

Encuentro de Satsaṅga  
06 de marzo de 2022

***“Respuestas del Yoga Tradicional a los Desafíos de la Vida Moderna”***

**Dr. Manmath Gharote:**

El tema de este Satsaṅga es muy hermoso: “Respuestas del Yoga Tradicional a las preguntas del Yoga moderno.”

¿Qué significa este título? Esto quiere decir que el Yoga Moderno sólo tiene las preguntas y el Yoga Tradicional tiene las respuestas.

Hoy tienen que decidir qué es lo que quieren: ¿quieren sólo las preguntas en su vida o también quieren las respuestas?

Y, si quieren las respuestas, entonces, tienen que entender el yoga tradicional.

Hay muy pocas preguntas hoy, pero, de todos modos, yo siento que una hora y media nos queda chico. Entonces vamos directo a la primera pregunta. Sólo hay tres preguntas, pero siento que el tiempo es demasiado corto para responder a todo esto.

No sé quién envió esta pregunta, pero es una pregunta muy hermosa y muy interesante:

**Preguntas**

**1.- Cuando me siento en silencio, reflexionando en el tema de hoy, no puedo evitar pensar en el conflicto armado que está sucediendo actualmente entre Rusia y Ucrania.**

**Manmath:**

Evocando algunos pasajes de la Bhagavād Gita me pregunto, ¿cómo puedo intentar conocer este conflicto presente a la luz de las antiguas enseñanzas de esa batalla?

Hoy en día hay una batalla entre Rusia y Ucrania y, en aquel entonces, en la Bhagavād Gita también había una batalla, pero, las batallas modernas son para ‘ganar todo’ y las batallas antiguas son para ‘perder todo’.

¿Qué queremos perder en las batallas tradicionales?

Queremos perder la inestabilidad de la mente, perturbaciones de un ego elevado y la dualidad del intelecto.

En la Bhagavād Gita hay una descripción de una guerra, pero, sin embargo, de lo que se trata es de perder alguna cosa para obtener algo más elevado.

Pero, en las batallas modernas, se trata de perder algo elevado y, obtener cosas materiales.

Esta pregunta es muy interesante.

Definitivamente yo no doy sostén, no apoyo a ninguna batalla en el mundo. Pero, como aquí hay una referencia a la Bhagavād Gita, debemos conocer la Bhagavād Gita en todos sus detalles.

Hay un Sutra en la Bhagavād Gita, Capítulo III, Sutra 25. (Manmath la recita). Es una hermosa cita que lord Krishna le dice a Arjuna. ¿Cuál es el significado? 'Las personas ignorantes realizan sus deberes con atadura, con apego al resultado, mientras los sabios actúan sin atadura, sin apego.'

Entonces, es claro que el problema no está en la acción, sino en que el apego o el desapego deciden acerca de la acción.

Krishna y Arjuna también pelearon esa guerra, pero con desapego.

Pero, las guerras modernas suceden, solamente, por apego.

¿Qué es lo que sucede exactamente cuando hay apego? Cuando hay apego estamos ansiosos, estamos muy pendientes de obtener el crédito o el rédito de esa acción. ¿Quién obtiene el crédito? Es nuestro ego al que le gusta sacar partido, tomar crédito de las situaciones.

La Bhagavād Gita dice y las tradiciones antiguas dicen una hermosa ley del karma. La ley del karma dice, 'así como tú siembras, así cosechas'. Es una filosofía muy simple.

Por ejemplo, Luis. Si tú siembras una semilla de mango, va a crecer un árbol de mango; no va a crecer un árbol de manzanas. Y, si pones arroz, no va a venir trigo, va a venir arroz porque tú sembraste arroz. Entonces, esta es la regla: si tú siembras celos, envidia, el amor no va a venir.

Y, Maximiliano querido, si siembras la ira, no vas a obtener respeto.

Una ley simple de este Universo.

¿Entonces, qué hacer? No se puede decir 'no quiero ejercer ninguna acción'. Si tú ejecutas una acción, entonces tienes que enfrentar las consecuencias o los frutos de la acción. Entonces, si dices, 'me abstengo; no voy a realizar ninguna acción'; no realizar una acción también es una forma de acción, un tipo de acción.

Entonces, ¿qué hacer? La acción es acción, la no-acción también es acción. Entonces, ¿qué hacer? Si realizas una acción, eres responsable de los frutos de esa acción.

Pero, si encuentro el camino del medio, el punto medio. Si, por ejemplo, yo planteo, 'yo no soy el que hace la acción, yo soy sólo un medio inspirado por lo divino. A través de mí se realiza la acción. Es el propósito divino. Y, de esta manera, voy más allá del fruto de la acción y ya no soy el responsable de ese resultado.

Entonces, ¿qué hace la gente astuta? O ¿qué hizo en la tradición antiguamente la gente del yoga? Simplemente decir 'yo no soy el que hace la acción; yo soy sólo el medio. A través mío la divinidad actúa, no es mi voluntad. Es la voluntad divina.'

Entonces, ¿qué decían los practicantes del yoga tradicional, en los tiempos antiguos? 'La acción no me pertenece; yo sólo estoy ofreciéndome totalmente a los pies de la divinidad para que me utilice para las acciones para su propósito'.

Entonces, en tiempos tradicionales, las personas hacían de todo tipo de acciones; lo que no tomaban era el crédito sobre la acción.

Pero, en el mundo moderno, la gente no hace nada, pero siempre quiere sacar partido de lo que sucede.

Entonces, ¿cuál es la diferencia entre la comprensión moderna y la tradicional?

La tradición decía, 'trabaja por una causa, pero no trabajes para el aplauso'. Y, qué dice la tradición contemporánea, 'no trabajes; pero, si llegaras a trabajar, que sea sólo por los aplausos'.

Esta es la ley del karma. Pero, la filosofía moderna no está lista para esto porque la filosofía moderna no es capaz de ir más allá del intelecto.

Olvídense del intelecto. El yoga moderno no es capaz de ir más allá del cuerpo físico, grosero.

El yoga tradicional te dice 'anda más allá del cuerpo, anda más allá de la mente, anda más allá del ego, anda más allá del intelecto'. Y, ¿qué es lo que está más allá? A eso apuntamos.

El yoga moderno no es capaz de explicar por qué existe el sufrimiento.

El yoga tradicional, en cambio, te dice, 'has cometido alguna acción errada en esta vida o en anteriores; entonces, ahora te toca tomar los frutos, los resultados de esas acciones'. Esta no es mi filosofía, es la filosofía del yoga tradicional.

Todos conocemos los Yoga Sutra. de Patañjali. Y, en los Yoga Sutra, Patañjali sugiere lo mismo que lord Krishna en la Bhagavād Gita. Todos los textos hablan de una sola cosa. Toda la literatura del mundo, quizá hay miles de páginas escritas, pero, una sola frase es la que importa. Y, toda la literatura habla de una sola cosa que es la tendencia del ser humano.

Tendencia, ¿cuál es la tendencia de un humano, Natalia? La búsqueda del placer y la evitación del dolor es la tendencia natural de todo ser humano. Todos quieren placer y, no hay nadie ahí que esté pidiendo problemas.

El pensamiento moderno no puede explicar y, si bien están haciendo cosas muy buenas en este mundo moderno, todavía hay sufrimiento. Porque el yoga moderno no puede explicar qué es la permanente felicidad, la permanente salud, el gozo permanente. Es así, el yoga moderno no es capaz de dar una respuesta a los sufrimientos del mundo moderno.

Pero, el yoga tradicional, tiene mucha claridad acerca del sufrimiento.

Hay cientos de referencias, pero yo me voy a referir a un solo Sutra, en el Libro II, versículo 16 de Patañjali. ¿Qué dice el Sutra? Todos lo conocemos:

'heyam duhkham-anagatam'

¿Qué significa este Sutra?

Uno puede evitar aquellos sufrimientos que aún no han venido a tu vida. Esto quiere decir que esos sufrimientos que YA están en tu vida, no pueden ser eliminados.

Entonces se pregunta y la gente del yoga moderno pregunta, ¿por qué esto es así?

El yoga tradicional te dice la ley del karma, 'así como siembras, cosechas' y, si llevaste adelante un montón de acciones incorrectas, ahora tienes que enfrentarte con los resultados.

No son sólo los Yoga Sutra de Patañjali, también el Sāṃkhya habla de lo mismo.

El yoga tradicional lleva siglos discutiendo estos asuntos; en cambio, el yoga moderno sólo se ocupa de acrobacias físicas y no es capaz de reflexionar sobre estos asuntos.

Entonces, si tus acciones fueron incorrectas y además, sacaste tu beneficio o tu provecho de esas acciones, entonces, tienes que hacerte cargo de los resultados de todo esto.

Pero, Natalia, ¡la divinidad es tan amable!!! La divinidad te dice, 'olvídate del pasado, lo que haya sucedido ya pasó; a partir de hoy conéctate, piensa qué estás haciendo. Y, el yoga tradicional habla de esto: cómo chequear tus acciones tus karmas. Y, propone toda esta ética, toda esta moral que se llaman Yama y Niyama.

Pero, para el yoga moderno, para la gente del yoga moderno, el yoga comienza en asana y termina en asana. Perdón que lo diga.

El yoga tradicional te dice: 'tu dharma, tu ética, tu moral, tu propósito en la vida, eso, nunca te abandona'. Pero, al mismo tiempo, el yoga tradicional te dice, 'también tus acciones, tus karmas, nunca te perdonan'. Y, 'si constantemente, recuerdas tu Dharma, puedes aniquilar a tu karma'. Aniquilar tu karma significa, eliminar todas tus acciones incorrectas. Si tienes presente tu Dharma, que es tu propósito más elevado en la vida, inmediatamente tu karma queda aniquilado, queda disuelto y podrás enfocarte en el camino de tu yoga tradicional.

Hay muchas acciones en los textos del yoga tradicional acerca de cómo el karma nunca te perdona.

Les voy a contar una historia que está relacionada con la Bhagavāḍ Gita, a través de la cual van a entender cómo el karma nunca te perdona.

Y, como la pregunta fue acerca de la guerra, quiero relatarles esta historia de la Bhagavāḍ Gita donde se trata de la guerra entre los Pandava y los Kaurava.

Como saben, había cinco Pandava y cien Kaurava. Había una batalla entre los Pandava y los Kaurava; y, en esta batalla, estos cien Kaurava fueron muertos; y fue esto un gran dolor para el padre de los Kaurava, Dhritrashtra.

Y, se dirigió a Krishna y le preguntó: ‘Sabés este tremendo dolor que tengo; dime ¿cuál es la razón? Nunca cometí ningún error, no hice ninguna mala acción en esta vida.’

Entonces, lord Krishna chequeó sus vidas anteriores. Pero, esos nacimientos también fueron muy buenos y, nunca hizo nada malo en ese nacimiento anterior. Y, lord Krishna observó que en las cincuenta vidas anteriores no había cometido nunca ningún error. Y, Krishna estaba un poco sorprendido. Y, Krishna, un poco sorprendido se preguntó, pero, ¿qué pasa? ¿esta ley del karma estará un poco equivocada, habrá actuado mal o qué pasó? Entonces se dijo, ‘mejor chequeemos una vida más’. Y, encontró que en la vida 51, hacia atrás, había sido un cazador; y, ese cazador decidió matar a los pájaros que estaban sentados en la rama de un árbol. Y, cuando él se acercó, debido a su presencia, estos pájaros grandes, se fueron volando. Entonces, este cazador hizo una fogata al pie del árbol y, debido al humo de la fogata, los pajaritos bebé, que estaban en los nidos, murieron. Y había, aproximadamente cien pajaritos bebé. Y, los pájaros grandes estaban atravesando el dolor de ver a sus bebés heridos y muriendo.

Y lo mismo entonces le tuvo que suceder a Dhritrashtra que es ver a cien de sus bebés, sus hijos, morir en la batalla.

Tus karmas, tus acciones pasadas, nunca te perdonan.

Esta es la respuesta que encontramos a los problemas del presente a través del yoga tradicional. Las acciones del pasado, los karmas, nunca te perdonan, por eso, las acciones del presente tienen que ser muy correctas.

Lord Krishna dice, en el Libro 4, capítulo 17: ‘Gahana Karmano Gatih ...’. El dice en esta shloka muy hermosa: ‘la teoría de la acción y la reacción es muy compleja’. La divinidad entiende perfectamente qué reacción tiene que producirse ante tu acción, en el momento determinado. Entonces, por ello, algunas acciones tienen sus reacciones inmediatamente, otra después de unos días y, otras, van a cosechar su fruto décadas después.

Entonces, Natalia, hay un dicho muy interesante: ‘los molinos del karma muelen lentamente, pero, muelen a la perfección’. Vamos a tener que hacernos cargo de los resultados de las acciones antes o después, es inevitable.

Algunas personas dicen, ‘pero hay billones de personas en el mundo, ¿cómo la divinidad va a poder conocerme a mí?’.

El yoga moderno no puede, fácilmente, responder a esta pregunta, pero, los textos tradicionales dan su respuesta.

Srimad Bhagavātam, es un texto muy hermoso: donde se encuentra el ganado, quizá hay 1000 vacas; hay miles de terneros y nosotros no sabemos cuál es la vaca madre de cada ternero, pero, la madre vaca sabe, entre mil terneros, cuál es el suyo.

Por ejemplo, vos vas al colegio de tu hijo. Salen 500 estudiantes cuando suena el timbre; pero no puedes llevarte cualquier estudiante y tomarlo por tu

hijo, vos te llevas tu propio hijo a tu casa. Y, así como la madre vaca puede reconocer a su ternero y tú puedes reconocer a tu hijo entre un montón de niños, del mismo modo el karma es tan perfecto que la divinidad sabe perfectamente cuáles fueron tus acciones. Entonces, recuerden: nuestras acciones, nuestro karma nos va a encontrar entre millones de personas de este mundo.

Cientos de personas van transitando por una calle al mismo tiempo, pero, sólo una tiene un accidente. ¿Por qué? No es una cuestión de suerte; es, únicamente, por su karma.

Entonces, recuerden: la ley del karma, funciona perfectamente bien; quizá es lenta, pero nadie puede escapar a esto.

El yoga moderno no puede dar respuesta al sufrimiento; pero, el yoga tradicional, tiene respuestas para todas esas preguntas acerca del sufrimiento.

Yo no apoyo la guerra; toda guerra, todo asesinato es, definitivamente, incorrecto. ¿por qué la guerra? Quizá la respuesta está en las acciones pasadas de todos los involucrados.

Entonces, el yoga tradicional está dando una respuesta a esto. Y, quizá el yoga moderno no puede aceptar esto porque el yoga moderno se basa, únicamente, en el intelecto. El yoga tradicional siempre tiene una respuesta, porque su pensamiento sucede más allá del intelecto.

Por eso la situación moderna, espantosa, ésta, la de la guerra, sucede en la actualidad y la respuesta está, en la tradición, en el pasado, en la Bhagavad Gita.

Espero haber dado respuesta a la pregunta.

No sé quién hizo esta pregunta. Si alguno está presente; de lo contrario, seguimos con la próxima pregunta.

Seguimos con la siguiente pregunta.

La segunda pregunta es muy interesante:

## **2) ¿Por qué deberíamos elegir el yoga tradicional?**

Por todas estas cosas que mencioné, deberíamos elegir el yoga tradicional. Si naces con preguntas, creces con preguntas y mueres con preguntas, ¿cuál es el propósito de la vida?

Quizá naces con preguntas, creces con preguntas. pero, no deberías morir con preguntas, sino que deberías morir en Liberación.

Entonces decimos, 'que te mueras en estado de liberación': esto tampoco es posible, porque, si hay liberación, no hay muerte.

Pero, de todos modos, es importante que comprendamos por qué es importante el yoga tradicional. Este camino del yoga tradicional es muy superior. En sánscrito, 'superior' se dice 'utkrishtha'.

¿Por qué es importante? Porque éste es el único camino que te va a decir cuál es el propósito de tu vida. Recuerden: este nacimiento humano es muy, muy, muy precioso. Es muy precioso, realmente.

Este nacimiento es muy importante porque es el único en el cual se puede reconocer la verdadera naturaleza del ser que es el alma o la conciencia o el Âtman.

Si el yoga moderno te dice todo esto, entonces, no hay ninguna objeción que hacer; pero, si el yoga moderno sólo te habla de acrobacia física o, sólo te habla de bajar dos kilos, o sólo te habla de la flexibilidad. Entonces, perdonen que les diga, el yoga moderno no tiene nada que ver con el yoga. Si el yoga moderno te dice cómo lograr la autorrealización, entonces, todo bien, no hay problema. Olvídense de la autorrealización. El yoga moderno ni siquiera es capaz de comprender el fin o el propósito del yoga.

Pero, el yoga tradicional te está explicando todo, desde Yama, Niyama, la ética y la moral, hasta el samadhi, la autorrealización.

En todas las tradiciones se lo menciona: este camino del yoga tradicional como muy superior.

Les voy a dar un ejemplo, otra vez: (recita el Sutra). Este es un Sutra que voy a explicar.

El yoga tradicional enseña estas cinco etapas:

1) **Sanahana**: equiparse uno mismo, armarse su equipo, prepararse para alcanzar el alto propósito. ¿Cómo te equipas a vos mismo? Tienes que usar distintos **'upaya'** Que serían los 'medios', las 'técnicas', las 'prácticas'. Pero tampoco es cuestión de tener un montón de medios y no tener el conocimiento, jñana, de cómo usarlos. Entonces, cuando obtienes este conocimiento, este jñana, descubrís que el yoga es acerca de la unión del alma encarnada con la divinidad universal. Entonces, cuando logras la unión entre tu alma encarnada y el alma universal, éste es el remedio perfecto porque, a partir de esa unión no hay más sufrimiento en este mundo. No queremos nada menos que esto en este único, exclusivo nacimiento como seres humanos. No queremos nada menos que esto porque el nacimiento humano es muy precioso.

Entonces, si el yoga moderno es capaz de darnos esto, no tengo nada para decir; pero, si el yoga moderno no nos puede ofrecer esto, entonces, no es yoga.

Quizá lleve mucho tiempo, pero, nosotros no queremos un conocimiento inferior, queremos un conocimiento superior. Y, lo que sea que encontremos inferior en este mundo, debe ser rechazado.

Y, para alcanzar este estado superior, el yoga tradicional da un plan que el yoga moderno no es capaz de dar. Para alcanzar este estado superior, este estado supremo, el Parampada, hay un proceso, una serie de pasos a seguir, una escalera a atravesar que el yoga tradicional propone.

Voy a explicar paso por paso. Se llaman: **sahaya, samyama, sopaya y advaita.**

¿Qué es **Sahaya**? Es el autoconocimiento.

¿Qué es **Samyama**? Es el autocontrol

¿Qué es **Sopaya**? Es la actitud de la calma interior

Y, **Advaita** es la no dualidad.

¿Qué tienes que hacer primero? El primer paso que se llama **Sahaya**. Es el autoconocimiento; tienes que entender acerca de vos mismo. Si el conocimiento puede estar en todas partes, tu primera obligación es conocer acerca de vos mismo. Tenemos que conocernos a nosotros mismos; pero, en los tiempos modernos, estamos involucrados en el conocimiento de afuera, en el conocer a otros o a otras cosas. Si comienzas a tener tu propio conocimiento vas a ir descubriendo, a través de tu propio conocimiento que hay una Realidad Absoluta que está ahí. La misma Realidad está adentro; la misma Realidad está afuera. Quizá haya diferentes manifestaciones, pero hay una sola Realidad.

Cuando tomen un poco de conocimiento de esta Realidad, van a saber que se llama **Sahaya**.

Entonces, tienes que tratar de controlar todo; todo eso que sea responsable de que no puedas encontrar tu Verdadera naturaleza: tienes que controlar tu mente, tus órganos motores, tus órganos sensitivos, controlar tu ego y controlar tu intelecto. Son todas esas cosas las que te impiden, si no las controlas, conectar con tu Verdadera naturaleza.

Cuando alcanzas el control sobre éstos, ya no pueden traerte problemas y, entonces, vos, fácilmente, vas a alcanzar tu propósito. Y, ¿cuál es el propósito? El propósito es **Sopaya**, la realización de tu propia conciencia. Cuando hayas comprendido tu propia naturaleza como conciencia, Âtman, automáticamente vas a comprender la naturaleza del universo que es Brahman.

Entonces, llegas al cuarto estado que es Advaita, que es la No-dualidad: no existe más dualidad entre tu conciencia encarnada y la conciencia del universo.

Este es el propósito real del yoga tradicional.

¿Uds. qué piensan? ¿los profesores modernos enseñan estas cosas o sólo están enseñando acerca de las contorsiones físicas? Yo no quiero criticar a nadie. Simplemente digo que, si el yoga moderno no es capaz de llevarnos al propósito último del yoga, lamento decirlo, no se trata entonces, de yoga.

Este estado Advaita significa 'Unión'. Al menos deberíamos recordar la primera clase de yoga que tomamos, donde nos explicaron que el término 'yoga' deriva de la raíz sánscrita 'jug', que significa 'unión'.

¿Cuál era la primera clase, Natalia? Todos enseñan 'qué es yoga'. El término 'yoga' deriva de la raíz sánscrita 'jug', que significa 'unión'.

La filosofía del Sāṃkhya puede usar el término 'kaivalya', para describir esta unión; el Vedānta, usa el término 'advaita', pero, en todas las distintas disciplinas, el concepto es el mismo.

Entonces, ¿por qué el yoga tradicional? Esta es la pregunta.

La respuesta es: si tú quieres obtener el Último propósito de esta vida, la respuesta es: lo vas a obtener a través del yoga tradicional. Es el único camino.

Esa es la diferencia entre la comprensión tradicional del yoga y la comprensión moderna del yoga.

**Natalia:** ¿Puedo hacer una pregunta?

**Manmath:** Si, por favor.

**Natalia:** no se puede evitar la consecuencia del karma; pero, si uno alcanza esta unión con la Conciencia Universal, ¿puede disolverse el karma?

**Manmath:** Tienes que comerte el fruto de tu acción si tomaste el crédito si te diste corte, si te haces cargo o si eres responsable de tu acción. Pero, si vos no te atribuíste los méritos de la acción, los resultados de la acción no te los atribuíste a vos mismo, no te preocupes entonces. Pero, si tomaste en vos mismo la acción, entonces vas a tener que hacerte cargo del resultado. Pero, si tomas tus prácticas con total entrega y dedicación, si haces tu camino espiritual, tus prácticas con total dedicación, vas a obtener ciertos poderes por los cuales el fruto de las acciones se disuelve.

Por ejemplo, afuera hace mucho frío. Hay personas que no tienen abrigos para ponerse en el cuerpo. Pero tú si tienes tu campera en el cuerpo. Y, así como tu campera o tu pullover diluye el frío, lo anula, de la misma manera, tus prácticas espirituales te proporcionan un poder, una protección que disuelve los frutos de los karma pasados. Entonces, quizá la acción no es lo más importante, sino que lo más importante es cuál es la intención que está detrás de la acción. La intención va a decidir qué fruto te va a tocar.

¿Es claro Natalia?

**Natalia:** Si, si lo es.

**Manmath:** entonces, si hasta ahora uds. se tomaban tres veces pensar antes de actuar, a partir de hoy tómense diez veces de pensar antes de actuar. Yama y Niyama son solamente para esto: para chequear tus acciones.

Entonces, si estás avanzado en el camino, o si comprendiste esto de la ley del karma, a partir de ahora, entrega tus acciones a los pies de aquello a lo cual tú veneres, lo que sea para ti venerado: ahí ofrece tus acciones.

Esto se lo explica en la Bhagavād Gita. Se lo llama **Nishkama karma** y es: tienes que entregar tus acciones y no tener expectativas sobre los frutos de la acción.

Pero, ¿cómo son las acciones en la vida moderna? Primero chequeo haber qué resultado voy a obtener y, en base a eso decido si hago o no hago. Primero chequean todo: ¿me voy a beneficiar con estas acciones? ¿no me voy a beneficiar con estas acciones?

Ofrecer todo a los pies de la divinidad no quiere decir que no vas a ser bendecido con los frutos. Si Uds. realizan acciones correctas y renuncian al resultado, igual van a obtener el fruto porque ésta es la Ley, la ley que rige el universo.

Por ejemplo, plantaste la semilla de mango en tu jardín y luego, Uds se van a otro lado, de todos modos, de esa semilla va a crecer el árbol porque esa es la ley del karma.

Cuando nosotros desde nosotros mismos pedimos el fruto de la acción, pedimos desde la limitación, pedimos limitado; en cambio, cuando es la divinidad la que se encarga de dar el fruto, lo da de una manera ilimitada. Y esa es la razón por la cual, y no eres consciente cómo, pero tienes algo milagroso en tu vida. Y, detrás de ello, lo que está es, la ley del karma.

Espero haber dado respuesta a tu pregunta Natalia.

**Natalia:** Hermosa respuesta.

**Manmath:** Vamos a la última pregunta:

**3) El yoga tradicional es distinto del yoga moderno.**

Definitivamente es diferente, porque el principio es diferente.

La pregunta sigue: **¿Por qué el yoga cambió a través de los años?**  
**¿Cuál es el propósito de este yoga moderno? ¿Cuáles son los efectos?**

Por ejemplo: Natalia quieres venir a la India, pero sacas un pasaje aéreo a Canadá. Si tu camino es incorrecto, no vas a alcanzar tu meta. Entonces, ¿cuáles son los efectos del yoga moderno? Si el propósito es incorrecto, el camino es incorrecto. Pero, si el yoga moderno acepta los fundamentos del yoga tradicional, el propósito va a ser alcanzado y vas a llegar a la India.

Pero, les quiero decir, cuál es la belleza del yoga tradicional. Entonces, ahí les voy a poder decir cuál es el tironeo que te tira hacia atrás en el yoga moderno.

Hay tres principios fundamentales en el yoga tradicional que tienen que ser comprendidos:

El yoga tradicional dice: 'el propósito del yoga es alcanzar la integración de la personalidad. Y, el yoga moderno dice 'sólo conseguir una personalidad física.

Cuando hablamos de conseguir una personalidad integrada, de completar todos los aspectos de la personalidad, hay que tener en cuenta estos tres elementos:

1. La relación entre el Todo y las Partes: esto quiere decir que el aspecto físico se relaciona con el Todo de la personalidad, el aspecto mental, el emocional, social y espiritual, todas estas partes de la personalidad se relacionan con el Todo. Y, ¿qué es el humano? El humano tiene la combinación de los cinco aspectos de la personalidad. Cada parte de la personalidad está en relación con el todo de la personalidad. Esta es la comprensión tradicional.

¿Cuál es la segunda regla?

2. La relación entre las distintas partes: quiere decir que el aspecto físico se relaciona con el mental, a su vez, el mental con el emocional y con el social y el espiritual. Todos estos aspectos se relacionan entre sí; están interrelacionados.

Pero, el yoga moderno no puede entender esto

3. Este es muy importante: equidad de todas las partes. El yoga tradicional dice 'la personalidad física es igual de importante que la personalidad mental, que es igual de importante que la emocional, que, a su vez es igual de importante que la personalidad social y la espiritual. Son todas igualmente importantes.

Pero el yoga moderno te dice que la que importa es la personalidad física y, las otras personalidades son sutiles y no es capaz de entenderlas. El yoga moderno sólo entiende la personalidad burda o grosera que es la física. Por eso, hacen todas sus prácticas para el nivel físico, grosero o burdo.

Si tú comprendes estos principios del yoga tradicional, vos vas a realizar tus prácticas en el nivel físico, pero, vas a obtener el resultado en los otros cuatro niveles sutiles de la personalidad. Y, este principio fundamental dice que todas las prácticas yóguicas son de naturaleza estática. Pero, en el yoga moderno lo que se dice, 'la gente, generalmente, realiza sus prácticas de una manera dinámica'.

Entonces, la filosofía del yoga tradicional y la filosofía del yoga moderno, son totalmente opuestas. La psicología del yoga tradicional y la psicología del yoga moderno, también, es totalmente diferente. Entonces, la fisiología del yoga tradicional y la fisiología del yoga moderno, son totalmente opuestas. Porque el yoga tradicional dice 'hay un propósito que alcanzar y es la integración de la personalidad; y, se dice, que si *citta*, la mente está perturbada, automáticamente, va a haber disrupción, desorganización entre los diferentes aspectos de la personalidad. Pero, el yoga moderno no habla de estas cosas; deberían hablar de estas cosas, pero, yo no sé, no las enseñan, no se menciona todo esto que es el alma del yoga tradicional.

¿Por qué el yoga tradicional? Algunas personas están físicamente en forma, pero, no lo están mentalmente; algunas lo están mentalmente en forma, pero, no lo están socialmente.

Entonces, el yoga tradicional tiene esta belleza. Tienes que practicar el yoga tradicional porque por él, el que no está físicamente en forma, va a lograr

estar físicamente en forma; los que no tienen estabilidad mental, van a obtener estabilidad mental; los que no están equilibrados a nivel emocional, van a equilibrarse a nivel emocional; los que no están capacitados para lidiar con el ámbito social, van a estar capacitados para enfrentar las situaciones sociales; y, los que no están elevados espiritualmente, van a lograr elevarse espiritualmente a través del yoga tradicional. Y, sea cual sea el estado de disrupción que haya, a nivel físico, mental, emocional o espiritual, el yoga tradicional es la respuesta para resolverlo.

Porque, el yoga moderno, quizá habla sólo de la personalidad física y el yoga tradicional habla de la integración de todos los aspectos de la personalidad.

Por eso, el yoga tradicional habla de muchas cosas y da muchas guías. Habla de la técnica adecuada, ¿(yutkavithi)?, se habla del lugar adecuado, ¿yutkashana? El yoga moderno te dice, 'practica en cualquier lado, en la oficina, en el restaurante, en el pub, en el bar'. Y, el yoga tradicional te dice, 'No. Hay un lugar apropiado para tu práctica'. La práctica adecuada, apropiada es muy importante en el yoga tradicional; en cambio, en el yoga moderno, puedes practicar cualquier cosa y se lo considera yoga. El tiempo adecuado, el momento adecuado de la práctica también es importante en el yoga tradicional; yo no sé si el yoga moderno habla de esto. Y, hay un concepto muy importante en el yoga tradicional que es la dieta adecuada, ¿yutka āhāra? Y, la adecuada purificación tiene que estar ahí: la purificación del cuerpo físico, la purificación mental y, también la purificación a nivel de la lengua, es decir, de lo que yo digo. Y, la purificación del Ego y del Intelecto se discute en el yoga tradicional, pero, no se lo discute en el yoga moderno.

Entonces, la pregunta es ¿Por qué? ¿cuál es la razón por la cual aparece el yoga moderno?

Ya es la hora. Les pido me regalen cinco minutos más, por favor.

En el comienzo, cuando los grandes maestros inventaron el yoga, el propósito era muy claro. Y, el propósito era la comprensión de tu verdadera naturaleza que es Conciencia.

Y, luego, la gente comenzó a cambiar la verdadera estructura del yoga tradicional. Y, empezaron a usar el yoga para entender las verdades espirituales. Este es el yoga llamado ¿'ādhyātmika? o yoga espiritual'. Y luego, la gente empezó a entender el yoga sólo a través del intelecto. Y esto se llamó 'buddhi yoga o yoga del intelecto'. Y, entonces, la gente sufría mucho porque ya se había alejado del verdadero yoga y la gente se enfermaba y, así, el yoga tomó la forma de una terapia, 'chitkhisa yoga'. Luego, la gente comenzó a usar el yoga como una forma de ejercicio y esto ya no pudo combinarse más con el yoga tradicional, con los orígenes del yoga; cambiaron el yoga tradicional por ¿dhyayam yoga', yoga ejercicio? Y luego, empezaron a usar el yoga como un deporte y así se llamó ¿'kridha yoga? Y, desafortunadamente, actualmente, se

utiliza el yoga como una forma de competencia, de competencias y esto se llama ¿'skarha'? yoga. Y, de hecho, el propósito del yoga es reducir la competición, la competencia, porque este mundo está bajo la inmensa presión de una competencia continua.

Entonces, realmente, no entiendo, ¿hay un desarrollo que está sucediendo o hay una caída del yoga en la era moderna?

Estos estilos distorsionados del yoga moderno, significan muchos problemas. Si el yoga contemporáneo se basa en la enseñanza tradicional, eso está muy bien; pero, si hay una distorsión, esto trae muchos problemas.

El yoga antiguo, tradicional, implica todas las soluciones.

Hoy tienes que decidir, ¿quieres problemas o quieres soluciones?

A través del yoga tradicional, el mundo entero puede ser feliz, saludable y dichoso. A través de este yoga tradicional dejemos que el mundo entero sea feliz.

¿Cuál es la mayor integración que tenemos que alcanzar hoy en el mundo a través del yoga tradicional? Y, esto se dice así en el yoga tradicional, ¿'vasudaivakutum vkam'? todo el mundo es como una gran familia. Esta es una cita de los Veda por la cual podemos entender que el mundo entero es como una sola familia. Esta es la integración que tenemos que lograr con cada uno en este mundo. Pero, si no logramos, primero, la integración con nosotros mismos, no es posible: Primero, la integración es con nosotros mismos y luego, vamos a lograr la integración con todo en este mundo.

Entonces, ¿cuál es el propósito del yoga tradicional? Un pueblo de gente saludable, en una nación feliz, en un mundo integrado.

Vuelvo, entonces, a la primera pregunta: 'hagan el amor, no la guerra'. Esta es la filosofía del yoga tradicional.

Estas son las respuestas del yoga tradicional a las preguntas del mundo moderno. El mundo moderno puede hacer un montón de preguntas. Pero, créanme, el yoga tradicional tiene todas las respuestas a todas las preguntas porque, el yoga tradicional, es total. Y, cuando es 'purna', total, puede resolver cualquier problema de este mundo moderno.

Muchas gracias por permitirme este espacio para compartir con uds., todos los miembros de Lonavla Yoga Institute, acerca de esta tan fascinante discusión sobre la relación entre el yoga tradicional y las cuestiones del mundo moderno. Muchísimas gracias.

Om. Shanti, shanti, shanti.

**Natalia:** Muchas gracias Manmath. ¿Hay alguna pregunta?

**Manmath:** Pido disculpas por haberles robado diez minutos, pero el tema es muy, muy amplio.

**Natalia:** ¿Alguien tiene alguna pregunta sobre lo que él expuso?

(Presentó a Aude antes de que ella hiciera su pregunta)

**Aude:** Primero, muchas gracias por todo lo que presentó porque resonó mucho y me llegaron muchas preguntas. Pero, hay una más que otras.

Mi pregunta es acerca de una cosa muy moderna que tenemos, el estrés.

Para aliviar el estrés es una de las razones principales por la cual vienen mis alumnos a mis clases de yoga. Creo que ya ha dado parte de la respuesta, pero, necesito confirmar si es así: una de las respuestas que daría el yoga tradicional al estrés, sería integrar la personalidad. ¿El estrés sería la desintegración de la personalidad o hay algo más?

**Manmath:** Muchas gracias por tu pregunta. El tema es muy amplio. Voy a tomarme cinco minutitos más para dar la respuesta.

Primero tenemos que entender qué es el estrés. El estrés no es ni negativo ni positivo. El estrés es un cambio de la rutina diaria. Cuando hay cambios en nuestra rutina diaria, hay cambios en nuestro estilo de vida. Hay algunas razones que son responsables de los cambios en nuestro estilo de vida. Por ejemplo, todos los días vas a tu oficina, en tu auto, a las 9 am. Y, un día te das cuenta que perdiste la llave: no sabes adónde la pusiste. Y, ahí, hay un cambio en tu rutina diaria y hay un cambio en tu vida.

Entonces, hay dos cosas que tienes que entender acerca del estrés:

1.- el Estresor: la razón del estrés. Es el primer elemento que tienes que entender.

2.- Vos, tu Conducta.

El estresor, la razón; vos, la conducta.

Cuando es estresor es más potente que tu eficacia, éste es el estrés negativo. Pero, si tu eficacia es más poderosa que el estresor: éste es un estrés positivo.

Te voy a dar otro ejemplo: si tú no consigues la llave del auto, el estresor es la llave; y, este estresor va a provocar un impacto sobre ti. Y, entonces dices: 'Uy dios, no está la llave, me voy a morir, no sé cómo ir, adónde voy; te sientas, te tiras del cabello, te peleas con la gente a tu alrededor. Este estresor es negativo.

Ante el mismo estresor, tu llave, tú comienzas a pensar: '¡Oh, qué buena oportunidad!!! Puedo ir corriendo y desarrollar mi fitness. O dices: 'la nafta es muy cara, voy a ahorrar nafta y me voy en el auto de un amigo, compartiendo el auto. Hace un mes que no veo a mi amigo y, si voy con él en el auto, puedo charlar un montón de cosas con él... ¡Qué gran oportunidad! Y, entonces, es un estrés positivo.

Distrés, es el estrés negativo; Eutrés, es el estrés positivo.

Eutrés significa: hay un estresor, pero permite tu desarrollo.

El Distrés es: hay un estresor y, es responsable de tu caída.

Eutrés es motivación; distrés es obstáculo.

Aude! Fijate! El problema no es el Estresor; el problema es tu respuesta al Estresor. Y, esta respuesta, ¿de qué depende? Si existen estas dos respuestas que son posible, ¿quién es el responsable? Y, el responsable es: tu nivel mental y tu nivel emocional. Entonces, recuerda, el problema no está en el problema; el problema es que vos no conoces la solución al problema. Ese es el problema. Si comienzas a obtener soluciones, los problemas se transforman en oportunidades. Pero, para eso, tienes que lograr ser muy estable a nivel mental y a nivel emocional.

Si practicas yoga tradicional, las prácticas de yoga tradicional van a desarrollar la estabilidad a nivel mental y a nivel emocional.

Y así vas a encontrar que todo distrés, se transforma en un eutrés; todo problema se transforma en una oportunidad, al cual le vas encontrando soluciones y beneficios. Entonces, en vez de esforzarte para pelear contra los estresores, esfuérzate en tu autodesarrollo. De esta manera, vas a ir obteniendo respuesta a los estresores y desarrollándote, encontrando oportunidades en las dificultades.

Todas las prácticas del yoga tradicional son únicamente, solamente para darle entrenamiento a tu mente y a tu nivel emocional. Y ésta es la belleza del yoga tradicional.

Pero, créeme Aude, somos únicos; tenemos el poder de transformar cualquier cosa que se nos presente en este mundo. Y el yoga tradicional es el mejor medio para esta transformación.

Espero haber dado respuesta a tu pregunta.

(Manmath saludó a los nuevos afiliados presentes)

Espero que hayan disfrutado de esta verdadera sabiduría del yoga que viene del yoga tradicional.

