

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 sánscrito. 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 más 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
