



INGENIERÍA
INTERIOR

GUÍA YOGUI

PARA LA ALEGRÍA Y EL GOZO

SADHGURU

La tecnología espiritual para alcanzar la dicha y el bienestar interior, diseñada por un maestro contemporáneo.

Sadhguru —visionario, místico y yogui— presenta la ciencia clásica del yoga a los lectores occidentales. Esta disciplina, tal y como Sadhguru la expone, es un medio para que creamos situaciones internas exactamente tal y como las queremos, convirtiéndonos así en los arquitectos de nuestra propia alegría.

«Sadhguru es un extraordinario guía espiritual para innumerales personas de todo el mundo. También es un activista social pragmático y un defensor compasivo de los derechos humanos, la educación universal, la paz y el bienestar global.

»En este libro, Sadhguru comparte sus experiencias personales y las revelaciones profundas que transformaron su propia vida y su consciencia. Además, ofrece un programa práctico para el desarrollo personal que proviene de las venerables enseñanzas de los maestros yóguicos tradicionales. *Ingeniería interior* constituye una invitación amorosa a que vivamos de la mejor manera posible, y una profunda reafirmación de cómo y por qué podemos lograrlo».

SIR KEN ROBINSON, autor de *El elemento*

«*Ingeniería interior* es una lectura fascinante acerca de los descubrimientos y enseñanzas de Sadhguru. Si estás preparado, es una herramienta que te ayudará a despertar tu propia inteligencia interior, ese genio último y supremo que refleja la sabiduría del cosmos».

DEEPAK CHOPRA, autor de *Curación cuántica, Poder, gracia y libertad* y *Las siete leyes espirituales del yoga*.

ÍNDICE

Cubierta
Ingeniería Interior
La palabra de cuatro letras

PRIMERA PARTE

Una nota para el lector
1. Cuando perdí el sentido
2. El camino hacia fuera está dentro
3. Diseña tu destino
4. Sin límite, sin carga
5. «... Y ahora, yoga»

SEGUNDA PARTE

Una nota para el lector
6. Cuerpo
7. Mente
8. Energía
9. Gozo
Glosario
Sobre el autor
Notas

Lo que es «magia» para un hombre es ingeniería para otro.

ROBERT A. HEINLEIN

La palabra de cuatro letras

Sucedió una vez... Un cliente que entraba a la farmacia de Shankaran Pillai vio a un hombre fuera abrazando un poste de luz, con los ojos en blanco.

—¿Quién es ese hombre? ¿Qué le sucede? —preguntó al entrar en el establecimiento.

—¡Ah, ese! Es uno de mis clientes —respondió Shankaran Pillai, impávido.

—Pero ¿qué le pasa?

—Quería un remedio para la tosferina y le proporcioné la medicina apropiada.

—¿Qué le diste?

—Una caja de laxantes. Le obligué a tomársela aquí mismo.

—¡Laxantes para la tosferina! ¿Por qué le has dado eso?

—¡Ay, por favor, si ya has visto cómo está! ¿Crees que va a atreverse a toser otra vez?

La caja de laxantes de Shankaran Pillai es representativa del tipo de solución que se vende en todo el mundo a las personas que buscan el bienestar y por la que el término «gurú» se ha convertido en una palabra de cuatro letras no muy agradable^[1].

Por desgracia hemos olvidado el sentido real del término. «Gurú» significa en sentido literal «aquel que disipa la oscuridad». La función del gurú, contrariamente a la

creencia popular, no es enseñar, adoctrinar o convertir. El gurú está ahí para arrojar luz sobre dimensiones que se encuentran más allá de la percepción sensorial y el drama psicológico, sobre dimensiones que actualmente no somos capaces de percibir. El gurú está ahí, fundamentalmente, para arrojar luz sobre la propia naturaleza de tu existencia.

Hay muchas enseñanzas falsas y engañosas en nuestro mundo hoy. «Estar en el momento presente» es una de ellas e implica que podrías estar en otra parte si quisieras. ¿Cómo es posible? El presente es el único lugar en el que puedes encontrarte. Vives o mueres en este momento. Este instante es la eternidad. ¿Cómo vas a escapar de él, aunque lo intentes?

Ahora mismo, tu problema consiste en que sufres por algo que sucedió hace diez años y por lo que podría ocurrir pasado mañana. Ambos temores no son verdaderos: se trata de un juego de la memoria y la imaginación. ¿Significa esto que para encontrar la paz has de aniquilar la mente? De ninguna manera. Únicamente quiere decir que necesitas hacerte cargo de ella. Tu mente contiene enormes reservas de recuerdos e increíbles posibilidades de la imaginación que son resultado de un proceso evolutivo de millones de años; cuando eres capaz de usarla y dejarla de lado a voluntad la conviertes en una herramienta fantástica. Rechazar el pasado y descuidar el futuro es trivializar esta maravillosa facultad. De modo que «estar en el momento presente» se convierte en una limitación psicológica paralizante, pues niega nuestra realidad existencial.

«Haz solo una cosa cada vez» se ha convertido en otro popular eslogan de autoayuda. ¿Pero por qué habrías de hacer solamente una cosa cuando la mente es una máquina multidimensional extraordinaria capaz de manejar diversos niveles de actividad al mismo tiempo? En lugar de domesticar y aprender a dirigir la mente, ¿por qué quieres destruirla? Pudiendo conocer el emocionante gozo de la actividad

mental, ¿por qué optar por una lobotomía y ser un vegetal voluntariamente?

Otra expresión que se ha convertido en un cliché a causa de su uso excesivo es el «pensamiento positivo». Si se simplifica demasiado y se usa como un mantra que lo resuelve todo fácilmente, el pensamiento positivo se convierte en un modo de encubrir o azucarar la realidad. Cuando eres incapaz de procesar la información en tiempo real y controlar tu drama psicológico, te aferras al «pensamiento positivo» como un calmante. Y si bien al principio podría parecer que así infundes nueva confianza y optimismo a tu vida, en esencia se trata de una opción limitada. A largo plazo, si niegas o amputas una parte de la realidad, tendrás una perspectiva desequilibrada de la vida.

También está el tradicional negocio de trasladar el bienestar humano a los cielos y afirmar que el núcleo del universo es el amor. El amor es una posibilidad *humana*. Si necesitas un curso de repaso, puedes aprender de tu perro, ¡él rebosa afecto! No tienes que viajar al espacio exterior para conocer el amor. Estas filosofías pueriles tienen su origen en la creencia de que la existencia es humanocéntrica; esta idea nos ha privado de sentido común y nos ha hecho cometer los crímenes más inhumanos y atroces a lo largo de la historia, algunos de los cuales siguen perpetuándose hoy en día.

Como gurú, no tengo ninguna doctrina que enseñar, ninguna filosofía que impartir, ninguna creencia que difundir, por la simple razón de que la única solución para todos los males que asolan a la humanidad es la autotransformación. Esta no consiste en un mejoramiento personal; no se alcanza a través de la moral o la ética ni mediante cambios de actitud o conducta, sino al experimentar la naturaleza ilimitada que somos. La autotransformación implica la desaparición de lo caduco: es un cambio dimensional en la forma de percibir y experimentar la vida.

Saber esto es yoga y quien lo ha integrado en sí mismo es un yogui. Alguien que te guía en esta dirección es un gurú.

El propósito del presente libro es ayudarte a que el gozo sea tu fiel compañero. Para que esto suceda, estas páginas no te ofrecen un sermón, sino una ciencia; no te ofrecen enseñanzas, sino una tecnología; no te ofrecen un precepto, sino un camino. Ha llegado el momento de explorar esta ciencia, trabajando con sus técnicas, andando el camino.

Durante este viaje el gurú no es el destino, sino el mapa. La dimensión interior es un terreno desconocido. Si estás familiarizándote con un lugar que no conoces, ¿no es mejor contar con indicadores? Aunque podrías explorarlo por ti mismo, posiblemente te llevaría varias vidas. Cuando te encuentras en un terreno desconocido es razonable seguir las indicaciones. En cierta manera un gurú no es sino un mapa de carretera vivo; de ahí las siglas GPS: *Guru Path-finding System* (sistema que te permite encontrar el camino con la ayuda de un gurú).

Esta es la razón de la existencia de la infame palabra de cuatro letras: gurú.

Así que para facilitarte doblemente las cosas, te ofrezco otra de ocho letras...

... *Sadhguru*



Una nota para el lector

El presente libro puede abordarse de múltiples maneras. Una forma sería ponerlo en práctica directamente y sumergirse de cabeza en el modo «hazlo tú mismo»; pero esta obra no es exactamente un manual de autoayuda, y si bien tiene un enfoque bastante práctico, va un poco más allá.

Otra forma consistiría en centrarse en la teoría; pero este libro tampoco es un ejercicio de erudición. Lo cierto es que no me he leído entero ninguno de los textos clásicos del yoga; no he tenido necesidad de hacerlo: mi conocimiento proviene de mis vivencias internas. Fue más tarde en mi vida cuando, al echar un vistazo a los *Yoga sutras* de Patanjali —unos versos yóguicos sumamente significativos—, me di cuenta de que tenía un cierto acceso a su esencia debido a que mi forma de abordarlos era experiencial y no teórica. Reducir una ciencia sofisticada como el yoga a una mera doctrina es tan trágico como convertirla en un ejercicio cardiovascular.

Así pues, esta obra se ha dividido en dos partes. La primera constituye un mapa del terreno y la segunda sugiere una forma de explorarlo.

Esta primera parte no pretende ser un alarde de erudición, sino que brinda una serie de profundas percepciones fundamentales que sientan la base para la segunda parte, más orientada a la práctica.

Estas percepciones no son principios ni enseñanzas y sobre todo no son conclusiones. Se trata de indicadores en un viaje que solo tú puedes realizar, perspectivas esenciales que han surgido a raíz del estado de conciencia elevado que permanece en mí desde que viví una experiencia transformadora hace treinta y tres años.

Esta parte del libro comienza con algunos datos autobiográficos a fin de que sepas algo del acompañante que vas a tener a lo largo de estas páginas, ¡si es que decides continuar con su lectura! Después se examinan diversas ideas básicas y se exploran algunos términos de uso (y mal uso) común, tales como el destino, la responsabilidad, el bienestar y, aún más importante, el yoga.

Algunos de los capítulos acaban con una *sadhana*. El término sánscrito «*sadhana*» significa mecanismo o herramienta. Estas herramientas de exploración te ofrecen la oportunidad de poner en práctica los conceptos expuestos y comprobar si las propuestas te funcionan. (La segunda parte contiene muchas más).

La gente suele comentarme que parezco ser un gurú «moderno». Ante esa observación suelo responder que no soy ni moderno ni antiguo; ni de nueva era ni de ninguna otra era. Soy más bien contemporáneo y así es como todo gurú ha sido siempre. Solamente los eruditos, expertos y teólogos pueden ser antiguos o modernos; solo los sistemas de creencias y corrientes filosóficas pueden ser novedosos u obsoletos; los gurús son siempre contemporáneos.

Un gurú, como he mencionado anteriormente, es alguien que disipa la oscuridad y te abre la puerta. No importa nada si prometo abrírtela mañana o si se la abrí ayer a otra persona. Solo tiene valor que te la abra hoy.

De modo que la verdad es atemporal, pero la tecnología y el lenguaje son *siempre* contemporáneos; si no lo fueran, merecerían ser desechados. Ninguna tradición, por establecida que esté, merece perdurar como algo más que una pieza de museo si ha perdido su relevancia. Así pues, a

lo largo de estas páginas exploraré una antigua tecnología que es a la vez de lo más relevante.

Personalmente, no estoy interesado en ofrecer algo nuevo porque solo me interesa lo que es verdadero; sin embargo, espero que las siguientes páginas te ofrezcan algunos momentos en que ambas características converjan. En esos instantes en los que se dan las condiciones adecuadas —cuando una visión profunda se expone desde un lugar interior de claridad y encuentra al lector en el momento apropiado de receptividad—, una verdad milenaria se vuelve explosivamente alquímica. De repente es fresca, viva, radiantemente novedosa, como si hubiera sido pronunciada y escuchada por primera vez en la historia.

Cuando perdí el sentido

*En ese tiempo era un hombre.
Yo solo ascendí la Colina
porque tenía tiempo para matar,
pero maté todo lo que era
Yo y lo Mío.*

*Sin Yo ni Mío
perdí toda mi voluntad y habilidad.
Estoy aquí, un recipiente vacío
esclavizado a la Divina Voluntad
e infinita habilidad.*

En Mysore existe una tradición: si tienes algo que hacer, subes a la colina Chamundi; si no tienes nada que hacer, subes a la colina Chamundi. Si te enamoras, subes a la colina Chamundi, y si te desenamoras, claramente *has de* subir a la colina Chamundi.

Así pues, como una tarde no tenía nada que hacer y acababa de vivir una ruptura sentimental, subí a la colina Chamundi.

Después de recorrer cerca de dos tercios del camino, aparqué mi moto y me senté en un saliente rocoso: esa fue mi «roca de reflexión». Ya llevaba allí un buen rato. Un banyano atrofiado y un árbol de bayas moradas habían introducido sus tenaces raíces en una grieta profunda de aquel peñasco. Ante mí se desplegaba una vista panorámica de la ciudad.

Hasta ese momento, en mi experiencia, mi cuerpo y mi mente eran «yo» y el mundo estaba «ahí fuera»; pero, de repente, no sabía qué era yo y qué no lo era. Mis ojos seguían abiertos, pero el aire que respiraba, la roca en la que estaba sentado, la atmósfera que me rodeaba... todo se había convertido en mí mismo. Yo era todo lo que es. Estaba consciente, pero había perdido los sentidos. La naturaleza discriminadora de los sentidos simplemente no existía. Cuanto más lo digo, más extraño suena, por la sencilla razón de que lo que estaba sucediendo es indescriptible. Yo estaba literalmente en *todas partes*. Todo estallaba más allá de las limitaciones definidas; todo estaba estallando dentro de todo lo demás. Fue una unidad sin dimensiones de perfección absoluta.

Mi vida es solo ese momento, grácilmente perdurable.

Cuando los sentidos volvieron a funcionar con normalidad, sentí como si solamente hubieran pasado diez minutos. ¡Pero al mirar el reloj vi que eran las siete y media de la tarde! Llevaba allí cuatro horas y media. Tenía los ojos abiertos, se había puesto el sol y ya había oscurecido. Estaba totalmente consciente, pero lo que había considerado ser yo mismo hasta ese momento había desaparecido por completo.

Hasta entonces yo no había sido una persona de lágrima fácil y, sin embargo, ahí estaba yo, con veinticinco años, sentado sobre una roca en la colina Chamundi, tan extáticamente loco que las lágrimas fluían ¡y mi camisa estaba completamente mojada!

Sentirme feliz y tranquilo nunca había sido un problema para mí. Había llevado la vida que deseaba. Había crecido en los años sesenta, la época de los Beatles y los pantalones vaqueros, y había leído bastante literatura y filosofía europeas —Dostoyevski, Camus, Kafka y otros autores similares—. Pero aquí estaba yo, estallando en una dimensión de existencia totalmente diferente y de la que no sabía nada, envuelto en una nueva sensación de exaltación y dicha que

nunca había conocido ni imaginado posible. Cuando traté de usar mi mente escéptica, lo único que se me ocurrió fue que tal vez me estaba volviendo loco. Aun así, era un estado tan bello que no deseaba perderlo.

Jamás he conseguido describir qué ocurrió aquella tarde. Quizá la mejor manera de expresarlo sea que ascendí y no descendí jamás.



Nací en Mysore, un bonito municipio que fue capital del sur de la India y es conocido por sus palacios y jardines. Mi padre era médico y mi madre, ama de casa. Yo era el menor de cuatro hermanos.

Me aburría en la escuela. Me resultaba imposible estar en clase porque podía ver que los profesores hablaban de temas que no significaban nada en sus vidas. Cuando tenía cuatro años, le pedía cada día a mi ama de llaves —quien me llevaba a la escuela por las mañanas— que me dejara justo en la puerta y no entrara en el edificio. Y tan pronto como se marchaba, yo corría como una flecha hacia un cañón cercano, rebosante de una variedad de vida asombrosa. Empecé a acumular un inmenso zoológico personal en botellas que cogía del botiquín de mi padre con insectos, renacuajos y culebras. Después de unos meses, cuando mis padres descubrieron que estaba faltando a clase, no parecieron particularmente impresionados por mis exploraciones biológicas e hicieron caso omiso de mis expediciones al cañón, considerándolas simples travesuras por las alcanzarillas. Frustrado, como muchas veces me sentía, con aquello que consideraba el mundo adulto, aburrido y falto de imaginación, simplemente dirigí mi atención hacia otra cosa y encontré algo nuevo que hacer.