

El camino del Yoga

La esencialidad del Yoga

Lo esencial del Yoga pertenece a lo universal del ser humano porque da respuesta a las preguntas fundamentales que siempre se han formulado como quiénes somos y cuál es nuestro destino. En cambio, lo particular es el ropaje cultural, el soporte ideológico, esto es, la forma específica que pueda adoptar esa esencia del Yoga. Es lícito (y necesario) encontrar la forma adecuada que el espíritu de esta ciencia milenaria tomará en un lugar y época concretos. Tenemos que esforzarnos por visualizar nuestra realidad como occidentales en pleno siglo XXI sin perder por ello las verdades universales que proclama la ciencia yóguica. Las tradiciones sobreviven porque son capaces, a través de sus seguidores, de ajustarse a la nueva realidad. Conectadas también con la fuente de la creatividad para dar respuestas nuevas a los viejos problemas de siempre.



Definiendo el Yoga

Sabemos que el concepto Yoga aparece en las Upanishads asociado al firme dominio de los sentidos para volverse concentrado. En la Bhagavad Gita el Yoga es definido como la ecuanimidad de la mente, la habilidad en la acción, la disciplina de la devoción o el método del conocimiento intuitivo, entre otros. Yoga admite muchos significados alternativos pero todos nos acordamos de su significado como unión, de la raíz yuj. Pero también significa yugo, atadura. Recordemos una imagen agraria en la que los bueyes eran sujetos a la carreta mediante

un yugo. Esta imagen nos viene a sugerir que los sentidos tienen que ser sujetados para que no arrastren la carreta de la mente de forma errática. Si queremos hacer un largo viaje (samadhi), bueyes, carreta y auriga tienen que integrarse para ir al unísono. Hoy en día, tal vez, tendríamos que encontrar otras imágenes para explicar qué es el Yoga. Habríamos de recordar que somos cuerpo, mente y espíritu, es decir, una unidad, un todo. Pero también en nuestra era de la globalización señalar que somos un individuo, que somos parte de una sociedad y que vivimos todos en un único (y maravilloso) planeta azul. Con otras palabras, el ser integrado en la totalidad de la que siempre ha formado parte.

El Yoga es una maestría

Esta esencia del Yoga es transmitida por maestros y profesores y la pedagogía es fundamental para que haya un buen aprendizaje. El concepto de acarya nos recuerda que debemos, en primer lugar, captar el momento y la necesidad del alumno/a, buscar en la propia experiencia (sabiduría) y, en consecuencia, dar una respuesta adecuada. Mostrar el siguiente paso a dar de acorde con la observación previa. Por tanto, la pregunta no es ¿qué Yoga debemos seguir?, sino, más bien, ¿qué Yoga es el que me conviene hacer?

No hay más método que el de la escucha profunda, la priorización de los objetivos deseables (adecuados), y el acercamiento progresivo e inteligente a esos objetivos, sin olvidar la compensación de los efectos indeseables si los hubiere.

Este Yoga nos dice que cada persona

necesita un Yoga, esto es, una aplicación específica ya que cada uno es único y original y no se pueden comparar procesos anímicos puesto que el punto de partida es singular y los caminos del alma de cada uno son insondables. Este Yoga es invisible y sólo son reconocibles sus aplicaciones concretas en un aquí y ahora.

La adecuada relación con el límite

Sólo hay Yoga en la adecuada relación con el límite. Si en la práctica uno no llega a rozar el límite, tendremos demasiada comodidad y no habrá avance. Si, por el contrario, uno atraviesa el límite sin contemplaciones, nos encontraremos con crispación y posible lesión, que nos llevará seguramente a un retroceso.

Patañjali en el sutra 46 del libro segundo de los Yogasûtras nos recuerda que âsana tiene que ser firme y estable (sthira) y a la vez cómoda y agradable (sukha).

Yoga es encontrar el tono justo desde el que vivir, la intensidad adecuada en el cuerpo para que la mente encuentre el ancla que la frene. Si nuestra práctica no tiene la adecuada intensidad la agitación de la mente nos llevará rápidamente a la dispersión. Sin embargo, encontrar ese equilibrio entre la firmeza y el abandono no es nada fácil ya que, o nos asusta excesivamente ese límite (blandura) o no lo aceptamos porque nuestra fantasía o nuestra razón no lo quiere ver (rigidez). No nos queda otra que aprender a dialogar con nuestros límites.

En el interior de âsana florece la actitud

Más allá de los apoyos, la bascularización, la proyección, la sincronización de los movimientos o la respiración, más allá de la estructura de la postura en Yoga nos encontramos con la vivencia de ella. Vivir la postura es aceptar nuestras tensiones, ver qué nos dice nuestra respiración, qué zonas de nuestro cuerpo están mudas o son insensibles, comprobar en definitiva la resistencia de la mente para centrarse en el presente.

Aprendemos a templarnos en el âsana porque la postura es la mejor metáfora del equilibrio que necesitamos en nuestra vida real. Nuestra esterilla y nuestro cojín son los laboratorios para comprender mejor nuestra vida. Hemos de reconocer que una postura en Yoga no es una posición fija sino un proceso verdaderamente interno que se va plasmando en el cuerpo, en la respiración y en las sensaciones. Un despliegue y un posterior repliegue para volver a uno mismo, evidentemente, con más paz interna.

La ética del Yoga

Es comprensible que en la divulgación del Yoga uno agarre lo primero que encuentre, lo más evidente y tangible, esto es, la técnica. Seguramente el Yoga en occidente se estructura en primer lugar como un método, un método de control mental, una técnica de relajación, unos ejercicios de vigor y flexibilización, unos ejercicios de higiene, etc. Sin embargo, a menudo, nos olvidamos que en la estructura del Ashtanga Yoga, el Yoga de los ocho miembros de Patañjali, no se empieza por âsana o prânâyâma, sino por yama y niyama.

A bote pronto diríamos que yama es la sociología del Yoga porque nos recuerda que el mundo es laberíntico y se necesitan ciertas prohibiciones o abstenciones, cierto rigor en la conducta para vivir en convivencia con una cierta paz y no quedar enzarzados en las trifulcas mundanas que nos restarían fuerzas para nuestro empeño de crecimiento interno.

Ahimsâ es la ley sagrada de la no violencia. No sólo hay que desactivar la violencia física sino aquella más insidiosa que surge del mismo pensamiento. La brutalidad del mundo no cambiará hasta que no enfoquemos la raíz de la violencia que es claramente un patrón de miedo. Un miedo que está inoculado en nuestro corazón al sentir amenazante cualquier diferencia.

Satya es la sinceridad. Vivir bajo la penumbra de la mentira es un callejón sin salida porque supone vivir fuera de sí, en la falsedad. Concordar palabra y acto nos hace valientes y le da un poder inusitado a nuestras palabras. Hay que dominar la fuerza del lenguaje porque éste nos puede hacer transitar hacia una irrealidad o fantasía, en cambio la palabra que previamente pasa por el corazón ilumina, clarifica y santifica nuestros actos.

Brahmacarya es el poder de la contención ante un universo tentador. No es el placer en sí el enemigo sino la espiral compulsiva que busca infructuosamente una satisfacción que no es de este mundo. Por eso es deseable y hasta imprescindible hacer el amor pero sin perder de vista lo sagrado.

Aparigraha es la necesidad de simplicidad. La riqueza tampoco es un problema en sí mismo pero cuando aparece el exceso de

posesiones en nuestras vidas media alma queda retenida en el contar, controlar o proteger lo acumulado. La avaricia es un desorden pues al retener vive en la ilusión de una falsa seguridad.

Los niyamas serían, desde esta perspectiva, la psicología del Yoga, pues nos hablan más de nuestras inercias internas.

Shauca es la comprensión que la purificación es necesaria para darle brillo a la vida que nos ha sido otorgada. No es propiamente la higiene profunda que hacemos lo importante sino que a través de ella nos colocamos en una actitud de disponibilidad ante lo sagrado.

Shantosha es una actitud de contentamiento. Una aceptación de nuestra realidad que no por ello resignación. Es un sumergirse en la fe y agradecimiento a lo que nos trae la vida. Ésta se realiza otorgándola no en una actitud exigente.

Tapas es el cultivo de la voluntad a través de una disciplina pero precisamente para que germine un apasionamiento, una curiosidad por descubrir el despliegue de nuestra potencialidad.

Svâdhyâya es el desarrollo de nuestra inteligencia innata para comprendernos mejor a nosotros mismos. La autoindagación y la discriminación son necesarias para orientar nuestra práctica.

Îshvarapranidhana es el abandono a una fuerza superior. Comprender que somos un eslabón de una cadena infinita nos ayuda a desapegarnos de los frutos cosechados y acercarnos más al sufrimiento de los otros

en forma de compasión.

De esta manera yama y niyama conformarán el suelo emocional y ético donde después la técnica se instalará de una forma amorosa y no elevará al ego en sus ínfulas de poder cuando la práctica intensa nos haga recoger un ramillete de experiencias extraordinarias.

Respuesta al sufrimiento

En los primeros sutras de los Yogasûtras, Patañjali nos dice que si calmamos las fluctuaciones de la mente, entonces el Ser podrá morar en su fuente.

El Yoga es un estado de extrema integración con lo que somos y también, es el camino que nos lleva a ese estado. Para transitar ese camino hay que dar una respuesta al sufrimiento. Reconocer las raíces de ese sufrimiento como ignorancia (avidyâ), egoidad (asmitâ), codicia (râga), aversión (dvesha) o apego a la vida (abhinivesha) es el gran paso para conectar con el corazón del Yoga. En este sentido no podemos reducir el Yoga a una gimnasia suave o a una terapia antiestrés.

La aceptación de que somos seres condicionados y que el conocimiento erróneo de la realidad nos produce sufrimiento es un buen punto desde donde empezar a crecer. Para el Yoga la aceptación del sufrimiento no es una condena, más bien un acicate para despertar de lo ilusorio. Nos volvemos religiosos con el Yoga cuando dejamos de ver la vida de forma fragmentada, cuando dejamos de percibir los actos contingentes y deshacemos las interpretaciones literales que nos ofrecen los sentidos. La sacralidad

que propone el Yoga nos habla de releer en la experiencia y aprender de lo que cada situación nos está diciendo puesto que todo está profundamente interrelacionado.

Enemigos y aliados

Recordábamos con los yamas y niyamas que tenemos dos enemigos, las circunstancias externas y las inercias internas. Cómo no, ambas se solapan y se reclaman mutuamente. Nos recuerda el sabio que los males del mundo son, en últimas, males del alma.

La buena noticia es que también tenemos dos aliados. Tenemos un método trinitario que nos habla de postura, energía y atención a través de los ejercicios (âsana), las respiraciones (prânâyâma) y las meditaciones (dhyâna). Usamos la fuerza de la práctica (abhyasa) para movilizar la energía y disolver los condicionamientos, pero también el valor del desapego (vairagya) para reconocer nuestras trampas.

El segundo aliado es la presencia de un guía cuando nuestra fe es débil. Necesitamos alguien que nos recuerde lo esencial, que traduzca e interprete los textos sagrados, que se empeñe en crear condiciones especiales para el estudio y la práctica. Buscamos así un guía para orientar esa práctica y para bajarle los humos a nuestro orgullo pero también, para darle alas a nuestro anhelo.

Los senderos del Yoga

Hay varias maneras de caminar rápidos por el sendero del Yoga. Uno es a través de la comprensión profunda de la ley de causa y

efecto. A menudo somos víctimas de nuestros actos que dejan un residuo que se vuelve en contra nuestro. La manera de no quedar atrapados en la complejidad de la acción es haciendo que la acción sea completa en sí misma, sin intereses, sin avidez por los frutos. El camino de la acción desinteresada (karma marga) nos lleva a la bondad esencial porque da un golpe serio a nuestro egoísmo.

Otra manera de caminar por este sendero es con la comprensión profunda de que en cada objeto y en cada ser está el Ser de forma inmanente. La actitud es la celebración de la vida en la certidumbre que la chispa divina habita en mí, en todos, en cada flor, en cada rincón del universo. El camino devocional (bhakti marga) es buen golpe a la importancia personal ya que no hay duda de que somos una minúscula gota de agua en la inmensidad de un océano. Entre la gota y el océano no hay más que verdadero amor.

Hemos puesto entrañas y corazón, ahora hay que poner cabeza. Comprender qué hay detrás y al fondo de cada cosa, comprender la esencia de la vida, la estructura del universo, el plan divino. Discriminar con tal rigor que podamos separar lo permanente de lo impermanente, las tinieblas de la ignorancia de las luces de la sabiduría y de esta manera comprender lo que está más allá de toda dualidad. El camino del conocimiento (jñana marga) es un contundente golpe a la visión fija de la realidad que provee de una falsa seguridad.

Camino con corazón

Los senderos ya están creados, los sabios

han dejado sus huellas, la filosofía perenne ha dejado las señales en el camino, ahora nos toca caminar. Hay que conjugar paso y horizonte, deben medirse nuestra pequeña verdad que es un proceso íntimo con las verdades esenciales que nos muestra el Yoga. Nuestra verdad es como una pequeña lámpara que alumbra el siguiente paso que damos en el camino. En cada encrucijada está bien releer los libros sagrados pero mucho más importante es leer en el corazón nuestros designios internos para saber con qué criterio elegimos lo que elegimos. El camino del Yoga tiene que tener cabeza y entrañas, pero si no tiene corazón difícilmente reconoceremos la verdadera naturaleza del ser. Demos las gracias para que no nos abandonen la fe y el coraje, la humildad y la gracia. Om Shanti.

Julián Peragón
