

La Asociación Española de Yoga Iyengar (AEYI) publica anualmente una revista (*Yoga Jwāla*) del interés para la comunidad de yoga. En el número trece de este año 2012 viene recogido el artículo del autor Patxi Lizardi titulado: *Reflexiones sobre la actitud necesaria en la práctica del yoga*.

Como comentario a algunas áreas de este artículo, voy a publicar en este blog un artículo dividido en las siguientes secciones:

1. Las técnicas no se pueden concebir aisladas, sin cultura.
2. ¿La práctica del yoga se dice en singular o plural?
3. Dos definiciones de yoga tradicionales.
4. Insuficiencia en el análisis de la liberación.
5. La solución del yoga a la liberación.
6. El valor del esfuerzo, su alcance y lugar en la jerarquía de *sādhanas* (medios).

1. Las técnicas no se pueden concebir aisladas, sin cultura.

¿Cuál es la importancia que adquiere una técnica sin un contexto cultural?

Supongamos que tuviésemos en las prácticas espirituales cristianas una disciplina de ejercicios posturales y de respiración parecidos a los expuestos en el popular tratado de yoga *Haṭha Yoga Pradīpikā*. Los devotos cristianos podrían emplear estas técnicas como medio complementario de purificación en su rutina religiosa diaria. Podríamos fácilmente demostrar que esas técnicas promueven la salud, favorecen una vida disciplinada, sencilla, contenida, y son, en definitiva, conducentes a un estilo de vida impregnado por la visión y la cultura del mensaje cristiano.

Ahora bien, supongamos que esas técnicas se desvinculasen de todos los aspectos que recoge la cultura cristiana, y se exportasen a otra sociedad moderna donde el valor por la sabiduría, la búsqueda de la liberación, las prácticas religiosas, el *dharma*, las relaciones comunitarias y otras instituciones tradicionales ya no fuesen entidades a las que la población se acogiese mayoritariamente.

En esa sociedad moderna, los sujetos que adaptasen esas técnicas a sus hábitos de vida, por muy potentes que fuesen las técnicas —desvinculadas completamente de su cultura—, recibirían beneficios, sin duda, pero ciertamente limitados puesto que esas prácticas-técnicas fueron precisamente concebidas como prácticas complementarias; Prácticas que estaban diseñadas para complementar un estilo de vida sustentado por una visión. Y precisamente, es la visión y su mensaje los que confieren el poder semántico a la cultura y al estilo de vida que se adopta para realizar la visión.

Otro ejemplo que demostraría el valor de la cultura sería el siguiente. Supongamos que el mismo B.K.S. Iyengar-genético hubiese nacido en el barrio madrileño de Aluche, en la década de 1970. Para facilitar la ilustración elegiríamos un nombre español, por ejemplo, Hermenegildo Peláez. Hermenegildo adquiriría el mismo vigor y dedicación que B.K.S. Iyengar, y dedicaría su vida con la misma intensidad a la práctica del yoga pero, en este caso, despojado del paisaje cultural en el que nace B.K.S. Iyengar. Supongamos que Hermenegildo Peláez careciese de la devoción religiosa, de las costumbres comunitarias, de los rituales e iniciaciones, de una familia ortodoxa, de la influencia de su *guru*, de la inspiración y la visión que le han aportado la *Bhagavad*

Gītā los y *Yoga Sūtras*, y de toda la tradición cultural védica heredada que ha atravesado de pies a cabeza la moralidad de B.K.S. Iyengar.

Hermenegildo Peláez podría practicar con idéntica perseverancia diez horas diarias. De igual modo un alumno de yoga puede ser muy sincero en su práctica de *āsana-prāṇāyāma*, y practicar con igual vehemencia. Sin embargo ¿creéis que Hermenegildo Peláez o el alumno moderno llegaría a donde ha llegado B.K.S. Iyengar? Lo más seguro es que no. ¿Por qué no? Porque B.K.S. Iyengar no se puede concebir sin el amparo de una cultura, y es esa cultura la que ha dado significado a sus investigaciones y a su búsqueda, al margen de la influencia de las acciones pasadas (*prarabdha-karma*) que se debían de manifestar en su vida.

Las prácticas desarraigadas completamente de la cultura (de los valores y costumbres, de las normas de conducta, de la vida comunitaria, de la historia y la sociedad, de las prácticas purificadoras y rituales, de la filosofía, de la religión, del lenguaje, del arte, etc.) transformarán sólo parcial y temporalmente. ¿Por qué? Porque las experiencias derivadas de esas técnicas serán tan buenas como las interpretaciones que uno le quiera dar, y la interpretación siempre depende del conocimiento que uno tenga. Las experiencias derivadas de esas técnicas podrán aclarar y presentar de una forma más nítida lo que uno ya sabe, pero no aportarán conocimiento nuevo. La experiencia —por muy trascendente que sea— sólo contiene hechos que han de ser interpretados. La experiencia, en sí, no es capaz de responder, de dialogar, de interpretar. ¿Desde dónde y cómo va a aportar la experiencia por sí misma el significado? Sólo puede hacerlo desde la persona insertada en una cultura que está impregnada de símbolos, de saberes e interpretaciones, de ideas, de verbo, de logos.

El formato cognoscitivo olvidado.

El evangelio según San Juan explica muy bien la importancia de la visión, del logos, del conocimiento: “*En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios, y el Verbo era Dios. Este era en el principio con Dios. Todas las cosas por él fueron hechas*” (Jn. 1:1-3). ¿A qué se refiere con el verbo? Los primeros padres de la Iglesia (Filón de Alejandría, Justino Mártir, Clemente de Alejandría...) señalan —tomando prestado de los conceptos filosóficos neoplatónicos— que el verbo es el logos, las palabras, las ideas en la mente de Dios (San Agustín). ¿Qué son las ideas? Conocimiento. En este caso, conocimiento revelado que no está disponible de otra forma por ninguno de los otros instrumentos de conocimiento (percepción sensible, inferencia, analogía, asunción). En la trinidad cristiana el hijo de Dios es la sabiduría, el logos; Sabiduría que salva, que tiene el poder de purificar y otorgar la libertad. Esa sabiduría se aglutina y se conforma alrededor de toda la cultura cristiana que forma un estilo de vida conductivo a la realización de la visión que promete.

San Juan no dice: En el principio era la “experiencia”. Es el verbo, el conocimiento revelado, lo que da comienzo y sostiene la cultura cristiana, y no una experiencia derivada de una práctica.

En la tradición védica, de la cual forma parte el yoga, la enseñanza escrita (y oral) se mantiene en forma de diálogos entre un alumno y un profesor. El profesor expone una enseñanza y el alumno pregunta, escucha, analiza y contempla las respuestas. El dialogo más popular, la *Bhagavad Gītā* contiene este formato dialéctico, es decir, que la enseñanza implica comunicación usando el lenguaje, usando el poder semántico que confieren las palabras, el verbo, para despertar el conocimiento y la facultad de discernir del intelecto. El despliegue de la enseñanza se transmite siempre

con las palabras y no con una técnica-experiencial, si bien una técnica puede ser útil pero como complemento nunca sustituible por una comprensión totalizadora que da sentido a la vida.

Patxi Lizardi en su artículo habla de *tapas* y de esfuerzo en la práctica de yoga, no obstante, se le olvida darle la importancia que merece el esfuerzo cognoscitivo y cultural representado por *svadhyāya* en el *sūtra* (II.1) que él mismo ha elegido. El esfuerzo es descrito desde varias acepciones, sin embargo —quizás es mi percepción y me equivoco— este esfuerzo se traduce en las clases, que es donde los alumnos aprenden en qué consiste el yoga, en un esfuerzo encaminado únicamente a ese tipo de práctica, la de *āsana* y *prāṇāyāma*. Que este tipo de práctica puede llevar cargada en sí misma una concepción moral es bastante obvio, y analizado desde una perspectiva filosófico-materialista *āsana-prāṇāyāma* puede moldear la vida anímico-moral del sujeto, con todo, y ya que Patxi Lizardi está haciendo un esfuerzo por recentrar la práctica de yoga, estaría de muy buen ver que se presentase la cultura del yoga con los dos componentes fundamentales que contiene: *Brahma-vidyā* (el conocimiento de *Brahman*) y *yoga-vidyā* (el conocimiento del yoga).

Dejarse en el tintero *Brahma-vidyā* es como olvidarse de Pelé en la historia del fútbol. Por otro lado, en el tema de *yoga-vidyā*, no se hace referencia a los versos de la *Gītā* 2.48 y 2.50 que constituyen dos de las definiciones más ortodoxas de la práctica del yoga. Ya que apuesta por un yoga de esfuerzo, el esfuerzo no puede ir sólo dirigido a practicar una técnica de concentración como *āsana* y *prāṇāyāma*. Si no hay un esfuerzo totalizador que aúne teoría y práctica, inteligencia y corazón, el yoga se nos muestra cómo una simplificación apta para los amantes de los recetarios de cocina.

¿Es que acaso se puede desvincular alegremente el esfuerzo cognoscitivo del práctico? ¿Podemos permitirnos el lujo de marginar al verbo porque una (de varias) de las definiciones de yoga haga referencia a la suspensión de la actividad mental? A ver si resulta que va a ser un empeño estéril aquel yoga que no está impregnado con la fuerza de la palabra. Incluso la doctrina del yoga de Pātañjali tiene un libro que, precisamente, no tiene hojas en blanco sino que está repleto de palabras.

Resultaría chistoso imaginar un sacerdote cristiano que se esforzase únicamente en practicar una técnica de concentración descuidando el esfuerzo dedicado a la teología moral y dogmática, la liturgia, la filosofía, la historia, el latín y griego, la sagrada escritura, la vida pastoral, la meditación en la palabra de Dios, etc. Quizás sea más fácil adoptar ese esfuerzo único en practicar una técnica para aquellos tuvieron una formación que tratase con el sentido de la vida, que abarcase la filosofía, la religión, las humanidades, los saberes tradicionales, pero si el yoga es una disciplina completa que pretende orientar al hombre sobre su lugar en el mundo, ¿Qué clase de favor estamos haciendo al tratar el yoga como una abstracción reduccionista? Quizás la culpa de todo esto resida en quienes consideran el yoga como asociado unívocamente al aspecto más conocido del yoga de Pātañjali —a una técnica de aislamiento del espíritu por concentración— que aparece desvinculada del mensaje y visión de la cultura védica; visión que es río mucho más a ancho que la visión expuesta por Pātañjali en su obra, la cual ha de ser entendida y entretejida en el marco cultural e histórico donde nace y se desarrolla la cultura védica.

Las prácticas no son fines en sí mismos.

Si el adepto a esas técnicas cuenta con una visión y cultura cuyo propósito final está encaminado a la liberación, entonces esas prácticas adquieren una relevancia en armonía con el objetivo (la libertad) buscado por dicha cultura.

No hace falta que el adepto al yoga adopte la cultura védica, empero, no vendría mal que se informase más y adquiriese valores teóricos y prácticos, al menos, de la propia cultura donde ha nacido. El yoga sin cultura será un mero travesti aunque se vista con el manto de una técnica poderosísima. Aunque la persona sea atea, agnóstica, o creyente, usará las técnicas del yoga según los objetivos y entendimiento que posea. Y buscare legítimamente el provecho que le pueda extraer según su necesidad. Pero también es fundamental comprender que el yoga cuenta con su propia cultura, independientemente de que el adepto la conozca o no, y que en esa cultura, las técnicas se han de ver como un complemento para alcanzar la visión que presenta la cultura y no como fines en sí mismos.

Es preciso aclarar esta distinción por la tendencia a conceder un énfasis desmesurado a la práctica de yoga —entendida ésta como una técnica de concentración—, a una vida de esfuerzo aplicada a la práctica y al resultado que puede producir en sí mismo sin cultura, sin visión totalizadora.

La doctrina reduccionista no es nada inocente y cuenta con numerosos beatos adscritos a la liturgia del esfuerzo ascético. No estaría de más que abandonásemos el pasotismo grosero de ignorar la cultura védica, corriente que parece de estar de moda, o que debe ser demasiado difícil para aquellos que después de una clase de *āsana* están tan molidos por ese esfuerzo tan fértil que no les queda ya un átomo de glucosa en sangre para dejarse orientar por otra clase de esfuerzo teórico-práctico, un esfuerzo que está fuera del alcance de la parroquia.

Recuerdo una cita ingeniosa, que viene a colación, del ensayista cristiano G.K. Chesterton en el libro *Lo que está mal en el mundo*, ed. Ciudadela, pág. 20: “Pero sé que este enfoque primario de la teoría (que no es más que apuntar al objetivo) le expone a uno a ser tristemente acusado de estar tocando el violín mientras arde Roma [...] Está mal tocar el violín mientras arde Roma; pero está bastante bien estudiar la teoría hidráulica mientras arde Roma. Debemos, pues, abandonar nuestro agnosticismo diario y tratar de *rerum cognoscere causas*.”