Yoga, los puntos sobre los íes

Entrevista a Julián Peragón

¿Qué es para ti el yoga?
No hay una sola definición de lo que es el Yoga, pero podríamos decir que Yoga es unir lo que está dividido, escindido o desconectado. Para nosotros unir cuerpo y mente es un primer paso importantísimo para llegar a esa unión mística del ser con el Todo que le rodea.

• ¿Quieres decir entonces que el Yoga es una religión?
No es una religión pero es religioso. No te dice cree sino experiementa, saca conclusiones por ti mismo/a. Siempre que hay un anhelo de conectarse con algo más amplio de lo que uno es, hay religiosidad. Cuando uno intenta dar respuesta al sufrimiento, el propio o el de los demás, hay también religiosidad.

• ¿Y en todo esto que dices dónde entran las posturas y las respiraciones que hacéis en Yoga?
Partimos del cuerpo y de la respiración porque es lo que más a mano tenemos pero el objetivo es más profundo, calmar la mente, darse cuenta, conectar con el espíritu,

comprender la propia vida, etc.

• ¿Quieres decir que es necesario hacer esas posturas complicadas para calmar la mente?
Por supuesto que no, es estúpido llevar los pies a las orejas o la nariz a las rodillas, en principio porque lo acrobático no es necesario para la vida. Lo que sí es importante es el trabajo de enraizamiento, verticalidad, flexibilidad y tono, amplitud de movimientos y equilibrio que conseguimos con las âsanas. Pero esto se puede conseguir con posturas sencillas al alcance de la mayoría.

• ¿Y entonces esas líneas de yoga tan espectaculares, y esas fotografías de libros con posturas a cual más enrevesada?
Hay quien quiere crear una elite en el Yoga. Después, también es cierto, que técnicas de un yoga profundo, sólo apto para iniciados, se saca sin miramientos a la luz creando confusión.

• ¿No formará parte el Yoga de una moda occidental que es el culto al cuerpo?
Es posible porque cada uno hace el Yoga desde su ideología y desde sus necesidades. Pero es importante comprender que el corazón del Hatha Yoga es tántrico, y el Tantra nos dice que el cuerpo es sagrado, que no hay que negarlo sino elevarlo en su más alta expresión. Y esa libertad que queremos darle al cuerpo desde la más absoluta aceptación es desmentida y malograda tantas veces desde una forma de hacer Yoga que impone una nueva coraza al cuerpo, un nuevo modelo a imitar. A menudo hay una ideología tramposa cuando decimos constantemente no fuerces cuando por otro lado seguimos yendo por la vida tan estirados como si nos hubiéramos tragado el

palo de la escoba.

• Todo el mundo hace Yoga para sentirse bien, para los dolores de la espalda, contra el insomnio, etc. ¿Es el Yoga una terapia?
El Yoga es una forma de ver, una postura delante de la vida, si se quiere, una filosofía y una mística, pero no es una terapia. Claro que el Yoga te dice que para caminar por la larga senda de lo espiritual tienes que estar bien. Te dice, como decían los antiguos, mens sana in corpore sano. Tienes que tener una cuerpo saludable y una mente estable si quieres conectar con la experiencia extática, experiencia de arrobamiento, de íntima conexión con el propio ser. Así que, el Yoga no es una terapia pero es terapéutico. Incluso podemos potenciar Yogas estrictamente como terapia corporal o psicocorporal impartidos por médicos o psicólogos, pero no nos confundamos, la transmisión del Yoga es una transmisión sobre el arte de vivir en armonía con uno mismo y con el mundo, esto es, la sabiduría.

• ¿Cómo encaja en todo esto la meditación?
La meditación es el corazón del yoga. Más aún, todo apunta a apoyar la postura meditativa. Âsana y Pranayama están preparando Dhyana, la capacidad de fundirse con el objeto de la meditación, algo así como conectar con la plena potencialidad del ser que estaba dormido en nosotros. Podemos conectar con la piedra, el árbol, la nube. Podemos imbuirnos de las cualidades de la compasión o de la alegría. Y es que las fronteras de la vida son mucho más amplias de lo que nos imaginamos.

• Hay quien meditando tiene experiencias sorprendentes, colores, visualizaciones,

sonidos, símbolos que aparece mágicamente
¿Qué importancia tiene esto?
Tiene una importancia relativa. Incluso puede ser más una interferencia dentro del propio camino que una ventaja. Lo importante en la meditación no es ver colorines sino indagar en lo que uno es, ver cuáles son las motivaciones profundas que nos mueven a hacer ésto o aquéllo, confrontarse con el sufrimiento, reconocer la propia sombra, reconocer también la capacidad de calmarse, de ver claro, de ser ecuánime. Es decir, meditamos para hacernos más persona y para dejar de estar aislados aunque esto suponga, en primer término, intentar comprender el mundo en el que vivimos con sus miserias y sus injusticias.

• ¿Quieres decir entonces que el Yoga implica un compromiso con el mundo y no un mantenerse retirado en altas cumbres espirituales?
Sí. Hay que estar en el mundo profundamente implicado pero sin dejarse arrastrar por sus trifulcas. Como la imagen del loto saliendo desde la ciénaga. Pocos sabios lo consiguen. Eso me parece.

• ¿Crees que el profesor de Yoga está preparado para esta función de promover sabiduría?
Creo que no, todavía no pues es una profesión bastante joven y estamos dando los primeros pasos. El profesor de Yoga está en una posición delicada (y difícil), llena un intersticio de la sociedad que ha quedado vacante tradicionalmente y se convierte en una especie de filósofo, sacerdote, curandero, profesor de gimnasia dulce, mago y terapeuta, una suerte de chamán de la Nueva Era que en la mayoría de los casos es patético cuando no peligroso.

• ¿Entonces qué hay que hacer para que el profesor/a de Yoga tenga clara su función?
En principio hay que formarse más y mejor. Y esto incumbe a las escuelas de profesorado para que impartan cada vez más una enseñanza de calidad, con un seguimiento individual y un material actualizado. Pero también, y sobre todo, incumbe al mismo profesor que ha olvidado un sagrado compromiso, el de practicar. Practicar y estudiar, apasionarse con una disciplina y autoindagar, con la terminología precisa, tapas y svadhyaya. Practicando se abre la fuente de la propia creatividad, estudiando se deshacen mitos y prejuicios, y se ensancha la consciencia. Casi nada.

• ¿Y cuándo entra en juego el maestro espiritual en el proceso del profesor?
Esto es difícil de concretar pues todavía estamos preñados de una imagen demasiado hinduista (u oriental) de lo que es un maestro espiritual. Lo que sí que se necesita es una guía pero no es necesario inclinarse a sus pies y depositarle flores (es un precio demasiado alto en tu proceso de autonomía). En realidad la verdadera maestra es la vida, y concretando, la voz interior, la sabiduría salvaje que está en todos nosotros. El maestro externo es aquél o aquélla que señala tu propio interior para que escuches esa voz, pero no te pide sumisión, ni te impone su propia verdad, su propio modelo. Y como hay cientos de pseudogurús y pocos maestros se impone una buena discriminación.

• ¿Y cómo distinguir a unos de otros?
Lo primero que hay que hacer es poner las cosas en su sitio. Todos aprendemos de todos, y todos enseñamos algo. La enseñanza

es una cadena ininterrumpida donde cada eslabón tira del siguiente. Y esto se da en todos los ámbitos y profesiones. Distinguir al “verdadero” del “falso” maestro forma parte del propio aprendizaje y es paralelo al propio proceso de individuación y de consciencia. No hay por qué preocuparse demasiado. Está claro que hay que afinar el olfato, perder la inocencia, y observar al maestro/a no tanto en lo que dice sino en lo que hace, no tanto en sus ademanes espirituales como en su mirada, en su abrazo, en su silencio y en su presencia. También es cierto que se aprende tanto o más de los “malos” maestros como de los “buenos”. En este sentido el destino es sabio. Nuestra alma convoca las circusntancias externas de aprendizaje.

Julián Peragón