



Discípulo directo de Swami Vishnudevananda y uno de los swamis más antiguos de la organización Sivananda. Dirige el Ashram de Neyyar Dam en el sur de la India; el Ashram de Val Morin en Canadá, la sede Central de los Centros y Ashram Sivananda; los centros Sivananda de India, Canadá, Italia, Japón y Tailandia. En su último viaje a la Argentina compartió con un nutrido grupo de practicantes y estudiantes sus profundos conocimientos sobre filosofía y práctica del Yoga. Esta es una síntesis de lo que enseñó.

“El Yoga es la mejor terapia”

-¿QUÉ ES EL *Hatha* YOGA?

-El *Hatha* Yoga produce un balance tanto interno como externo. La palabra *Hatha* contiene los dos opuestos: la luna y el sol, lo femenino y lo masculino, lo rígido y lo flexible. *Hatha* hace referencia al balance de los opuestos. El balance aporta equilibrio y paz. Cada vez que sufrimos mental, física o espiritualmente es porque hemos perdido ese balance. El *Hatha* Yoga, conocido como el Yoga de las posturas o equivocadamente del ejercicio nos ayuda a centrarnos.

-¿POR QUÉ EQUIVOCADAMENTE?

-Ejercicio es todo lo que produce un movimiento. En el Yoga usamos el ejercicio, o sea usamos el movimiento para armar la postura. El ejercicio representa el 5% de la *asana*. El 95% restante se trata de permanecer en la postura en forma cómoda. A través de cada una de las *asanas*, el *Hatha* Yoga brinda un balance físico, espiritual y mental como ningún tipo de ejercicio puede proporcionarlo. La gente piensa que es un simple ejercicio porque la sensación de balance, bienestar y la paz no aparecen enseguida. También pasa que algunas

personas ven las posturas, las creen complicadas y se preguntan por qué yo debería hacer eso, con lo cual, inmediatamente crean una estructura mental que les impide armar la postura que cuestionaron.

-NO ENTIENDO. ¿PODEMOS PONER UN EJEMPLO?

-Analicemos la postura *sirsasana* (paro de cabeza). ¿Cuál es la razón por la que dos alumnos de la misma clase, que tienen acceso a la misma técnica porque les enseña la misma persona, no pueden permanecer en *sirsasana* durante el mismo lapso de tiempo?

-PORQUE UNO ES PRINCIPIANTE, POR EJEMPLO...

-Podría ser al principio, pero hay algo más profundo. Cada *asana* trabaja sobre un aspecto psicológico del practicante. En *sirsasana* nos conectamos con nuestros miedos. Si pensamos en lo físico y mecánico estrictamente, los brazos en triángulo sosteniendo la cabeza brindan una superficie mucho más grande de apoyo de la que brindan los pies cuando



estamos parados. En teoría, no habría ninguna razón por la que tener miedo, sin embargo, muchos tienen miedo.

-¿SIRVE TENER UN PENSAMIENTO POSITIVO MIENTRAS UNO SOSTIENE LA POSTURA?

-Es bueno. Todo lo positivo que seamos cuando hacemos una postura nos ayuda a hacerla mejor. *Sirsasana* nos muestra miedos profundos que nosotros no sabemos de dónde vienen pero son parte de nosotros mismos. ¿Podemos recordar todos los hechos del pasado y la manera en que nos impactaron? No. Pero en algún lugar nuestro están impresos, como si fueran huellas. Están en la parte subconsciente de tu mente. Todo eso genera tu carácter. El hecho de que no lo veas, no significa que no esté. Imaginemos esto para atrás, si es que creemos en las vidas pasadas.

-¿CUÁL SERÍA UNA MANERA DE SUPERAR ESAS TRABAS O MIEDOS INTERNOS?

-Todo lo que hemos vivido, bueno y malo está inscripto en nuestra mente. Pero

¿cómo hacemos para reconocer lo que no podemos ver o lo que no se nos presenta en forma consciente? A través del *Hatha* Yoga en los obstáculos, en los bloqueos físicos o mentales. Esas son las señales de lo que hay que trabajar. La mente y el ego nos bloquean y no nos permiten practicar o avanzar. A veces, es tan fuerte el bloqueo mental que algunos creen que tienen un problema en el cuello que les impide hacer *sirsasana*, por ejemplo. En lugar de enfrentar el miedo, para entender lo que les pasa, prefieren mirar para otro lado y pensar “*el Yoga no es bueno para mí*”. Si, en cambio, a pesar del miedo y las dificultades, sostienes la práctica, todos los obstáculos mentales, emocionales y espirituales se irán removiendo con el tiempo. Y al salir de la clase, podrás observar que, en la vida cotidiana y de relación, también muchos obstáculos se irán superando. Entonces, de pronto te preguntarás cómo pudiste pedirle un aumento a tu jefe sin ponerte nerviosa ni tener miedo.

-¿Y USTED DICE QUE ESO SE GESTÓ EN LA PRÁCTICA?

-¡Claro! Es tan profundo el trabajo que hace el *Hatha* Yoga en nuestro Ser. Eso lo

lograste en tu clase de Yoga, sosteniendo las posturas hasta superar las trabas internas que te impedían hacer eso u otra cosa.

-CASI COMO UNA TERAPIA...

-¡Absolutamente! El Yoga es la mejor terapia. Por medio de la práctica se remueven todos los obstáculos internos.

-ENTONCES, ¿SALTEAR LA POSTURA QUE NO NOS SALE EN UNA RUTINA ES COMO HUIR DE UNA DIFICULTAD?

-Sí. La única manera de superar la imposibilidad de hacer una postura es haciéndola.

-¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE EL RAJA YOGA Y EL HATHA YOGA?

-Es lo mismo. El *Raja* Yoga controla la mente por medio de la mente. El *Hatha* Yoga controla la mente a través del cuerpo.

-PARECE TAN CLARO ESTO. ¿POR QUÉ LA GENTE VIVE TAN ALTE-

RADA, ESTRESADA, ENOJADA...?

-Lamentablemente, la mayoría de las personas piensa que no vale la pena detenerse en estos temas y que sólo tiene sentido ocuparse de todo lo que la tarjeta de crédito puede comprar o dar. Como si todas las respuestas posibles provinieran de la tarjeta. La vida, a veces, se encarga de colocarlos en la cruz y allí, en medio de una encrucijada como una muerte, una enfermedad, una desgracia ¿qué respuestas da la tarjeta? Ninguna.

-¿DE DÓNDE PROVIENE LA RESPUESTA?

-Según el *Vedanta*, las preguntas más importantes que el ser humano debe hacerse a sí mismo son ¿quién soy yo? ¿De dónde vengo? ¿Hacia adónde voy? ¿Qué estoy haciendo aquí? La mayoría de nosotros vamos por la vida sin preguntarnos por qué estamos aquí. Muchos otros se lo preguntan, pero no lo pueden responder. El intelecto ha estado creando las preguntas pero no puede dar las respuestas.

-¿POR QUÉ?

-Porque el intelecto es muy limitado y no puede ir más allá de ciertos límites. Aún así el ego y la ignorancia nos dan la sensación de que el intelecto puede hacer cualquier cosa.

-¿CUÁLES SON LAS LIMITACIONES DE LA MENTE?

-El *Vedanta* dice que la mente es muy limitada. El nacimiento es un límite. La mente no puede recordar lo que era antes del nacimiento. Algunas personas tienen *flashes*, pero la mayoría no puede recordar. La muerte es otro límite porque nadie sabe lo que sucede cuando el cuerpo muere. Durante el tiempo que estamos viviendo aquí tenemos otras limitaciones. Los cinco sentidos por ejemplo. ¿El ser humano tiene los sentidos más poderosos o hay algún otro ser que nos supere? Las águilas y los halcones ven mejor que nosotros. Los perros tienen mejor sentido del oído y del olfato que los seres humanos. Nue-

tros 5 sentidos son muy limitados. El ego y la ignorancia nos hacen creer nuevamente que podemos hacer cualquier cosa. Los cinco sentidos son otra de las limitaciones de nuestra mente.

-¿OTRA?

-La mente humana sólo puede trabajar en tres dimensiones: profundidad, altura y ancho. No podemos ver lo que está ocurriendo en el segundo piso. El techo nos lo impide. Tenemos una limitación en las dimensiones también. El tiempo también es una limitación porque es una creación humana, no existe en sí mismo. El espacio sólo es medible si tenemos un punto de referencia. Sin el punto de referencia no hay norte, sur, este ni oeste, no existe grande ni chico, lleno de gente o vacío... El espacio no existe en sí mismo. Es una creación de la mente. Sin embargo, vivimos atados al tiempo y al espacio. Podríamos decir que nuestra mente es como un acuario. Podemos observar todo lo que hay dentro del acuario. La manera de conocerlo entero es llamada ciencia. Claro que afuera del acuario está el océano infinito. ¿Cómo conocer el océano infinito con una mente limitada como la que tenemos? Si miramos al cielo una noche estrellada en la Patagonia, ¿cuántas estrellas podemos contar? Los astrónomos calculan que hay entre 6 ó 7 mil estrellas visibles en el cielo. Con los telescopios podemos ver la vía láctea y millones de estrellas. Y aunque parecería inmenso, la vía láctea está considerada por los especialistas como una galaxia de segunda clase. El telescopio Hubble nos dice que hay millones, billones, trillones, quintillones de galaxias. Todo lo creado es infinito. ¿Cómo encontramos el creador de todo esto si el instrumento con que contamos es tan limitado?

-¿CÓMO LOGRARLO?

-Lo que algunos suelen hacer es empujar la mente hasta su extremo, provocando que ella, como un boomerang, nos pateé para atrás, como en la película *Mentes brillantes*, el protagonista empujó y empujó pensando que podría hacer

cualquier cosa con su mente hasta que llegó al punto de convertirse en un esquizofrénico. Él no se daba cuenta de ello. Le hablaba a gente que pensaba era real, pero sólo estaba en su mente. Hasta que alguien le dijo que estaba enfermo. No fue el primero ni será el último. La respuesta no nos la puede dar la mente sino la intuición.

-¿QUÉ ES LA INTUICIÓN?

-No se puede explicar con la mente. Es algo que está dentro nuestro y a lo que tenemos que llegar. Sólo podemos hacerlo a través del *Yoga Vedanta*. ¿Quién soy yo? ¿De dónde vengo? ¿Hacia dónde voy? ¿Qué estoy haciendo? No hay respuestas aparentes, ni están afuera. Todas las respuestas están adentro nuestro. A través de determinadas experiencias cada uno tiene que descubrir sus propias respuestas. A través de la práctica del *Yoga Vedanta* lentamente las semillas crecerán y cuando la mente esté calma, totalmente plana, la intuición aparecerá. Donde termina el intelecto comienza la intuición.

-¿QUÉ ES EL Vedanta?

-Es sabiduría totalmente revelada. Fue Dios, que a través de los *Rishis* (videntes, no con los ojos sino con la intuición) nos dio directamente el conocimiento. De la misma manera que los *Diez mandamientos* son una revelación divina a Moisés, los *Rishis* recibieron la *Vedanta*. Los *Vedas* son los más antiguos libros de sabiduría. El *Vedanta* o los *Vedas* son *Brahmavidya*, *brahma* (el absoluto) *vidya* (sabiduría). Contienen todas las respuestas a todas las preguntas. Pero para comprenderlos tenemos que soltar el intelecto para encontrarnos con la intuición. Hay que estar muy preparado para entrar al sendero del *Vedanta*.

-¿POR QUÉ?

-Porque el *Vedanta* revela la majestuosidad del hombre en su naturaleza esencial. Nos dice "tú eres Dios". Nos dice que

Dios no está en el altar, ni en las iglesias ni en las mezquitas. “*Tú eres un Dios viviente*”. Pero entre nosotros y Dios tienes esta mente estúpida y con el ego y la ignorancia crees que sabes todo. Sientes que eres el director, el presidente, ¡el jefe! El ego es tan poderoso que ni siquiera sabes que lo tienes. El *Vedanta* te dice, “*no eres eso: tú eres Dios*”. El *Vedanta* no dice que tú eres el hijo de Dios sino Dios mismo. El alma inmortal o el Supremo. Eso es lo que somos, pero lo hemos olvidado.

-¿POR QUÉ LO OLVIDAMOS?

-Las religiones, las sociedades y la cultura trabajan para que nos olvidemos de esto. Nos hicieron creer que las tarjetas de crédito son lo más importante de nuestra vida. El *Vedanta* nos lleva directo a la fuente. Es decir, a las respuestas de las preguntas más importantes de la vida: *¿cuién soy yo? ¿De dónde vengo? ¿Hacia dónde voy? ¿Cuál es mi verdadero propósito?* Cuando entiendes todo esto la mirada del mundo cambia por completo. Todo lo que ves, bueno o malo, no es otra cosa que Dios en acción. Si puedes ver esto todo cambia.

-CUANDO VEAMOS ESTO O CAMBIEMOS ESTO ¿VAMOS A ESTAR EN LA EDAD DE ORO?

-Mientras no estemos internamente preparados, la Edad de Oro no es otra que un pensamiento voluntarista. Nada va a cambiar afuera aunque la llamemos Edad dorada a menos que nos liberemos de la mente y del ego. Para eso necesitamos llegar a la intuición, es decir, a la unidad en la diversidad. Cuando dejemos de estar separados de todo el resto, vamos a llegar a la Edad de Oro. Cuando sintamos que nuestra energía es igual a la de todo el mundo que nos rodea llegaremos a la Edad de Oro. Ese será el fin del sufrimiento. Ya nadie se lastimará porque si mi energía es igual a la tuya, cuando te lastimo, me lastimo a mí mismo. Tendremos al Paraíso en la Tierra. Jesús lo dijo muy claramente: “*Ama a tu prójimo como a ti mismo*”. Pero la religión nos hizo creer que no todos son prójimos, sino que el prójimo es sólo el que viste igual, tiene el mismo color de piel, la misma pollera o la misma tarjeta. Y si no es igual, entonces, no es mi prójimo: tengo que pelear, discriminar o matar. Los noticieros existen en la televisión porque la mente estúpida sólo ve separación. La intuición no ve separación, sino unidad. *

Marcela Luza

Se agradece especialmente la colaboración de los voluntarios del *Centro Sivananda* en la realización de esta nota.



www.sivananda.org/buenosaires
Sánchez de Bustamante 2372.
Tel.: (54) 11-4804-7813.