

SWAMI SATYANANDA | Hinduista,
experto en métodos de relajación

“Occidente vulgariza casi todo; el mundo moderno queda reducido a la usura”

“En nuestros países, no miramos al cielo ni escuchamos el viento; el hinduismo sí conecta con la esencia humana”

Oviedo, María José IGLESIAS
Swami Satyananda Saraswati (Barcelona, 1955), era un joven de 15 años cuando un profesor de su instituto barcelonés le enseñó el “Bhagavat Guita”, un texto sagrado hinduista. Cuenta que sólo con escuchar el nombre, algo se removió en su interior. El pasado viernes, este swami (nombre reservado a los maestros) llenó de luz el Club Prensa Asturiana de LA NUEVA ESPAÑA. Es experto en la filosofía del yoga, el advaita vedanta y el shivaísmo de Cachemira.

—¿Qué es el hinduismo para usted?

—Son muchas formas de comprender. No es un dogma. Es compatible con otras religiones y formas de pensamiento.

—**Pero las imágenes de niños descalzos en las calles de Calcuta contrastan con la riqueza de otros sectores del país.**

—La India tiene muy mala prensa. Hay muchísima riqueza, cosas muy bellas, pero sólo nos llega lo más escandaloso. Es como si de Estados Unidos sólo nos llegasen los crímenes violentos. Pronto veremos el gran salto del país, aunque a costa de perder su esencia. Los nietos ya no entienden a los abuelos.

—**¿Es posible casar la profunda raíz del hinduismo con la superficialidad actual?**

—Occidente vulgariza casi todo. El mundo moderno está quedando reducido a la economía, a la producción y al consumo, yo diría que a la usura. Hemos de regresar a unos valores más amplios y éticos.

—**¿Eso es lo que enseña a sus alumnos y seguidores?**

—El hombre occidental ya no mira al cielo, no escucha el sonido del viento... Vivimos apartados de la Naturaleza. El hinduismo conecta con la esencia del hombre, no es algo externo.

—**¿Qué tipo de personas acuden a usted?**

—Vienen personas de todo tipo. Hay tanto vacío en el mundo moderno que cada vez son más quienes intentamos buscar eso que falta.

—**¿Qué aconseja para iniciarse?**

—Empezar por armonizar el cuerpo y la mente. El occidental vive demasiado dentro de su mente. Nuestra vida ha dejado de ser algo sagrado. Tenemos que recuperar esa sacralidad. Cualquiera está capacitado.

—**¿En qué se diferencia su doctrina del budismo que abrazan los actores de Hollywood?**

—El budismo surge del hinduismo, que tiene como referencia los vedas. La doctrina de Buda se basa más en la experiencia. En realidad, el hindú no cree en nada.

—**No cree en nada y, a la vez, lo abarca todo. ¿Quién fue su maestro?**

—Me sumergí de lleno en el camino hacia la espiritualidad al lado de mi querido gurú Swami Muktananda. Tras adentrarme en el camino del yoga, la meditación y el dharma hindú, él me animó coordinar varios centros de su linaje en Europa. La muerte física del maestro me llevó de vuelta a la India para peregrinar por sus lugares sagrados. Fueron más de veinte años de contemplación y estudio de las escrituras al lado de discípulos directos de Ramana Maharshi y también de otros maestros y mahatmas.

—**¿Cómo definiría la espiritualidad?**

—Como el proceso de búsqueda hacia la alegría y la plenitud. Todo ser humano tiene la necesidad de buscar la auténtica felicidad. Ahora bien, vivimos en una realidad evanescente y transitoria que hace que todo lo que tiene nombre y forma sólo nos pueda aportar una felicidad relativa. En este nivel externo siempre nos parece que nos falta algo... Hasta que llega el día en que una certeza, o con suerte la voz del maestro, nos dice que busquemos en nuestro interior. Lo que podemos encontrar entonces no es fruto de nada, es lo que ya es, lo que ya somos, lo que siempre hemos sido. La infinidad está en nuestro corazón y la queremos reencontrar, pero no lo lograremos nunca mirando hacia fuera. Tenemos que ir apartando las capas de falsas identificaciones para llegar a este reconocimiento.

—**¿Es sinónimo de amor?**

—Sí, pero no de amor hacia algo, sino de amor como experiencia total. En el fondo, esta esencia es amor porque es el ser de todos los seres. Cuanto más nos establecemos en esta unicidad, con más naturalidad florecen virtudes como el amor, la humildad o la compasión.

—**¿Se puede llegar a ser feliz sin tener esta conciencia?**

—Creo que no. Los niveles de existencia son muchos, y a veces, sintiendo pequeños placeres, podemos creer que somos felices. Ahora bien, si hablamos de la auténtica felicidad, la que tiene que ver con la libertad interior, seguramente lo que te hace feliz en un determinado momento, no te lo hará en otro. La felicidad relativa que se encuentra en el gozo momentáneo no tiene nada que ver con la búsqueda del Ser. La felicidad no está sujeta al cambio, ni a la causa ni al efecto, ni tampoco al tiempo ni al espacio.



Swami Satyananda, en Oviedo. | RUBÉN IBÁÑEZ



Debemos aprender a pensar menos o, al menos, sólo cuando realmente nos haga falta

ces. Ahora bien, si hablamos de la auténtica felicidad, la que tiene que ver con la libertad interior, seguramente lo que te hace feliz en un determinado momento, no te lo hará en otro. La felicidad relativa que se encuentra en el gozo momentáneo no tiene nada que ver con la búsqueda del Ser. La felicidad no está sujeta al cambio, ni a la causa ni al efecto, ni tampoco al tiempo ni al espacio.

—**¿Qué significado tiene ser un renunciante?**

—Desde la antigüedad hay dos caminos hacia lo Absoluto, el de la persona con familia que está involucrada en el mundo y la sociedad, y el del renunciante que prefiere desprenderse de toda una serie de cosas para poder concentrarse más en su tarea de contemplación. Los dos caminos son perfectamente válidos; en el primer caso, lo que te hace crecer es la acción desapegada, mientras que en el segundo es la concentración

total de tu vida en la contemplación y la práctica espiritual.

—**¿Se siente completamente libre del ego?**

—Dejaría esta respuesta en un cierto interrogante... El ego tiene sus capas sutiles y nunca sabes cómo puede llegar a manifestarse, pero por encima de todo, uno debe intentar permanecer en la conciencia que siempre se encuentra detrás del ego. Los mahatmas también se enfadan y pueden tener ciertos deseos, pero detrás de este ego funcional no pierden nunca la conciencia de lo que permanece siempre en sí mismo.

—**¿Qué le diría a alguien que quiera domesticar su ego y no sepa por dónde empezar?**

—Depende de la persona, pero sea como sea, es muy importante salir del terreno mental. Por tanto, recomendaría empezar por lo más básico. Primero, purificar y sentir el cuerpo haciendo hatha yoga. Después, la repetición de un mantra y empezar a meditar para ir entrando así en espacios de paz y silencio más allá de la mente. También le diría que intentara encontrar un guía, alguien que sepa más que tú en este camino, y si no puede ser, pues utilizar el libro de algún maestro respetado... Lo más importante es poder llegar a sentirnos parte de algo superior e ir siguiendo ciertas pautas. Una vez que te abres, el camino te acaba llevando hacia donde tienes que ir.

—**¿Es positivo que meditar se haya puesto de moda en Occidente?**

—Meditar es una buena herramienta, pero tiene que ser parte de un camino. Y uno tiene que saber qué camino quiere seguir. En Occidente nos encanta hacer varias prácticas a la vez, pero así es muy difícil llegar a un auténtico cambio. Si queremos arreglarnos los nosotros solos, no veremos cómo el ego se autoprotege. El ego y la mente no quieren autotranscenderse, por eso, nos tenemos que centrar en unas determinadas pautas para entrar en el flujo y la gracia de un determinado proceso. El occidental está tan aferrado al culto a la individualidad que le cuesta mucho el acto de humildad que supone entregarse plenamente a un camino. Cuando esto se da, se produce un milagro, es una gran oportunidad. Lo vemos en la Bhagavad Gita...

—**¿Sin práctica y disciplina no vamos a ninguna parte?**

—Es muy difícil. Si los conceptos espirituales sólo se quedan en el plano mental no llegaremos ni a la esquina... Es necesaria una práctica larga y constante, de meses, años, decenios... De toda una vida.

—**¿Cuando dejamos de buscar es cuando nos encontramos?**

—Normalmente sí. El deseo de liberación (mumukshutva) es algo que debemos cuidar y mantener, pero llega un punto en el camino en el que incluso esto desaparece. Cuando entramos en el gran Silencio, el buscador también desaparece. No necesitamos seguir buscando cuando de verdad nos damos cuenta de que ya Somos. Que aquello que hemos estado buscando siempre ha estado aquí.

—**¿Tiene sentido la mayoría de nuestras ocupaciones o deberíamos dedicarnos más a la contemplación?**

—Deberíamos integrar la contemplación y llevarla a cualquier actividad del día a día. El yoga es para practicar las 24 horas del día. La atención debe estar siempre presente y si no la incorporamos más allá de las clases o las prácticas puntuales, no tiene mucho sentido.

—**Así pues, la espiritualidad que se vive en Occidente deja mucho que desear...**

—Tal y como aquí se presentan, sí que hay prácticas que dejan a menudo mucho que desear. No podemos desligar una práctica de sus raíces si no queremos que pierda su significado profundo. El proceso de “comercialización” que sufren tanto el tantra como el hatha yoga hace que, a menudo, no tengan nada que ver con su tradición y sentido original.

—**¿Malgastamos demasiada energía?**

—El gran desgaste de energía se produce a través del pensamiento. Debemos aprender a pensar menos o sólo cuando realmente haga falta. Tenemos muchas concepciones erróneas de nosotros mismos que nos agotan. También perdemos mucha energía con el habla, normalmente hablamos compulsivamente, parece que el silencio nos asuste. Su ambición y su odio; sus pasiones y mezquindades son como las de todos, pero su esencia es única en el universo. Al descubrirla podrá sentirse al fin libre sin depender de nadie. ¡Verá qué tranquilidad y qué goce!