

El adepto informado no se conforma con un yoga encorsetado.

Supongamos que tuviésemos que elegir entre dos practicantes de yoga para saber cuál de los dos tiene una actitud y una vida más acorde al yoga. El primer practicante, que sería un ejemplo típico, abordaría el yoga desde una práctica exclusivamente de *āsana-prāṇāyāma*. Y una práctica centrada, mayoritariamente, en elementos biomecánicos. Este practicante acometería todos los días una rutina diaria de dos horas de práctica. Este primer practicante llevaría, como símbolo de su yoga, unos pantaloncitos bombachos de los años ochenta en color blanco-hueso. El segundo practicante contaría con la disposición —y el ocio interior— de estudiar los textos de yoga (con la ayuda de un maestro), reflexionando y fijándose de aplicar en su vida diaria los principios de práctica. La práctica de yoga de este adepto consistiría en una práctica cognitiva, su aplicación a la vida misma, y en abrigar una vida religiosa.

¿Podemos decir que el primer practicante de *āsana* es más practicante de yoga que el que practica conscientemente *samatvam* o *kauśalam*?¹ Me atrevería a decir que no, que es, precisamente, el segundo quien tiene más pinta de ser un «practicante» de yoga. El primer practicante, a pesar de que practique dos o diez horas de *āsana* al día, si sólo se limita a una práctica de *āsana* biomecánica no tiene garantías que, cuando salga de su esterilla, va a convertir su vida en yoga, es decir, en el sentido de yoga como una vida ético-moral.

Puede que su práctica le enseñe muchas cosas, a saber, que adquiera el hábito de la disciplina, que se encuentre bien anímicamente, que no le duela la espalda, que tenga más salud, etc..., pero, aun con muchos beneficios reales, ninguno de ellos garantiza que su práctica le ayude a realizar las acciones en su vida teniendo en cuenta una orientación moral.

El segundo practicante puede convertir las acciones en yoga, directamente, sin ninguna práctica técnico-experiencial. Es decir, que sus acciones, bajo la reflexión y actitud de las definiciones clásicas del yoga, se harían yoga automáticamente. Hemos analizado estas definiciones en el artículo «*Dos definiciones de yoga: Comentario al artículo de Patxi Lizardi*», pero dicho de forma rápida, sus acciones al realizarse conforme a lo correcto, a lo adecuado, y sin apego hacia la recompensa del éxito o fracaso, se convertirían en yoga porque dejaría de estar en las manos de los apegos y las aversiones, y actuando de esa manera, el practicante empezaría a estar en la ruta de recobrar el dominio sobre sí mismo que supone el yoga.

Sobre este tipo de práctica, se pueden formular algunas objeciones. Por ejemplo, que este tipo de práctica es muy teórica o muy mental. Que este tipo de práctica es difícil de mantener porque se basa en principios de conducta. Estas objeciones surgirían de un tipo de personalidad muy común en nuestros días; una personalidad carente de sentido histórico-cultural, una personalidad carente de reverencia por los saberes tradicionales. Para tal mentalidad moderna, muy habitual en los «practicantes de yoga», todo lo que suena a teoría, a un cambio cognitivo, causa salpullido y dolor de cabeza.

Tales mentalidades afirmarían que es más accesible para el hombre moderno un tipo de práctica experiencial, del tipo *āsana-prāṇāyāma*, que se practica durante una

¹ Ver el artículo «[Dos definiciones de yoga. Comentario al artículo de Patxi Lizardi.](#)» *Samatvam* hace referencia a la ecuanimidad de mente ante el éxito y el fracaso. *Kauśalam* es la destreza para interpretar la acción moral correcta.

o dos horas y en la que no se requiere pensar mucho sobre los problemas fundamentales. La práctica de *āsana-prāṇāyāma* no requiere ningún esfuerzo cognitivo ni ningún esfuerzo por querer cambiar cognitivamente ya que no es una técnica dialéctica sino experiencial.

Āsana no requiere ningún esfuerzo, *in situ*, en la esterilla, para examinar la vida, los valores, las actitudes o las prioridades de cada uno. *Āsana* implica un esfuerzo mental de concentración, y de discernimiento específico sobre la relación cuerpo-mente, pero no implica reflexión o discernimiento alguna sobre contenidos dogmáticos; al ser una técnica experiencial, que no contienen, en ella misma, material discursivo para reflexionar, no se constituye como un elemento educativo capaz de proveer el material necesario para corregir errores y eliminar la ignorancia. En otras palabras, *āsana* no se utiliza para explorar sobre problemas filosóficos, religiosos, metafísicos, psicológicos, sociales, políticos, antropológicos, etc.

No quiero decir que *āsana* no implique una reflexión a posteriori, o que tenga una utilidad práctica, como técnica meditativa, para aclarar sobre lo que uno ya está meditando, o que se constituya como una disciplina fundamental para minimizar los apegos y aversiones (*raga-dvesa*). Lo que señalo es, que, a la hora de ponernos a practicar por la mañana, cuando desplegamos la esterilla, el esfuerzo no está dirigido a comprobar, por ejemplo, si estamos aplicando *samatvam* o *kauśalam* en nuestros problemas diarios. El esfuerzo estará aplicado a la propia dinámica de esta práctica. Y como la dinámica de práctica posee una técnica prácticamente ilimitada, en la que se puede perder el norte, y, como además se exige un esfuerzo titánico que requiere un nivel de atención y compromiso elevadísimo, el practicante moderno no tendrá ya ni las ganas ni el interés en querer conocer cuáles son las otras realidades de práctica y comprensión del yoga. Además los profesores, y lo digo como autocrítica, tampoco fomentamos el estudio sistemático y tradicional de los textos, ni el espíritu de diálogo y reflexión, propio entre profesor-alumno, así, no hay ya cabida para la apertura a otras dimensiones de la acepción de práctica. Ni para el estudio.

Y es, además, algo comprensible que no se plantee en qué consiste la práctica de yoga, ya que la práctica de *āsana-prāṇāyāma* puede ser muy efectiva en los aspectos de la salud anímica, moral y física. El practicante moderno encuentra, ya de por sí, una satisfacción más que suficiente en *āsana-prāṇāyāma* que colma todas sus expectativas y le resulta en sumo grado compatible con su estilo de vida.

Sin embargo, aun con esas expectativas colmadas, el adepto informado, aquel que se cuenta con una mente inquisitiva, no se complace con estar bien anímicamente ni con ganar la salud. Y no se conforma porque esos beneficios no son los que promete la práctica de yoga. Estos beneficios serán parte del yoga pero no representan la totalidad del yoga.

Se dice en la tradición que el adepto al yoga es un *mumuṅṅsu* (el que busca *mokṣa*), aquel que ha discernido que de las cuatro búsquedas (*puruṣārthas*) y experiencias humanas, en realidad, sólo existe una, *mokṣa* (la liberación). Las demás búsquedas, la búsqueda de la seguridad (*artha*) y del placer (*kama*) deben estar en conformidad con las normas ético-morales (*dharma*), y estas tres, adquieren relevancia, cuando se mantienen con vistas a *mokṣa*. Las otras tres búsquedas, en realidad, son una expresión de *mokṣa* pero buscada en lugares erróneos, por una falta de discernimiento. Esta búsqueda de *mokṣa*, consiste no en ganar más seguridad o placer, sino en librarse del sentido de inseguridad, infelicidad, de inadecuación, centrados en la concepción del sí-mismo, es decir, centrados en uno mismo, centrados en el ser. El practicante de yoga que se preocupa por informarse en qué consiste la búsqueda espiritual, toma su práctica desde una perspectiva totalizadora, y no como una mera abstracción reduccionista de una práctica particular desprendida de la visión de una cultura, sin la cual carece de significación completa.

Por eso, cuando alguien dice «practico yoga» no deberíamos entender únicamente que practica *āsana y prāṇāyāma* sino que, sobre todo, está practicando en su vida una disciplina como *āsana y prāṇāyāma*, incluida en karma-yoga (o *yoga-*

vidyā o *yoga-śāstra*) que incluye una pluralidad de prácticas útiles (rituales, oraciones, *āsana-prāṇāyāma*...) preparatorias para ganar una personalidad madura, una mente libre de conflictos, una mente tranquila. Esta madurez implica minimizar los apegos y aversiones (*raga-dveṣas*), que es condición indispensable para que el adepto pueda meditar y reflexionar sin las agitaciones de una mente ansiosa. Una vez la mente va purificándose de estas agitaciones, el estudiante va adquiriendo la capacidad de asimilar la otra pata de la vida espiritual, *Brahma-vidyā*. Hemos señalado que el contenido de la *Gītā* contiene dos temas: *yoga-vidyā* (o *karma-yoga*) para preparar y alisar el camino, y *Brahma-vidyā*, constituido por el conocimiento que libera. Sin *yoga-vidyā* es improbable que se asimile *Brahma-vidyā*, y sin *Brahma-vidyā*, no hay liberación.