

La llamada

DE LEILA GUERRIERO



«Un libro saturado de vida real y experiencia»

BABELIA

«Tan fascinante, tan increíble que parece que no es verdad»

ZENDA LIBROS

ANAGRAMA

SUSCRIPCIÓN

ACCEDER

MI CUENTA ▼

AUTORES

FOTÓGRAFOS

TIENDA



LIBRERÍAS

CONTACTO ▼

LEGAL ▼

NEWSLETTER

JOT DOWN

26 DE
ENERO
SOLO EN CINES
PASES
LIMITADOS



LITTLE RICHARD

UNA PELÍCULA DE
LISA CORTÉS

I AM EVERYTHING

NUNCA SIGAS
LAS REGLAS

"SALVAJEMENTE
DIVERTIDA"
THE HOLLYWOOD REPORTER



ARTE Y LETRAS ▼

CIENCIA ▼

CINE Y TELEVISIÓN ▼

DEPORTES

ENTREVISTAS

MÚSICA

OCIO Y VICIO ▼

POLÍTICA

SOCIEDAD

ARTE Y LETRAS FILOSOFÍA

Sobrehumanos

Escrito por Emiliano Bruner

INGRESAR

Nombre de usuario

Contraseña



☐ Recuérdame





Ilustración: Emiliano Bruner.

El ser humano debe gran parte de sus asombrosas capacidades mentales a su imaginación visual, que le permite proyectar imágenes en el pasado y en el futuro, recordando y prediciendo eventos, reales o ficticios. Además, tiene la capacidad de organizar su pensamiento en una estructura lingüística, una poderosa herramienta que le permite contar una y otra vez, verbal o mentalmente, todo lo que ha pasado, así como todo lo que nunca pasó. Imágenes y palabras generan, en nuestra cabeza, una biblioteca de Babel, un repositorio infinito de todo lo que conocemos, de lo que recordamos y de lo que podemos imaginar, lo real y lo irreal, las verdades y las mentiras, los hechos y todos sus contrarios. Y, dado que una imagen o una palabra no tienen peso ni ocupan lugar, todas las posibles combinaciones de imágenes y palabras acaban teniendo, a nivel mental, la misma importancia, o por lo menos la misma capacidad de influir y afectar a nuestros pensamientos.

Este gran superpoder de los humanos es, a la vez, su maldición, porque, como todos los superpoderes, es difícil de controlar, y es fácil no saber medir su alcance, sus efectos, ni sus consecuencias. Así que los recuerdos se vuelven angustias y tristezas, y las predicciones se vuelven miedos, incertidumbres y ansiedad. Imágenes y palabras sustentan y nutren un parloteo interior del que es muy difícil escaparse, rumiaciones que acaban generando infelicidad. De ahí que todas las culturas y las sociedades humanas hayan coincidido, desde siempre, en reconocer un elemento básico de nuestra naturaleza: el sufrimiento.

Las tradiciones orientales, los estoicos, o los filósofos modernos coinciden en que el sufrimiento está implícito en nuestra especie, a

ACCEDER

Contraseña olvidada

SUS
SUSCRIPCIONES

No estás conectado.

¿QUIERES
ACCEDER A
TODOS LOS
CONTENIDOS
DE JOT DOWN?

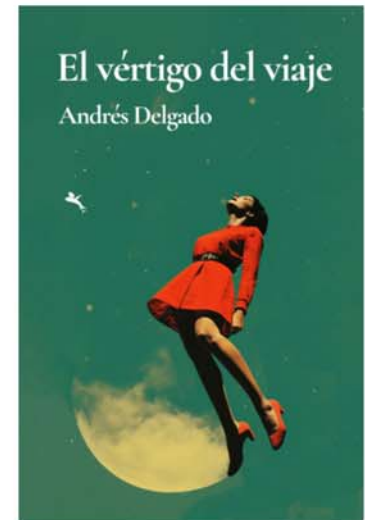


raíz de un presente agobiado y empequeñecido por el efecto desbordante de un pasado que ya ha pasado y de un futuro que todavía no ha ocurrido. No es casual que, entre los pocos comportamientos que nos diferencian cualitativamente de otros primates, están [el llanto](#) y [el suicidio](#). La pandemia de ansiedad, estrés y depresión empezó con el origen de [nuestro mismo linaje](#) y, a pesar de que muchas tradiciones filosóficas y espirituales hayan ofrecido un amplio abanico de posibles curas y tratamientos, sigue devastando sin remedio.

Hoy en día se puede quizá tener la cuenta de sus efectos gracias a indicadores cuantitativos (la venta de psicofármacos y las ganancias de los profesionales de la salud mental), pero con toda probabilidad, y a juzgar por los registros históricos, todo ello siempre ha estado ahí, más o menos tapado, ignorado o indocumentado por limitaciones y convenciones culturales propias de cada época.

Entre las diferentes soluciones propuestas por muchas tradiciones orientales y occidentales hay una que es totalmente transversal, un remedio que encontramos en casi todas las culturas humanas, un entrenamiento mental unas veces reinventado en formas distintas pero con los mismos principios, y otras veces importado de tierras lejanas y luego adaptado a los diferentes contextos históricos y sociales: la [meditación](#).

Los *Yogasutras* de [Patañjali](#) son el texto básico del yoga. Supuestamente escritos hace más de dos mil años, son aforismos que resumen las reglas para un correcto desarrollo de la estabilidad mental y de las capacidades cognitivas. El yoga, en sus fundamentos, es un método de entrenamiento para la meditación, orientado a liberar [la mente](#) de todos los factores que le generan su constante sufrimiento. Hoy en día se conoce más bien por sus ejercicios posturales, pero en sus orígenes era una perspectiva de vida más general, un método de entrenamiento cognitivo basado en la práctica de la meditación, de la contemplación, y de la [consciencia plena](#). Con una aproximación en muchos aspectos sorprendentemente parecida a la confusa fenomenología de [Edmund Husserl](#), el yoga apuesta [por la percepción y por los sentidos](#), con el objetivo de llegar a un conocimiento de la realidad que no sufra los sesgos psicológicos y culturales de una mente inestable. Las posturas eran un aspecto complementario, para los que no lograban llegar a cierto control con el solo uso de la meditación y necesitaban, por tanto, anclarse más al



BUSCAR EN JOT
DOWN

Buscar...

BUSCAR



cuerpo y a sus aspectos sensoriales y dinámicos. Además, eran un ejercicio físico necesario para la salud, elemento esencial para luego poder desarrollar una práctica mental que requiere atención y dedicación. Las posturas eran, en definitiva, un añadido que aportaba salud e integraba la meditación con respiración y movimiento, lo cual es evolutivamente interesante a la hora de considerar las necesidades posturales y metabólicas de unos homínidos bípedos.

El librito de Patañjali ha tenido un éxito editorial inesperado, digno de un estudio de *marketing*: con poco más de un millar de palabras, se traduce y se comenta en decenas de idiomas desde hace dos milenios. Eso sí, con todas las incertidumbres de las transcripciones históricas. De hecho, tampoco se sabe bien quién era Patañjali. Es probable que haya habido más autores con este mismo nombre, y el resultado biográfico sea una mezcla de vidas. O quizá nunca haya existido, y el personaje sea el producto de una narrativa milenaria que se ha ido forjando con el tiempo. Incluso cabe la posibilidad de que el supuesto nombre del autor sea en realidad una firma de salutación en boga por aquellos lares y en aquellos tiempos.

A estas alturas, tampoco importa, los derechos de autor han caducado y nos quedamos con su mensaje. Pero claro, la transcripción misma tiene sus dificultades filológicas. Está escrito en sánscrito, una lengua que no tiene una traducción literal fácil en nuestros idiomas occidentales, y hay que echarle un poco de fantasía a la hora de adaptar los textos. Además, se escribió en una cultura remota, con lo cual tampoco podemos interpretar aquellas frases como se interpretarían hoy en día, según los cánones, criterios y conceptos modernos. Y, como expresa el título mismo, son aforismos: frases breves y crípticas.

El resultado de toda esta descodificación es, como cabe esperar, variado. Hay decenas de versiones. Algunas pretenden ser una traducción más o menos literal, otras son interpretaciones personales del mensaje, y otras son análisis filológicos e históricos de los contenidos. Y, como cabe de esperar, estas versiones pueden ser muy pero que muy diferentes, porque el grado de subjetividad en la traducción y en la interpretación es particularmente elevado. Quizás el éxito de los *Yogasutras* se debe, por lo menos en parte, justo a esta ambigüedad: dentro del filón común de la meditación y de la cultura de la consciencia plena, cada uno puede ver ahí dentro lo que quiere, lo

NUEVO

Mentiras gozosas: la domesticación de la infancia (2)

27/02/2024 por Carlo Frabetti

Jot Down News #9 2024

27/02/2024 por

Si te avisan del peligro (1)

26/02/2024 por Iván Tarrés

‘Scooby Doo’: simpáticos power

26/02/2024 por Mona León Siminiani

Cómo Kepler inventó la ciencia ficción y defendió a su madre en un juicio por brujería mientras revolucionaba nuestra comprensión del universo

25/02/2024 por María Popova

¿Eres capaz de identificar estas diez figuras retóricas?

25/02/2024 por Jot Down Magazine



Noli timere. ¿Quién no

que le sirve, lo que necesita. Como pasa a menudo con los libros, es un catalizador, que te permite alumbrarte con tu propia luz, reflejada en el espejo de palabras tan profundas como indeterminadas.

Ahora bien, hay que reconocer que todos somos sensibles a los textos arcaicos, y automáticamente otorgamos más sabiduría a una fuente cuanto más antigua es, aunque no tengamos conocimientos o criterio al respecto. Asimismo, nos pasa lo mismo con la cultura oriental: le tenemos respeto, nos parece un poco rara, pero sospechamos que esconde secretos importantes, tanto místicos como médicos. A estas dos premisas tenemos que añadir el hecho de que los humanos no somos muy críticos a la hora de analizar los detalles, y preferimos aceptar o rechazar integralmente paquetes ya confeccionados de información, sin tener que hurgar en cada aspecto, lo cual requeriría tiempo, esfuerzo y compromiso. Así los *Yogasutras*, como a menudo ocurre en estos casos, suelen tomarse como fanfarronerías ascéticas en algunos casos, o como textos sagrados en otros. En realidad, dadas las dificultades de interpretación de estos breves aforismos y las dudas irremediables sobre su autor, no sabemos si este librito es el fruto de una profunda sabiduría, de una alucinógena locura, o de unas reflexiones sin pretensión que mezclan especulaciones, leyendas, y un poco de copia-y-pegar de textos védicos y de la cultura pali.

En este sentido, llama la atención que, después de haber expuesto los fundamentos del yoga y de la meditación, y habiendo analizado con cordura las bases del sufrimiento humano y del entrenamiento cognitivo para estabilizar y fortalecer la mente, Patañjali dedica un libro entero a explicar cómo todo esto puede generar... ¡superpoderes! Una fuerza sobrehumana, la capacidad de leer el pensamiento, la invisibilidad, o volar. Son superpoderes que se mencionan frecuentemente en la literatura oriental o en las culturas chamánicas (a menudo vinculados a estrés fisiológico y sensorial, o drogas psicotrópicas), y que muchas veces tienen más contraindicaciones que ventajas.

En particular, en muchas tradiciones meditativas que se asocian a estados alterados de consciencia, se avisa de que estos superpoderes pueden desviarte del camino: te vienes arriba con estas increíbles habilidades, y se te va la pinza, alejándote del proceso de liberación hacia la consciencia. Pero claro, a nosotros los occidentales, en general, cuando leemos acerca de superpoderes, nos saltan las

quiere morir en Irlanda?

25/02/2024 por María
Sirvent

Realismo mágico: de
Faulkner a García
Márquez sin clichés

24/02/2024 por Agustina
del Vigo

‘El planeta de los
simios’: hablo en inglés,
he nacido en el planeta
de los simios y hablo en
inglés

24/02/2024 por Octavio
Domosti

Sinéad O’Connor:
«Nothing Compares 2
U»

23/02/2024 por Grace
Morales

HEMEROTECA

Elegir el mes 

SUSCRÍBETE A
NUESTROS
CONTENIDOS

¿Quieres recibir cada
martes un email
resumen de los
publicados durante la



alarmas, y se activa el modo rechazo. ¿En qué quedamos? Este tío está pirado, y entonces todo lo que he leído es una absurda divagación de un desequilibrado, ¿o existen de verdad estos superpoderes? Pues queda la duda, aunque, como hemos dicho, tampoco es necesario ni quedarse con todo el paquete ni rechazarlo entero. Sobre todo, considerando las limitaciones de la traducción y de la interpretación del texto, lo más sabio es quedarse con lo que te aporta, directa o, más bien, indirectamente, a través de cómo diferentes eruditos han desentrañado aquellos contenidos. Podemos no conocer el verdadero mensaje de Patañjali, pero sí podemos saber cómo otros, después de él, han comentado o desarrollado aquel mensaje, añadiendo dos mil años de experiencias y de reflexiones.

Pero también hay otra posibilidad: intentar entender aquellos superpoderes más allá de nuestras etiquetas culturales. Nuestra imaginación y nuestro léxico están fuertemente moldeados por nuestra cultura, y quizá los superpoderes del yoga no son lo que pensamos. Un superpoder es una habilidad superior, superior a una norma, a un promedio, a unos valores normales. El término *sobrenatural* se refiere a algo que supera lo que es natural, o sea lo que es naturalmente, en este caso, la condición humana. Así, tal vez una fuerza prodigiosa no sea nada más que la capacidad de aceptar todo lo que pasa en la vida, tanto lo bueno como lo malo, desapegándose del pasado y del futuro lo suficiente como para poder aguantar cosas que otros no aguantan. La capacidad de leer la mente ajena es, nada más y nada menos, lo que llamamos empatía, algo que unos cuantos tienen poco desarrollada, y otros menos. Sobre la invisibilidad, qué decir en un mundo donde todo es apariencias, y todos quieren ostentar y lucir su propio escaparate. Invisibilidad es vivir sin restregar tu vida ante los ojos de los demás. Existir sin llamar la atención. Aportar sin que se note. Ser sin necesitar llamar continuamente la atención para fardar o para cobrar respaldo social. Y lo de volar, ya sabemos, muchas veces no se necesitan alas, sino plasticidad mental, visión lejana, y amor por la vida, porque no solo vuelan los pájaros, sino también los soñadores, los iluminados, los exploradores, y los que son capaces de ver relaciones que los demás no pueden ni imaginar. La mirada puede llegar muy lejos, si se entrena oportunamente.

Así que igual estaba en lo cierto Patañjali, y la meditación, además de ser un entrenamiento sensorial y cognitivo para desarrollar atención, presencia, estabilidad y bienestar, también sirva para alcanzar

[semana anterior en Jot Down?](#)

Nombre:

Dirección de correo:

☐ He leído y acepto la política de privacidad.

SUSCRIBIRSE

[Acceso a los contenidos vía Telegram](#)

¿QUIERES
ACCEDER A
TODOS LOS
CONTENIDOS
DE JOT DOWN?

¿QUIERES
ACCEDER A
TODOS LOS
CONTENIDOS
DE JOT DOWN?



capacidades paranormales, en el sentido de habilidades que los demás, desafortunadamente y por la propia naturaleza humana, no tienen, o tienen en un estado muy básico y poco cultivado. Y también tiene razón cuando dice que hay que tener cuidado con estos superpoderes, y no dejarse llevar por su magia. Ser muy fuerte no tiene que llevarnos a aceptarlo todo. Saber leer la mente ajena no debería llevarnos a manipular a los demás. La invisibilidad es un valor, siempre y cuando uno esté dispuesto a reconocer sus responsabilidades. Y lo de volar, ya sabemos, quien vuela demasiado alto puede caer muy lejos, con lo cual hay que desplegar las alas con ciertas precauciones.

En todo caso, igual que cuidamos el cuerpo con la actividad física, una nutrición saludable y una higiene diaria, deberíamos cuidar la mente, con su propia dosis de entrenamiento, prácticas nutritivas, y limpieza constante. Si no lo hacemos, luego no podemos quejarnos de las consecuencias, que abarcan los muchos casos de obesidad mental, anorexia intelectual, y artrosis psicológica. Por mi parte, yo creo que seguiré desarrollando mi capacidad atencional y perceptiva lo mejor que pueda, tomando el tercer libro de los *Yogasutras* como una indicación general de las habilidades sociales que uno puede alcanzar con la meditación. Luego, si un día de repente descubro que puedo cruzar paredes o viajar en el tiempo, ¡hala!, volveré a escribir otro artículo rectificando mis conclusiones, y luego ya decidiré qué hacer con ello.

Quiero agradecer a **José Luis Cabezas** estos años de enseñanza, de intercambio y de diálogo sobre el yoga, y a **Carmen Cremades** por compartir conmigo este camino de exploración y conocimiento. Entre las muchas interpretaciones posibles, la palabra *yoga* a menudo se traduce como «unión». Lo cual nos recuerda que todo camino personal es, sin embargo, un camino colectivo.



Unión Europea
Fondo Europeo
de Desarrollo Regional



ansiedad	ciencia	ciencias	depresión
estrés	filosofía	lingüística	meditación
psicología	psiquiatría	salud mental	



sufrimiento

yoga

 €/MES

Ayudas a mantener Jot Down independiente

Acceso gratuito a libros y revistas en PDF

Descarga los artículos en PDF

Guarda tus artículos favoritos

Navegación rápida y sin publicidad

 €/ANO

Ayudas a mantener Jot Down independiente

Acceso gratuito a libros y revistas en PDF

Descarga los artículos en PDF

Guarda tus artículos favoritos

Navegación rápida y sin publicidad

