

3 GURUS, 48 PREGUNTAS

LA HISTORIA DEL YOGA¹

¿CUÁL ES SU TEORÍA ACERCA DE LOS ORÍGENES DEL YOGA?

T.K.V. Desikachar: El yoga proviene de los *Veda*.

K. Pattabhi Jois: No podemos saber con certeza cuál es la naturaleza original del yoga, pero de acuerdo con lo que la tradición nos cuenta, primero Shiva se lo enseñó a Parvati, luego Parvati se lo enseñó a Shankamuna y Shankamuna se lo enseñó a Narada. Y el primer yoga conocido antes de los *Yoga-sûtra* de Patânjali fue cuando Adinatha se encarnó en este mundo para proveer el yoga al ser humano como un medio de liberación del mundo del sufrimiento. También el yoga se encuentra en los *śāstra* (escrituras), en la *Bhagavad-gîtâ*, y en diferentes *Upaniṣad*.

¿Y CÓMO ES ESTE REFLEJO EN LA TRADICIÓN ESCRITA, ASÍ COMO EN LA VIDA?

Desikachar: Hay muchas referencias en los *Veda* concernientes a qué es el yoga. Está referido no sólo a *pratyâhâra* [retirada de los sentidos], pero, en algunos pasajes sânscritos, es entendido para ser la disciplina de los sentidos de la mente. En las *Upaniṣad*, el yoga está visto como la disciplina del control de la mente, y Patânjali también se enfoca en la mente, igual que el *Vedanta* se enfoca en Dios.

Pattabhi Jois: En India, la tradición se basa en la fe. Sin fe, nuestra completa tradición colapsaría. Y ésta es la grandeza y la sabiduría de nuestros ancestros que nos guían en nuestro camino hacia la perfección. Para llegar a realizar la profundidad de su conocimiento y sabiduría, necesitamos tener una experiencia de aquello que ellos testimonian. Esto puede ser muy difícil en los tiempos que vivimos, necesitamos tener fe en aquello que nos enseñaron y la voluntad para seguir estos métodos con dedicación constante y trabajo duro. No es fácil, pero para cada *sâdhakâ* [ardiente buscador] hay una sabiduría espiritual profunda para ser redescubierta desde nuestra tradición. India posee una gran historia en tratar de comprender la mente humana y su teoría de *mokṣa* [liberación, la liberación del alma de más transmigraciones] es algo que otras tradiciones religiosas no pueden ignorar. Algunos maestros vivos son buenos representantes de nuestro gran patrimonio, mientras que otros están menos preocupados de la tradición, y hacen lo que les parece con sus propias reglas y normas.

¿CÓMO EL YOGA CLÁSICO DE PATÂNJALI ESTÁ EN RELACIÓN CON EL HATHAYOGA?

Desikachar: El *hathayoga* no está en los *Yoga-sûtra* de Patânjali. El término *hathayoga* está en el *Hatha-yoga-pradîpika* de Yogi Swatmarama. También se encuentra en algunos pasajes de las *Upaniṣad*, pero en

¹ Estas entrevistas fueron realizadas originalmente en los primeros meses de 2004, en Mysore, Pune, y Madrâs, en el marco de una tesis de maestría. La tesis completa asciende a 55.000 palabras, una porción generosa de la cual se compone de las entrevistas, que aparecen aquí en forma abreviada y editada. Para mayor claridad, las respuestas se han agrupado de acuerdo a las preguntas, en lugar de a su orden en las conversaciones originales. Además, hay algunos casos de breves citas de libros por parte de los entrevistados que han sido añadidas a sus respuestas para ayudar a aclarar ideas o para llenar los vacíos indescifrables en las cintas de la entrevista. No todos los entrevistados, por supuesto, responden a cada pregunta, ya que preferían pasar de vez en cuando a una en particular. El trabajo del Sr. Medin está siendo ampliado en un libro.

cuanto a los *Yoga-sûtra* se refiere, hay una sola palabra. Y no es *mantrayoga*, no es *râjayoga*, no es *lâyayoga*, no es *jñânayoga*, pero es yoga, ¡así de simple! Todas las otras palabras vienen de *kriyâyoga*, y son para una mente agitada que no puede practicar yoga. Una mente agitada no tiene la libertad de percibir el yoga. Para ello, se necesita ayuda mental o estímulos físicos, por lo que que *hathayoga* simplemente actúa para proporcionar una preparación del campo cuerpo-mente y ser más aptos para tal percepción.

Pattabhi Jois: *Hathayoga* significa la unión de las energías opuestas del cuerpo y la canalización de estas energías en la vía central. Y esto se produce cuando el *nâdi sûrya* [fosa nasal derecha] y *nâdi candra* [fosa nasal izquierda] son controlados, y la energía vital de estos dos canales se funde en la vía central de la columna vertebral. Así, cuando el *pranâ* está finalmente en reposo y ya no se mueve por los diversos órganos de los sentidos, entonces realizamos a Dios en nuestro interior. Ése es nuestro Ser, nuestra verdadera identidad. Por lo tanto, el *hathayoga* es experimentar a Dios en el interior.

¿QUIÉNES FUERON LOS PRIMEROS TRANSMISORES DEL HATHAYOGA?

Desikachar: No sabemos si Shiva compuso los *Veda* o si alguien más lo hizo. En la India, mucha gente compone obras que luego se atribuyen a fuentes antiguas, pero nadie sabe a ciencia cierta quién las escribió realmente. Se trata de una tendencia en la India para mitificar y atribuir los materiales a antiguos fundadores para que darles autenticidad. Incluso mi padre, Krishnamacharya, inventó partes de su enseñanza. Yo sé que él escribió varios pasajes en su vida temprana, que cambió en su vida posterior. También fue autor de obras y, al igual que en los tiempos pasados, los eruditos antiguos escribían y luego no reconocían haberlo hecho. Con intervención divina o no [risas], estos estudiosos siempre afirmaron que los textos provenían de algún ser sobrehumano en lugar de ser de ellos mismos. Así que, naturalmente, decían que Shiva era el compositor, porque es un ser sobrenatural y no sólo una persona común y corriente. Y, por supuesto, hablaban de sutilezas y poderes sobrehumanos, pero no sabemos cómo percibían esto. Tenemos que confiar en la evidencia textual y sólo puedo suponer que había una enseñanza esotérica que corría paralela a los textos. Sutilezas como los *nâdi* [vías nerviosas] y canales energéticos diferentes se mencionan en las *Upaniṣad* y es evidente que estas personas tenían una idea de ellos, pero no es fácil para nosotros entender de dónde deriva su conocimiento. Al igual que Sankarâcârya, por ejemplo, quien dijo que se enteró de todo a través Gaudapada. ¿Pero quién era Gaudapada? Es por eso que se dice, *gurubhyo param apnoti*, que significa que en la claridad de una persona debe destacar su maestro, no ella misma. Uno nunca debe decir a nadie donde fue recibido un *mantram*. En su lugar, sólo se debe hablar del *guru*, nunca del *mantram*. Ésa es la ley universal.

Pattabhi Jois: No lo sé con certeza. Sólo sé lo que mi *guru* me enseñó. Sin embargo, muchos textos mencionan a los *ṛṣi* Matsyendranath, Goraknath, Vamana, pero antes de ellos, había otros *Mahaṛṣi*. El yoga tiene al menos dos o tres mil años, si no más.

¿QUÉ DISTINGUE AL HATHAYOGA DE OTROS EJERCICIOS DE APTITUD FÍSICA?

Desikachar: De acuerdo con diversos textos, *ha* significa el *nâdi sûrya* y *tha* significa el *nâdi candra*. Cuando estos dos canales de energía, *ha* y *tha*, se funden en el *sushumna* [nadi de la columna vertebral], existe una comprensión completa del *Hathayoga*. *Hatha* también significa poder o fuerza, pero cualquiera que sea la interpretación, creo que la unión de estos dos *nâdi* principales produce una influencia armonizadora en el

cuerpo y por lo tanto nos permite experimentar el yoga.

Pattabhi Jois: [Risas] El yoga no es físico, ¡muy mal! El *hathayoga* puede, por supuesto, ser utilizado como ejercicio externo solamente, pero ése no es su beneficio real. El yoga puede penetrar muy profundamente y tocar el alma del hombre. Cuando se lleva a cabo de la manera correcta, durante un largo período de tiempo, el sistema nervioso se purifica y también la mente. Así la *Bhagavad-gîtâ* nos dice:

*Yatato hyapi Kaunteyapurshasya vipashcitah
indriyani pramathini haranti prasabham manah
Tani sarvani samyamy yukta asita matparah
Vase hi yasyendriyani tasya prajna pratishhita BG 2:60-61*

[Aquél que ha controlado sus sentidos debe permanecer unido y consagrado a Mí, pues está afirmado en la sabiduría. La turbulencia de los sentidos arrastra violentamente, oh hijo de Kunti, incluso al *manas* del sabio que se esfuerza en alcanzar la perfección. BG 2:60-61]

Todo el propósito del *hathayoga* es purificar y controlar nuestros sentidos. Es la ciencia fundamental de ayudar a descubrir lo que hay detrás de la realidad aparente del cuerpo y la mente. Pero, ¡mira el mundo de hoy! Hay muchas maneras diferentes de practicar yoga. Todo el mundo dice que lo está haciendo de la manera correcta, pero ¿cuál es el camino correcto a menos que produzca un cierto cambio en las personas, a menos que una cierta energía se despierte en ellos? Como Swatmarama nos dice, en el último verso de el *Hatha-yoga-pradîpîka*:

*Yavan naiva pravishati caran maruto madhyamarge
Yavad bindur na bhavati drdapranâ vata prabandhat |
Yavad dhyane sahasadrsham jaayate nanva tattvam
Tavaj jnanam vadati tadidam dambhamithyapralapah | HYP 4:113*

[Hasta que el *pranâ* no entra y fluye en el canal central y el aliento se convierte en firme por el control de los movimientos de *pranâ*, y hasta que la mente no asume la forma de Brahman, sin ningún esfuerzo en la contemplación, hasta ese momento, quien habla de conocimiento y sabiduría no es más que un loco balbuceando sin sentido. HYP 4:113]

Por lo tanto, debemos seguir el método que es correcto y practicarlo durante mucho tiempo. *Sa tu dirgha kala nairantarya satkara sevito dridhabhumih* [Una práctica durante un largo período de tiempo, de manera coherente, con humildad, con la mejor intención, se convierte en el fundamento firme para el cultivo de la cesación de las fluctuaciones de la mente.] Esto puede tomar muchas vidas de práctica -¡incluso 100.000 años!

KRISHNAMACHARYA

¿PUEDE DESCRIBIR A KRISHNAMACHARYA EN TRES PALABRAS?

Desikachar: Una palabra: *âcârya* [maestro espiritual]. ¡Es suficiente!

B.K.S. Iyengar: Fue un hombre polifacético, un hombre extraordinario -no un tipo normal. Yo lo reverenciaba. Fue el maestro de muchos asuntos. Es difícil encontrar gente hoy en día con un conocimiento como el suyo. ¿Y cómo los hombres de nuestro bajo intelecto podemos hablar de una persona como él?, ¡no lo sé!

Pattabhi Jois: Un hombre muy bueno, un carácter fuerte. Un hombre peligroso.

¿QUÉ SABE DEL LINAJE DE KRISHNAMACHARYA Y DE SUS MAESTROS?

Desikachar: Puede hacer referencia a esto con el libro que cubre la vida de Krishnamacharya publicado por nuestro instituto.

Iyengar: Hasta donde yo sé, su maestro fue Ramamohan Brahmachari de Nepal, pero no hablamos mucho acerca de su *guru* en detalle. Conocí a Krishnamacharya porque se casó con mi hermana en los años treinta. No estoy muy familiarizado con lo que hizo antes de eso. Pero lo cierto es que, debido a que era un gran experto en sánscrito, se encontró con una gran cantidad de antiguos sabios de la India que le dieron a conocer a Ramamohan Brahmachari. Según la leyenda, Krishnamacharya estudió con él durante siete años. Pero no quiero crear falsas ideas acerca de lo que pasó. Sólo llegué a conocerlo después de la boda de mi hermana y, en ese momento, era un notable yogui.

Pattabhi Jois: Su maestro fue Ramamohan Brahmachari, un muy buen hombre, un hombre fuerte, que enseñó muchas cosas a Krishnamacharya. Toda mi información viene de mi *guru* y me dijo que estudió con él durante casi siete años. Cuando terminó sus estudios, su maestro le dijo que fuera a enseñar yoga, por lo que se fue y comenzó a ofrecer demostraciones y enseñanza en varios lugares alrededor de la India. Así es como yo lo conocí por primera vez en Hassan en 1927.

¿CUÁNTO TIEMPO ESTUDIÓ CON KRISHNAMACHARYA?

Desikachar: Durante veintinueve años. Cuando miro hacia atrás en mis notas, me digo a mí mismo: "¡Guau! ¡Qué hombre extraordinario!"

Iyengar: Estudié con él durante dos años, cuando yo tenía catorce, quince años. Cuando tenía diecisiete años, me fui a Pune y cada año después de eso, me gustaba volver y mostrarle mis respetos y reverencia. Durante ese período de dos años, sólo me enseñó durante unos diez o quince días, pero ¡esos pocos días han determinado lo que he llegado a ser hoy en día!

Pattabhi Jois: Estudié con él desde 1927 hasta 1953. La primera vez que lo vi fue en noviembre de 1927. Fue en el Salón del Jubileo en Hassan y, al día siguiente, me enteré de donde vivía y fui a su casa. Me hizo muchas preguntas, pero finalmente me aceptó y me dijo que volviera al día siguiente. Entonces, después de mi ceremonia del cordón en el año 1930, fui a Mysore para aprender sánscrito y fui aceptado en el Sanskrit College del Maharajá. Allí, me reuní con Krishnamacharya en 1931, cuando él vino a hacer una demostración. Estaba muy contento de encontrarme estudiando en la universidad.

¿QUÉ LE ENSEÑO KRISHNAMACHARYA?

Desikachar: No puedo ni siquiera comenzar a decirle lo que aprendí de mi padre. ¡Era un gran hombre! *Hathayoga, prāṇāyāma* [cuarto miembro del *Astāngayoga*], la *Bhagavad-gītā*, los *Yoga-sūtra* de Patānjali, las *Upaniṣad*, varios libros sobre *Vedānta*, *Sāmkhya Yoga*, *Karika* -todo buen libro que se haya escrito sobre

yoga. ¡Y no sólo una vez! Él nos los enseñó a todos muchas veces. Y luego estaba el Ayurveda y Canto Védico, y cómo llevar a cabo los rituales correctamente, cómo hacer *pujas* [homenaje y adoración de una deidad], la forma de hacer las cremaciones, el modo de celebrar matrimonios, la manera de hacer todo tipo de ritos de paso. También me enseñó cómo llevar a cabo los ritos cuando alguien muere. ¡Mi padre me enseñó todo acerca de los rituales antiguos de la India! Y todo lo que me enseñó fue en sánscrito, por supuesto. En 1984, cuando tenía noventa y seis años de edad, le pregunté: "¿Cuál es tu experiencia de yoga?" Y él dijo: "Hoy en día, la fe en Dios es lo más importante para el yoga". La fe en Dios es la forma más rápida para llegar a Dios.

Iyengar: Él sólo me enseñó unos pocos *āsana*, y mi evolución viene de mi propia práctica.

Pattabhi Jois: Lo que mi maestro me enseñó es exactamente el mismo método que estoy enseñando hoy. Se trata de un curso examinatorio de *āsana* primarios, intermedios y avanzados. También me enseñó filosofía. Durante cinco años, estudiamos los grandes textos. Él nos llamaba a su casa y permanecíamos fuera y esperábamos a ser llamados. A veces, esperábamos todo el día. Por lo general, nos enseñaba por una o dos horas cada día: *āsanas* a primera hora de la mañana y, alrededor de las 12, clase de filosofía. También nos enseñaba *prāṇāyāma*, *pratyāhāra* [retirada sensorial], *dhāraṇā* [concentración], y *dhyāna* [meditación]. Y, además de los *Yoga-sūtra* y la *Bhagavad-gītā*, también enseñó *Yoga Vasishtha*, *Yogayajnavalkya Samhita*. Y todo en sánscrito.

¿PODRÍA DESCRIBIR LOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA DE KRISHNAMACHARYA?

Desikachar: Lo bueno de mi padre era que él enseñaba de manera diferente cuando fue joven, cuando estaba en Mysore y cuando enseñó a mi tío y a Pattabhi Jois. Luego, enseñó en un estilo, pero más tarde, cambió y se puso a enseñar a la gente de manera diferente. Comenzó a atender a las necesidades de la persona, en lugar de enseñar a todos de la misma manera. También se convirtió en un sanador de la gente mayor. Cuando enseñaba a los musulmanes, citaba pasajes del Corán y les pedía mirar hacia La Meca y, cuando llegaron los bengalíes, les enseñó en bengalí. Su metodología de enseñanza también evolucionó, lo que significa que la redujo y la adaptó a las necesidades de las personas, a su cultura y mentalidad. No era la normalización de la variedad "todos-tienen-que-hacer-este *āsana*". En primer lugar, conectaba con la persona, conocía su origen, su religión, su cultura, ya fuera una mujer o un hombre, enseñó a las mujeres y a los hombres de forma diferente. Pero aunque enseñó a la gente de maneras muy diferentes, era capaz de llegar a todo el mundo al que iba a enseñar, joven o viejo. Era un *brahmin* ortodoxo y, al mismo tiempo, les invitaba a su casa a tomar café y desayunar. Siempre alimentaba y cuidaba a las personas que enseñaba. Por lo tanto, no sólo era el método de enseñanza, sino que era la manera en que un ser humano cuida a otro ser humano.

Iyengar: Al principio, era como un militante. Era un hombre fuerte, duro. Desde que le conocí, siempre fue muy duro y estricto. Pudo haber sido bueno para otros y otras personas pueden hablar de él como un amable, amoroso hombre, pero nunca experimenté otra cosa que no fuera una persona muy, muy fuerte y exigente.

Pattabhi Jois: Muy estricto. Si llegabas un minuto antes o un minuto tarde, no se te permitiría entrar en clase.

Exigía disciplina total y era muy, muy difícil. La gente le temía, pero tenía un corazón muy bueno.

¿ALGUNA VEZ ESTO CAMBIÓ?

Desikachar: La enseñanza de mi padre cambió al atravesar los diferentes períodos de su vida. Antes de que la India obtuviera su independencia, era diferente. En 1930, mi padre escribió un libro sobre Canto Védico en el que dijo que las mujeres no eran apropiadas para la práctica védica y que debían casarse antes de la pubertad. En 1986, dijo que las mujeres debían aprender canto védico y que eran las defensoras del dharma [deber, ética]. Y esto cuando tenía noventa y siete años y aunque era un brahmin estricto y bien versado en la escuela *Pûrva Mimâmsâ*.

Iyengar: Yo diría que probablemente no, por lo que se ha desarrollado una cierta confusión; lo que yo creo es que su método podía ser diferente de lo que se pensaba. Lo que yo enseñé viene de mi *guru*, aunque lo he desarrollado aún más. Lo que enseñé es el método honesto de Krishnamacharya. Todos, por supuesto, quieren demostrar su autenticidad con respecto a Krishnamacharya. Cuando Desikachar se convirtió en su alumno, ni siquiera estaba estudiando yoga. Estaba trabajando en una empresa y tenía que ir hasta el norte de la India, pero de pronto tuvo un gran interés en su padre, que tenía entonces setenta años. Por supuesto, la diferencia entre la práctica de una persona cuando tiene setenta y cuando es joven es bastante notable. Y, naturalmente, las enseñanzas que se transmiten son muy diferentes. Pero mi estilo proviene de la semilla que plantó en mí en Mysore. Se trata también de retos que surgieron en mi propia práctica y de la necesidad de adaptarse a las personas y sus necesidades. Tenía que explorar los saltos y *vinyâsa* [movimientos sincronizados y respiración] y ver lo que eran. Ya sabes, Pune es conocida por sus luchadores. No hay en la India un centro espiritual y cultural como Maharashtra, y Pune en sí era el Cambridge intelectual de la India. Ahora bien, si se mezcla esto con los famosos luchadores que estaban allí, naturalmente se puede entender por qué tenía que cuestionar mi tradición del yoga y averiguar lo que era especial en ella. ¿Cuál era la diferencia entre la práctica física que estaba haciendo y la práctica de los luchadores? ¿En qué nivel era diferente de un ejercicio físico normal? Al principio, parece idéntico. Por lo tanto, esto abrió mis ojos para descubrir realmente lo que tiene el yoga, en particular con referencia a su influencia sobre el cuerpo y, lo más importante, su impacto en la mente. Así que cultivé esto, pero la razón de mi crecimiento fue mi *guru*, aunque mi desarrollo posterior fue debido a mi propio trabajo duro. Y la evolución es la evolución, gracias a Dios. Lo que enseñaba en 1934 Pattabhi Jois todavía está enseñándolo ahora. No estoy diciendo que esto esté mal -yo también lo enseñé-, pero hay que transmitir que es más que un movimiento físico, que un estilo de calistenia. Ahora, hoy, el mismo método es espiritual, de acuerdo con algunas personas. No entiendo la mentalidad de los seres humanos. Lo importante es cómo se puede desarrollar la conciencia latente en el cuerpo, ¿cómo podemos penetrar en eso desde aquí?. Como he dicho, ¿cómo entender *trikonâsana* en la pierna derecha? Con la amplitud y proyección hacia abajo de la pierna izquierda. De la misma manera, tenía que averiguar cuál era la profundidad de cada *âsana* y cómo funcionaba en la oposición. Necesitaba encontrar el hueso de la pierna derecha en oposición a la izquierda. ¿Sabe usted cómo alargarlo? ¿Es la energía en la pierna derecha igual que en la pierna izquierda? ¿Está la energía directamente en el lateral de la pierna exterior? Por lo tanto, se trataba de todas las cosas que tenía que descubrir. De modo que la inteligencia tuvo que ver en cómo penetrar en las posturas para darles sentido. No se trata sólo de gimnasia o de un estilo de calistenia -que no es de lo que trata *vinyâsa*. *Vinyâsa* puede ser diferente de la gimnasia, pero entonces tienes que desarrollarla intelectualmente. Y eso es lo que hice. Traje el refinamiento, pero el fundamento era de mi *guru*, quien me proporcionó la base a partir de la que he crecido.

Pattabhi Jois: No lo sé. Mientras yo estuve con él, enseñó siempre lo mismo.

¿ENSEÑÓ KRISHNAMACHARYA A TODOS DE LA MISMA MANERA?

Iyengar: No, por lo que hay toda esta confusión. Incluso los intelectuales del mundo son como Hitlers intelectuales, tratando de demostrar quién está el más acertado. Hablan de tal manera para confundir y tratar de construir su pureza intelectual, para imponer sus puntos de vista. Pero no crean nada más que confusión. Gracias a Dios que me di cuenta y desarrollé mi propia confianza. La única cosa es disciplina, -es esencial- y eso es lo que me atrajo a la práctica -para investigar, para tratar de entender y explorar qué hay en los *āsana*. La mente de mi *guru* siempre estaba centrada. Incluso cuando caminaba por la calle, nunca se distraía, estaba siempre centrado en sí mismo y no miraba a la derecha ni a la izquierda, aunque hubiera conmoción o ruido.

Pattabhi Jois: Sí.

¿QUÉ HACÍA TAN ESPECIAL A KRISHNAMACHARYA?

Desikachar: Él no era sólo un maestro de yoga. Era lo que India representa, Ayurveda, yoga, *Mimâmsâ*, o las diversas escuelas de *Vedanta*, nunca he visto a nadie, ni un solo individuo, que tuviera tal conocimiento. Cuando tenía noventa y siete años podía disertar sobre cualquier cosa. No era sólo acerca de los *āsana*. El yoga que mi padre encarnaba era múltiple. Siempre he pensado en él como en un círculo, algo totalmente estable, y como alguien para quien el yoga es simplemente secundario. Aconsejaba a la gente sobre muchas cosas, sobre la agricultura -sabía cómo hacer crecer los cultivos-, sobre cómo elegir una casa, los asuntos médicos, sobre los asuntos del corazón. También fue un gran cocinero y hasta enseñó a mi madre a cocinar.

Iyengar: Era un gran sanador. Tenía el *mantra-jaya* [el poder del mantra] y no fue sólo un gran erudito, tenía la gracia divina. Y la gracia divina es algo que ni tú ni yo podemos siquiera imaginar. No, era más que eso: le vi actuar como médico y ayudar a las personas en asuntos que eran increíbles. Era un sanador divino. Incluso creo que los mantras con los que ayudó a algunas personas tenían más efecto que el yoga. Tenía el poder del *mantra* -no sé cómo, pero desde luego lo tenía- y tenía el *siddhi* [poder sobrehumano], pero esto le intoxicaba. Realmente intoxicaba a mi *guru*, lo sé. También era un buen lector de la psicología humana. Podía mirar a un hombre y decirle el carácter exacto de su personalidad. Podía ver más allá de la apariencia de las cosas.

Pattabhi Jois: No era sólo un gran maestro de yoga, sino también un gran erudito sánscrito. Había estudiado y completado su examen en los seis *darsana* [escuelas de la antigua filosofía hindú]. Se le conocía como *Mimâmsâ Tirtha* [vado del río de la miseria humana], *Vedanta Vagisa* [Señor de la Palabra], *Sâmkhya Yoga Shikhamani* [joya entre los brahmanes].

¿POR QUÉ PIENSA QUE KRISHNAMACHARYA SE CONVIRTIÓ EN UNA LEYENDA?

Desikachar: No sabía que él era una leyenda, pero gracias por decirlo. Mi padre nunca se preocupó por el nombre y la fama. Y aquí, en la India, mucha gente no lo conoce. Si le preguntas a la mayoría de las personas cuál es la fuente de yoga, dirán Iyengar. ¡Nadie sabe que Krishnamacharya es el gran creador del

yoga moderno! Es una vergüenza. Pero yo estoy muy, muy orgulloso de mi padre.

Iyengar: Fue el fundador de los desarrollos modernos de yoga. Por su gracia, surgió el más reciente avance de yoga. Era el precursor del camino, pero cada uno también tendría que llegar a conocer el tema por sí mismo para dedicarse a ello. En 1960, nadie conocía a mi *guru*. Cuando publiqué mi libro y mostré mi respeto por él, todo el mundo empezó a decir: "¡Oh, es este Krishnamacharya!"². Es producto de la mentalidad humana tener siempre que buscar un conocedor mejor, pensar que alguien más es quien conoce mejor el método. Pero eso no es importante. Lo que es importante es que las cosas evolucionan, las cosas cambian. Pero para la mentalidad humana, es diferente. "¿Desikachar? ¿Pattabhi Jois?", dice. "¿Tal vez son los mejores conocedores?". Pero todos han estudiado con Krishnamacharya. Él nos otorgó todas las semillas para que el yoga evolucionara más. No se puede hablar de un conocedor mejor. Todos estudiamos con él en diferentes períodos de nuestra vida. Y lo que era en aquellos días era un disciplinario estricto. ¡La gente no puede ni siquiera imaginar la forma en que lo era! No se podía decir una palabra contra él -la gente no podía abrir la boca en contra de él. Lo que decía era ley y todo el mundo tenía que seguirle. Si él decía que había que terminar en un momento dado, había que terminar exactamente en ese momento. Si él te decía que hicieras algo, tenías que hacer exactamente eso. Nadie podía cuestionarle. El carácter de mi *guru* era el de los sabios locos como el sabio tibetano Milarepa. ¡Y los encuentros entre Milarepa y Marpa eran probablemente los mismos que los encuentros entre Krishnamacharya y sus estudiantes!

Pattabhi Jois: Debido a su conocimiento y sabiduría.

¿QUÉ FUE LO MAS IMPORTANTE QUE KRISHNAMACHARYA LE ENSEÑÓ?

Desikachar: La cosa más importante que mi padre me enseñó es la humildad. *Vidya dadhatu vinaya* [enseñar conocimientos con humildad].

Iyengar: Lo que pensaba que eran unos pocos *āsana*. Esa fue la semilla que me dio y yo lo he desarrollado tan bien como yo he podido. La semilla era muy buena, por lo que he podido crecer. Y todo lo que me dio, yo simplemente lo he refinado y desarrollado, y lo que me enseñó, eso es lo que he desarrollado también. La evolución vino después: cómo avanzar, cómo mejorar las posturas, cómo abordarlas de manera correcta. Nunca me enseñó mucho sobre la enseñanza, pero me vio enseñar. En 1961, vino a Pune y estuvo enseñando a mi hija y mi hijo. Les enseñó durante muchas horas, pero por desgracia no pudieron conseguir lo que él estaba tratando de mostrar. Cuando me acerqué y les pregunté qué les pasaba, mi hija me dijo lo que ella no entendía de una postura. Por lo tanto, le expliqué, "debes extenderte desde este punto a este otro". E inmediatamente cuando Krishnamacharya lo vio, me dio una medalla de oro conocida como *Yoga Shikshaka Chakravarti*, que significa "Emperador de Profesores de Yoga, Maestro de Maestros". Me dijo que debía enseñar de esta manera y no sólo en privado, sino en público. Me dijo que debía convertirme en un maestro de yoga y me empujó definitivamente en esa dirección. También tuvo notables habilidades para la comprensión de la psique humana, y esto es probablemente lo más grande que me enseñó.

Pattabhi Jois: Cuando se fue a Madrás, me dijo: "Haz de este método de yoga el trabajo de tu vida."

² *Luz sobre el Yoga* (Nueva York: Schocken Books, 1966).

¿SABE ALGO SOBRE SU PRÁCTICA PERSONAL?

Desikachar: Se levantaba a las 3 de la mañana, leía sus libros, y luego practicaba.

Iyengar: Practicaba mucho *prāṇāyāma* y poco *āsana*. Me convertí en el maestro de *āsana* y él era el maestro de *prāṇāyāma*. Le vi hacer *sīrsāsana*, *padmāsana*, *sarvangāsana*, pero me pareció que los *āsana* ya no eran importantes para él. Solía hacer lo que llamamos *aradhana*, lo que significa la oración. Durante más de tres horas por la mañana, se sentaba delante de un ídolo y hacer varios rituales, *parāyanā* [recitación de los nombres de Dios] y las oraciones. Era un hombre libre en ese momento, bajo el mecenazgo del Maharajá, y dedicaba más tiempo a la práctica espiritual.

Pattabhi Jois: No, sólo que él era un maestro en lo que hacía.

¿CÓMO DESCRIBIRÍA SU PROPIA RELACIÓN PERSONAL CON KRISHNAMACHARYA?

Desikachar: Veía a mi padre como mi padre. Era un hombre muy disciplinado, amoroso, cuidadoso, pero al mismo tiempo, tenía una estricta disciplina.

Iyengar: Te dije que lo reverenciaba. A pesar de que era mi *guru*, también era mi cuñado. Nunca le llamé "*gurujī*", en absoluto, sino que le llamaba *tambī* [hermano], en nuestra lengua. En mi fuero interno, él era mi *guru*. Físicamente, era mi cuñado, pero mentalmente era mi *guru*.

Pattabhi Jois: La relación *guru-sisya* [discípulo] normal.

¿ALGUNA VEZ LO CONOCIÓ PERSONALMENTE? ¿QUÉ CLASE DE PERSONA ERA?

Desikachar: Vivimos juntos hasta que él murió, así que por supuesto llegué a conocerle personalmente.

Iyengar: Por supuesto, le conocía personalmente. Viví con él en su casa, por lo que, naturalmente, llegué a conocerle. Le conocí por lo que era entonces, un dictador terrible en Mysore. ¿Cuántas personas hablan de él como un tierno hombre de suave voz que vivía vive en Madrás? No lo sé, no lo conocí así. Probablemente se suavizó después de abandonar el mecenazgo del Maharajá, cuando la India se independizó. Como el Maharajá no tenía dinero, le dijo a Krishnamacharya: "Todo depende de que el gobierno ahora quiera cuidar de ti y de la *shala yoga* [sala]". Pero el gobierno, por supuesto, no tenía dinero para la *Shala yoga*, por lo que Krishnamacharya probablemente llegó a la comprensión de que el temperamento que había tenido durante la época del Maharajá no iba a funcionar. Si esto es verdad o no, yo no lo sé, pero después de que llegó a Madrás, las cosas cambiaron definitivamente con su enseñanza. Era un maestro en Mysore, pero tenía que ser un siervo en Madrás. Ahora, de repente tenía que cuidar a la gente y eso es probablemente el motivo por el cual algunos de sus métodos de enseñanza cambiaron.

Pattabhi Jois: Peligroso, pero amable. Orgullosa, pero muy eficiente.

EL YOGA HOY

¿PUEDEN LOS OCCIDENTALES HACER JUSTICIA A LA GRAN HERENCIA DEL YOGA?

Desikachar: Creo que hay ciertas pérdidas, pero me siento muy inspirado por la dedicación de los occidentales, así como por el cuidado y la preocupación de algunas personas. Esto me da mucha confianza,

aunque al mismo tiempo, sé que el yoga se ha convertido en un negocio, dinero, etc. Esto incluso sucede en la India. Aun así, hay algunos maestros auténticos. Y para mí, como indio, Occidente es un modelo a seguir en el que tengo una gran fe. El viento sopla desde Occidente hasta aquí y estoy muy contento con esto porque algunas de las mejores personas que he conocido han venido de Occidente. Y mi esperanza es que los maestros de yoga, en el Este y el Oeste, adopten la forma de yoga que enseñan, puedan transformar el yoga. No deben ser sólo personas en la India. El espíritu del yoga habla por sí mismo. Esto lo podemos ver ahora en el campo de la sanación. ¡Qué tan fantástico es, qué tan importante, que las personas se están abriendo a los beneficios curativos del yoga! Incluso los doctores en el campo de la medicina están llegando a nuestro centro hoy en día. Pero el yoga también es una relación, no un movimiento de masas. Se trata de una relación de uno a uno entre las personas, no de comercialización. Lo que sucede en Occidente son generalizaciones y enseñanza de información, de datos, hay poco contacto personal, por desgracia. Y los estudiantes realmente deben conocer el valor de las relaciones personales.

Iyengar: Lo que es interesante de ver es que no había respeto ni conocimiento del yoga cuando llegué por primera vez a Occidente en 1960. Y luego, poco a poco, cuando empecé a hacer algunas demostraciones, la conciencia empezó a crecer. Y he ofrecido más de 10.000 demostraciones, durante tres horas -¡puedes preguntar a cualquiera! Este estilo de presentación directa, que he desarrollado, ha cultivado un interés en la gente. Y no eran asuntos espirituales -sin decir que al hacer tal y tal obtendrían ciertos beneficios- no, fueron esas presentaciones directas más las que atraían a la gente. Y ahora, cincuenta años de yoga en Occidente han generado yoga para crecer y evolucionar. Pero yo lo llevé a las masas. Nunca lo mantuve en secreto. Sí, enseñé a personas famosas como Yehudi Menuhin y Krishnamurti, pero después de haberles enseñado, me di cuenta de que todo el mundo necesitaba yoga, independientemente de su origen. Hay cualidades humanas en los hombres ordinarios y uno no tiene por qué ser un filósofo o un hombre especial para que su potencial humano sea llevado a cabo. Así, traje el yoga a las personas y, ahora, las semillas que planté siguen adelante. El yoga vive. Y puede continuar durante siglos. Pero no creo que el yoga sea algo que me pertenezca. Es algo que sigue viviendo dentro de las personas. Sí, había muchos *Mahaṛṣi* y grandes personas del pasado, pero el yoga que nos encontramos ahora es lo que tenemos y eso es lo que vive dentro de nosotros.

Pattabhi Jois: El yoga es muy bueno si se enseña con el método correcto. Desafortunadamente, muchos de los occidentales están pensando más en hacer dinero que en la enseñanza de este método correcto. Y yo no sé lo beneficioso que puede ser para la gente. Cuando el yoga es sólo para los negocios, es inútil. La gente ofrece cursos de quince días de duración, incluso de una semana, para convertirse en un maestro de yoga. [Risadas] ¿Cuán bueno es esto para el yoga? no lo sé.

¿QUÉ HA APORTADO EL MUNDO OCCIDENTAL AL YOGA?

Desikachar: Estoy muy agradecido a Occidente. Han recordado indios nuestro gran patrimonio.

Iyengar: Cualquier profesor de yoga occidental que enseña con sinceridad y está debidamente entrenado por un profesional cualificado aporta algo bueno al mundo del yoga.

Pattabhi Jois: Nadie puede aportar nada al yoga, pero el yoga puede aportar algo a todo el mundo.

¿EN QUÉ SE DIFERENCIA LA MENTALIDAD OCCIDENTAL DE LA DE LA INDIA?

Desikachar: Lo que me gusta de los occidentales es su mente ávida. En la India, la gente nunca se pregunta por qué deben hacer esto o lo otro, simplemente lo hacen con fe ciega. No cuestionan nada, -"¿por qué me dices esto? ¿por qué debería hacerlo?" -nunca hacen esto. Yo solía preguntar a mi padre y él era muy feliz cuando lo hacía. El cuestionamiento es importante, ya que es la clave para encontrar por ti mismo. La sinceridad y el amor, por supuesto, también tienen que estar allí. Las personas más jóvenes son mejores para cuestionar estos días, pero antes era tabú. La gente dice "*Gurujī*" que es como una consigna que hemos elogiado. Pero creo que la gente ha sacrificado "*Gurujī*" con falsos pretextos.

Iyengar: Mentalmente, existen algunas diferencias entre los occidentales e indios. Los occidentales tratan de resolver sus problemas emocionales intelectualmente, pero los problemas emocionales es necesario resolverlos emocionalmente, no lógicamente. Los occidentales desarrollaron su sistema de lógica y los indios desarrollaron su sistema de la razón. Cuando la lógica y la razón se mezclan, entonces la humanidad puede crecer. En Occidente, vemos el crecimiento vertical y, en la India, vemos un crecimiento horizontal, pero cuando la inteligencia vertical y horizontal son capaces de trabajar juntas, creo en el total potencial de desarrollo humano.

Pattabhi Jois: El pueblo indio acostumbra a seguir la tradición, a tener fe en el sistema y a creer en *mokṣa* o liberación. Sin embargo, para los occidentales, *mokṣa* no es muy importante. Ellos practican yoga sobre todo para su salud, lo cual está bien. Pero para entender realmente la herencia de la India, también hay que entender sus antiguas tradiciones, lo que dio lugar a nuestra tradición espiritual. Algunos occidentales pasan por alto este gran patrimonio y no tienen idea de lo que son las raíces del yoga.

¿HAY ALGÚN PELIGRO DE QUE LA TRADICIÓN YOGA SE DILUYA?

Desikachar: Ya se ha diluido. Mi padre estudió con Ramamohan Brahmachari durante ocho años y medio. Estaba absolutamente dedicado y trabajó en estrecha colaboración con su maestro cada día. He visitado Muktinath en Nepal y allí los sacrificios de la gente sólo para levantarse temprano por la mañana, cuando hace frío, son inmensos. Para una persona normal, es por supuesto difícil levantarse temprano para perseverar en su dedicación al yoga, pero todo depende del compromiso y las intenciones de la mente. Pero el aspecto físico no es el fin del yoga. La parte física es sólo un aspecto. El yoga no debe ser aprendido para el desempeño de las posturas. Si estás en el desempeño de las posturas, a continuación, se diluye yoga, pero si estás por la investigación del espíritu, no se diluye.

Iyengar: La disolución es, por supuesto, un peligro. Pero la disolución de cualquier tema es la muerte de ese tema, pero no de la humanidad. Tenga en cuenta la diferencia. Si un arte muere, ¿qué bien hace eso a la humanidad? El yoga vive a través de la humanidad. Mientras haya buscadores ardientes, estoy seguro de que la belleza de yoga va a sobrevivir.

Pattabhi Jois: Sí, si la gente no aprecia y cuida de las grandes enseñanzas que han llegado hasta nosotros.

ALGUNOS HABLAN DE YOGA FÍSICO, YOGA MENTAL, YOGA ESPIRITUAL. ¿HAY ALGUNA DIFERENCIA?

Desikachar: El yoga es una relación. No es que el cuerpo no sea importante, el cuerpo es muy importante,

es el templo, pero una transformación en el cuerpo no puede ocurrir sin una buena relación con la mente. Pase lo que pase en el cuerpo afecta a la mente y lo que ocurre en la mente afecta al cuerpo. Y pase lo que pase en el cuerpo emocional afecta a la mente, también. Pero la esencia del yoga a menudo no se enseña a través del cuerpo. Lo que es esencial y debe ser enseñado es el espíritu del yoga, y esto es lo que la gente no entiende.

Iyengar: Refiérase a mis libros y CD. Los *āsana* no son para la aptitud física, sino para conquistar los elementos, energía, etc. Entonces, cómo equilibrar la energía en el cuerpo, cómo controlar los cinco elementos, cómo equilibrar los diversos aspectos de la mente sin mezclarlos, y cómo ser capaz de percibir la diferencia entre los *guna* [cualidades] y experimentar qué hay algo detrás de ellos, operando en el mundo del hombre, -eso son los *āsana*. El proceso es lento y laborioso, pero una investigación constante facilita una toma de conciencia cada vez mayor.

Pattabhi Jois: Yoga es uno. Dios es uno. Yoga significa *sambandaha*, que es *atma manah samyogah*, o conocer a Dios dentro de ti. Pero usarlo sólo para la práctica física no es bueno, no sirve de nada -sólo un montón de sudor, esfuerzos y la respiración entrecortada. El aspecto espiritual, que está más allá de lo físico, es el propósito del yoga. Cuando el sistema nervioso se purifica, cuando tu mente descansa en el *âtman* [el Sí mismo], entonces puedes experimentar la verdadera grandeza del yoga.

¿POR QUÉ EL YOGA ES TAN BENEFICIOSO PARA LA HUMANIDAD?

Desikachar: Empecé yoga porque mi padre ayudó a una señora de la India que apenas había dormido desde hace treinta años y vi el efecto. Después de eso, pensé que tenía que aprender esto de él y luego empecé a ver en qué formas el yoga realmente ayuda a la gente. El yoga no es para todos, pero para aquellos que lo experimentan y son tocados por él, transforma sus vidas. Pueden conectar con un espíritu más allá de sí mismos que los eleva por encima de muchas dificultades. No voy a decir que cada *āsana* salva a la gente. No voy a decir que la posición de cabeza es buena para todos, pero el espíritu interior que despierta el yoga es beneficioso. Eso es a lo que Patânjali se refiere. Una gran cantidad de personas han perdido la confianza interna, su fuerza, y lo que el yoga hace es devolvérsela, los fortalece de nuevo. Despierta la confianza interna, por eso es beneficioso para la humanidad. Es nuestra fuerza interior la que nos ayuda a soportar nuestras dificultades y nos eleva a través de nuestras diversas pruebas. Y es esta misma fuerza que nos ayuda a abrazar la vida de una mejor manera. Esta es la fuerza que Patânjali llama *chiti-shakti*.

Iyengar: El yoga es una materia autocrítica. Sólo un yogui se puede criticar a sí mismo. Un músico, un fisiólogo u otro científico critica sus respectivos temas, pero sólo un practicante puede luchar a brazo partido con el Ser a través de su propia práctica. A través del autoestudio y la autocrítica, desarrolla su propia inteligencia y aprende a discriminar entre lo que es real y lo que no lo es. A medida que crece el Ser en él, llega a entender. Sólo el Sí mismo brilla e impregna todas sus actividades. Es por eso que el yoga es beneficioso para la humanidad porque sus practicantes pueden llegar a comprender el Sí mismo. Es un desarrollo de lo denso a lo sutil, pero siempre debemos comenzar con lo bruto, que es nuestro punto de partida. ¿Qué mejor cosa puedes hacer en esta vida que conocer a tu propio Ser?

Pattabhi Jois: El yoga es bueno para el hombre, porque el cuerpo físico mejora, mejora el sistema nervioso, mejora la mente, el intelecto mejora -así que, ¿cómo no puede ser bueno el yoga?

¿CUÁLES ES SU PUNTOS DE VISTA PERSONAL SOBRE TODAS LAS ESCUELAS MODERNAS DE YOGA HOY EN DÍA EN OCCIDENTE?

Desikachar: Mi opinión es que si las personas se pueden beneficiar de algo, ¡está bien!

Iyengar: Yo soy un yogui. No voy a decir nada acerca de otras escuelas. Sólo puedo referirme al *Mahabharata*, que nos habla de Dharmaraja y Duryodhana. Dharmaraja era un hombre justo y Duryodhana era un hombre cruel, pero ambos estaban presentes. Por lo tanto, cuando el bien y el mal están presentes, ¿cómo puedo responder? ¿Cómo puedo decir lo que es bueno o malo? La gente va a encontrar lo que está buscando.

Pattabhi Jois: Deja que otras formas de yoga estén allí, yo sólo enseño *Aṣṭāṅga yoga*, que es real. Yo sé que es real y todo el mundo que lo practica correctamente llega a saber que es real también. La esencia del yoga es alcanzar la unión con Dios. El ego debe ser entendido, contemplado, y puesto en libertad. Si sólo se trata de aumentar el ego, se perderá el mayor fruto del yoga.

¿SE PUEDE CAPITALIZAR EL YOGA? ¿ES EL YOGA UN NEGOCIO ACEPTABLE?

Desikachar: Bueno, esto sucede con todo. Somos seres humanos y tenemos ciertos inconvenientes. Tenemos que aceptarlos.

Iyengar: Capitalizar el yoga significa yoga comercial y esto no está bien. Pero es la mentalidad humana. El mundo es así: "¿Cómo puedo llegar a ser famoso?" "¿Cómo puedo llegar a ser rico?". Y, por desgracia, algunas personas siempre se aprovechan de los demás. Tomemos por ejemplo los soportes que he desarrollado. ¿Cuántos centros hay en todo el mundo que venden estos elementos de apoyo? Todo el mundo los usa, aunque no recibo nada por ellos. Pero eso no me importa. Ya ves, estoy feliz porque millones de personas se han beneficiado de las ventajas del yoga. Sin los soportes, algunas personas no serían capaces de practicar en absoluto, por lo que esto les ayudará en su camino.

Pattabhi Jois: Ésa es la manera de los occidentales. Siempre están pensando en hacer más dinero. Por desgracia, no es bueno cuando el objetivo del yoga es más el dinero que a Dios. El Yoga real no es cuestión de dinero. Si el yoga aparece en tu camino, sé feliz por ello. La gente me hace muchas preguntas: "*Guruji*, ¿qué debo hacer al respecto? ¿Cómo puedo hacer eso?". Yo digo: "No lles la mente a otros lugares Piensa sólo en Dios, entonces haz yoga". Deja que las cosas lleguen. Si deseas beneficiarte, sólo piensa en Dios, dedica todas tus acciones a Dios, y lo que venga es un regalo -es Su regalo para ti.

LA ENSEÑANZA

¿CUÁLES SON LAS CUALIDADES DE UN BUEN YOGI?

Desikachar: Mi modelo es mi padre.

Iyengar: ¿Cómo puedes hacer una pregunta así? Te lo diré con una frase: El lunático habla en voz alta, usted y yo hablamos internamente, y el yogui sabio no habla en absoluto. El yogui prudente guarda silencio.

Pattabhi Jois: Dedicación al yoga y una fe firme en el yoga. Y la voluntad de trabajar duro y pensar

continuamente y concentrarse en el yoga³.

¿QUÉ HACE UN BUEN MAESTRO DE YOGA?

Desikachar: Un buen maestro de yoga debe ser un ejemplo, no sólo un artista. No es la fuerza o la belleza de una práctica de *āsana* la que hace a un gran maestro de yoga. Es la forma en que son como personas.

Iyengar: Un buen maestro es aquel que llega al nivel de la gente y les hace crecer. Entiende dónde están, cuál es su posición. Éste es el enfoque correcto para tomar un buen maestro. No exige, sino que se gana el respeto.

Pattabhi Jois: En primer lugar, tiene que aprender la práctica correctamente, tiene que conocer el yoga correctamente, antes de poder empezar a enseñar. Si usted piensa: "Quiero ser maestra", antes de tener un buen entendimiento, esto no es bueno. ¡Tienes que ser un estudiante por muchos, muchos años! Es importante tener un buen maestro que te guíe y entonces, cuando su profesor piensa que está listo, puede comenzar a enseñar.

¿CUÁLES SON LOS CRITERIOS PARA HACERSE BUEN MAESTRO DE YOGA?

Desikachar: La fe en Dios. Déjeme decirles acerca de Sri Dharan, mi colega. Solía trabajar como gerente de un banco. No tenía ganas de seguir adelante con su trabajo y, cuando se retiró, se acercó y me ofreció sus servicios aquí. Se unió a nuestra organización como nuestra cabeza, pero no quería ningún dinero. Él podría haber hecho una fortuna como administrador de empresas en un banco, pero optó por trabajar aquí, para el servicio de yoga. Ése es el compromiso, y creo que eso es lo que hace que un gran profesor.

Iyengar: Uno tiene que trabajar muy duro y mostrar las cualidades de sinceridad, honestidad y virtud. Es la responsabilidad del ser humano para moverse y actuar de manera verdaderamente honorables y, como dijo Patânjali, para desarrollar las cualidades de amabilidad, compasión, alegría y amor sin fin. Al incorporar estas cuatro cualidades, podemos empezar a aproximar los criterios de ser un buen maestro.

Pattabhi Jois: Como he dicho, ser un estudiante dedicado durante muchos años, incluso antes de empezar a pensar sobre la enseñanza.

¿HAY UN ELEMENTO DE YOGA QUE NUNCA SE IMPARTE?

Desikachar: Sí. Por eso, los *Yoga-sûtra* dicen que un profesor de yoga es como un agricultor. No es la semilla, el suelo o el agua, pero es el campesino que cultiva la tierra para el crecimiento que hay allí. Un agricultor puede romper el dique para que el agua fluya, pero lo que sucede a continuación no está en las manos de la semilla sola. Es una mezcla de cultivo de la tierra, el riego del campo y la preparación del suelo. Del mismo modo, uno puede esforzarse mucho para enseñar a los diversos elementos de yoga correctamente, pero el destino del practicante está en manos de Dios. Uno sólo puede ayudar al proceso.

³ En este punto de la entrevista, Sharath Rangaswamy, director adjunto del Ashtanga Yoga Research Institute en Mysore y nieto de Sri K. Pattabhi Jois, se unió a la conversación. Tenía mucho que decir en respuesta a las preguntas acerca de la enseñanza y muchas de sus palabras se han incorporado a Pattabhi Jois como propias respuestas sobre el tema. La decisión de incluir sus palabras refleja su estrecha relación con su abuelo, es un estudiante de toda la vida de y por la destreza de su inglés.

Iyengar: Una vez que se ha alcanzado la realización, la enseñanza termina. Cuando el buscador se convierte en el vidente, la enseñanza se detiene. Ésta es la enseñanza más elevada. Mientras haya una diferencia entre *guru* y estudiante, la enseñanza es necesaria. Pero cuando la diferencia entre los dos desaparece, a continuación, se hacen uno. Por lo tanto, el más grande maestro enseña al alumno a alcanzar el nivel de conciencia que él mismo ha alcanzado.

Pattabhi Jois: Sólo su *guru* realmente puede guiar, sólo alguien que ha estudiado el camino antes que tú y es consciente de todos los peligros realmente puede dirigirte. Y la bendición del *guru* es muy importante también. Sin la bendición del *guru*, no se puede progresar como estudiante. Y esta bendición es escuchar al *guru*, lo que es el método correcto, y tener fe en él, seguir y dejarse guiar por él. Esta bendición no puede explicarse. Sólo se puede experimentar con la energía y la fuerza que fluye desde el interior. Esta fuerza de tu interior te hará más firme, más seguro y más fuerte.

¿QUÉ ES ÚNICO EN SU ESTILO DE YOGA?

Desikachar: No es un estilo. No es un método. No es *Vini-yoga*. Nunca usamos *Vini-yoga*. Quienes lo hacen, lo hacen con el propósito de negocio. Le he dicho a la gente que si hacen *Vini-yoga*, no usen mi nombre. Así que quienes vienen aquí no vienen a practicar el estilo *Vini-yoga*, vienen a verme.

Iyengar: Que mis alumnos respondan a eso. Me ven.

Pattabhi Jois: Lo que es especial para la práctica del *Aṣṭāṅga yoga* es lo que llamamos *vinyāsa*, que une a la respiración con el movimiento físico. Cada postura está conectada con una cierta secuencia de respiración, lo que viene antes y después de ella. Esto mantiene abierto el flujo de energía a través de la columna vertebral. También protege contra lesiones y evita que la energía se estanque en el cuerpo. *Vinyāsa* purifica el cuerpo, el sistema nervioso y cultiva el campo energético adecuado en el cuerpo. Es esencial para el yoga, creemos, y da a la gente una experiencia directa interna de su potencial. El efecto de *vinyāsa* es sentir la energía que fluye continuamente a través de la columna vertebral. Pero no hay nada que se produzca al instante. Uno tiene que practicar este sistema durante muchos años -un mínimo de cinco a diez años- para comenzar a experimentar estos profundos cambios sutiles en el cuerpo.

¿HAN CAMBIADO SUS MÉTODOS DE ENSEÑANZA A LO LARGO DE LOS AÑOS? ¿SE CONCENTRA EN COSAS AHORA QUE NO USABA CUANDO EMPEZÓ?

Desikachar: Lo que aprendí de mi padre fue a sentarme en el suelo y decir algunas oraciones, que es lo que enseñamos a la gente. Mi país está cambiando rápidamente, como usted sabe. Tenemos que adaptarnos al contexto y las circunstancias en que vivimos, y tenemos que ser conscientes de lo que está pasando. La importancia del yoga es *viveka*, o la discriminación en la acción. No es el rendimiento. Para saber lo que es ahora, para saber lo que era ayer, no se puede ir por la memoria o por el *karma*. Tienes que desarrollar la discriminación de lo que es.

Pattabhi Jois: No, no han cambiado. Siguen siendo los mismos todo el tiempo. Nuestro método desde el principio ha sido que una postura necesita ser perfeccionada antes de pasar a otras más difíciles. Cada postura se trabaja progresivamente para aumentar el nivel de energía y la abertura del cuerpo.

¿CUÁL ES EL MEJOR REMEDIO PARA AYUDAR A LA GENTE? ¿SE TRATA A TODOS POR IGUAL?

Desikachar: Si alguien me lo pide, entonces voy a ayudar. Pero si no me lo permite, ¿cómo puedo ayudar?

¿Cómo se puede llenar un vaso con agua cuando ya está lleno?

Pattabhi Jois: ¡Práctica! Para que la gente tome conciencia de *yama* [la primera parte de *Aṣṭāṅga yoga*] y *niyama* [la segunda parte del *Aṣṭāṅga yoga*], y de cómo controlar sus cuerpos: estos son los mejores remedios. Cuando están alerta, el control de los sentidos es más fácil. Pero, sobre todo, *yama* y *niyama* son los mejores remedios para cualquier persona con un interés en la práctica.

¿CUÁL ES EL ASPECTO MÁS GRATIFICANTE DE SU TRABAJO?

Desikachar: Soy ingeniero de profesión. Cuando yo trabajaba, me gustaba conocer gente en un ambiente profesional. Pero en mi papel como maestro de yoga, me encuentro con la gente como un ser humano. Me encuentro con todo tipo de personas -pobres, gente importante, enfermos- y he desarrollado relaciones íntimas, amistosas con ellos. Ésa es la parte más gratificante de mi trabajo.

Pattabhi Jois: Es ver el crecimiento y desarrollo de los estudiantes, y experimentar el amor y la gratitud que tienen cuando vienen aquí a Mysore, año tras año. Vemos a muchos estudiantes que vienen de todas partes del mundo para estudiar con nosotros. Algunos de ellos tienen trabajos de tiempo completo y sólo cuatro semanas de vacaciones al año, pero han decidido dedicar ese tiempo a venir a practicar con nosotros. Ver esta dedicación y ver la felicidad en las personas, es lo que es verdaderamente gratificante.

¿CUÁL ES SU PRACTICA YOGA PERSONAL ACTUALMENTE?

Desikachar: Siguiendo pregunta, por favor.

Iyengar: No voy a presumir. Todo el mundo te dirá que todavía estoy practicando. Yo hago mi *sādhana* [práctica meditativa] y todavía hago posturas. Hago todas las posturas que se ven en *Luz sobre el yoga* y las hago todos los días.

Pattabhi Jois: Continúo practicando *prāṇāyāma* y recitando los Vedas durante una hora y media a dos horas cada día.

LA ESPIRITUALIDAD

¿CUÁL ES EL SIGNIFICADO DE ESPIRITUALIDAD PARA USTED?

Desikachar: La espiritualidad no es religión. Se trata de cuidar de la familia, a la sociedad, para sanar y cuidar de los intereses y el bienestar de las personas. Entregarse al servicio de la humanidad facilita la mayor espiritualidad en el hombre. Todos los dogmas son trascendidos, siguiendo este principio, esto es lo que aprendí de mi padre. Ya ves, a mi edad, mi padre vivía en una pequeña casa, de tres metros por tres metros cuadrados, que se encontraba dividida por una cortina en el centro. Él estaba enseñando en la parte de delante de la casa y mi madre estaba cocinando en la parte posterior. No te creerías las circunstancias en que vivía, pero le encantaba. Y yo siempre pienso en la generosidad que mostró. Era tan pobre y tuvo cinco hijos y aún su maestro le había dicho que saliera y fuera un maestro de yoga. Podría haber sido un profesor sánscrito en cualquier universidad en la India, pero, porque él respetaba a su maestro, se dedicó a la transmisión de las enseñanzas del yoga, y vivió con sencillez y transmitió la grandeza del yoga a través de

su actitud humilde. El rey trató de darle recompensas, pero no las aceptaba, porque sabía que, tan pronto como lo hiciese, se convertiría en un mendigo. Y el instante en que un profesor se convierte en un mendigo del rey, ya no es un maestro. Esto es lo que recuerdo de mi padre.

Iyengar: He escrito sobre esto en mis libros. Se puede hacer referencia a ellos.

Pattabhi Jois: Espiritualidad significa energía y meditar en qué es la energía es la espiritualidad. Por lo tanto, desarrollar y tener fe en esta energía es la espiritualidad. Lo que me dicen los *śāstra* es lo que creo, es la costumbre india:

Tasmāt shastram pramanam te karya

akaryavyvasthanau

Jnatva shastravidhanoktam karma

kartum iharhasi

BG 16:24

[Por lo tanto deja que las Escrituras sean tu autoridad en la determinación de lo que debe hacerse y lo que no debe hacerse. Sabiendo lo que ha sido prescrito por las Escrituras, debes actuar de esa manera.]

Así, las escrituras sagradas son la base de toda nuestra tradición espiritual. Sin ellas, nos quedamos con nuestras propias impresiones. Pero con las Escrituras, se nos da una guía a seguir. A falta de creencia, nunca se puede realmente levantar el velo de nuestra propia ignorancia y descubrir qué hay más allá. Así, la espiritualidad es creer.

¿QUÉ ES ESPIRITUAL EN LA PRÁCTICA FÍSICA?

Desikachar: Si voy a un templo y hay un montón de basura delante de él, no tengo ganas de entrar dentro. Pero si el templo está limpio, como una iglesia, yo entraré. Es lo mismo con el cuerpo. Un cuerpo sano, un cuerpo limpio, es más propicio a la reflexión de los misterios del alma. Si estás sufriendo o enfermo y te acercas a alguien aún más enfermo que tú y con olor a muerte, naturalmente sentirás rechazo. Si esa persona te pide tu misericordia y ayuda, no sentirás ganas de dárselas y en su lugar y le dirás: "No te acerques a mí! ¡Fuera!". Lo mismo sucede con enfermedad y la vejez. Cuando se acercan, ya puede ser demasiado tarde, si uno nunca ha cuidado de su cuerpo. Por lo tanto, para cumplir con tu *dharma*, has de honrar el cuerpo.

Iyengar: Ésa es tu pregunta, -tu mente, no mi mente. No marco diferencias entre el cuerpo, la mente y el Ser. Para mí, el cuerpo es el más grande Sí mismo; la mente, un sí mismo más pequeño, y el yo, el más pequeño de sí mismo. Por lo tanto, todos están interconectados. En mi práctica, trato de unirlos y experimentar cómo están entrelazados. El alma es la misma para todos los individuos y las naciones, pero nuestro condicionamiento y cultura determinan nuestra predisposición y actitud. El cuerpo es el receptáculo para el alma y la mente -nuestra herramienta de trabajo para el procesamiento de información y para ser discriminatorio. Los tres trabajan incesantemente juntos, pero una mayor conciencia del cuerpo físico allana el camino para una mejor receptividad a la espiritualidad latente en su interior. Yoga despierta el núcleo interior de la posibilidad infinita y confirma al practicante el alcance de su aplicabilidad, en lugar de restringirla sólo a un área. Los rayos del sol se extienden por todas partes. Del mismo modo, los rayos del alma impregnan todas las partes de nuestro ser operativo. Todas nuestras diferencias mentales y

predispociones están limitadas por el tiempo y el espacio, pero cuando nos damos cuenta y descansamos en el centro de nuestro ser, de nuestro potencial infinito, despertamos a una conciencia que es universal y que no está limitada por nuestra identificación con lo anterior. Esta conciencia es directa, no tiene forma o estructura, y sin embargo se refleja en nuestro cuerpo y mente como un campo de energía, que somos libres de interpretar. Por lo tanto, participar en los ejercicios físicos diseñados tanto para la potente información presente en nuestra conciencia y para expandir, al mismo tiempo, nuestro nivel de conciencia dentro del cuerpo. Si usted no conoce su cuerpo, no sabe cuál es su mano, su columna vertebral, o la rodilla, ¿cómo se puede desarrollar esta conciencia? Al realizar *āsana*, el cuerpo del estudiante asume numerosas formas de vida que se encuentran en la creación -desde el más humilde de los insectos al más perfecto sabio- y se percata de que en todos ellos, se respira el mismo espíritu universal, el espíritu de Dios. Mira dentro de sí mismo mientras practica y siente la presencia de Dios⁴. Así, los *āsana* actúan como un puente para unir el cuerpo con la mente, y la mente con el alma.

Pattabhi Jois: Detrás de la fuerza del cuerpo, hay una energía que es la espiritualidad, y eso es lo que nos mantiene vivos. Para tener acceso a lo espiritual, es necesario comprender lo físico. El cuerpo es nuestro templo y dentro de ese templo está *âtman*, y ése es Dios.

¿CÓMO DEFINIRÍA *PURUSA*?

Desikachar: Puedo dormir y levantarme por la mañana y decir: “¿Por qué he dormido tan bien?”. Pero, ¿cómo lo sé? Debido a *purusa*, que es algo que no está durmiendo, pero está siempre presente en nosotros, todo el tiempo.

Pattabhi Jois: *Purusa* es la luz, la luz que hay *âtman*, que es todo y todo. *Purusa* es *jîva* [el alma individual], mientras que *prakrti* [naturaleza] es *mâyâ* o ilusión. Debido a la confusión que viene de vivir en el mundo del *samsâra* [el ciclo de renacimiento], no somos capaces de ver la diferencia entre *purusa* y *prakrti*, y los tratamos, en cambio, como una sola cosa. Pero ellos no son uno. *Purusa* es la conciencia pura, interior de todo lo que es, sin embargo, nunca está sujeto a las fluctuaciones de la mente.

¿HACE EL YOGA CULTIVAR UN ENTENDIMIENTO DE *PURUSA*?

Desikachar: El yoga es como una nube y la práctica del yoga mueve la nube. Hay perturbación, se produce una interrupción, hay dificultades, pero la práctica de yoga centra a la persona en su propio y natural Sí mismo. Naturalmente, cuando dormimos, subsiste algo más allá de nuestros sueños, más allá del sueño profundo. Eso es *purusa*. Del mismo modo, cuando pensamos o experimentamos, algo siempre está ahí, facilitando nuestra experiencia. Luchar a brazo partido es el proceso de yoga. Para facilitar la comprensión de nuestras formas mentales de operación y finalmente experimentar. Aquello que es el soporte de todo el proceso es también el proceso de yoga.

Pattabhi Jois: Sólo indirectamente. Directamente, son los *vritti* [patrones de pensamiento] por los que llegamos al control de la práctica del yoga. No es el *purusa*, que es constante y siempre, aunque la práctica le da a uno una mente clara, lo que puede llevar a la conciencia de Ello. La comprensión actual está siendo facilitada, sin embargo, por los patrones de pensamiento, o los *vritti*. Cómo funcionan, cómo se enlazan, y

⁴ Luz sobre el yoga: 60

cómo usted puede aprender gradualmente a experimentar lo que está más allá de ellos, es lo que llegamos a entender por la práctica de yoga.

¿CUÁL ES EL SIGNIFICADO DEL *YOGA-SŪTRA CHITTA VRITTI NIRODHA*?

Desikachar: La mente comprensiva juega un papel en muchas actividades. Cuando todos estos se concentran en una sola cosa durante un cierto período de tiempo, como estoy escuchándote ahora, entonces usted está en un estado de yoga. Estar atento es, pues, una forma de yoga.

Pattabhi Jois: La definición de Patânjali es simple: "Yoga es el proceso de poner fin a las definiciones del campo de la conciencia". Pero para entender realmente esto en nuestro ser es de un orden totalmente diferente. Entender palabras y conceptos es fácil, pero para que la experiencia de yoga penetre profundamente en el corazón, para realizar plenamente de lo que estamos hechos, y, por último, establecer la mente en el Sí mismo -estos es muy difícil.

Manushyanam sahasreshu kaschidyatati siddhaye

Yatatamapi siddhanaam kascinmam veti tattvatah

BG 07:03

[Entre miles de hombres, tal vez uno lucha por la perfección. Entre miles de los que luchan, tal vez uno llega a ser perfecto, pero entre los miles de hombres que son perfectos, tal vez uno sabe qué es su Yo en realidad.]

¿CÓMO FACILITA SU SISTEMA LA EXPERIENCIA DE YOGA?

Desikachar: Eso depende del estudiante, no de mí.

Pattabhi Jois: Practicar *āsana* y el *prāṇāyāma* es aprender a controlar el cuerpo y los sentidos, de modo que la luz interior puede ser experimentada. Esa luz es la misma para todo el mundo. Y es posible que las personas experimenten este punto de vista, su propio Ser, a través de la correcta práctica del yoga. Es algo que sucede a través de la práctica, aunque aprender a controlar la mente es muy difícil. Lo más importante sin embargo es la práctica. Tenemos que practicar, practicar y practicar para una comprensión real del yoga. Por supuesto, la filosofía es importante, pero si no está conectada a tierra en la verdad y el conocimiento práctico, entonces ¿qué es realmente? ¡Sólo parloteo interminable y agotador de nuestras mentes! Por lo tanto, la práctica es la base de la comprensión actual de la filosofía.

¿CUÁL ES EL SIGNIFICADO DEL *YOGA-SŪTRA TADA DRASTUH SVARUPE AVASTHANAM*?

Desikachar: Lea mi libro.

Iyengar: ¿No te lo he dicho esto antes? En *āsana*, hay un movimiento centrífugo de la conciencia hacia las fronteras del cuerpo, ya sea extendido vertical u horizontal o circunferencialmente, y un movimiento centrípeta, así como el cuerpo es llevado a un solo punto de atención. Si la atención está constantemente mantenida de esta manera, la meditación aparece⁵. Así, en la práctica avanzada de *āsana*, el flujo rítmico de la energía y la conciencia se experimentan de manera uniforme y sin interrupción, tanto centrípeta como centrífugamente, a través de los canales del cuerpo, y un estado puro de alegría se hará sentir en las células y la mente con el tiempo. El cuerpo, la mente y el alma son entonces uno. Ésta es la manifestación de

⁵ Luz sobre los Yoga Sutra de Patânjali. 169

dhāraṇā y *dhyāna* en la práctica de *āsana*⁶. La conciencia, que constituye el lugar de reposo del alma, es enviada a través de la postura. Cuando todos los músculos están bien cuidados, el *âtman* se refleja en su estado natural, sin forzar o frunciendo el ceño. Así que ya ves, acabo de montar la ola de la conciencia, escalar las capas de oposición, y descansar en el estado de equilibrio interior. Cuando algo se retuerce, la conciencia puede llegar a ser difícil desde el demasiado esfuerzo, pero hasta que no haya distorsión, todo seguirá igual. El yoga, por lo tanto, se convierte en la habilidad de descansar con las cosas en su ecuanimidad y simplemente explorar lo que se presenta más allá de los pares de opuestos. La energía fluye entonces sin interrupción. Algunas personas lo llaman físico, otros pueden llamar espiritual. Yo diría que es un regreso a casa.

Pattabhi Jois: El *âtman* [alma individual; Ser interno] es la misma en todas las personas, pero le damos un nombre y una forma de acuerdo a la naturaleza de nuestra mente y órganos de los sentidos. Realizar la práctica del yoga ayuda a controlar la mente y los órganos de los sentidos para que la conciencia vaya eventualmente hacia adentro, hacia el *âtman*. Hay dos tipos de yoga, externo e interno. *Yama*, *niyama*, *āsana* y *prāṇāyāma* son externos. *Pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* y *samādhi* son internos. A medida que realice la práctica, llegará a ver a Dios en su interior. El *Katha-Upaniṣad* dice esto:

Paranci khani vyatmat svayambhuh

Tasmāt paran pasyati nantarâtman

Kasciddhirah Pratyagâtmanam aiksat

Avrtacaksur amrtatvam Icchan

Kathopanisad 4,1

[El Señor existente por sí mismo afecta a los sentidos para que vayan hacia el exterior. Por lo tanto, uno ve las cosas externas y no el ser interior. Un hombre que discrimina, que desea la inmortalidad, vuelve los ojos de afuera (de los objetos de los sentidos) a adentro y luego ve al Ser que mora en nosotros.]

Así que, cuando los órganos de los sentidos son controlados, se llega a ver su verdadero yo, es *âtman*.

¿CUÁL ES SU DEFINICIÓN DE *ABHYĀSA* Y *VAIRĀGYA*?

Desikachar: *Abhyāsa* es el esfuerzo por persistir en algo durante un largo período de tiempo, con diligencia y entusiasmo. *Vairāgya* es el desapego por los frutos de ese esfuerzo. Ambos son igualmente importantes para un practicante de yoga.

Iyengar: Son dos caras de la misma moneda. La cabeza es *abhyāsa*, la cola es *vairāgya*. Están eternamente conectados para el practicante. *Abhyāsa* es la dedicación, inquebrantable, la búsqueda constante y vigilante de un tema determinado, seguido contra todo pronóstico y ante los repetidos fracasos, por un período indefinido de tiempo. *Vairāgya* es el cultivo de la libertad de la pasión, la abstención de los deseos y apetitos mundanos, y la discriminación entre lo que es real y lo que no es real. Es el acto de renunciar a todos los placeres sensuales. *Abhyāsa* genera confianza y perfecciona el proceso de cultivar la conciencia, mientras que *vairāgya* elimina las cosas que impiden el progreso y refinamiento. Por lo tanto, el dominio de *vairāgya* desarrolla la capacidad de liberarse de los frutos de la acción. Pero un pájaro no puede volar con una sola ala. Por lo tanto, necesitamos las dos alas de la práctica y el desapego-renuncia para ser capaz de elevarse hasta el cenit de la realización del Alma⁷.

⁶ Luz sobre Yoga Sutras de Patânjali: 150

⁷ Luz sobre Yoga Sutras de Patânjali: 14

¿DIOS ES IMPORTANTE PARA UNA PRÁCTICA FÍSICA? ¿CUÁL ES SU DEFINICIÓN DEL *YOGA-SŪTRA* *IŚVARA PRANIDHANAD VA*?

Desikachar: Un buen maestro ve a la comunidad de todos los seres humanos y ayuda a cada individuo a encontrar su singularidad. Como se trata de una luz presente en todos nosotros, debemos honrar a la humanidad y dejar que el amor de los seres humanos en sí mismo sea lo que nos guíe en el proceso. Por lo tanto, Dios no es necesariamente *Brahma* o *Viśnu*. Es una referencia, al igual que mi padre es mi referencia e Iyengar es una referencia y Pattabhi Jois es también una referencia. Usted no sabe qué grado de dificultad pasaron cuando eran jóvenes, cuántas penurias tuvieron que soportar. Son, pues, los modelos y referencias para mí. Tengo muchos dioses, pero el más importante es *Iśvara* [El que habita en el interior]. *Iśvara* es mi modelo y, porque lo es, tengo que ejercer un mayor esfuerzo e ir más y más lejos para alinearme con Ello. Todo lo que tengo que hacer, lo hago. Cualquier cosa que no puedo hacer, la evito. Ese es el significado del *sūtra* de Patânjali.

Pattabhi Jois: La razón por la que hacemos yoga es para llegar a ser uno con Dios y realizarlo en nuestros corazones. Puede dar una conferencia, puede hablar acerca de Dios, pero cuando se practica correctamente, se llega a experimentar a Dios en el interior. Algunas personas comienzan yoga y ni siquiera saben de él, ni siquiera quieren saber de él. Pero para cualquier persona que practica yoga correctamente, el amor de Dios se desarrollará. Y, después de algún tiempo, un amor más grande por Dios será suyo, lo quieran o no. Es verdad y es por eso que el yoga es real. Se desarrolla dentro de usted y le ayuda a darse cuenta de la propia luz interior.

EL FUTURO DEL YOGA

¿CÓMO VE EL FUTURO DE YOGA?

Desikachar: Tengo total fe en el futuro de yoga.

Iyengar: Mi amigo, ¿por qué se preocupa por el futuro? Déjelo a Dios. Él es eterno. Si quiere sobrevivir, sobrevivirá. ¿Quién soy yo para hablar del futuro? ¿Qué he hecho? He cultivado, he construido, he presentado y desarrollado el tema del yoga. Ahora lo dejo a la eternidad.

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE LA YOGA PARA USTED?

Desikachar: Paz, *śāntiḥ*: ése es el objetivo del yoga.

Iyengar: Es llegar a ser libre de las acciones que le afligen. Al deshacerse de ellas y el cuerpo-mente-alma se limpian, ¿qué queda? ¡Yoga!

¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE EN LA VIDA PARA USTED?

Desikachar: *Śāntiḥ*.

Iyengar: En un principio, la práctica del yoga, pero ahora, cada vez más, es dar a conocer la forma correcta de yoga a mis estudiantes de todo el mundo. Al principio, hice yoga principalmente para desarrollar mi inteligencia y fuerza evolutiva. Ahora que tengo el conocimiento de ello, lo estoy usando de la mejor manera que puedo. Así, en primer lugar, se produjo una involución, pero ahora estoy tratando de mejorar la

evolución. Pero no enseñó para mí mismo. Comparto cosas con la gente. Tengo un corazón muy grande y lo que mi corazón me dice es: "No te lo guardes para ti. No dejes que se muera". Así que, todo lo que tengo, lo doy a los demás. Cuando me muera, sabré que no mantuve ningún secreto en mi corazón, sino que los dejé ir. Y sigo practicando, así que Dios probablemente me dará una vida mejor en la siguiente vida y empezaré desde donde lo deje.

¿QUÉ ES LO QUE LE HA MANTENIDO HACIENDO YOGA TODOS ESTOS AÑOS?

Desikachar: Cuando estoy de viaje, debo confesar, el yoga se ha convertido en una adicción para mí -una buena adicción. Me siento mal si no hago mi práctica o no medito. Creo que lo que soy hoy en día es gracias al yoga. Veo a los colegas de mi universidad y se ven tan enfermos, son tan aburridos, no tienen vida, no hay luz. Aquí en la India, cuando se jubilan, la gente se aburre con la vida. Se enferman. Entonces, ¿cómo se genera la salud? Veo a mi tío -¡qué una energía que tiene! Y veo Pattabhi Jois, -¡qué energía y fuerza tiene! Y veo a otras personas y apenas pueden caminar. Hay algo sobre el yoga. Y resulta que despierta una energía en las personas, que despierta algo hermoso que sostiene y apoya desde dentro, y que se manifiesta en la naturaleza humana.

Iyengar: La inteligencia interior que está continuamente siendo revelada.