



Laia Villegas

«El sánscrito es una lengua sagrada, primordial»

Laia Villegas nos hace partícipes de su visión del sánscrito y su pasión por esta lengua sagrada cuyas palabras «vibran las realidades que representan». También nos habla de la importancia de estudiar filosofía y textos espirituales, del Samkhya (la más antigua de las escuelas clásicas de filosofía hindú) y de su enfoque multidisciplinar al despertar espiritual.

PREGUNTAS: ELENA SEPÚLVEDA TEXTO: LAIA VILLEGAS FOTOS: HUMBERT TORROELLA, ARIADNA RELEA

YOGA JOURNAL. ¿Por qué el sánscrito? ¿Cómo nace este interés para ti?

LAIA VILLEGAS. Según la filosofía india del lenguaje, las palabras sánscritas no son etiquetas para nombrar ideas o cosas, sino las vibraciones que crean y manifiestan tales ideas y cosas. Dicho de otro modo, las palabras sánscritas vibran las realidades que representan, hay una relación esencial (no convencional) entre el sonido y la realidad, entre la palabra y la cosa. De ahí el poder de los mantras, del canto védico y de la recitación de textos.

Cuando un mantra se pronuncia con precisión y con sentimiento, su reverberación (*sphota*) tiene un impacto en todo el universo, empezando por uno mismo. Es una vibración que nos transforma.

Para mí esto explica la misteriosa atracción que sentí hacia la lengua sánscrita antes de saber nada sobre ella. Tenía 21 años y, atraída por el budismo, empecé a estudiar tibetano. Cada vez que en clase se citaba una palabra en sánscrito, se me erizaban los pelos. Le pregunté al profesor por la lengua de aquellas palabras. «Es sánscrito», me respondió. Y yo le dije: «Pues yo quiero estudiar sánscrito». Ese anhelo por aprender sánscrito pasó a ser el rumbo de mi vida durante muchos años. Me llevó primero a Venecia, luego a Salamanca y finalmente a la India. Si no hubiera escuchado las señales sutiles en mi alma y en el vello de mi piel, el sánscrito no hubiera llegado a mi vida.

En la India conocí a Óscar Pujol. Desde el primer día me transmitió, con su ejemplo, sabiduría y serenidad, que para iniciarse en la filosofía india era imprescindible leer los textos en su idioma original. Óscar me recomendó empezar por estudiar sánscrito hasta que pudiera leer los textos por mí misma, sin depender de traducciones de terceros. En esa época él estaba trabajando en la redacción del *Diccionari Sànscrit-Català*. Me ofrecí a ayudarle, como Karma-Yoga y como una gran oportunidad de aprender. 20 años después, sigo aprendiendo.



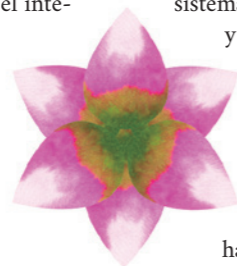
«Nuestra mente es un instrumento hecho de materia sutil, energía en constante transformación».



En la escena del Yoga actual se enfatiza la práctica de asana y el cuerpo físico por encima de otros aspectos de la disciplina. ¿Qué valor tiene el estudio de la filosofía y los textos espirituales para los yoguis y yoguinis modernos?

La tradición del Yoga ha atravesado muchas transformaciones, en la India y fuera de ella, y sigue haciéndolo hoy, acorde con el espíritu de nuestra época, intercultural y ecléctica. En el proceso de globalización mundial del Hatha Yoga, lo primero en llegar fue la práctica física, pero poco a poco se va despertando el interés por la filosofía y la meditación.

Cuando practicamos Yoga nos vamos dando cuenta de que algo sucede en nuestro cuerpo energético y nuestra mente. El estudio de la filosofía y de los textos espirituales nos ofrece mapas para comprender los principios que actúan desde lo profundo, dando sentido a las técnicas y las prácticas externas. Esos mapas son el legado de los miles de maestros y practicantes que a lo largo de los siglos exploraron los caminos sutiles de la experiencia interna de la conciencia. El camino espiritual es tan vasto como la vida y el universo; probablemente, sin esos mapas correríamos el riesgo de perdernos en nuestras sombras, en el ego espiritual o en ficciones mentales sin fundamento. El mapa no es el territorio, pero nos orienta. Para beneficiarnos al máximo del potencial espiritual y humano del Yoga, es importante honrar y dejarnos inspirar tanto por los textos del Yoga tradicional, como por sus expresiones modernas, sin olvidar el mantra universal inscrito en el frontón del templo de Apolo en Delfos: «Conócete a ti mismo».



¿Cuál fue tu motivación inicial para explorar el Samkhya y compartirlo después en la obra *Las Estrofas del Samkhya*?

El Samkhya es la más antigua de las escuelas clásicas de filosofía hindú. La filosofía del Samkhya ha influido muchísimo en la filosofía india en general, y en el Yoga clásico en particular. De hecho, es imposible comprender la filosofía india sin unas nociones básicas de Samkhya. Comencé a estudiarlo con la intención de empezar por los cimientos, de asentar las bases conceptuales de sistemas filosóficos posteriores más elaborados, como el Vedanta y el Shivaísmo de Cachemira, que me resultaban muy atractivos pero difíciles de navegar. Después del Samkhya, estudié Vedanta y el Shivaísmo de Cachemira, y el Samkhya me llevó también al Yoga de Patañjali.

En breve, diría que estudiar Samkhya ayuda al practicante de Yoga a entender la naturaleza de la mente, con el fin de calmarla y enfocarla. La distinción metafísica que hace el Samkhya entre conciencia (*purusha*) y materia-energía (*prakriti*) nos da el marco conceptual para comprender la experiencia interna del discernimiento entre conciencia testigo y procesos mentales, entre observador y observado, que se va revelando en la práctica de la meditación. Nuestra mente es un instrumento hecho de materia sutil, energía en constante transformación. Como es arriba es abajo, como es afuera es adentro: la polaridad masculino-femenino, conciencia-naturaleza, danza en el cosmos y en nuestro interior, integrándose en una unidad mayor que nos permite gozar de una experiencia consciente.

También has publicado *Diccionario del Yoga*, junto a Òscar Pujol. Después de 12 años de trabajo, ¿cómo fue este proceso?

Este libro fue mi *dharma* durante muchos años. Para mí significa mucho, es mi contribución para la comunidad de practicantes de Yoga hispanohablantes. Mientras colaboraba con el *Diccionario Sánscrito*, Òscar me encargó la redacción de la terminología del Hatha Yoga y la revisión de los conceptos filosóficos del Samkhya, el Yoga y el Vedanta. Me di cuenta de que en cada palabra sánscrita vivía un universo de significados y que a menudo los errores de comprensión habían empezado por un malentendido en la traducción o explicación de las palabras. En mis clases de sánscrito las alumnas solían hacerme este tipo de preguntas: «Pero yo escuché que esta postura significa tal cosa en sánscrito, pero en mi escuela lo llaman de otra forma...» o «¿Cómo se pronuncia esta palabra? La he escuchado de varias maneras y estoy confundida...». Así que me dispuse a llenar un vacío que percibía en el flujo de la transmisión del lenguaje del Yoga a Occidente. No eran errores, sino vacíos en el proceso de transmisión, piezas del rompecabezas que nos faltaban. Considero que cada ser humano es único y tiene la capacidad de ver algo que los demás no han visto (naturalmente, porque están mirando hacia otro lado). Y que el deber de cada uno es hallar una respuesta para ese problema y compartirla. Por eso digo que era mi *dharma*, mi deber, escribir este libro, desde el respeto por la tradición y los estilos contemporáneos. No se trataba de normativizar la terminología del Yoga, sino de recopilar y digerir la complejidad de la terminología sánscrita del Yoga para ofrecerla de una forma asequible a las profesoras que la usan en sus clases, con el deseo de que eso les ayudara a perderle miedo al sánscrito y se empoderaran de su poder. Recopilé toda la nomenclatura que tenía al alcance de las distintas escuelas modernas y tratados antiguos, e intenté poner un poco de orden. Por supuesto no todo encajaba. Hay posturas que reciben diversos nombres y nombres que describen distintas posturas. De ello aprendí que el Yoga es una cultura viva, en constante transformación. Este diccionario también está vivo y podría ser un referente común para un diálogo y enriquecimiento mutuo entre las distintas tradiciones y escuelas de Yoga.

El Yoga, la psicología transpersonal y el chamanismo son tres herramientas que utilizas con el fin de «integrar el estudio filosófico de la mente y la conciencia con la dimensión vivencial de los procesos de sanación y despertar espiritual». ¿Cómo se complementan en tus enseñanzas?

Con el Hatha Yoga desbloqueamos el cuerpo físico y energético, de forma que la energía fluya libre y podamos desplegar nuestro potencial psicofísico. A medida que practicamos, la conciencia del cuerpo y la respiración nos van anclando a la presencia, en nuestra esencia, y así vamos fortaleciendo nuestro centro para poder

vivir una espiritualidad encarnada dentro y fuera de la esterilla. Patañjali nos invita a observar la mente y sus estados, que van desde el sufrimiento extremo hasta la iluminación y el estado de gracia. El Raja Yoga describe esta naturaleza fluida y plástica de la mente, las leyes que rigen su dinámica y nos ofrece un mapa para indagar sobre las causas profundas del sufrimiento y forjar los recursos internos que nos permitan purificarla, calmarla y direccionarla hacia estados libres de duda y aflicción. A medida que el fuego de la práctica purifica la mente, se van desvaneciendo sus velos y la mente puede empezar a ver más claro. La misma mente que nos esclaviza puede convertirse en un cristal nítido por el que trasluce la luz del espíritu.

La psicología transpersonal da un paso más allá de la psicología humanista, al afirmar que la dimensión espiritual es crucial para comprender los retos de la experiencia humana, y que se trata de hacer un trabajo de integración de todas las dimensiones de nuestro ser, de forma muy similar al esquema hindú de los cinco *koshas* o envolturas del alma: cuerpo físico (*annamayakosha*), energía vital (*pranamayakosha*), mente egoica (*manomayakosha*), intuición (*vijnanamayakosha*) e inconsciente (*anandamayakosha*).



La psicología transpersonal recoge los frutos del Yoga y otras tecnologías ancestrales de sanación y expansión de la conciencia, y los integra con la cosmovisión occidental. Su aportación, entre muchas otras, es que el camino del despertar espiritual es a la vez un proceso terapéutico, que nos pide que pongamos de nuestra parte, que reconozcamos las heridas y corazas con las que hemos forjado un ego que nos protege, pero que también nos limita y nos perturba. Abrazando la vulnerabilidad humana, llevando la lumbre de la conciencia a nuestras sombras, vamos venciendo el miedo y deshaciendo los nudos kármicos enterrados en nuestra mente (*samskaras*). La psicología transpersonal y el chamanismo nos ayudan a navegar por esta dimensión más profunda, la materia oscura, la matriz primordial, el velo de maya, el inconsciente colectivo, que alberga la memoria ancestral y el dolor de la separación originaria, pero que a la vez es un vacío fértil, donde podemos transmutar todo el dolor en aprendizaje, evolución y creación.

Para mí, la psicología transpersonal y el chamanismo comparten la visión de una espiritualidad humana, encarnada. Me han inspirado a practicar y enseñar un Yoga más integrado con la vida, con el corazón, en armonía con los demás y con la naturaleza. 🌸

LAIA VILLEGAS

Es sanscritista y especialista en filosofía hindú. Licenciada y DEA en Humanidades, también cuenta con estudios de posgrado en edición, coaching, sánscrito y filosofía india. Ha publicado dos libros: *Las Estrofas del Samkhya* (Kairós) y *Diccionario del Yoga – Historia, práctica, filosofía y mantras* (Herder). Laia vivió en India tres años mientras realizaba trabajos de investigación en las universidades de Benarés y Pune. Actualmente reside en Barcelona e imparte cursos y formaciones de filosofía yóguica, así como clases de meditación y Yoga Nidra. Se está formando en psicología transpersonal y acompaña personas en su camino de autoconocimiento y desarrollo espiritual. Más sobre ella en: laiavillegas.com

