

Cittavijñāna de las Yogāsanas Primer libro en español de Prashant S. Iyengar

Óscar Montero

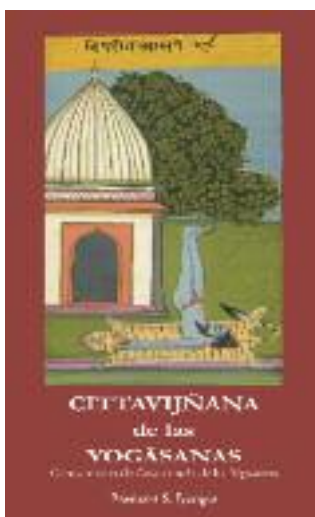
Es una gran noticia anunciaros la disponibilidad del primer libro en español de Prashant S. Iyengar. Se hace justicia a este maestro que ha contribuido de manera sobresaliente en la apertura de nuevas dimensiones de estudio y práctica en la comunidad de Yoga IYENGAR®. Desde este consejo rector nos hemos comprometido a coordinar, en los próximos dos años, la traducción al español y su distribución, tanto en versión impresa como electrónica, de sus obras más importantes con el fin de que el adepto al yoga se anime a incorporar en su estudio y práctica los aspectos más importantes de la enseñanza de Prashant S. Iyengar.

Se trata de un libro sintético dirigido a dibujar el paisaje global de cómo entiende Prashant S. Iyengar el yoga según lo ha recibido directamente de su padre y *guru*. No es azaroso que el mismo Prashantji haya decidido que tradujésemos este libro en primer lugar. Es un libro mucho más asequible que otras

de sus obras, más complejas y técnicas como *Alpha & Omega of Trikoṇāsana*. Sin embargo, y a pesar de su brevedad (apenas setenta páginas), el contenido está expuesto con tal claridad y precisión que es el libro ideal para aquellos desconocedores de Prashant Iyengar que deseen acercarse a él sin ninguna sensación intimidatoria, eso sí, sabiendo que la aproximación a su estudio requerirá un doble esfuerzo: Por un lado, abandonar toda resistencia a la teoría y el estudio —desgraciadamente muy asentadas entre los practicantes del yoga—, y por otro, la porosidad intelectual requerida para abrirse a los nuevos paradigmas de trabajo que nos propone. En este sentido es muy útil el glosario que dispone el libro cuando uno se sienta desconcertado por los abundantes tecnicismos sánscritos necesarios

para empezar a comprender su obra.

¿Cuál puede ser la intención de Prashant S. Iyengar al escribir este libro? Los que suelen acu-



dir a las clases de Prashant en Pune conocen la exhortación constante para que sus alumnos nos hagamos no sólo practicantes y consumidores de las técnicas del yoga, sino también estudiantes. Prashant S. Iyengar suele dirigirse, deliberadamente, a los alumnos como «estudiantes» del yoga y no sólo con la acepción más popular, es decir, como «practicantes» de yoga. Tanto en el prólogo del libro como a lo largo de su obra aparecen varias alusiones: «Espero que los estudiantes españoles se beneficien de este libro, y que se vean introducidos a aspectos clásicos de *yogāsana*.» Esta alusión no es aleatoria y debe quedar grabada con fuego en la memoria del alumno interesado en conocer el Yoga IYENGAR® desde los ojos de uno de los estudiantes más avanzados. En el mismo prólogo, vuelve a hacer énfasis en la apertura cognitiva necesaria para que el alumno de yoga cuente con una visión integral: «Espero igualmente que esto los convencerá a estudiar en mayor profundidad la ciencia, la filosofía, la cultura y la religión de *yogāsanas*.» Todos estos términos que utiliza Prashant S. Iyengar no son, de nuevo, azarosos sino que son la clave para enriquecer nuestra comprensión y práctica del yoga: ciencia, filosofía, cultura y religión de *yogāsana*.

A lo largo del libro, Prashant S. Iyengar introduce y elabora, de forma esquemática, tanto los conceptos que componen la ciencia, filosofía, cultura y religión de *yogāsana* como los paradigmas de trabajo donde se aplican las tecnicidades de *yogāsana* pero siendo ya éstas influenciadas y vinculadas directamente a esas concepciones que dan sentido a *yogāsana* y la capacitan para elevarse hacia nuevas alturas.

Cittavijñāna es el conocimiento de *citta* donde *yogāsana*, es decir *āsana* arropada por la cultura yóguica se transforma en un vehículo de incalculable valor para hacer evolucionar *citta*. *Yogāsana* es el *āsana* horneada al fuego de la cultura yóguica, a diferencia del *āsana* «fastfood» recalentada en el microondas de la modernidad, caracterizada ésta por hallarse bajo el influjo mágico de la tenaza técnico-consumista. Es la diferencia entre el estudiante-practicante y el mero practicante-consumidor del yoga que se haya despren-

dido de filosofía, religión, ciencia y cultura. Este es uno de los aspectos conocidos que denuncia Prashant S. Iyengar nada más empezar su libro en la segunda frase. En ese mismo párrafo de la introducción señala: «En algunos lugares puede que resulte desagradable pero en mi opinión es importante mostrarse directo manteniendo en tu mente que el material se ha de tratar en su sentido verdadero».

En el primer capítulo Prashant S. Iyengar comienza definiendo los componentes de *citta* y haciendo referencia a cómo los *sūtras* II-46, 47 y 48 nos muestran *āsana* como un campo perfecto para *cittavijñāna*. La marca característica de este capítulo se puede resumir en la frase que dice: «Las *āsanas* son del cuerpo para *citta*».

En el capítulo dos nos explica en qué consiste un *āsana* y cómo deben existir las cualidades de firmeza (*sthiratā*) y serenidad (*sukhatā*) en el cuerpo y *citta*. Además nos muestra brevemente que las técnicas de *āsana* atañen al cuerpo (fisiología exotérica y esotérica), a la respiración, al *prāna*, a la mente con sus diferentes facultades (sensación, percepción, análisis, síntesis, reflexión), al habla y a los sentidos. En una de sus frases últimas acaba esbozando lo que Prashant S. Iyengar entiende como cuerpo: «Considera el término cuerpo como algo no limitado a este cuerpo biológico sino a una estructura que encapsula ciertos componentes. La mente es el cuerpo de los pensamientos y *citta* es un cuerpo de la mente». O cuando dice que «cada órgano posee un sentido de la Yoidad, cada órgano es una ubicación del yo». Desde aquí empezamos a entrever cuan diferente es la concepción profana del cuerpo y cómo se ha de entender en el yoga.

En el capítulo cuatro el autor continúa desarrollando este concepto de la transformación gloriosa del cuerpo. Quizás sea este capítulo el que me ha llamado más la atención en relación al desarrollo conceptual del cuerpo. Por ejemplo, en Grecia las religiones órficas han considerado el cuerpo como una cárcel donde habita el alma. Para Platón, en varios de sus textos (Fedro), el cuerpo es «la tumba del alma»; Descartes considera al cuerpo como un máquina y para el filó-



sofo prototípico del idealismo alemán el cuerpo es un adjunto o accidente del espíritu. De ahí la dualidad tan terrible que existe entre cuerpo y alma, y toda la problematización filosófica para relacionar cuerpo-mente, no sólo en un plano teórico, sino principalmente práctico a la hora de vivir nuestro propio cuerpo: como una tumba o cómo un vehículo glorioso. Cuando el idealista alemán se mira al espejo no ve diferencias biológicas entre el cuerpo de un chimpancé y su propio cuerpo. En estas posiciones clásicas hay una tendencia mayoritaria a despreciar el cuerpo, sin contar que es, precisamente, lo que permite la apertura cognitiva del espíritu o alma al mundo, al menos, en tanto y cuanto, seamos organismos vivientes con cuerpo, y no seres celestiales como los querubines o los ángeles. Para el yoga, y para Prashant S. Iyengar, por el contrario, y quizá sea muy significativo este aspecto, el cuerpo no es un accidente del espíritu, no es una tumba grosera donde habita el alma sino que, a través de él, es posible una verdadera transformación gloriosa. ¿Cómo? Prashant S. Iyengar nos lo explica con estas palabras:

«En una *yogāsana*, la materia universal que se halla en el cuerpo empieza a manifestarse, y tú ya no permaneces como ese mortal normal con habilidades y capacidades limitadas. [...] Los veinticuatro principios de *prakṛti* que son de magnitud universal empiezan a asumir poderes y glorias de proporciones sobrehumanas. Te conviertes en algo más grande que tú mismo, rompiendo los grilletes y factores delimitantes. Así las *āsanas* siendo iconográficas se convierten en *yogāsanas*. [...] Este cuerpo que normalmente emite suciedad en la forma de sudor, materia fecal y otras secreciones, empieza a emitir *shatsampattis* en las *yogāsanas*.

¿Qué verías por dentro si proyectas tu cuerpo? Nada, sino huesos, sangre, tejidos etc; en un *āsana* ello se convierte en un *mūrti*. Empieza convirtiéndose en una composición de *shatsampattis*, de *yoga-sanskṛti*, de cultura yóguica y de materia yóguica. La única razón por la que el cuerpo se vuelve tan potente es porque este cuerpo alberga a la divinidad.»

Este capítulo cuatro es fertilísimo, con los ejemplos del *āsana* como iconografía, el *āsana* como un *mūrti*, etc.

«Algo es radiado desde el interior como si estuviera radiando desde el icono de Dios. El poder *yogaśakti* se genera desde el cuerpo en la postura. Las *āsanas* te dan benevolencia, tranquilidad, neutralidad y virginidad. [...] Existen *śatobakras* y *śaktis* dentro de nosotros. Cada *chakra* tiene un devata, una forma de *śakti*. Ésa es la razón de que las *āsanas* puedan ser iconográficas. Tú no permaneces en el plano mundano de la vida, tú lo transmutas y trasciendes.»

En este mismo capítulo encontramos un apartado entero dedicado a entender

cómo *āsana* debe desarrollar un concepto filosófico. Este párrafo apunta como una flecha, principalmente, a aquellos que consideran que la enseñanza de Prashant S. Iyengar es un lujo complementario o aprecian la filosofía como si fuera una planta exótica.

«Un proceso de pensamiento meditativo implica un acto mental deliberado, contemplativo, pensativo y reflexivo. No malinterpretéis, por tanto, a las *āsanas* viéndolas como meras técnicas corporales, técnica respiratoria o técnica mental. *Āsana* es un concepto que puede volverse meditativo. La meditación tiene lugar a partir de un



pensamiento filosófico. No puede haber meditación a partir de un pensamiento no filosófico, materialista e innoble. Si entendéis esta implicación psicológica de la meditación, entendéis que las *āsanas* también poseen una substancia filosófica. Muchos estudiantes, practicantes y así llamados buscadores del yoga presentan una queja genuina de que la meditación resulta muy difícil. Ellos dicen: «Nos sentamos a meditar y nos sentimos frustrados». Hay una respuesta lógica a esto. Si vuestra mente se encuentra atestada y llena de pensamientos materiales, la meditación se encuentra a años luz de vosotros. Pensamos que no podemos meditar porque somos inestables. Lo cierto es que somos inestables en el sentido de que nos preocupamos en exceso por pensamientos materialistas. La materia es un flujo fugaz; el pensamiento mental siempre creará agitación. Las *āsanas* deben presentar un proceso de pensamiento filosófico y no sólo un proceso de pensamiento empírico.»

Ya en el capítulo tercero comienza explicándonos dos conceptos clave de las técnicas que luego se van a aplicar con los diferentes paradigmas de trabajo del capítulo cinco, y que constituyen la base práctica sobre la que podemos evolucionar. Son los conceptos de *krīyā* y *mudrā*. Para explicar qué es una *krīyā* Prashant señala:

«Si uno debe hallarse estable y cómodo en un *āsana*, existen ciertos requerimientos técnicos. Un *āsana* es percibida como una postura contraída que requiere acciones exigentes. Una *krīyā* es una acción. [...] Profundizando algo más, vemos que las *krīyās* abarcarán no sólo acciones, sino también reacciones, asistencias y resistencias. Las *krīyās* son movimientos y mociones ratificados técnicamente. Sin movimiento no podemos adoptar una postura, y sin *krīyā* no podemos alcanzar un *āsana*. Las *krīyās* son principalmente de tres tipos: *krīyās* corporales, *krīyās* respiratorias y *krīyās* mentales.»

Y para definir un *mudrā*, añade:

«Tras la *krīyā*, entra en escena el *mudrā*. Un *mudrā* consiste en poner un sello o un cierre por el cual uno no podrá hallarse en movimiento

voluntario. Si te pones a pensarlo, al no existir movimiento alguno, resulta más sencillo controlar las puertas de acceso. En un *āsana* deberíamos ser capaces de poner un cierre en cosas que no queremos perder, como la nobleza, la tranquilidad, la sublimidad, etc. Una vez les hemos puesto el cierre, estamos seguros de que no escapan, y así podremos dirigir nuestros propósitos a otras cosas, y alcanzarlas. Una *krīyā* aislada no sería suficiente. Debería ser tal que permitiese colocarle un *mudrā* encima. La *krīyā* debería ser como una puerta. Debemos ser capaces de cerrar la puerta sin necesidad de empujarla para que se cierre, ya que eso podría causar un daño. [...] Sin *krīyā* y *mudrā*, las posturas se hallan sujetas a constantes alteraciones, alternancias, cambios, modificaciones y mutaciones. Las *āsanas* no pueden darse en un estado tan fluctuante.»

En el capítulo cinco el hijo de B.K.S Iyengar aborda directamente algunos de los paradigmas más importantes en la práctica de *yogāsana* sin los cuales no sería posible acceder al estado de no dualidad que promete *yogāsana* en el *sūtra* II.48, y que permite «experimentar el ‘Yo’ esencial». Estos paradigmas constituyen las *krīyās* de: los cinco elementos (*pañca-tattva-krīyās*), los cinco «aires» (*pañca-vāyu-krīyās*) los cinco *prāṇas* (*pañca-prāṇas-krīyās*) y los seis *chakras* (*ṣaṭ-chakra-krīyās*). Para poder aplicar estas *krīyās* será necesario conocer la teoría subyacente en cada *krīyā* y estar impregnado de cultura yóguica, que permita conocer qué son, cómo funcionan y dónde operan los elementos, *prāṇas*, *vāyus* y *chakras*. Este ejercicio teórico y práctico forma parte del entrenamiento yóguico clásico y despreciarlo constituiría una falta grave de saber prudencial. Para Prashant S. Iyengar constituyen uno de los núcleos de su enseñanza práctica. En este sentido, las explicaciones que ofrece el libro son muy claras para aquellos que quieran comenzar a ponerlas sistemáticamente en práctica. En realidad, si seguimos sus instrucciones, si contamos con algunos cds de audio o si hemos asistido a sus clases, ponerlas en práctica no es tan arduo. Este libro debería ser el punto de partida para perderle el miedo



a la complejidad de su enseñanza. Por ejemplo, para llevar a cabo las *vāyu-kriyās*, éstas tienen lugar por movimientos-mecánicos-corporales, y confinamientos psicológicos. Tal como dice el autor: «Centrar la atención en la cara mientras se hace *Trikonāsana* constituye *udāna-vāyu-kriyā*. Si es el abdomen o piernas es *āpanā-vāyu-kriyā*». ¿Y qué diferencia existe entre las *vāyu-kriyās* y las *prānas-kriyās*? Las *prānas-kriyās* no ocurren por confinamiento biomecánico sino por confinamiento mental. Tienen lugar con la emisión silenciosa de las formas de sonido acompañadas de exhalaciones e inhalaciones. Lo mismo sucede con las *sat-chakra-kriyās*. Cuando se realiza *chakra-kriyā* ésta no sólo afecta a los *chakras* sino a los *vāyus*, *prānas* y los elementos.

Cabe mencionar la inclusión en el libro de una tabla con los sonidos-forma para que podamos imprimirla y llevárnosla a nuestra esterilla hasta que nos la aprendamos de memoria. En realidad es más sencillo de lo que aparenta ya que los sonidos-forma no son otra cosa que las vocales, semivocales y consonantes del alfabeto sánscrito. Hemos enmendado la tabla original del libro colocando los sonidos-forma con las marcas diacríticas correspondientes para que el estudiante pueda pronunciarlas correctamente en español ya que, en el texto del libro original, aparecen con la pronunciación en inglés, y, si se toman de forma literal, resultaría en unos sonidos-forma incorrectos que no lograrían la eficacia correspondiente.

En el capítulo seis Prashantji vuelve a mencionar la actitud necesaria para encarar la práctica ya que la actitud, la concepción que tengamos de la práctica y el entendimiento de sus principios afecta irremediablemente a los resultados. Así, Prashant S. Iyengar señala:

«Normalmente, intentamos alcanzar la postura por todos los medios con una mente deformada. Al alumno se le debería hacer consciente de esto. A medida que comenzamos y desarrollamos un *āsana*, la estructura mental varía. Iniciar la postura presenta una estructura mental particular, desarrollar la postura tiene otra clase de estructura mental, y mantenerla, posee aún

otra clase de estructura mental. En el estado inicial de comienzo se requiere valor, motivación y entusiasmos; en el estadio medio requiere otro gusto de motivación, entusiasmo, vivacidad y perseverancia. [...] Continuar la práctica de *yogāsanas* cultivándose del mismo modo a cómo se empezó, lo estropea todo. Lo que en un principio hace, al final daña.»

En esta misma dirección de la actitud menciona la definición clasiqusima de yoga en el verso II.48 de la *Gītā* para hacernos recordar la actitud de deber y de ecuanimidad ante la práctica de *yogāsana*. Más adelante volverá a mencionarla:

«En el yoga, debemos abordar cada esfuerzo con un sentido del deber y de ecuanimidad – fácil o difícil no deberían ser el criterio. Si se ha de hacer una cosa, se ha de hacer. Así pues, en un *āsana* deberíamos buscar *sthiratā* y *sukhatā* con la mente puesta en el deber.»

Y ya en el último tramo del capítulo seis y el siete, Prashantji recoge los antecedentes de los capítulos anteriores y se centra en cómo el papel de los miembros del *Astāṅga yoga* hacen evolucionar *yogāsana* desarrollando un estado imparcial y creando un substrato apropiado para el conocimiento, de forma que, el *yogī* desarrolle la meditatividad.

«Las *āsanas* son asientos para que la consciencia pueda entrar en meditación. [...] Son estados de pensamiento profundo. [...] Necesita cognición. Se trata de un hondo proceso que demanda un régimen de diferentes *āsanas*, diferente secuenciación y diferentes paradigmas.»

Y para terminar de edificar su obra Prashant S. Iyengar vuelve a explicar que al intercambiar los papeles de la tríada (el hacedor, lo hecho y lo que se hace), este ejercicio constituye un ejemplo para desarrollar la meditatividad. Lo resume así:

«Para un *yogī* el cuerpo se vuelve hacedor, y la mente puede adoptar el estatus de la entidad hecha. [...] Las *āsanas* se iniciarán con la condición en la que la mente hace, y el cuerpo es hecho. Las *āsanas* evolucionarán y entonces la mente será hecha, y el cuerpo quien hará.»

Esperamos que este libro alcance dos objetivos: En primer lugar, que convenza no sólo a los



estudiantes a incorporar a Prashant S. Iyengar en sus prácticas sino también a los formadores y profesores para que, al menos, motive la reflexión de introducir en los programas de enseñanza y certificación al hijo de B.K.S. Iyengar, que, al igual que su hermana, la Dr. Geeta, lleva en su sangre el apellido IYENGAR®.

Y en segundo lugar, que se destierre para siempre el mito por el cual se toma a Prashant S. Iyengar como un filósofo, en el sentido moderno y peyorativo del término, esto es, tomando a la filosofía como una suerte de especulación teórica que no se ocupa de dar un sentido totalizador y orientador a la vida práctica y moral. Precisamente, en Prashant S. Iyengar, todo el esfuerzo teórico está puesto al servicio de la práctica yóguica pero transformándose ésta por la influenciada de la filosofía, la religión, la cultura y la ciencia. Y es que no hay cosa más práctica que un teorema. No hay nada más que fijarse en la utilidad extraída de las ciencias estrictas cuando se incorporan al proceso de producción industrial. No hay más que fijarse, en cómo determinadas civilizaciones y culturas han accedido a crear, por ejemplo, la bomba atómica, en base a sus conocimientos teóricos. Quien diga que el conocimiento teórico no tiene utilidad será, simplemente, un necio. De igual forma, andaremos ciegos si no vemos la utilidad práctica en las enseñanzas de Prashant. Él mismo combate energicamente este pensamiento miope y falaz. Sirva de ejemplo esta cita en la página veinticinco de su libro *Yoga and the New Millenium*.

«Sabemos que nuestro sistema es muy práctico y orientado a la práctica. Debe ser teorizado porque la práctica es científica y no hay ciencia sin teoría. Es peligroso manejar los aspectos prácticos sin conocimiento o teoría. Así mismo, admitiréis y aceptaréis que es muy peligroso acceder a un laboratorio sin ningún conocimiento del tema.»

