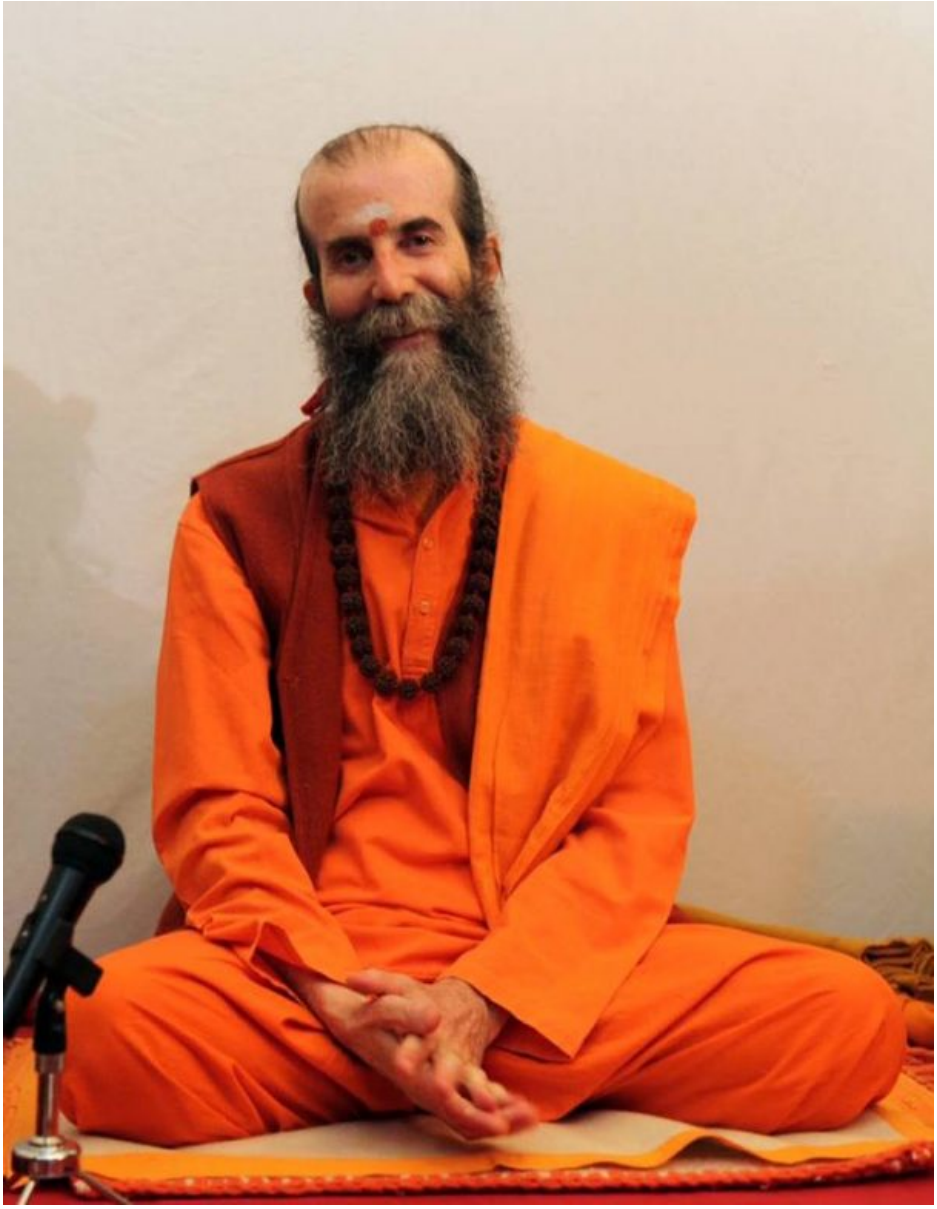
Entrevista con Swami Satyananda Saraswati: “Lo más importante del yoga se aprende en el Silencio”

Fue a India en 1976 en busca de un guía para su práctica. Allí se convirtió en renunciante (*sannyasi*) de la orden de Sri Shankara y regresó, 30 años después, a España, donde comparte la enseñanza transmitida y la esencia del yoga a todo aquel que desea profundizar en este camino. Es una entrevista de Irene Jimeno para YogaenRed.



Cuenta **Swami Satyananda Saraswati** que en los años 70, a los 15 años, leyó la *Bhagavad Gita*, un texto que despertó en él una intensa necesidad de profundizar en su interior. Empezó a practicar hatha yoga con la ayuda de los libros de Iyengar, Van Lysebeth, Swami Sivananda, Vishnudevananda y con la guía de diferentes profesores.

Notaba cómo las asanas y respiraciones yóguicas calmaban su mente, armonizaban el prana y fue descubriendo otra forma de vivir. De manera natural su dieta pasó a ser vegetariana, y finalmente llegaron la meditación y la necesidad de encontrar un maestro que guiara este proceso. Esta necesidad le condujo a India en 1976.

Has dedicado tu vida a este proceso. Después de todos estos años, ¿cómo definirías el Yoga?

El Yoga es el conjunto de prácticas, técnicas, y conocimiento que nos lleva al pleno reconocimiento de nuestra esencia, a darnos cuenta que somos la totalidad, la Conciencia Una más allá del individuo.

Krishna define el yoga en la *Bhagavad Gita* como la 'disociación con el sufrimiento'. La meta del yoga es *kaivalya*, la liberación. Liberarse de la ilusión de ser un cuerpo-mente y reconocerse como la Conciencia siempre libre.

En Occidente, en la actualidad, cuando hablamos de yoga muchas veces nos referimos al Hatha yoga.

Sí, y el Yoga es mucho más. Por ejemplo, el asana, en el Raja yoga de Patañjali es solo un paso más en el proceso. Pero antes encontramos los yamas, una conducta ética impecable en todas tus acciones: la no violencia, la veracidad, no apropiarte de lo que no es tuyo, el autocontrol y el estar libre de avaricia. ¡Sólo siguiendo adecuadamente este primer paso, qué cambio experimentaríamos! Pero a menudo el Hatha yoga no se asocia con una forma de vivir que incluya la totalidad de nuestra vida. Muchas personas buscan en el yoga solo la solución a problemas físicos y mentales cuando podrían encontrar mucho más. El buen profesor, aquel que vive el yoga de forma profunda, no solo tiene la habilidad de resolver estos problemas sino que es capaz de mostrar cuidadosamente, y de acuerdo a cada persona, otra forma de vivir que puede aportar una dicha mucho más grande.

¿Qué recomendarías a alguien que siente que quiere profundizar en su práctica de yoga?

Si el asana y el pranayama son ejecutados correctamente, de forma natural surge un silencio que te lleva a la meditación. Lo más importante del yoga se aprende en el Silencio. Ese estado donde no hay contenido alguno en la mente y donde la misma idea de 'yo' se desvanece. En este Silencio encontramos la enseñanza más sagrada, y esta es la puerta del despertar. También le diría que investigue y se sumerja en la gran sabiduría de la filosofía del yoga: Karma yoga, el yoga de la acción desinteresada, Bhakti yoga, el yoga de la devoción, *Raja yoga*, el yoga de la meditación, Jñana yoga, el yoga del conocimiento…

Has vivido 30 años en India. ¿Qué destacarías de todos estos años de práctica?

La gracia de mi maestro, el impacto invisible y poderoso fruto del contacto con una persona establecida en el Conocimiento. Esto es, sin duda, lo que más me transformó. Luego, por supuesto, los años de feliz práctica: hatha yoga, pranayama, rigurosa meditación, recitación de textos, la repetición del mantra, peregrinaciones, el estudio de textos sagrados, la compañía de maestros… Y largos periodos de vida solitaria.

¿Es necesario este aislamiento para recorrer el camino del yoga o se puede compatibilizar con la ajetreada vida moderna?

Si leemos las vidas de los yoguis, muchos de ellos se retiraban para dedicarse a la práctica en plenitud. A la vez, muchos maestros contemporáneos nos enseñan que podemos llevar una práctica yóguica en medio de la vida cotidiana. La totalidad de la vida es Yoga. ¡Aquí está el gran secreto! ¿De qué sirve hacer Shirshasana muy bien si no soy capaz de tratar bien a mi hijo o no soy ético con los demás? El yogui sacraliza su vida. Si conseguimos vivir constantemente con esta actitud, la vida se convierte en el camino y el maestro; y cada situación, en un acto donde podemos crecer. Todo ello de forma relajada, equivocándonos, pero sabiendo que si tenemos un intenso deseo de alcanzar la libertad interior, la vida irá manifestando los medios para lograrlo.

"El yogui sacraliza su vida", ¿qué significa sacralizar nuestra vida?

Hace falta primero romper con la vulgaridad en la que nos envuelven los medios de comunicación y elevar nuestras vidas. El yogui vive con unos valores elevados y contempla la divinidad de su propia esencia. Poco a poco, y debido a la intensidad de su práctica, empieza a percibir esta misma esencia divina en los demás, en el universo, en los árboles, en los animales, en las montañas y entra en un estado natural y elevado de conciencia.

¿Podemos reconocer esta sacralidad en nuestras propias raíces occidentales?

El ser humano siempre ha buscado la infinitud de su propio ser. Desde la profunda metafísica hindú a los antiguos filósofos griegos y romanos (pitagóricos, órficos, platónicos, neoplatónicos…), el taoísmo, el budismo, las tradiciones de los indios sioux, lakota o pueblo; por no hablar de las tradiciones chamánicas del norte de Europa y muchas otras… La búsqueda de la infinitud es parte de la búsqueda existencial del ser humano. Tal como dicen las *Upanishads*, nada que sea finito nos dará plena satisfacción. En realidad es el infinito que se busca a sí mismo.

Tu maestro, Swami Muktananda, enseñaba el Yoga, el Advaita Vedanta y el Shivaísmo de Cachemira como métodos para reconocer esta infinitud.

Las distintas escuelas dentro del hinduismo son muy permeables y comparten muchos principios. Uno de los maestros de yoga contemporáneos más conocidos, Swami Sivananda de Rishikesh, fue un gran exponente del hatha yoga, pero también del raja yoga, bhakti yoga *y* del Advaita Vedanta. De la misma forma, mi maestro nos formó en hatha yoga, insistiendo en los beneficios de esta práctica mientras, al mismo tiempo, nos iniciaba en la práctica del kirtan, canto devocional, la meditación y en el camino del conocimiento del Advaita Vedanta. El advaita es la concepción metafísica de las *Upanihads*, (más tarde desarrollada por Sri Shankara, hasta llegar a Ramana Maharshi), que nos lleva al reconocimiento no dual de nuestra esencia o atman.

¿Cuál es la esencia del Advaita Vedanta?

La comprensión clara, primero de forma intelectual y después de forma experiencial, de que existe una única esencia trascendente más allá de todo nombre, forma, tiempo, espacio, causa y efecto. Y esta Realidad trascendente que los textos intentan describir a través de conceptos como '*sat cit ananda'* (existencia, conciencia y dicha absolutas), es lo que Soy, la Conciencia no dual.

¿Y cómo llegamos a este conocimiento?

A través de la auto-indagación o *vichara*, el discernimiento entre lo Real, *sat*, y lo transitorio, *asat*. El conocido ¿Quién soy yo? ¿Soy este cuerpo? ¿Soy el prana o energía vital? ¿La mente, el intelecto? El buscador profundiza en esta indagación hasta que el buscador y la búsqueda desparecen y lo que subsiste es la Realidad siempre plena y libre en sí misma.

***Swami Satyananda** realizará un retiro experiencial sobre Advaita Vedanta en agosto de 2016 en Can Sans, Girona, exponiendo la obra de Sri Shankara: Vivekachudamani, La Joya Suprema del Discernimiento.*

*Para mayor información podéis consultar la web: **www.advaitavidya.org***

¿Te gustó este artículo?

Suscríbete a nuestro **RSS** para no perderte nada

Otros artículos que podrían interesarte:

1. **Entrevista Swami Satyananda Saraswati: "El ser humano aspira a comprenderse"** Pide que nos acerquemos al hinduismo dejando a un lado...

Otros artículos sobre Swami Satyananda Saraswati

Por **REDACCION** • 9 Jun, 2016 • Sección: **Entrevista**