles y que todavía podemos encontrar en pueblos a los que no ha llegado el progreso económico o tecnológico. Entre nosotros, el progreso ha ido banalizando ese respeto profundo por lo más esencial del ser humano y las religiones han monopolizado, normalizado y legalizado nuestro originario concepto sagrado de la vida. La sociedad moderna divide perfectamente lo “religioso” de lo “social” y el “progreso” de lo “espiritual”. Y así, las religiones se han convertido en poderes paralelos. La consecuencia ha sido que, en la actualidad, un gran número de personas han abandonado esas religiones buscando una autenticidad que no encontraban en ellas, y, al rechazarlas, han rechazado también la piedad. Desikachar, hijo del gran yogui Sri Turamalai Krishnamacharya que era un brahmán tradicional y profundamente religioso, estudió ingeniería civil y tuvo contacto con el mundo occidental antes de responder al requerimiento de su padre para ser su principal discípulo y dedicarse a la enseñanza del yoga. Copio íntegra su respuesta a una pregunta que se le hace en El corazón del Yoga porque me parece un compendio de lo que un profesor de yoga aquí y ahora debe hacer:

“P: ¿Puede decir que la devoción a Íshvara es el mejor camino para superar los obstáculos?

R: Eso varía de una persona a otra. Si alguien viene a mí con problemas y de inmediato le digo: "¿Por qué no reza nada más?" es muy probable que ni siquiera le esté respondiendo apropiadamente. Muchas personas rechazan de inmediato un consejo como este. "No me diga que rece". "No tengo tiempo para Dios". Yo solía ser así. Cuando estudié el Yoga Sûtra con mi padre la primera vez, le dije: "Por favor, no prediques Îshvara conmigo. Quiero aprender yoga. No quiero aprender a rezar". Ahora no diría eso, pero no siempre he sido así. Repito lo que dije antes. Debemos enseñar a una persona lo que puede aceptar en ese momento y no lo que creamos que será lo mejor para ella al final. Debemos respetar el hecho de que, para algunas personas, el concepto de Îshvara no significa nada en absoluto. A través de los años he tratado a personas que, cuando empiezan a involucrarse en el yoga, tienen la misma actitud que yo solía tener. No sé cómo pasa, pero con el tiempo su actitud hacia el concepto de Îshvara casi siempre cambia. Se desarrolla una especie de respeto y gradualmente empiezan a aceptar la existencia de algo que está más arriba de ellos. Al principio de su práctica les habría sido imposible aceptarlo. Esto sucede con las personas de diferentes experiencias y el cambio casi siempre ocurre. No podemos hacer que la devoción a Îshvara sea un requisito previo para iniciar los estudios de yoga. Estar abierto es esencial en el yoga. Todo es verdadero, pero todo cambia. Así que sólo menciono el concepto de Îshvara cuando alguien está preparado para hablar de eso."

Disfunciones de Îshvarapranidhâna: También nos dice Desikachar en El corazón del yoga

que “Îshvara no pertenece al mundo material (prakritti) ni al profeta que llevamos dentro (purusa).” Por eso, creo que una de las peores formas de abordar Îshvarapranidhâna es identificar a ese Ser Supremo con alguna figura arquetípica o confundirlo con nuestros sentimientos y emociones, desarrollando el tipo de devoción intelectual, emocional o visceral que ha dado origen a tantas confusiones a lo largo de los siglos. Cuando hablamos de Îshvara estamos hablando de la realidad última y de la claridad perfecta, pero eso sólo son palabras que utilizamos porque no lo sabemos hacer de otra manera. En realidad, toda palabra sobra ante este concepto, y además es fuente de confusión. Aquí más que nunca se trata de actitud en lugar de acción, de intención en lugar de voluntad. Îshvarapranidhâna tiene mucho que ver con estar presentes en cada instante para conectar con una presencia de orden espiritual que está más allá de la carne, energía, pensamientos y emociones de los que nos componemos, pero que los penetra, los rodea y los sostiene. Todos los aspectos del yoga nos llevan, paso a paso, al umbral de una puerta cuya apertura no depende ya de nosotros. Las actitudes de yama y niyama, la regulación de cuerpo y energía de âsana y prânâyâma, la sujeción de los sentidos de pratyâhâra, la concentración mental de dharâna, la interacción con el objeto de dhyâna e incluso la integración que se produce en los primeros estadios de samâdhi nos dan la mejor preparación posible para cuando surja el encuentro. Más allá de él nada puede decirse. Îshvarapranidhâna, en este contexto, es un catalizador de todo aquello de lo que venimos hablando en este trabajo. Pero siempre pasa por una actitud humilde,

por la conciencia absoluta de que sea lo que sea lo que sintamos o pensemos, no es más que un paso en el camino. Alardear de devoción o de experiencias, considerar que una práctica mística nos sitúa por encima de los demás es inflar de aire nuestro ego. Para ilustrar esta disfunción de Īshvarapranidhāna puede ser útil el séptimo de los nueve obstáculos, bhrāntidarshana, traducido por Desikachar como “las ilusiones sobre el verdadero estado mental de uno mismo” y considerado por él como el más peligroso de los obstáculos:

“Imaginamos que hemos visto la verdad y alcanzado el cenit cuando en realidad lo que hemos experimentado es sólo un periodo de calma que nos hace decir: “¡Esto es lo que estaba buscando! ¡Al fin lo encontré! ¡Ya lo hice!” Pero el sentimiento de haber alcanzado el más alto de los peldaños es sólo una ilusión. Quimeras como esta son muy comunes. No son otra cosa que ignorancia y arrogancia, bhrāntidarshana.” No hay que olvidar que fue en el suelo al que caímos desde el caballo de nuestro orgullo, y no flotando sobre las nubes, donde recibimos la llamada a la devoción. Como dice Arjuna Peragón al hablar de este obstáculo: “Nos imaginamos en un pedestal cuando en realidad estamos atados a la noria del deseo persiguiendo una vulgar zanahoria.”

Para combatir esta visión equivocada resulta muy útil no perder de vista nuestras pequeñas miserias, cosa muy fácil en cuanto entramos en contacto con los demás. Mariana Caplan habla de la “adicción espiritual” como una vía de huir de una realidad cotidiana que no queremos afrontar: “Los aspirantes espirituales curtidos saben (...) que si un estado místico

les impide servir a sus familias y a quienes les rodean, la sospecha está garantizada.” y Lee Sanella, autor de The Kundalini Experience y citado por Caplan en su libro A mitad de camino, nos da la clave cuando dice: “No se puede trascender lo que no se reconoce y se comprende.”

Lejos de toda esa agitación egoica, Îshvarapranidhâna supone una ofrenda a Dios de todos nuestros esfuerzos, una entrega total a su voluntad, supone la actitud inocente y confiada con la que El Loco del tarot emprende un camino del que lo único que no ignora es que es el suyo.

Frutos de Îshvarapranidhâna: La cita que encabeza este capítulo dice literalmente: “De la integración el logro a través de la devoción al Señor”. Desikachar lo traduce como: “Venerar a Dios proporciona la capacidad de comprender completamente cualquier objeto que se elija. Venerar a la Inteligencia Suprema da un sentimiento de confianza. Entonces no es difícil dirigir la mente hacia un objeto, por más complejo que sea.” Hablábamos antes de la confianza de El Loco, un ser que es tenido por marginal porque no participa de los temores comunes. Cuando esa confianza viene dada por un estrecho contacto con ese algo superior a nosotros mismos pero de lo que formamos parte, se convierte en una fuente inagotable de posibilidades. La energía que genera la devoción a Dios, el contacto con la esencia es la que hace posible lo imposible. Maréchal, interpretando este aforismo, dice: “Mediante su ofrenda sincera y constante de todas las cosas depositadas a los pies del Señor, el yogui goza de una protección especial que refuerza la vigilancia de su mente y

profundiza la paz de su corazón.” Es ese dicho de “La fe mueve montañas” o ese “Sólo Dios basta” de Teresa de Cepeda. En el orden material, sólo la fe explica que personas tan desamparadas como Francisco de Asís, Teresa de Calcuta o la propia Teresa de Jesús, por poner ejemplos de nuestra tradición, hayan realizado obras que permanecen a lo largo del tiempo. O que Gandhi consiguiera la independencia de India frente a un Imperio Británico en su mejor momento, con independencia de lo que luego se haya hecho con esa independencia. En el Eneagrama, la idea de Santa Fe acompaña a la idea de Santa Fuerza y corresponde al Punto Seis, cuya pasión, originada por la pérdida de estas ideas santas, es la del miedo. Todos vivimos en el miedo, un miedo que, independientemente de sus muchas caras, está generado por avidyâ, la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza. La devoción a Îshvara, cuando llega, nos genera la confianza de quien es llevado en la palma de la mano. Y una vez allí, dejamos de sentir aprensión por lo que nos puede pasar y nos abrimos a lo que tenga que suceder a través de nosotros. Copartícipes de la Fuente, comprendemos que todo es adecuado. Se considera a este niyama como colofón de todos los demás, ya que en él están englobadas las actitudes de shauca, santosa, tapas y svâdhyâya que, convenientemente abordadas, nos llevan a él. Yo creo que algunas, como shauca, tapas y svâdhyâya, pueden facilitar el camino hacia la devoción y a su vez îshvarapranidhâna sirve para orientar adecuadamente a estas. Santosa me parece un fruto de îshvarapranidhâna, y la constatación de que esta actitud es correctamente abordada. En todo caso cuando la práctica del yoga en cualquiera de sus

aspectos o en todos ellos es una práctica perseverante, inteligente y humilde, va poco a poco apartando las nubes de la ignorancia y como consecuencia de eso, antes o después aparece una intuición de trascendencia que nos hace emprender, confiados, el camino de regreso a casa.

En palabras de Lao Tse:

Si no conoces la fuente,
tropiezas con la confusión y la pena.

Cuando conoces de donde provienes,
de modo natural te vuelves tolerante,
desinteresado, divertido,
de corazón cálido como una abuela,
digno como un rey.

Inmerso en la maravilla del Tao

Puedes afrontar cuanto la vida te brinda;

Y cuando la muerte llega, estás dispuesto.

Îshvarapranidhâna, El Loco del Tarot de Marsella

He elegido esta carta por lo que transmite de confianza en lo maravilloso, de una recuperada inocencia a la hora de abordar el proceso de vivir. Es una inocencia que se va perdiendo en los primeros años de camino, precisamente para que pueda reencontrarse a través de las experiencias ilusorias con las que combatimos el dolor y el desconcierto. Cuando todo ha sido

probado y comprendemos que no nos bastamos, ha llegado la hora de la devoción. Para mí, eso es “el loco”, el momento en el que, desoyendo las voces de advertencia, de amenaza o de halago, decimos adiós a lo que fuimos y, con una sonrisa, emprendemos el camino de vuelta a casa.

Luisa Cuerda

NOTAS:

Yoga Sutra, II. 32.

Viniyoga II, pág. 23.

Yogadarshana, textos en pdf, Yoga Sûtra, II. 45.

Yoga Sûtra I, pág. 56.

Yoga Sûtra I, pág. 20.

Esta es la traducción de Desikachar. El aforismo I. 24 en sánscrito dice: kleshakarmavipâkâshayairaparâmrstah purusavishesa îshvarah (Yoga Sûtra, pág. 48). Maréchal, de forma literal, lo traduce como: “Aflicciones, acciones, su fructificación e impresiones por ellas absolutamente inalterado, El Ser Supremo” (Viniyoga I, pág. 20).

El doctor Miquel María Samarra Stehle, del Centre Mèdic Matterhorn, me dijo una vez que quien se cae del caballo es porque no se ha bajado a tiempo. Fue una valiosa ayuda por la que le estaré siempre agradecida.

...y ya no vivo yo, sino que es Cristo quien

vive en mí (...).(Gal. 2 20)

“¡Ea! ¡Arriba, hombres superiores! Sólo ahora está de parto la montaña del porvenir humano. Dios ha muerto; viva el superhombre, tal es nuestra voluntad.” Así hablaba Zaratustra, Friedrich Nietzsche. Editorial Longseller, 2003. Pág. 241.

El corazón del yoga, pág.133.

Id., pág. 129.

Yoga Sûtra, I. 30. Bhrântidarshana se traduce literalmente como “punto de vista equivocado”.

El corazón del yoga, pág.126.

<http://www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/9obstaculos.html>

A mitad de camino, pág. 113.

Id.

Yoga Sûtra, págs. 91 y 92.

Viniyoga II, pág. 26.

Verso 16 del Tao, versión de Stephen Mitchell.

Blog de Luisa Cuerda

El número de los dioses

Fragmento del Brihadâraryaka Upanishad, 3, IX, 1-10

A continuación le preguntó Vidagdha Shâkalya:

– ¿Cuántos dioses hay, Yâjñavalkya?

Y contestó así Yâjñavalkya, de acuerdo con la invocación:

– Cuantos se mencionan en la invocación del himno a todos los dioses; a saber,

que son trescientos tres y tres mil tres.

– Sí, Yâjñavalkya, pero, ¿cuántos dioses hay realmente?

– Treinta y tres.

– Sí, Yâjñavalkya, pero, ¿cuántos dioses hay realmente?

– Seis.

– Sí, Yâjñavalkya, pero, ¿cuántos dioses hay realmente?

– Dos.

– Sí, Yâjñavalkya, pero, ¿cuántos dioses hay realmente?

– Uno y medio.

– Sí, Yâjñavalkya, pero, ¿cuántos dioses hay realmente?

– Uno.

– Bien. ¿Cuáles son esos trescientos tres y tres mil tres?

– Esas son solamente sus manifestaciones.

En realidad únicamente hay treinta y tres dioses.

– ¿Cuáles son esos treinta y tres dioses?

– Ocho vasu, once rudra, doce âditya: estos son los treinta y uno.

Además, con Indra y Prajâpati, suman treinta y tres.

– ¿Cuáles son los vasu?

– Agni (el fuego), Prithvî (la tierra), Vâyu (el viento),

Antariksha (el firmamento), Âditya (el sol), Dyaus (el cielo),

Chandrama (la luna) y las Nakshatra (las estrellas). En ellos se basa el mundo.

– ¿Cuáles son los rudra?

– Los diez alientos vitales o prâna que hay en el ser humano, más el âtman, que es el undécimo.

Cuando desaparecen, hacen sufrir al cuerpo.

– ¿Cuáles son los âditya?

– Son los doce meses del año.

Ellos avanzan, llevándose consigo todo lo que hay en el mundo.

– ¿Quiénes son Indra y Prajâpati?

– Indra es el trueno; Prajâpati, el sacrificio.

– ¿Cuáles son los seis dioses?

– El Fuego, la Tierra, el Viento, el Firmamento, el Sol, el Cielo.

Ellos seis son todo este mundo.

– ¿Cuáles son los tres dioses?

– Son, en realidad, estos tres mundos, pues en ellos moran todos estos dioses.

– ¿Cuáles son los dos dioses?

– Son el alimento y el hálito vital.

– ¿Cuál es el dios y medio?

– Este aire que sopla. Se dice que si sopla como uno sólo, ¿cómo puede ser uno y medio?

Pero como con él todo el mundo crece y se agranda, por ello se le considera uno y medio.

– ¿Cuál es el dios uno?

– Es el hálito vital. Es el Brahman. Se le llama Tyat, que significa “eso”.

– Pues bien, quien en verdad conozca a aquel ser, Purusha, meta final de toda alma,

cuya morada es la tierra, cuya visión es el

fuego, cuya luz es la mente

y que es el principio de todo ser, ése es, Yâjñavalkya, el verdadero conocedor.

- El Instituto de Indología –fundado en 1995– es una asociación sin ánimo de lucro integrada por profesionales de distintos ámbitos a los que nos une el amor a la India y el deseo de darla a conocer.

Espíritu

Sentado sobre un cojín con las piernas cruzadas. Las rodillas más bajas que la pelvis. La pelvis basculada hacia delante. La espalda recta y erguida. Los hombros bajos; brazos y hombros relajados. Nuca estirada; mentón recogido hacia dentro. Ojos entrecerrados; cara relajada. La respiración centrada en el abdomen; por la nariz; inaudible; sin forzar.

Atención continua en los detalles de la postura y en la respiración. Atención «despierta». Conciencia de todo lo que sucede, sin interferir. Observación desapegada.

En el ciclo de las transformaciones la piedra ya posee lo que un día llegará a ser. Espíritu. En el caminar un paso ya está preparando el siguiente. Siempre queriendo ir más allá. Con instinto de superación. Espíritu de evolución. No

conformándonos. Saliendo de nuestras zonas seguras para instalarnos en espacios nuevos. Inciertos es verdad, pero colmados de grandes oportunidades. Nuevas esperanzas. Carácter es espíritu. Como espíritu es carácter. Y destino es alma. Como alma destino.

El espíritu siempre te va a llamar. Siempre va a estar allí para ti. Fiel compañero te va a invitar a una nueva aventura. A un nuevo reto. Te va a reclamar que des lo mejor de ti a cada instante. Te va a pedir que te vacies a cada momento. Que pongas tu corazón en todo lo que hagas. Por si acaso la muerte te atrapara en ello. Viviendo con la inocencia del primer día y la madurez del último. Quizás sea importante el hecho de que la palabra Brahman proceda de la raíz brih, crecer, pues su actividad creadora, como la del TAO, posee la espontaneidad propia del crecimiento. No obstante, todo tiene su tiempo. Y la lluvia fina va cayendo gota a gota limpiando tu corazón para que maduro ya pueda acoger el fruto de lo aprendido.

El hombre, en el momento de su muerte, es uno; es decir, simplifica su vida, descartando lo que es puramente accidental y concentra y condensa, en particular, todo su Ser, de manera que todo aquello que ha dejado atrás dejando impronta en su intenso caminar, o que sucede a los otros sea el verdadero centro de su Ser, el núcleo de su persona, el Atman que alumbra la noche. Que no desaparece.

Josep Amat

Aparigraha

El alma del yoga: yama y niyama aquí y ahora

Quinto Yama: APARIGRAHA

aparihrahasthairye janmakathamtâsambodhah

(Yoga Sûtra, II.39)

Definición de aparigraha: De nuevo nos encontramos con un precepto negativo, en el que A es una partícula privativa que significa “no” como en ahimsâ y en asteya, GRAH, la raíz de “graha” significa apropiarse, apoderarse, tomar o aceptar y “pari” quiere decir “alrededor de”; así pues, aparigraha podría traducirse como “no apoderarse de algo” o “no aceptar algo que está a nuestro alrededor (a nuestro alcance)”.

Lo que, en positivo, se traduce como sobriedad. Maréchal define aparigraha como “una disciplina de austeridad, una forma de sencillez marcada por la ausencia de avidez de adquisición, posesión, goce y conservación de las riquezas materiales.” Y Desikachar, como “el abandono de la avaricia o capacidad de aceptar sólo lo apropiado.” Aparigraha y asteya están relacionados pero son diferentes. Mientras en asteya se cultiva la disciplina de no apoderarse de lo que no nos pertenece porque pertenece a otro (por lo cual se traduce como “no robar”), aparigraha da un

paso más allá: se trata de renunciar también a lo que, pudiendo ser nuestro, exceda lo apropiado, es decir, esté de más en nuestro proceso hacia la realización. Mientras asteya es el deseo de lo ajeno, aparigraha es el apego a lo propio. Aparigraha implica también esa moderación invocada en brahmacarya, pero no sólo en cuanto a los sentidos sino también en cuanto a posesiones materiales. Una idea asociada a aparigraha es, por tanto, la idea de compartir generosamente lo que nos pertenece, no tanto por la idea, que ya vimos en asteya, de que lo que yo tengo de más otros lo tienen de menos, sino para liberar nuestro espíritu de la esclavitud que ejercen sobre nosotros nuestras posesiones.

Aparigraha en la tradición cristiana: La avaricia es el segundo de los pecados capitales, y según el catecismo, su contrario es la "largueza" o generosidad. Por otra parte, los evangelios hacen especial hincapié en la sencillez a la hora de vivir (la "pobreza evangélica"), sobre todo en el bellísimo pasaje de los lirios del campo. Y, hasta la canonización de San José María Escrivá de Balaguer, los santos católicos se distinguían por su desapego a los bienes materiales, diferenciándose en esto de los calvinistas, que, al relacionar íntimamente el trabajo esforzado con la voluntad de Dios, consideraba mejores cristianos a los miembros más prósperos de la comunidad. Uno de los votos que hacen las personas que se consagran a la religión es el de pobreza, lo que no significa que la Institución, como tal, no pueda aceptar herencias y donaciones. También aquí, como en otras cosas, existen dos tendencias en el cristianismo: la que marcan los místicos

y la que ha mostrado, a lo largo de muchos años, la mayor parte de la jerarquía. La primera toma como condición básica para ser cristianos el desprendimiento de los bienes materiales, un desprendimiento basado en una absoluta confianza en Dios (esa “confianza básica” de la que hablamos en el apartado de asteya). Así pues, la ausencia de avaricia viene dada por la fe en un Dios amoroso que provee. Una actitud absolutamente desconectada de las exigencias de la sociedad y que, hasta que la persona que la adopta es vista como “santo”, suele provocar suspicacias y críticas. Por otra parte, la Iglesia, en cuanto a poder temporal, ha acumulado grandes riquezas, y muchos de sus representantes han vivido en la abundancia mientras que en sus diócesis se pasaba hambre. Si a esto añadimos la connivencia con las clases más favorecidas de muchos de los llamados “curas de misa y olla” no es de extrañar que, junto con la represión sexual, uno de los reproches más generalizados que se hacen a la Iglesia sea el de la avidez. Sin embargo, esto es sólo una parte de la verdad, la más escandalosa y también la más aireada por los partidarios de los juicios rápidos y tajantes. Al lado de estas personas ha habido siempre, y sigue habiendo, otras que hacen de la pobreza una forma de vida y que ayudan a los demás sacando de dónde no hay para salir al paso de sus necesidades; igualmente, al lado de los curas complacientes con los abusos, existen quienes denuncian las injusticias que observan a su alrededor, bordeando a veces la estrechísima línea que separa la fraternidad cristiana del activismo político, aventura en la que no siempre salen bien parados ni física ni

espiritualmente. Dejarse guiar por una u otra faceta de la misma realidad depende a veces de la propia resistencia al desapego y de las ganas de escudar nuestra debilidad detrás de quienes “deberían darnos ejemplo”, una postura algo inmadura pero bastante común. Pero sea como sea, decidamos escandalizarnos por la opulencia de los cardenales o conmovernos por la penuria de las Misioneras de la Caridad, el mensaje de Jesús de Nazareth es absolutamente radical en este punto: “Nadie puede servir a dos amos; porque odiará a uno y querrá al otro, o será fiel a uno y al otro no le hará caso. No podéis servir a Dios y al dinero.”. Está claro que la evolución espiritual, sea cual sea el camino elegido para ella, es incompatible con un exceso de equipaje.

Dificultades para la correcta adopción de aparigraha: Existen dos pretextos muy comunes para eludir la práctica de aparigraha: el primero es considerar que nuestro nivel de vida es “normal”; el segundo, que aunque lo redujésemos, eso “no aprovecharía a nadie” porque “la cosa está montada así”. En cuanto al primero, convengo en que todo es relativo y que siempre podemos encontrar a alguien que acapare mucho más que nosotros. Hay un pequeño libro, que recomiendo, en el que leí una frase que amenaza con cambiar mi vida: “Siempre encontrarás difícil saber cuándo “tienes suficiente”. Haz que la pregunta “¿necesito realmente más?” pase a formar parte de tu manera de vivir.” El segundo pretexto se resume en la pregunta: “¿Y qué puedo hacer yo? Aunque renuncie, nadie lo aprovecharía. La cosa está montada así”. Es curioso que la generación heredera de aquel famoso “Dios ha muerto” nos haya

enseñado a creer tan ciegamente en El Sistema como algo inmutable e independiente de nosotros. La Cosa. Es evidente que en el instante en el que renuncié a comprarme el enésimo par de zapatos no va a aparecer ante mis ojos la felicidad de una familia que ha visto caer del cielo su sustento gracias a mi renuncia. Esa iconografía del Domund debería ser dejada atrás. Estamos hablando de una actitud vital de desprendimiento, un compromiso nacido de la convicción (íntimamente relacionada con la práctica de asteya) de que vivir con más de lo necesario supone privar de ello a alguien en algún lugar. El sistema lo hacemos nosotros y por lo tanto podemos variarlo en nuestra medida, siempre mayor de la que pensamos. Como decía Helen Keller, "soy sólo una; más aun así, soy una." Y, de la misma manera que hemos llegado aquí por una actitud continuada de avidez, podemos salir de aquí por una actitud continuada de equidad.

Por otra parte, aparigraha comienza a ser realmente necesaria en el momento en que nuestra vida se orienta decididamente hacia una trascendencia. Cumplidas las necesidades básicas, el exceso de cosas nos estorba y sólo la inercia de seguir viviendo entre ellas o el temor de la precariedad o de la opinión ajena nos impiden ceder a ese impulso y comenzar a desprendernos de lo que ya no tiene sentido para nosotros. Como en todos los preceptos que implican renuncia, es importante abordar aparigraha con humildad y con una visión real de nuestro verdadero nivel. Es decir, es importante no reprimirse, pretendiendo adoptar una actitud ascética para la que tal vez aún no estamos preparados. Como dice el Tao, "hay un

tiempo para estar delante y un tiempo para estar detrás.” En nuestro camino espiritual hemos de recorrer todas las etapas, y acelerarlas para vernos o que nos vean de una determinada manera nos conducirá antes o después a un retroceso. Igual que ahimsâ, aparigraha es el resultado de un previo estado de evolución. Y también como ahimsâ, puede fingirse durante un tiempo buscando prestigio y buena fama. Además, de la misma forma que una exhibición de bondad puede ocultar apocamiento o timidez o una exhibición de castidad puede ocultar problemas relacionales, una exhibición de desprendimiento puede servir para disimular carencias que nos avergüenzan ante los demás. Disfrutar conscientemente de las cosas que tenemos o aspirar a disfrutar legítimamente de las que podemos tener, sin complejos ni culpabilidades, en tanto que avanzamos en nuestro desarrollo espiritual, nos llevará antes o después a darnos cuenta que la mayor parte de las cosas que tenemos o de las que presumimos son absolutamente prescindibles; que ninguna de ellas sirve para satisfacer mucho tiempo el vacío que nos impulsa a acumularlas; que las preocupaciones que implica tenerlas nos esclavizan; y que sentimos más placer regalándolas que atesorándolas. Así, aparigraha brotará naturalmente y nuestra renuncia será alegre y definitiva. Sin embargo, un radicalismo excesivo puede crear una fijación por aquello a lo que hemos renunciado antes de tiempo y dificultar nuestro camino hacia la libertad.

Aparigraha y la práctica: Maréchal considera que aparigraha “se cita en último lugar (de los yamas) porque es el fruto natural de las otras cuatro disciplinas

relacionales y de una actitud interior en armonía con las cinco disciplinas personales que se exponen a continuación (los cinco niyamas). Efectivamente, la práctica cuidadosa de la consideración hacia los demás, la sinceridad y coherencia entre palabras y acciones, la conformidad con lo que se tiene y la moderación de los sentidos dan como resultado (a la vez que implican) un desapego de lo material y un enfoque vital hacia lo espiritual. En ese sentido, la práctica de dhâranâ puede fortalecer la cualidad de aparigraha. Dhâranâ, la concentración, es definida por Maréchal como “la aptitud de dirigir la mente hacia un solo objeto escogido deliberadamente”. Cuando este objeto es la libertad absoluta, fin último del yoga, la práctica de dhâranâ nos hará ver con claridad hasta qué punto nuestras posesiones materiales nos sirven de lastre para alcanzarla. Absortos en la libertad, podremos ver claramente el alto precio personal que pagamos por conseguir y mantener un estilo de vida que ya no necesitamos. Y a partir de aquí será más sencillo que esas cosas se desprendan de nosotros para ir a parar a otros cuyo momento de poseerlas y disfrutarlas no haya pasado aún. Lejos de juzgar o calificar de bueno o malo el lujo o la sobriedad, consideraremos ambas cosas como las dos caras de una moneda y nos adecuaremos al que nos corresponde jugar. De nuevo Linus Mundy con su pragmatismo anglosajón: “No olvides que el anhelo de la sencillez es un anhelo espiritual. Pretender que las cosas materiales satisfagan las necesidades espirituales, no funciona.”

Frutos de asteya: La cita que encabeza este capítulo, el aforismo 38 de Sâdhanapâdah,

dice literalmente: “Sobriedad estabilizada: el conocimiento del cómo y el por qué del nacimiento”. Maréchal lo comenta diciendo: “Por último, cuando la sobriedad llega a ser también una disciplina bien establecida, el yogui posee una fuerza natural de introspección que le permite emprender una búsqueda interior hacia el descubrimiento de su verdadera fuente en lo más profundo de sí mismo.”

Desikachar, dice: “Quien no es avaricioso está seguro. Tiene tiempo de entregarse a la reflexión profunda. Su comprensión de sí mismo es completa. A más poseemos, más debemos ocuparnos de ello. El tiempo y la energía gastados en adquirir y proteger nuevos bienes y en padecer por ellos no pueden ser dedicados a las cuestiones esenciales de la vida.”

Georg Feuerstein, en su comentario al Yoga Sûtra, aporta un punto de vista que me parece interesantísimo: “La ausencia de codicia, que es la renuncia al deseo de posesiones, es la gradual suspensión de identidad del ego a favor del sí-mismo.” Esa desidentificación con lo que ha de desaparecer y esa identificación con lo que no es perecedero es una buena definición de la inmortalidad. Al irnos despojando de todo aquello que puede desaparecer nos vamos olvidando también de nuestro temor a que desaparezca. Sin duda, hace falta un largo camino para llegar a las puertas de la libertad absoluta, a ese “morir antes de morir” para descubrir que no hay muerte, del que habla Eckart Tolle. Pero al hacerlo, estaremos también en los umbrales del fin del sufrimiento. Descubrir “el cómo y el por qué del nacimiento”, es decir, descubrir por fin nuestro origen exige

desnudez y da como resultado la comprensión del amor infinito que nos hizo posibles. Experimentarlo además de creerlo o comprenderlo requiere la entrega de todo lo que creemos que somos y que es, en realidad, todo lo que no somos. Un enorme salto que algún día todos estaremos en disposición de dar. Un momento del que todos estamos un poco más cerca cada vez que alguno de nosotros se libera de la interminable rueda del apego.

Cuenta la tradición cristiana que un tal Mateo, publicano y recaudador de impuestos, dejó todo lo que tenía y lo que era para seguir a Jesús de Nazareth y que, luego de la muerte de este, se convirtió en uno de sus evangelistas. No es de extrañar que una de las cosas que nos transmitió tuviera tan estrecha relación con su propia vida. Según San Mateo, el Maestro dijo: "No acumuléis tesoros en esta tierra, donde la polilla y la carcoma echan a perder las cosas y donde los ladrones socavan y roban. Acumulad mejor tesoros en el cielo, donde ni la polilla ni la carcoma echan a perder las cosas, y donde los ladrones no socavan ni roban. Porque donde está tu tesoro, allí está también tu corazón."

Aparigraha, La Templanza del Tarot de Marsella

Puede que esta sea la elección más evidente, pues es casi literal. La "capacidad de aceptar sólo lo apropiado" proporciona una templanza bien reflejada en la figura del ángel equilibrando el contenido de las dos jarras, pero sobre todo despliega nuestras olvidadas alas para alcanzar la libertad.

Luisa Cuerda

NOTAS:

Viniyoga II, pág. 83.

Id. Pág. 22

Yoga Sûtra, pág. 82.

“Fijaos cómo crecen los lirios; no se afanan ni hilan, pero os digo que ni Salomón en todo su esplendor se vistió como uno de ellos” (Lc, 12 27).

Mt, 6 24

Elogio de la vida sencilla. Linus Mundy, con ilustraciones de R.W.Alley. Editorial San Pablo (Madrid 1996). Pág. 7

La cita completa es: “Sólo soy una; más aún así soy una. No puedo hacer todo, pero aún así puedo hacer algo; y justo porque no lo puedo hacer todo, no renunciaré a hacer lo que sí puedo.»

Verso 29 del Tao Te Ching de Lao Tzu (versión de Stephen Mitchell). Editorial Gaia (Madrid, 1999), en adelante Tao

Viniyoga, II, pág. 22

Viniyoga II, pág. 69.

Elogio de la vida sencilla, pág. 32

Viniyoga II, págs. 28 y 82.

Yoga Sûtra, pág. 88

Este comentario está tomado de la página www.abserver.es/yogadarshana (en adelante

Yogadarshana), que recomiendo porque contiene los principales comentarios al Yoga Sûtra, entre ellos el de Vyâsa, que sigue siendo considerado el fundamental, además de etimología de los términos sánscritos y valiosas interpretaciones.

El poder del ahora. Eckart Tolle. Editorial Gaia (Madrid, 2001), pág. 64.

Mt, 6 19-21.

Blog de Luisa Cuerda

Castigo divino

Vistos los últimos acontecimientos telúricos, los milenaristas están de enhorabuena. Se están cumpliendo todas las profecías apocalípticas en cuanto a desastres naturales, que es algo que les mola muchísimo a los partidarios del castigo divino ya sea al modo monoteísta o al modo pagano (no olvidemos que Gea es una diosa)

El castigo es una de las formas más eficaces de anclar en la inmadurez a personas, comunidades y países enteros. El castigo traspasa la responsabilidad sobre los propios actos a una instancia superior, que es la que juzga, sanciona, decide el precio de la sanción y la ejecuta. El alivio que produce cumplirlo va parejo con la pérdida de dignidad personal y de la capacidad de aprender de los errores y con la debilitación de la voluntad. Por contra,

nos ancla a esa instancia superior
haciéndonos participar de su importancia en
la medida en la que nos sometemos a ella.
Eternos niños de papá dios. O de la madre
tierra.

Y sin embargo, existe otra forma de verlo.
Somos una más de tantas especies como
existen en el universo. Viajamos sobre uno
de tantos planetas. Nuestras elaboradas
teorías, leyes, estructuras de poder son
inventos nuestros, incluida la paranoica
costumbre de atribuir características
humanas a lo que nos rodea y de inventar
dioses a nuestra imagen y semejanza, con
una mezquina tendencia a premiar y a
castigar según parámetros egóticos. Sólo
hay algo que nos libera del sufrimiento, de
la inmadurez y de la necesidad de ser
castigados: la capacidad de elevarnos por
encima de nuestras carencias para ofrecer
lo poco o mucho que tenemos a nuestro
entorno. Una actitud que se conoce como
“amor”, aunque esta sea una palabra con
otros significados más confusos. Y que trae
consigo la responsabilidad sobre los
propios actos. Bastaría eso para vivir con
dignidad nuestra vida dure lo que dure, sea
como sea. Mientras tanto, la naturaleza
seguirá su curso. Como siempre.

Luisa Cuerda

Blog de Luisa Cuerda