

## Svâdhyâya

El alma del yoga: yama y niyama aquí y ahora

Cuarto Niyama: SVÂDHYÂYA

svâdhyâyâdistadevatâsamprayogah

(Yoga Sûtra, II.44)

Definición de svâdhyâya: Sva significa “uno mismo” y adhyâya, “estudio”, por lo que la traducción literal de svâdhyâya es “el estudio de uno mismo” o, como dice Desikachar en el primer aforismo de Sâdhanapadâh, el segundo libro del Yoga Sûtra, “la capacidad de examinarnos a nosotros mismos”. Maréchal, abundando en este sentido, traduce svâdhyâya como “interioridad”, y la define como “esta otra disciplina cotidiana de la búsqueda y el descubrimiento de lo más profundo del yo, principalmente a través del recogimiento, el silencio y la reflexión”. Pero svâdhyâya también tiene otra interpretación, que es la de estudio de los textos y recitación de mantras, como recogen Maréchal y Desikachar en diferentes textos. Así, Desikachar, en el aforismo II. 32 del Yoga Sûtra traduce svâdhyâya como “el estudio y la necesidad de revisar y evaluar nuestros progresos.” Y Maréchal dice: “La repetición del nombre del Señor -El que es la fuente de todo conocimiento-, la recitación y el estudio de los textos sagrados y la escucha atenta de enseñanzas dadas por el guía constituyen los otros aspectos importantes del proceso.” Esta segunda interpretación nos remite a la tradición de otros tiempos y lugares. Aunque esta tradición continúa en determinados ámbitos, en el resto de mundo svâdhyâya tiene más el significado de

recogimiento e interiorización que de recitación y memorización de textos, una práctica que, a pesar de su deslumbrante eficacia, no se considera en la mayoría de las escuelas de yoga actuales. Sea como fuere, este niyama nos habla de una vuelta hacia dentro, de una escucha profunda facilitada por la purificación de shauca y por la disciplina de tapas y a partir de la cual pueden surgir de manera natural no solo dhyâna, la meditación, sino las cualidades morales que se engloban en yama ya que al examinarnos a nosotros mismos estamos eliminando la sombra que impide que nuestra luz se manifieste. El contentamiento, santosa, será una consecuencia y a la vez una prueba de que no hemos errado en este proceso, un proceso que, si permanece incontaminado, nos llevará antes o después a Îshvarapranidhâna, el abandono ante lo Superior, conocido como devoción.

Svâdhyâya aquí y ahora: Tengo asociada la interiorización al contacto con la naturaleza, aunque en realidad, el impulso de recogimiento o por mejor decirlo, el don, puede suceder en todos los ámbitos. Sin embargo, todas las tradiciones místicas han hecho hincapié en la soledad y el aislamiento que proporciona la naturaleza como una buena ocasión para encontrarnos con lo más auténtico de nosotros. Los monjes taoístas de la antigüedad se ganaron el sobrenombre popular de “vagabundos de las nubes” por su costumbre de errar por las montañas, lo que contribuyó, además de a su realización, al descubrimiento de gran cantidad de hierbas alimenticias. Salvo en algunos casos, los monasterios se han erigido en parajes solitarios, y los ascetas se han retirado a las montañas y a

los bosques para habitar en soledad. Como en tapas, para el practicante o estudiante de yoga la forma de abordar svâdhyâya aquí y ahora dependerá mucho de la medida en la que esté muy integrado o no en el actual sistema de consumo. Porque aquí y ahora nos encontramos con un sistema de vida en el que vivir cerca de la naturaleza es, en la mayoría de los casos, una opción de ocio, mientras que la vida cotidiana transcurre en ciudades más o menos ruidosas, más o menos agresivas y más o menos alienantes para el individuo. Si a esto añadimos el enorme grado de consumo en el que un habitante de la ciudad incurre sin darse cuenta, comprenderemos por qué tanta gente paga por acudir a lugares o a talleres donde se les ofrece ese momento de sosiego que ellos no han sido capaces de preservar. La dificultad que estriba en estos intercambios de fin de semana, cuyos anuncios proliferan en revistas, tiendas y restaurantes, es que el dinero pagado no garantiza el éxito, como en otro tipo de servicios. Es cierto que la interiorización requiere paz exterior; pero si no hay dentro de uno mismo un cierto nivel de consciencia, el silencio y la soledad pueden poblar de monstruos nuestra mente y hacer que ese retiro, tan buscado, se convierta en un infierno. El secreto no sería, por tanto, "comprarse" un retiro o unas vacaciones, sino acudir a él o a ellas con una actitud de humilde indagación y con una gran apertura para experimentar lo que quiera que sea, sin ideas de éxito o fracaso y sin juzgar desde el primer resultado o reacción. La capacidad de interiorización está relacionada con la capacidad de asumir, sin asustarnos, lo que vamos a ver en nuestro interior. Y también con la capacidad de dar la espalda a las

innumerables ofertas de evasión que nos proporciona la sociedad actual. De estas, hay algunas más evidentes y otras más sutiles, como pueden ser las que nos ofrecen precisamente esa paz o ese conocimiento que nosotros buscamos prometiéndonos unos fáciles resultados, sin tener en cuenta de todo camino interior requiere un considerable sacrificio y esfuerzo personal. También ahora más que nunca proliferan los cursos, las aproximaciones a un conocimiento para el que no se nos exige "revisar y evaluar nuestros progresos" sino sólo pagarlos y que, por lo tanto, no pasa de ser superficial. Y es fácil ir de uno a otro, picando aquí y allá para poder hablar de todo sin tener nada totalmente asimilado. En último término, la interiorización y el estudio son un medio, no un fin en sí mismo. En varios aforismos del tercer libro del Yoga Sûtra, Vibhûtipadâh, en concreto el 37, el 50 y el 51 Patanjali nos previene acerca de la tentación de quedarnos fascinados por los conocimientos adquiridos con el estudio o por esa mejora de nuestra vida personal que suele ir pareja a una mejora en el autoconocimiento. Una forma de evadirse de una interiorización completa es dar por bueno el punto al que se ha llegado y quedarse ahí "a mitad de camino", como dice Mariana Caplan en su magnífico libro. Esta evasión es, por oculta, más difícil de combatir y en esta época de apariencias y de consumo es particularmente frecuente.

Disfunciones de svâdhyâya: De acuerdo con lo dicho anteriormente, svâdhyâya por defecto supone una dificultad a la hora de profundizar tanto en el estudio como en la autoindagación, dificultad que puede ser consecuencia de samsaya, la indecisión o de

pramâda, la impaciencia, dos de los nueve obstáculos de los que nos habla Patanjali. En su anteriormente citado artículo, "Los 9 obstáculos en el camino del Yoga", Arjuna Peragón define samsaya como "la duda y la incertidumbre que aparece cuando el camino se pone difícil". Esto pasa siempre, antes o después, con cualquier camino que (atención al significado literal de la frase) "merezca la pena". Y especialmente sucede en el camino espiritual, que no se distingue precisamente por unas gratificaciones inmediatas. De nuevo Arjuna Peragón: "Uno, tal vez, no está dispuesto a hacer más sacrificios, o piensa que se ha equivocado de camino porque no lo tiene claro. Es posible que aparezca otro camino que promete liberación con menos esfuerzo, y evidentemente así no avanzamos. La duda es una actitud que corroe nuestra esperanza. Es por ello que tenemos que vencerla con fe y coraje". En sus clases, Arjuna suele proponer la metáfora de quien, para buscar agua, cava diez pozos de un metro en lugar de uno de diez metros. Esta sería la mejor imagen para ilustrar lo que estamos diciendo. Pero además, nuestra resolución por adoptar la actitud de svâdhyâya puede verse amenazada por otro obstáculo, pramâda, que Arjuna define como "prisa o impaciencia". En el mismo sentido de ese afán por "conseguir" que caracteriza nuestra época, dice Arjuna que "tenemos en nuestro inconsciente la idea, nos lo repiten hasta la saciedad en la publicidad, que todo es fácil, tener un coche, una casa, lo que sea. Se nos enmascara el otro lado de la moneda, que todo requiere un esfuerzo y que ese esfuerzo da unos frutos pero siguiendo las leyes de la vida, con sus procesos, sus ritmos, sus tiempos, y no la ley de ego que lo quiere todo ahora." En

efecto, svâdhyâya es una disciplina especialmente útil para desenmascarar al ego, tanto en el caso de que este se muestre impaciente por un “logro” como en el caso de que se refugie en esos “logros” como luego veremos. No hay que olvidar nunca que, junto con la práctica, el otro pilar del yoga es el desapego por los frutos de la acción.

Como en los anteriores niyamas, svâdhyâya por defecto es mucho más evidente que la disfunción contraria, svâdhyâya por exceso. Esta puede enmascararse en una conducta aparentemente impecable, de estudio, profundización y responsabilidad que, sin embargo, no es resultado tanto de un amor por la práctica sino de un temor a confrontar esta con el día a día, un miedo profundo a poner a prueba lo que sabemos y lo que somos en el contacto con los demás. Una vez más propongo el Eneagrama para ilustrar esta disfunción, en este caso el eneatispo Cinco, cuya pasión es la avaricia como consecuencia de su pérdida de contacto con la Santa Omnisciencia. El Cinco siente que para reconstruir su mundo ha de recluirse en un lugar donde acumule todo el conocimiento posible y donde no quepa nadie más que él. En su gruta de ermitaño que ha escapado a una catástrofe, controlará por medio del saber el caos exterior, en el que se aventurará lo menos posible. Naturalmente, el eneatispo Cinco siente una gran aversión por compartir ese saber que ha acumulado, ya que con él compartiría también el control de un mundo que se le antoja terrorífico. En este caso, el ermitaño no es alguien que avance hacia una mayor comprensión del entorno, sino alguien que huye de él y que atesora el conocimiento como un poder defensivo. En la

medida en que lo posee se siente superior a los demás y de ahí que no quiera “privarse” de él para “dárselo” a los otros, ya que entonces disminuiría esa diferencia que a él le resulta tan segura y reconfortante. La virtud asociada al eneatis tipo Cinco es la generosidad, que brota naturalmente cuando en el camino hacia su interior aprende a asumir y a aceptar su miedo a los demás y comprende que, si el conocimiento no se comparte, se pudre y pudre a quien lo retiene. No hay conocimiento más completo que el del amor y este será el arma más eficaz para superar esa sensación de orgulloso aislamiento que oculta una dolorosa sensación de no ser capaces de relacionarse con el otro. A la hora de abordar svâdhyâya hemos de tener presente que cualquier indagación o estudio, aunque se refiera a las cosas más altas, ha de estar refrendada por su puesta en escena en nuestra vida cotidiana: Si no, esa disciplina, que está hecha para ampliar nuestros horizontes, nos encerrará en los límites de nuestro egoísmo.

Frutos de svâdhyâya: La cita que encabeza este capítulo dice literalmente: “a través del estudio de uno mismo con la deidad personal unión.” Desikachar lo interpreta como: “El estudio, llevado a su más alto grado, nos acerca a fuerzas superiores que ayudan a comprender lo más complejo. A más eficaz es nuestro estudio, mejor comprendemos nuestras debilidades y nuestras fuerzas. Debemos aprender a acabar con nuestras debilidades y a hacer el mejor uso de nuestras fuerzas. Entonces no hay límite para nuestra comprensión.” Podríamos decir entonces que el verdadero premio al svâdhyâya es el conocimiento de uno mismo. La interiorización cuidadosa y con un

propósito de claridad nos revela una realidad sobre nosotros mismos que podemos ampliar al resto de las cosas. Dice el libro del Tao: "Sin salir de casa se conoce el mundo", y alguien que emprende con resolución y con pureza de intenciones su aventura interior está preparado para emprender cualquier otra aventura, pues el mundo exterior no es más que un reflejo de nuestro propio mundo. He notado que en svâdhyâya, el niyama más próximo a Îshvarapranidhâna, los comentarios tienden a interpretar ese encuentro con uno mismo de forma especialmente imaginativa. Así, en el Yoga Bhâsya, (s. V) se dice: "Dioses, sabios y seres celestiales aparecen ante quien lleva a cabo el estudio de sí mismo y le prestan su ayuda." Más ajustado a la iconografía actual, dice Maréchal: "La interioridad, cuando es ajustada y sacada adelante con todos sus componentes, hace descubrir el camino personal que ilumina la vida interior. El mismo Señor penetra en la intimidad del yogui con una forma singular, la que conviene más. Lo acompaña personalmente e ilumina su camino." Un comentario que podría plantear alguna dificultad al practicante de yoga que no comparte la creencia de la existencia de Dios o de los dioses. Georg Feuerstein hace la diferencia entre lo que el practicante puede percibir en una experiencia meditativa y el auténtico samâdhi: "A través del estudio de sí mismo o penetración intelectual en los niveles del significado más profundo de una escritura concreta y su deidad escogida, el yogui toma contacto con tal dios o diosa. Esto sucede bajo la experiencia meditativa. Obviamente esto no debe tomarse erróneamente como significado de unión con ??vara. Tal noción es extraña al yoga

clásico.” Digamos que, independientemente de esta forma de expresarlo, los frutos de svâdhyâya pasan por una nueva manera de percibirse a uno mismo y esa nueva percepción podría asimilarse al descubrimiento de algo maravilloso que nos renueva y mejora y hace que nada nos resulte imposible. De nuevo Maréchal: “El conocimiento de sí mismo, una confianza total, la paz, la estabilidad y una certeza humilde y sin fallo embargan ahora el corazón de quien ha realizado este encuentro luminoso y maravilloso.”

En todo caso, el conocimiento de uno mismo pasa por una etapa de recogimiento en la que descubrimos la propia sombra. La aceptación amorosa de esta es condición indispensable para que se transforme en luz. La sombra desconocida y rechazada está en el origen de las dificultades para realizar las cualidades que componen yama. Su conocimiento y aceptación nos ponen en contacto con istadevatâ ese “dios personal” que es nuestra auténtica naturaleza de luz.

Lao Tse, de quien se sabe tan poco que su biografía ha pasado a la leyenda, nos habla continuamente de la vida eterna, lo cual ha hecho que muchas personas temerosas de morir identificasen ese concepto con el de inmortalidad. En el verso 33 del “Libro del Camino y de la Virtud” que es la traducción que más me gusta de “Tao Te King”, el Viejo Maestro nos da una imagen bellísima, que he subrayado, para vencer el miedo a la oscuridad, esa otra mitad de la que estamos compuestos:

Conocer a los otros es inteligencia;

conocerse a sí mismo es verdadera

sabiduría.

Ser maestro de otros es fuerza;

ser maestro de sí mismo es verdadero poder.

Si comprendes que tienes suficiente,

eres auténticamente rico.

Si permaneces en el centro

y abrazas la muerte de todo corazón,

perdurarás siempre.

Svâdhyâya, El Ermitaño del Tarot de  
Marsella

El Ermitaño representa entre otras cosas la sabiduría y la serenidad asociadas a la vejez, y también la soledad y la meditación. Por eso, su figura nos remite a la interiorización que se requiere tanto para el estudio como para el autoexamen.

Luisa Cuerda

NOTAS:

Yoga Sûtra, pág. 63.

Viniyoga II, págs. 22 y 23.

Yoga Sûtra, pág. 84.

Viniyoga II, pág. 23.

La traducción que hace Desikachar de parte de estos aforismos es: (...) Pero para alguien que busca únicamente un estado

continuo de Yoga, los resultados del samyama son obstáculos en sí mismos” (III.37). “La libertad, fin último del Yoga, solo se alcanza si se abandona el deseo de adquirir conocimientos extraordinarios (...)” (III.50). “La tentación de aceptar la consideración social, consecuencia de los conocimientos adquiridos por samyama debe ser superada. De otro modo uno se enfrenta a las mismas consecuencias desagradables que proceden de todos los obstáculos que se levantan a lo largo de la vía que conduce al estado de Yoga” (III. 51). El samyama, que se define en el aforismo 4 del libro III del Yoga Sûtra, es práctica de concentrarse totalmente en un objeto, de forma continua y exclusiva, hasta la integración en él o samâdhi.

A mitad de camino. La falacia de la iluminación prematura, Mariana Caplan. Editorial Kairós (Barcelona, 2004). En adelante, A mitad de camino.

Yoga Sûtra, I.30.

<http://www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/9obstaculos.html>

Yogadarshana, textos en pdf, Yoga Sûtra, II. 44.

Yoga Sûtra, pág. 91.

Verso 47 del Tao Te King, en la versión de Richard Wilhelm. Edicomunicación S.A. (Barcelona, 1994).

Yogadarshana, textos en pdf, Yoga Sûtra, II. 44.

Viniyoga II, pág. 26.

Yogadarshana, textos en pdf, Yoga Sûtra,  
II. 44.

Viniyoga II, pág. 26.

Versión de Stephen Mitchell.

Blog de Luisa Cuerda

---