

## INVOCATION TO SAGE PATAÑJALI

Yogaena cittasya padena vacham  
Malam sarirasya cha vaidyakena

Yopakarottam pravaram muninam  
Patañjali pranjaliranato' smi  
Abahu purursakaram  
Sanhka chakrasi dharinam

Sahasra sirasam svetam  
Pranamami Patañjali

Agradecimiento al Sabio Patanjali

Me inclino ante el más noble de los sabios, Patañjali,  
Quien nos aportó serenidad de mente  
Por sus trabajos en yoga,  
Claridad de palabra por sus trabajos en gramática,  
Y pureza de cuerpo por sus trabajos en medicina.

Rindamos respeto al más noble de los sabios, Patañjali,  
Encarnación de Adisasa,  
Que tiene forma humana hasta los brazos,  
Sostiene un caracol, un disco, y una espada,  
¡Y esta coronado por una cobra de mil cabezas!

*B.K.S. IYENGAR YOGA*

*NATIONAL ASSOCIATION OF THE UNITED STATES* (B.K.S. Iyengar Yoga Asociación Nacional de los Estados Unidos), Volumen 5 número 2 Julio 2001, *IYNAUS Newsletter*

## **Bajo la luz de mi padre. Una entrevista con Geeta Iyengar**

La siguiente es parte de una entrevista de dos horas con Geeta en el Instituto de Yoga Ramamani Iyengar Memorial en Puna, India, durante el curso intensivo canadiense en octubre de 1992. Estuvo dirigida por Margot Kitchen y videograbada por Heather Malek, Calgary. Esta porción fue transcrita y editada por Judith Minis, Edmonton, en consulta con Marlene Miller, Victoria. Apareció en el ejemplar de Octubre de 1993 en la revista del centro de Yoga de Vitoria. Este texto proporciona una maravillosa presentación de Geeta Iyengar, hija de B.K.S. Iyengar, una de las principales inspiraciones detrás de esta comunidad. Entre otras cosas, el presente nos da un poco de luz acerca del punto de vista de Geetaji de su lugar en lo que se ha convertido en una tradición familiar. De manera muy adecuada, el artículo ha sido titulado:

P: Hemos disfrutado cantarle a Patanjali antes de las clases. Me pregunto ¿desde cuándo comenzaste a hacer esto?

R: Decidimos cantar estas dos *slokas*<sup>1</sup> desde el principio. Eso significa que cuando Guruji nos pidió que practicáramos yoga, nosotros comenzamos entonces con la recitación, pero en las clases no lo estábamos haciendo. Hubo un gran problema cuando comenzamos en el Instituto porque, cuando la gente venía como principiantes, ellos tenían esta idea de que es una oración religiosa, que concierne solamente a los Hindúes y los otros no debían

---

<sup>1</sup> N. de la t. Una sloka según el Diccionario de Sánscrito-Inglés de Oxford, significa “lo escuchado”; canción, sonido, ruido; copla o estrofa. Para nuestro asunto lo tomaremos como “estrofa”.

recitarlo. Tomó un poco de tiempo para que las personas comprendieran. Siempre que teníamos programas públicos, alguna celebración –para Divali o el cumpleaños de Guruji , etc.– acostumbrábamos recitar estos slokas, estas oraciones, y entonces las personas comenzaron a interesarse, preguntándonos qué es lo que significa. Cuando comprendieron, todos lo aceptaron. Durante los últimos cuatro años hemos estado practicando estas oraciones antes de las clases.

P: ¿Nos podrías dar el significado?

R: Sabes que estas *das slokas* provienen de Bhojavritti. Para los Sutras de Yoga de Patanjali el Raja Bhoja ha escrito el comentario; así como existe un comentario de Vyasa, de manera similar Bhoja ha escrito un comentario y las slokas dan un comienzo para eso. Y es algo tan adecuado. Es por eso que pensé que podíamos usarlas, ayuda a las personas.

Dice, primero que nada, que el Señor Patanjali se considera que es la encarnación de Adishesha, la cobra, la cual es el asiento del Señor Vishnu, el verdadero creador de este mundo. Se dice que nació tres diferentes veces, aportando tres diferentes ciencias para que la gente se mejorara a si misma. Primero está el yoga – *yogena cittasya*. Eso significa purificar la mente, purificar la conciencia, nos dio la ciencia del yoga a todos nosotros. *Padena vacam –pada* significa palabra, *vacam* significa el arte de la palabra; así en segundo lugar el ha escrito el comentario acerca de la gramática. Esto significa utilizar las palabras de manera que el lenguaje quede claro de manera distintiva y pura. Para traer esa pureza, o *vaca*, esto es, el lenguaje, nos dio la gramática. *Malam sarirasya ca vaidyakena*: dado que el lenguaje algunas veces tiene impurezas, así como la conciencia tiene impurezas, de manera similar el cuerpo tiene sus impurezas. Así , en tercer lugar, para quitar estas impurezas del cuerpo temporal –*malam* significa impurezas, *sarira* es cuerpo– el nos dio el *vaidya*. Nos dio *vaidya*; *vaidyakena* se refiere a la ciencia de la medicina. Así que todas estas tres: *yoga* para la conciencia, la gramática para el lenguaje y la ciencia medicinal con el propósito de purificar el cuerpo.

Al que nos ha dado estas cosas –*yopa karottam pravanam muninam*– déjame ir cerca de él. Al decir el nombre de Patanjali, en la primera persona, dice: “déjame hacer

una reverencia con la cabeza y con mis manos entrelazadas a ese Señor que nos ha dado estos tres regalos para mejorar a la humanidad” – *Patanjalim pranjalir anatosmi*. Esa es la primera estrofa. Entonces, después de conocer el trabajo de este Señor la segunda estrofa habla acerca de cómo luce el Señor Patanjali, en qué forma se presenta ante nosotros. Para hacer cualquier meditación primero, la forma tiene que estar frente a nuestros ojos. La primera pregunta que haces es cómo se ve él. *Abahu purusa karam* – desde las manos hasta la cabeza tiene la forma de un ser humano. *Purusa* es humana: *karam* es forma. *Sanhka cakrasi dharinam*. En su mano ¿qué es lo que sostiene? *Sankha* es la concha, *cakra* es el disco que sostiene en su mano. *Sahasra sirasam svaetam* – encima de su cabeza una cobra de mil cabezas porque él es, como ya dije, la encarnación de la cobra mayor, quien es el asiento del Señor Vishnu. *Sahasra* es mil, *sirasam* es cabeza, *svetam* significa blanco. *Pranamani Patanjali* – Yo me inclino hacia ese Patanjali. La primera estrofa se trata del trabajo que él ha hecho, lo que nos ha dado; y la segunda es acerca de la forma del Señor, cómo se ve, como ya he explicado. Y es tan apropiado, el asunto de la religión no surge para nada porque cualquier cosa que se diga es para todos, para todos los seres humanos en todos los lugares de la tierra.

P: ¿Al cantar esto al comienzo de las clases sí ayuda a los alumnos a concentrarse en el significado más profundo de las asanas?

A: Por supuesto, de manera gradual toma – las huellas o marcas que tienen que ir de forma gradual; uno no puede cambiar las antiguas huellas así de repente: las nuevas huellas tienen que venir a lavar a las anteriores. Así, que naturalmente toma tiempo. Sin embargo, sobreviene el cambio. El justo principio se hace cuando ese sentimiento de santificación viene desde el interior, con el sentimiento de rendición de uno mismo, porque nada puede aprenderse en este mundo a menos que seas humilde, a menos que tengas humildad para aprender. Así que el momento en que tú piensas en Patanjali, antes de comenzar una práctica, tu sabes que eres muy pequeño en frente de esa alma inmensa. Y una vez que eso es comprendido entonces los otros problemas que surgen siempre mientras practicas, que tienen que ver básicamente con el ego, entonces se verán afectados. Tú sabes que vienes a aprender algo. Y no puedes aprender nada a menos que te inclines; si piensas que estás en

la cima y que sabes todo, entonces no eres un aprendiz para nada. En ese sentido, el cantar nos ayuda.

P: Tu libro, *Yoga, una Joya para las Mujeres (Yoga a gem for women)* está dedicado a tu madre. Ella era una mujer muy virtuosa y practicaba el sadhana de una ama de casa. ¿Es este yoga tan valido como el yoga que practican tú o tu padre?

R: El libro definitivamente está dedicado a mi madre, pero no he escrito en el libro que mi madre era una yoguini. Ni tampoco ella declaró que lo fuera, pero tenía ciertas características de una yoguini en ella. Ella siempre fue una persona muy dedicada al trabajo que hacía. Creo que aprendimos mucho de ella. Aún está mañana estaba pensando que hasta cierto punto aprendimos de ella el *pratispahsha bhavana*, del cual el *yama* y el *niyana* es dicho, acerca de cómo tenemos que pensar de lo opuesto de lo que nosotros podríamos tener ganas de hacer. Cuando éramos jóvenes, supongámos que alguien nos molestaba o nos hacía sentir mal, pensábamos ¿por qué no pelear por nuestros derechos? Pero, mi madre solía decirnos que fuéramos de otra manera; decía: “estén callados, entonces los otros comprenderán su error” “¿por qué deberíamos ir y pelear con ellos?” Pienso que eso era *pratipaksha bhavana* para ella. Así que nos manteníamos en silencio cuando la otra persona estaba gritando por ninguna razón aparente; si nosotros comenzábamos a responderles, entonces se generaba una pelea. En ese sentido ella nos enseñó muchas cosas a nosotros. Era una persona muy dedicada, siempre responsable en lo concerniente al hogar. Quien quiera que viniese a casa, ya fueran invitados o nosotros como niños, como éramos pequeños en esa época – ella hacía sus faenas con total dedicación interior y sacrificio. Ahora el problema es que siempre que nosotros pensamos que existen diferentes tipos de yoga. Y es por eso que creemos que esto, cuando se hace, no es yoga. Pero el yoga tiene todas la piezas en sí, ya sea los Sutras del Yoga de Patanjali o lo que predica Guruji; se necesita este tipo de sacrificio; necesita dedicación, necesita el sentido de la responsabilidad. Así que existe el *karma*, existe el *jnana*, existe el *bhakti*, una devoción – en ello; nada puede hacerse sin ese conocimiento. Debemos saber con que propósito estamos haciendo algo, ya sea que sepamos exactamente a donde nos esta llevando y si es allí donde queremos llegar o es la meta que queremos alcanzar. Así una persona, aún cuando hace sus tareas de casa con una mente equilibrada, se convierte entonces en un

yogui. Ella tenía una mente equilibrada. Puede que todos nosotros estemos cumpliendo con nuestro deber, pero ¿qué tan dedicados somos para llevar a cabo esto? eso es una cosa. Qué tanto duramos en un estado de equilibrio; qué tanto tenemos ese equilibrio emocional por dentro; cuántas veces tenemos ese sentimiento de aceptación; ya sea una ganancia o una pérdida. Como un ama de casa ella vio la pobreza desde su infancia y vio la riqueza más tarde cuando todo estaba a su alcance. Pero en esas dos épocas se mantuvo en la misma actitud mental igual. No podía llamársele yoguini a menos que ella hubiera alcanzado ese estado, y ella lo alcanzó. Te digo que, aún cuando ella murió ella tuvo ese equilibrio de mente. Aún ahora después de tantos años – 19 ó 20 años – recuerdo todo, la manera en cómo ella dejó su cuerpo con tanta calma, tanta quietud. No había ni una pizca de sentimiento de apego, como decir: “ya me voy chicos? y ¿qué va a suceder? No, ella sólo dijo sosegadamente: “cuiden de todo, me voy” y se fue: cerró sus ojos de una manera tranquila y serena. Este tipo de muerte no puede llegar a aquellos que, como dicen ustedes, están preocupados. Muchas veces pienso que lo debería poner por escrito. ¿Sabes lo que le dije cinco o seis horas antes de su muerte? Le dije: “nunca he visto una muerte directamente como tal” quiero decir, uno ve a una persona después de que están muertos, pero nunca los he visto morir. La noche anterior en ese mismo hospital vi a un hombre que moría y vi como luchaba por respirar y cuánta perturbación tenía esta persona- todo lo que vi lo relacionaba con mi madre. Nunca supe que sólo unas horas después después de ver esta muerte, yo vería la muerte de mi propia madre, que me enseñaría una visión de la muerte totalmente opuesta. Y ella verdaderamente murió de manera tranquila, muy silenciosa, de una manera muy ecuánime, cruzó sus piernas, cruzó sus brazos y murió. Lo valioso, no lo decidimos nosotros, recuerden. La persona que es dedicada puede llamársele un yogui. Esto también aplica para Guruji también. Si piensas que su *yogasana, pranayam*, etc, es valido, es porque el es una persona completamente dedicada; es una persona unificada, con aquello con lo que hace; y es por eso que se vuelve en una práctica de yoga.

P: Muchas mujeres viven bajo la sombra de los hombres en sus vidas. A pesar de tener un padre muy poderoso, parece ser que eres una persona realizada y contenta contigo misma. ¿Podrías dar alguna ayuda a aquellas personas que buscan una identidad? y no hablo del Movimiento de Liberación femenina – esto va más allá.

A: Bueno, mira esto no se trata de dependencia o independencia: son palabras relativas. Puedes estar con tu padre, puedes estar con tu marido. El sentimiento de quedarse bajo la sombra de ellos, surge cuando hay una cierta flaqueza o debilidad en nosotras mismas. Esto es una palabra muy relativa, que nosotros dependemos de alguien o que somos independientes de ellos. Cuando se trata de una sociedad, cuando se trata de una estructura familiar, nosotros somos dependientes. No podemos decir que somos absolutamente independientes. Y no debemos sentirnos de ninguna de las dos maneras porque es una familia, o es una sociedad. Uno vive para los otros, también, así como uno vive para uno mismo. Pero cuando uno delimita la dependencia y la independencia, estoy de acuerdo con que la dependencia viene cuando tu naturaleza exterioriza tu ser, en el sentido en que tu quedas dependiente de alguien cuando la necesidad es externa a ti. Cuando tu interiorizas tu ser, cuando tu observas internamente quien eres tú y que tú no dependes de nadie. Entre más buscas fuera cierto tipo de apoyo, estás más lejos de serlo, de ser un ente interior. Y es por eso que deseas depender de alguien. Por otro lado, cuando miras hacia dentro, y vas mucho más allá, sabes que ese apoyo que tu deseas ya existe dentro de ti. Tú lo tienes. De hecho, no es un apoyo, eres tu mismo quien está allí. Y si eso es comprendido, esta pregunta no debía surgir. ¿De qué manera elabora la mente estas preguntas? te lo diré. Tú piensas que eres dependiente cuando tienes necesidades externas. Podría ser algo como la necesidad de ayuda monetaria, apoyo emocional, o psicológico, etc. Siempre que llega el miedo, piensas que necesitas a alguien para que te quite el miedo, alguien que te calme ese sentimiento de asilamiento, etc. Pero si miras allá en lo profundo de tu ser, reconoces que definitivamente existe una persona aislada. Tú eres una sola unidad. Así que eso queda en relación a aquello que sentimos: entre más sientes el apego exterior, te quedas en el mundo exterior, necesitarás más y más apoyo, querrás sentir esa dependencia de alguien. De otra manera podrás ser independiente. Aún cuando se trata del asunto de lo que llaman Liberación femenina, eso es una idea caprichosa, ¿entiendes? Estamos liberadas: ¿qué tanto queremos liberarnos? Tenemos que comprender eso. ¿Qué quieres decir con liberación? ¿Ya estás liberada si sabes lo que estás haciendo, cómo lo estás haciendo por y para ti misma? Si eso ya lo sabes, entonces tú no eres dependiente de alguien más. Y como te contesté hace rato, si tú haces tu deber por alguien, cuando se los ofreces, lo estás

haciendo para purificarte a ti misma. Cuando haces algo por tu familia, si piensas o crees que existe dependencia, es sólo un deber. De hecho, tú deberías hacerlo para purificarte a ti misma, lo que Patanjali llama una *citta prasadana*. La mera purificación de la mente viene en ese proceso de ayudar a los otros, de ejecutar tu deber por los otros. Así que si lo haces sólo como un deber, estas mostrando que tu mente se ha mostrado al exterior. Pero el mismo deber, aunque lo has realizado por los otros físicamente, desde fuera, cuando miras hacia adentro, sabes que lo hiciste por tu propio bien. Si viene ese sentimiento, entonces no creo que este asunto de la dependencia tenga que surgir. Así que si crees que soy dependiente de mi padre, como si estuviera bajo su sombra, no me da ninguna oscuridad. (Risas de la gente) Si esa sombra aporta algo de oscuridad, entonces tengo que preocuparme con eso; por el contrario me da más y más libertad, me está dando más y más luz. Así que debo considerarme afortunada. En lugar de decir que estoy bajo la sombra de mi padre, yo diría que más bien estoy bajo la luz de mi padre. (Aplausos de las personas presentes).

Publicado primero en la revista *Canadian Iyengar Yoga Conference*. Toronto, Agosto, 1993.

Traducción de la entrevista del inglés: L. Fátima Andreu

Corrección de estilo: Alicia Ramos

Agosto-Septiembre 2007