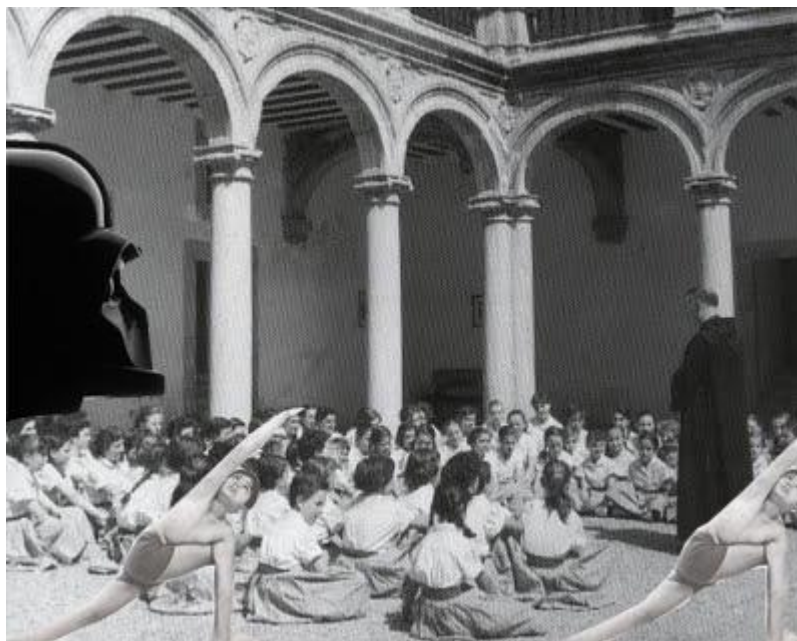


El yoga de postguerra©



El yoga de postguerra es el nombre con el que apodo aquel yoga que asume ciertos valores y actitudes foráneos que, a mi parecer, condicionan la visión del yoga, entendido el yoga en una perspectiva amplia —la de la Bhagavad Gītā— y no como exclusiva de los yoga sūtras de Pātañjali. Estos valores y actitudes los resumo en tres: el excesivo protagonismo del esfuerzo físico-mental como ascesis; el afán de convertir la vía del yoga en una empresa farragosa; y el ideal de la perfección inalcanzable y del llegar a ser. Estos valores introducen perspectivas teológicas y actitudes que no se corresponden con el principal mensaje que la cultura védica transmite: la identidad esencial entre el hombre y Dios.

Estos valores existen en la pluralidad de escuelas y visiones de la cultura hindú, sin embargo, el yoga de Pātañjali ha de ser comprendido junto con los demás *darśanas* desde una perspectiva amplia y no cómo una escuela aislada y única. Frecuentemente olvidamos el propósito de autoconocimiento que implica el yoga. No forma parte de la tradición estudiar el yoga *darśana* desligado del contexto cultural, filosófico y religioso de la época. Un estudiante informado estudiará las catorce [categorías de conocimiento védico](#), al menos de forma introductoria, para disponer de una visión de conjunto.

El adjetivo de postguerra.

Alguno se sorprenderá por el adjetivo “de postguerra”. Utilizo este adjetivo porque es una palabra significativa que he encontrado para calificar y trazar algunos de los valores y actitudes que se encuentran presentes, en la psique de algunos españoles, siendo más

El yoga de postguerra©

reconocibles y activos en aquellos que recibieron una educación más cercana en el tiempo a ese periodo de nuestra historia reciente. Y aunque haya pasado más de medio siglo, todavía se dejan entrever consignas que debemos analizar y extirpar con el bisturí, operando con cautela, pero sin temor, hasta que se esfumen aquellos significados y actitudes infectadas.

Propósito del artículo

El propósito de este artículo no es otro sino la reflexión sobre si existe una influencia foránea sobre el entendimiento y práctica del yoga. Si alguien cree que este artículo crítica al yoga está equivocado. Palabras más duras se escuchan todos los días en las clases de Prashant Iyengar. Que nadie se escandalice. Como adepto al yoga tengo claro la importancia y repercusión que tiene en mi vida.

Aunque he conocido varias escuelas, el método al que he dedicado más tiempo ha sido el método de B.K.S. Iyengar. La contribución de B.K.S. Iyengar al yoga es inmensa y el agradecimiento y respeto de cualquiera de sus estudiantes resulta evidente.

La práctica y enseñanza del yoga Iyengar

El yoga Iyengar cuenta con un método riguroso que no da mucho pie a la interpretación, gracias a la técnica y a la objetividad que supone trabajar con el soporte del cuerpo físico. Sin embargo, resulta evidente ver como la educación y la religión de cada profesor determina su comprensión y visión del yoga. He tomado clases de yoga con profesores de diferentes perfiles religiosos y culturales: cristianos, budistas, hindúes, sikhs, judíos e incluso agnósticos y ateos redomados. Aunque es obvio que todos enseñan yoga Iyengar y que los rasgos característicos del mismo están presentes, cada profesor tiene una visión del yoga que es proyectada en su enseñanza y práctica. Estos valores y actitudes que he mencionado, y la influencia que suponen, también está presentes y son adjuntados e infiltrados — de manera consciente o inconsciente — en algunos profesores de yoga Iyengar, especialmente aquellos que adjuntan los valores que he mencionado. Estos valores no tienen por qué coincidir con la enseñanza original de B.K.S. Iyengar. A continuación describo más detalladamente estas actitudes y valores.

El afán de convertir el camino del yoga en una empresa ardua, estrecha, fangosa, muy seria.

He oído, más de una vez, en las clases de *yogāsana* describir metafóricamente aquella figura —propia del relato bíblico— del practicante que se encuentra al borde de un camino

El yoga de postguerra©

sinuoso y estrecho, a punto de caer al precipicio, acorralado por la dificultad y los peligros del espinoso sendero. En esta escena de tensión teatral, la práctica de *āsana* se describe en una atmósfera de encogimiento que acorta la espontaneidad y que refuerza la doctrina de restricción y racionamiento, tan típica del estado de posguerra que el nuevo régimen estableció como norma y que se describe muy bien en estas citas de la época:

“Que el niño perciba que la vida es milicia, o sea, disciplina, sacrificio, lucha y austeridad”. BOE, el 8 de marzo de 1938

“... La obediencia, el cuidado de no murmurar, de no concedernos la licencia de apostillar... la formula es esta: el silencio entusiasta” Revista Destino, 9 de septiembre de 1939.

En estos ejemplos se retrata muy bien el tipo de influencias a los que me refiero. Según la versión del yoga de posguerra el camino del yoga es una vía “dolorosa” y “estrecha” en la que el practicante ha de aceptar la cruz con sana alegría. Desde esta situación de tensión dramática, además, nos advierten, que no debemos relajarnos ya que “el peligro está al acecho y en cualquier momento nos pueden coger desprevenidos”; Aunque creamos que “llegamos una cima, realmente estaremos en una meseta falsa”. En esta representación mitológica de las montañas del Olimpo, aparecen cerros y montañas escarpadas, impenetrables, arduas de trepar y cruzar. En definitiva, el camino espiritual se ha de recorrer muy seriecito y con el susto en el cuerpo.

¿Qué facilita insistir que el camino espiritual es complicadísimo y farragoso? ¿Es realmente así de cierto? ¿De qué sirve crear estas imágenes y valores en el practicante? ¿No es suficiente con el rigor del estudio y la práctica como para crear problemas adicionales e innecesarios?

Díganme ustedes si encuentran algún elemento de apoyo para justificar este empeño. Podrían decir, a favor, que este dramatismo previene las decepciones – por una parte, naturales – de idealizar la vía del yoga, si ha sido descrita desde el habitual romanticismo místico que abunda en las escuelas de yoga. Estas decepciones serian normales en la evolución del alumno y se irían neutralizando con el progresivo avance del adepto. Pero, ¿ayuda que se preconice una dificultad añadida?

Si se explicara con análisis y detalle el problema fundamental, con rigor filosófico, y se atendiera a analizar estas dificultades, quizás se iluminaría las soluciones al problema en vez de recurrir a la letanía de la dificultad y el sufrimiento, valores que no necesitan de entendimiento alguno, y que sólo son tragables por el adepto infantiloides.

El yoga de postguerra©

Sospecho que este énfasis machacón revela miedos y creencias que son transmitidos en la infancia o están presentes en la cultura de un país en un momento dado, como en la postguerra y en las décadas posteriores. Y también en periodos más lejanos como en la época de la Inquisición. Si nos describieron el camino espiritual como un camino arduo y dramático, entonces lo describiremos de ese modo a nuestros alumnos. Lo que nos hicieron en el pasado, se lo hacemos a otros. El profesor, además, se puede representar con la figura del profesor-salvador —propio del meta-relato bíblico— y aparecer como el hombre indefectiblemente victorioso: el mismísimo Guerrero del Antifaz.

Este dramatismo, que persigue amplificar el mensaje, suele venir impregnado de un discurso grave y solemne (así suena más ortodoxo y le parece dotar de mayor credibilidad). Tal mensaje viaja y se instala con más potencia cuando el profesor es carismático y buen comunicador. A pesar de que un talante magnífico puede resultar atractivo, y es en cierta medida, muy inspirador y nobilísimo por la rareza de encontrar a personas que se rigen por sus principios, aun así es necesario distinguir entre carisma y sabiduría. La lógica emocional o el carisma —aun con sinceridad y bondad— no son un instrumento adecuado para eliminar la ignorancia.

Faeq Biria, comentó el verano del 2010, en Blacons, que los practicantes de Yoga Iyengar se toman su práctica con una seriedad tremenda y cómo se olvidan de disfrutar de la práctica. Faeq se preguntaba, extrañado, de donde había surgido este valor tan dramático por la práctica. Y al mismo tiempo coincide en atestiguar el disfrute y el goce con que BKS Iyengar disfruta de su práctica. Esta propuesta de goce va en contra del catecismo del yoga de postguerra, que cuenta con dos de los valores más populares: el esfuerzo titánico y el ideal de la perfección.

El excesivo protagonismo del esfuerzo físico-mental como ascesis o purificación.

Y acompañando al valor del dramatismo nos encontramos con un excesivo protagonismo de la creencia en el esfuerzo titánico —físico y mental— y en los resultados que puede producir la acción. Esta creencia tiene muchos adeptos, todos ellos muy sinceros y comprometidos con el trabajo duro, muy duro, incluso comparable al entrenamiento de Sylvester Stallone en *Rocky I*.

La ilusión del esfuerzo titánico se nutre de la firme convicción de someter, controlar y arrinconar la mente y sus “fluctuaciones”. Ilusión que debemos atajar lo antes posible — ó entenderla desde otros parámetros— no vaya a ser que nos quedemos sin “mente” y nos convirtamos en aves de corral o en ganado trashumante.

El yoga de postguerra©

Pātañjali en el segundo *sūtra* de su tratado sobre el yoga usa la palabra *nirodha* (restricción, control, cesación) y expone que el yoga es la cesación de las fluctuaciones de la mente. Leyéndolo de este modo, —sin ir más lejos del *sūtra* 1.2 y sin saber nada de la cultura védica— parecería que las fluctuaciones u oscilaciones de la mente son el mismísimo diablo.

En otros textos más explicativos que los *Yoga Sūtras*, lo que es dañino no es la mente en sí, que es un instrumento (*antah karaṇa*) sino las nociones que se tiene de la persona, de sí mismo, de *ātmā*. El autor del *Tattva Bodha* también dice “*mano nigrāh*”. *Nigrāha* suele traducirse como destrucción, como si la mente necesitase ser destruida. Si la mente es destruida, la persona es destruida. Es necesario poner en cuestión este "control" mental y el esfuerzo titánico porque crea problemas con los que antes no contábamos.

Pero volvamos al tema del esfuerzo titánico que es lo más característico del yoga de postguerra. Me da la sensación que este axioma del esfuerzo titánico crea más fluctuaciones en vez de minimizarlas. Primero crea tensión mental y después física. La tensión mental hace que se agarrote el cuerpo y, en vez de estar relajado, se tensa y es proclive a las lesiones. Si además se crean preconcepciones dramáticas y se aplica el catecismo de postguerra, la práctica se convierte, automáticamente, en una aventura dificultosa antes de empezar.

Si se trata de conseguir absorción, quizás no haga falta este tipo de trabajo titánico propio de los campeonatos de halterofilia o de los deportes rurales vascos como el arrastre de piedra (*giza-abere probak*). La absorción puede incluso venir de forma muy natural. Al adepto infantiloides le parecerá una infamia que pueda conseguir absorción sin tanto esfuerzo. Es lógico, con tanta tensión y dramatismo, metido a cucharón, es difícil salir a respirar un aire más saludable. Incluso, sentándose en *sukhāsana* y observando el silencio entre dos sonidos de un mantra es posible experimentar de forma sencilla qué significa absorción y silencio. Si alguien duda, especialmente en el yoga Iyengar, le animo a que consulte los libros de Prashant Iyengar.

Por tanto, en la práctica de *āsana*, quien se tome a pecho estas concepciones espartanas sin discernimiento alguno comprobará a medio plazo, si es un practicante asiduo e intenso, que su cuerpo se torna más rígido e incluso empieza a lesionarse. Y las lesiones — físicas y mentales — se crean por la tensión mental y la concepción de la práctica. Concepción ligada al catecismo de postguerra y a raíces histórico-religiosas más profundas y anteriores.

El yoga de postguerra©

Ideal de la perfección inalcanzable y del llegar a ser.

Junto con las dos creencias anteriores nos encontramos con esta otra que nace de ideas teológicas cristianas sobre el hombre, el mundo y Dios. Según el párroco de mi pueblo —quizás él esté equivocado— en la teología parece haber una separación REAL, cierta, entre hombre y Dios. El hombre es imperfecto, tiene una culpa originaria y difiere en esencia de su creador. El hombre es pequeño, mortal, insignificante, limitado y carente.

Siendo carente quiere librarse del sentido de limitación, de pequeñez. Para solucionar este problema fundamental busca ser más grande, más seguro, más feliz, más completo. Quiere librarse del sentido de carencia y limitación. Busca en realidad lo ilimitado, lo eterno, lo que está libre de limitación pero lo enfoca erróneamente y busca, en lo finito, en lo limitado, y fuera de sí, la completitud, la seguridad, la felicidad. Al no aceptar su pequeñez pretende resolverlo por un proceso de mejoría, de llegar a ser, de devenir, de busca de experiencias más plenas, más placenteras. Esta búsqueda infinita de llegar a ser no resuelve el problema de raíz. El problema está centrado en la noción sobre lo que soy, en lo que concluyo que soy, en la noción que asumo sobre este “YO”, sobre el *ātman*. El problema es que concluyo que soy carente, limitado, pecador, que estoy separado del creador, del Señor, etc.

El principal mensaje de la visión y la espiritualidad de la India, desde una perspectiva vedántica, pone en cuestión esta precipitada conclusión. En la *chandogya* Upaniṣad (6.8.7) aparece el conocidísimo *mahāvākya* (gran frase) que resumen muy bien toda la enseñanza vedántica.

“*Tat Tvam asi*”

Tat — Eso (Brahman); *Tvam* — Tú; *asi* — eres
“tú eres Eso (Brahman)”

En esta frase, tú (*tvam*), el individuo, el *jīva*, es *Tat*, Eso, *Brahman*. La frase es una ecuación con dos términos, tú y Eso, identidades aparentemente diferentes. La sentencia de la upaniṣad no dice “tú, el individuo, serás o te convertirás —en un futuro— en *Brahman*”. El verbo ser (*as*) está conjugado en tercera persona singular (*asi*) y es presente de indicativo. Tampoco dice: tú, el individuo, te “unirás” o te “fundirás” (como si fuera queso) con *Brahman*. Dice claramente que el individuo en esencia ya es *Brahman*. Ya está libre.

En la concepción vedántica, la liberación es algo conseguido desde ahora, es algo ya logrado. No es un evento místico o una experiencia en el tiempo, y menos algo producido o creado por un esfuerzo titánico. La liberación es algo ya conseguido pero no reconocido. Si es algo ya conseguido pero no reconocido no puede ser algo que haya que producir en el tiempo con el esfuerzo. Si es algo ya logrado pero que no lo sabemos por ignorarlo, entonces

El yoga de postguerra©

el problema es de ignorancia y la solución no está en la acción sino en el reconocimiento de lo que ya es, y para eso se necesita conocer y eliminar las nociones incorrectas que impiden reconocerlo. La acción produce resultados en el tiempo, pero en este caso, no se trata de producir algo sino de eliminar la ignorancia sobre un hecho que ya es. La acción y el esfuerzo tendrán su razón de ser como *karma-yoga*, para preparar y crear condiciones de madurez, pero la acción por sí misma y por su naturaleza no pueden producir la liberación. La liberación se da en términos de conocimiento puesto que ya está lograda pero no reconocida. Todas las disciplinas incluidas en *karma-yoga* ayudarán a prepararnos pero no tienen rango suficiente para resolver el problema.

Esta es una diferencia fundamental entre la visión de las *upanişads* y la visión de postguerra. Y por supuesto, de la teología cristiana del párroco de mi pueblo.

Siendo el individuo pecador e insignificante puede tratar de “hacerse” perfecto mediante un proceso infinito de “mejorar” o “llegar a ser”. O puede ser rescatado —como los bancos estadounidenses— por el salvador. La salvación, en esta casuística, es algo a producir en el tiempo y espacio, como si fuera un evento. Argumento que se contradice porque todo lo producido en el tiempo está limitado por el propio tiempo, es un objeto atrapado en las garras destructoras del tiempo. Si la libertad ya está lograda, y la *upanişad* dice que ya eres todo, ¿Cuál es el sentido de la salvación? Además, en este concepto de salvación cristiana no ofrece posibilidad de verificación, ya que la salvación no será aquí sino en un lugar que no está disponible para su objetivación, en el cielo.

Con estas nociones — descritas de forma superficial—sobre uno mismo, es muy previsible que el adepto al yoga se embarque en una búsqueda basada en la cultura de “mejorar” y de “llegar a ser”. Puesto que el yoga facilita una técnica poderosísima, la búsqueda de la perfección y la caza de experiencias de plenitud serán perfectas para reafirmar la visión católica de postguerra. El valor por el saber, será mucho menos bienvenido y en muchos casos, mal visto, provocando que el practicante no se interese por la indagación ontológica fundamental y se dedique a centrar su atención a otros aspectos.

Por ejemplo, no hay nada más que ver como se practica en otros países de menos influencia cristiana. Si alguien ha estado en el mismo instituto de Yoga Iyengar en Pune (India) podrá comprobar cómo los indios practican y entienden el yoga con una perspectiva cultural y filosófica más completa. Es normal, es su cultura. Esta comprensión les hace tener una visión más informada.

Los indios no tienen este sentido tan exacerbado de la perfección ideal, y tampoco albergan un valor por el sufrimiento y el aguante en *āsana* como si les fuese la vida en ello. Solo hay que observar una clase en el instituto. Los indios no pretenden alcanzar las posturas

El yoga de postguerra©

finales de āsana con tanta perfección física. La cultura de la acción es menos fuerte. El “llegar a ser” tiene menos fuerza. Desde pequeños, aunque sea de forma pasajera, escuchan estas frases como “*Tat Tvam asi*”. Algo se les queda.

Estos significados vedánticos son muy diferentes a la teología cristiana. Esta teología tiene obviamente una carga muy diferente en la psique. Aunque existan practicantes de yoga que se declaren agnósticos o ateos, todo este bagaje "cultural" se lleva dentro y no es fácil reconocer sino es claramente discernido, analizado y comprendido. Y si no se analiza, entonces el yoga se confunde con otra cosa que no es.

Es obligación del alumno tener una actitud de respeto, confianza y aprendizaje en referencia a su profesor pero es un grave error creerse a pies juntillas tanto los principios filosóficos como de práctica sin una invitación a la reflexión y al análisis público y privado. Este análisis intelectual ha de ser promovido por el propio profesor y siempre será bienvenido por aquellos que desean aprender y conocer el tema en una forma más completa.

Y para finalizar, en palabras de Ortega y Gasset, una cita que refleja de forma acertada el carácter investigador de esta actividad cognoscitiva: “Esta actividad está destinada no para el hombre biológico y utilitario sino para el hombre lujoso y deportivo que renuncia a toda seguridad previa y se suicida como hombre vital para renacer transfigurado”