PREFACIO

La sed de conocimiento es un rasgo innato del ser humano. Sin conocimiento y comprensión, su vida se vuelve inodora e insípida. Las ganas de saber (*jijñāsā*) son inherentes a todo individuo. Incluso el niño quiere conocer, explorar y entender todo lo que ve. A todos nos gusta conocer lo que nos rodea, y la mente, la inteligencia y la consciencia se quedan atrapadas en un torbellino de preguntas y conjeturas sobre lo que es la vida y por qué se nos ha dado. Todos esos pensamientos e ideas inquisitivos demuestran una ausencia o carencia de conocimiento. Y sin embargo, es ese mismo espíritu inquisitivo el que estimula en nosotros una forma de pensar constructiva que hace posible el desarrollo intelectual y espiritual.

El miedo, la confusión y la duda impulsan a la mente a conocer el valor de la vida y la verdad del vivir; y las innovaciones e invenciones ayudan y llevan al ser humano a descubrir y redescubrir el sentido de la vida.

En los *Veda* y las *Upaniṣad*, expresada en diálogos, debates y argumentaciones, encontramos la misma curiosidad por saber la verdad.

El término *veda* proviene de *vid*, saber, conocer. *Veda* significa sed de *jñāna*. Los sabios de la antigüedad (*ṛṣī*), admirados de las maravillas del mundo, querían saber de sí mismos y del universo; querían saber cómo y por qué se había creado el universo y qué conexión tenían con él.

En el *Ṛgveda*, hay determinados *sūkta*, o himnos, que adoptan la forma de un diálogo directo con las deidades. Con puro sentimiento emocional que brota del corazón, expresan una alabanza y glorificación de esas deidades.

El término *upaniṣad* significa sentarse más cerca. El *śiṣya* se acerca al guru física, mental e intelectualmente; se sienta más cerca del guru para estudiar y aprender. Las *Upaniṣad* contienen diálogos en forma de preguntas y respuestas, y un buen ejemplo de esto es la

Praśnōpaniṣad, en la que el *śiṣya* acude al guru para obtener la respuesta correcta. En la *Kaṭhōpaniṣad*, Nachiketa habla con Yama, el dios de la muerte, para aclarar sus dudas. En la *Bṛhadāraṇyakōpaniṣad*, Yājñavalkya y su esposa Maitreyī dialogan, y Yājñavalkya, siendo el guru, responde convincentemente a su esposa. Otro tanto sucede entre Yājñavalkya y el rey Janaka, muy versado en temas espirituales. Yājñavalkya le plantea preguntas al rey, y, como a un rey nunca debe preguntársele, es el propio Yājñavalkya quien las responde, infundiendo en el rey el saber más sublime. En la *Taittirīyōpaniṣad*, el *ācārya* aconseja al *śiṣya*, que dialoga con él para conocer la verdad, mientras que en la *Muṇḍakōpaniṣad*, es Angirasa quien aconseja a Śaunaka. En casi todas las *Upaniṣad* hay ejemplos de esta clase de comunicación, en forma de preguntas y respuestas, que hace desarrollar discernimiento y sabiduría (*viveka-jñāna*).

En la *Bhagavad Gītā*, escrita igualmente en forma dialéctica, Śrī Kṛiṣhṇa instruye a Arjuna. El renombrado Sócrates, por su parte, les explica a sus discípulos la perspectiva filosófica de la vida por medio de la argumentación y el cuestionamiento, preguntando y respondiendo a sus preguntas.

En el *Caraka Saṁhitā* (un texto ayurvédico), *ṛṣī* como Atreya, Angirasa, Bhṛgu, Vāsiṣṭa y Jamadagni se reúnen para dialogar y deliberar sobre el tema.

Por lo que respecta al yoga, la mayoría, aunque no estemos muy versados en esta disciplina, tenemos en mente una plétora de preguntas. Allá donde he ido, la gente me ha bombardeado con preguntas, y esos interrogantes y dudas me han hecho darme cuenta de la gran falta de conocimiento que hay sobre la teoría del yoga y sus aspectos prácticos.

Eran preguntas interesantes, provocadoras y evocadoras, e intentaba darles una respuesta convincente. Contestarlas me ayudó a sacar a la superficie las experiencias que estaban ocultas en mi interior.

En este volumen he clasificado las preguntas sistemáticamente, por títulos y subtítulos, ordenadas según los temas principales de la disciplina yóguica. Esta clasificación y explicación detallada del yoga le permitirán entender al *sādhaka* la perspectiva filosófica sobre la que desarrollar su *sādhanā*. Ayudará a los aspirantes a acceder a esta disciplina con facilidad y les servirá de guía para practicar y para sa-

ber con precisión cómo llegar a los aspectos más refinados del yoga, lo cual disipará las dudas y la confusión que contaminen su búsqueda. Espero que este formato convencerá a todos los lectores de que conocer el tema en profundidad es un requisito imprescindible para la práctica, la experimentación, la deliberación y el análisis.

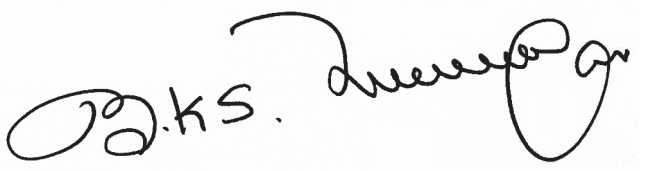
En el *Viṣṇu Sahasranāmam*, tras escuchar los mil nombres del Señor Viṣṇu, Pārvatī le pregunta al Señor Śiva:

Kena upāyen laghunām viśṇurnāma sahasrakaṁ /
Paṭhyate paṇditai nityam śrotrum icchāmi ahaṁ prabhoḥ //

¡Oh, Señor! Quisiera saber cómo recitan los *puṇdits* a diario la versión abreviada de *Viṣṇu Sahasranāmam*.

El Señor Śiva le responde: *Srīrāma*, *Srīrāma, Srīrāma*. *Srīrāma* es el único nombre que equivale a los mil nombres de Viṣṇu.

Igualmente, si yo tuviera que dar una respuesta abreviada a todas las preguntas de este libro, diría: ¡Practicad con serenidad! *¡¡¡Sādhanā, Śāntiḥ, Sādhanā, Śāntiḥ!!!*



B.K.S. IYENGAR