

Reflexión sobre el Yoga

Durante estos últimos treinta años la práctica del Yoga ha tenido una evolución significativa en nuestra región, y en general en toda Europa. Trayectoria que ha sido desigual con etapas fulgurantes y otras salteadas con períodos de crisis o desorientación.

Los que llevamos muchos años practicando esta ciencia hemos visto como progresivamente el Yoga iba calando en una sociedad que se volvía hacia oriente, especialmente en los primeros tiempos, en busca de nuevas fuentes de espiritualidad, pero también hemos asistido a un descrédito de nuestro hacer dentro del batiburrillo del mercado Nueva Era donde la meditación se mezclaba con la telepatía y los ejercicios con la consecución de resultados fantásticos pero irreales. Este descrédito en parte fue debido a que lo que nos llegaba del lejano oriente llegaba sin filtro, excesivamente ritualista, cargado de hinduismo y mitologías, cuando no de una visión divinizada del maestro en la que se pretendía una sumisión incondicional de sus enseñanzas por parte del discípulo. Agravado todo esto por una sarta de pseudomaestros que en el mejor de los casos estaban sólo a medio cocer.



En el otro lado, no nos hemos de olvidar que occidente siempre ha estado presta a convertir todo en una moda donde lo importante es cambiar por cambiar para combatir el tedio, y también a ciertos modos consumistas donde resulta fácil comprar espiritualidad. Usar y tirar nos ha sido más fácil que profundizar, esforzarnos

o implicarnos.

Sin embargo no todo ha sido desconfianza, la misma visión práctica del mundo que se da en nuestras latitudes hizo que el Yoga se divulgara hacia una gimnasia dulce que corregía el sedentarismo propio de nuestra época con un tono relajado para combatir el progresivo estrés de nuestra sociedad. El Yoga ha llegado, y hemos, no obstante, de alegrarnos, a los gimnasios, centros sociales y cívicos, también a las grandes empresas. La profusa edición de libros de Yoga es muestra de ello. Sin embargo desde el Yoga en casa al yoga para ejecutivos hemos notado que esa difusión no siempre iba acompañada de calidad. Lamentablemente se ha producido un reduccionismo del cual es hora de salir.

El primer reduccionismo es creer que todo el Yoga es sólo una de las muchas vías posibles (Hatha Yoga), y dentro de éste focalizar la práctica meramente en posturas (asanas), con el enfoque, nuevamente reduccionista, de que lo importante es tener flexibilidad y de realizar lo más perfectamente posible las técnicas. Afortunadamente son pocos los que suelen confundir contorsionismo y posturas complicadas con la vía de la serenidad que propone el Yoga.

Es momento de aclarar conceptos y dinámicas entre todos y para ello hemos de saber reinterpretar la tradición. Ésta no nos dice nunca que repitamos formas religiosas, no nos dice que imitemos al primer monarca yóguico de la antigüedad ni que nos compremos una piel de tigre y nos retiremos a las montañas en busca del elixir sagrado.

La tradición nos dice que escuchemos, y que

escuchando sabremos como adaptar el mensaje de la filosofía perenne a nuestro momento vital, en una cultura determinada dentro de un cauce de creencias. Como antropólogo me doy cuenta que es necesario traducir culturas. Es probable que las necesidades del ser humano sean universales pero las lógicas cambian, también los acentos vitales, las formas de expresión. Por eso creo que el profesor de Yoga tiene que ser un buen traductor y acercar una sabiduría milenaria al eje preciso de comprensión de cada alumno, con mucho respeto. En este sentido, debemos recordar que acharya es el maestro que sabe escuchar el momento del discípulo, y cuando ha interiorizado y ha digerido esa escucha, sabe encontrar el momento oportuno de proponer una enseñanza.

Tradicción que siempre es nueva porque habita en un eterno presente, sin nostalgias pero tampoco sin allendismos. Así, el Yoga del nuevo siglo está por reinventar. Un Yoga que será más respetuoso con el cuerpo pues conoceremos mejor nuestra fisiología y nuestra anatomía. Un Yoga que se ajustará mejor a los cambios estacionales para sacar más fuerza de los movimientos vitales y las mareas energéticas. Pero también el Yoga del futuro incorporará más claramente la realidad de la mujer y del hombre, del niño, de la gestante y del anciano. Tendrá en cuenta su alimentación pero también su sexualidad. Hay tantas y tantas posibilidades en este árbol nuevo del Yoga que todos hemos de ir regando y nutriendo.

Nos hemos de acostumbrar a ver el Yoga desde las cualidades que propone y no tanto desde las formas que impone. El Yoga es ante todo presencia, presencia de ánimo y

de espíritu. Las posturas físicas son en última instancia un trampolín para hacer una mejor interiorización, para darse cuenta del mismo acto de vivir y su trascendencia. Si la misma postura produce efectos terapéuticos y saludables, bienvenidos, pero el yoga debe ir más allá de la terapia hacia una búsqueda del ser, hacia una vivencia de lo sagrado. En este sentido es importante no confundirse aunque debemos reconocer que hay muchos pasos a dar y muchas fases a transitar dentro de él. Podemos escoger el yoga terapéutico pero no debemos reducir el universo yóguico a la curación.

Junto a la presencia, el Yoga es voluntad de transformación y persistencia como la brújula que mantiene su norte ante el caos que galopa a su alrededor. No es una voluntad férrea sino una curiosidad disciplinada, lo único que hace profundo un camino y que da solidez a la vida creativa. Podríamos hablar también de integración, sensibilidad, enraizamiento del ser, arrobamiento y consciencia. El horizonte del Yoga es muy amplio. Podemos tradicionalmente escoger una vía de acción desinteresada donde cada acto es una entrega a lo más alto, o bien podemos sumergirnos en una vía de alabanza y comunión con lo que nos rodea, o tal vez, elegir la vía de la comprensión del plan divino que nos abarca, también podemos quedarnos en la vía del silencio y la contemplación. Cada vía nos lleva a lo mismo, a dejar nuestra separatividad, a trascender nuestro ego, a percibir lo sublime.

Pero, sobre todo, es hora de hablar de nuestra bella profesión. Los profesores de

Yoga tenemos que ser conscientes que las clases que impartimos son espacios de salud activos donde la persona gesta las condiciones de vida saludable. En contraste con los roles de paciente a que nos tienen habituados las distintas terapéuticas, el Yoga nos recuerda que la salud es una actualización de nuestros potenciales. Hacemos Yoga, en un primer término, para tomar conciencia de nuestro cuerpo. Las tensiones que sentimos son el acicate para encontrar una mejor postura vital. Tenemos en cuenta nuestros apoyos y nuestro eje, coordinación y respiración. Se trata de encontrar el tono justo en el que vivir, la amplitud y la elegancia de movimientos. El arte del no esfuerzo.

Pero también las clases de Yoga son espacios de crecimiento personal pues uno se enfrenta con un reto. En primer lugar la escucha y la aceptación de los propios límites, la inmersión en el cuerpo real y no el cuerpo imagen que tenemos introyectados, y el enfrentamiento con el mundo interior, con el silencio, con la angustia y la desazón de lo desconocido. A través del Yoga uno elabora un sentir más profundo, cultiva una sensibilidad más amplia y se pregunta acerca de quién es. Svadyaya es este estudio de sí mismo, esta autoindagación presente.

Por último tenemos que dejar espacio en las clases para la dimensión espiritual. Partimos de que en todos anida un anhelo de trascendencia y de búsqueda de un sentido en la vida. Las pistas que nos han dejado los sabios son que el ser está en danza continua con lo que le rodea y que forma parte de un todo de la misma manera que un átomo forma parte de una molécula, ésta de

un órgano y así hasta llegar a un ser viviente. La comprensión de que en verdad no estamos separados es lo que nos rescata de la neurosis del vivir. Debemos como profesores encontrar las pautas adecuadas para despertar esa dimensión dormida.

Al final lo propio del Yoga no es tanto el salir bien de la sesión, relajados en cuerpo y mente, sino en la posibilidad de una elevación de la conciencia, que obviamente lo anterior prepara. Aquí es donde los formadores somos responsables de que los profesores que acaban su formación sepan distinguir estos tres niveles y tengan recursos para ello. Lo importante para un buen profesor no es tanto el dominio de técnicas como una buena pedagogía, no es tanto el saber al dedillo los sutras como el saber encontrar en las situaciones cotidianas que todos vivimos excusas para elaborar una sabiduría del vivir. Finalmente lo que va a ayudar al profesor en su labor es el vínculo de confianza que ha establecido con sus formadores y con sus colegas para poder hacerlo también con sus alumnos en una cadena orgánica.

Ahora bien, creo que debemos hacer entre todos una seria reflexión. Deberíamos hacer honor al sentido profundo del Yoga que como bien sabemos significa unión. Para transmitir esa esencia nosotros mismos tenemos que estar en paz, tenemos que haber hecho carne la experiencia espiritual. El Yoga que vivimos está cojo, lo veo en mí y en mis compañeros, queremos ir a lo transpersonal sin haber pasado previamente por lo personal y eso es peligroso. Deberíamos haber visitado nuestra alma y leído en nuestros corazones para ver cuáles

son nuestras verdaderas motivaciones dentro de nuestro camino espiritual. Si descubrimos un orgullo espiritual o un complejo de superioridad, si encontramos una gula por experiencias nuevas o una voluntad de poder, si en el fondo hay un cálculo vital o un deseo inconfesable de demostrar que somos importantes, entonces vamos por buen camino porque ya sabremos cuáles son las piedras a sortear en ese camino. Iremos más derechos hacia la humildad. Pero si no conocemos nuestra alma, si nos instalamos fácilmente en la pureza o la perfección, si clavamos el culo en el pedestal y nos hacemos impermeables a los cambios internos o externos, entonces nuestro camino es una impostura que tarde o temprano se descubre. Por eso creo que el mundo que hemos creado en torno al Yoga tiene dos asignaturas pendientes, una es esa revisión personal, otra, nuestra colaboración con el maltrecho mundo que nos rodea. Pero esto es otra historia.

En cambio, la historia de esta carta es la de hacer una invitación a los profesores y especialmente a los formadores, una invitación de diálogo. Desde aquella humildad es necesario entre todos limar diferencias y acercarnos más a todo lo que nos une que a lo que nos separa. No es posible que nuestro mundo supuestamente espiritual esté tan lleno de rencillas, de viejas disputas donde los egos batallan entre verdades absolutas. O que reine la distancia y la incomunicación. Por eso la dificultad del verdadero Yoga no reside tanto en hacer una asana complicada sino en ser mediadores entre diferentes realidades del Yoga sin perder la calma. Sólo si hay unión y diálogo podremos subir el nivel de calidad de nuestros profesores, podremos

unificar medios, mediar efectivamente con la administración, crear asociaciones que generen espacios de encuentros, colaborar con otros colectivos, promover congresos o editar publicaciones sobre el tema.

El mundo gira muy rápido, las realidades sociales cambian vertiginosamente. Pero también es cierto que todos hemos madurado, que nuevas generaciones se han sumado al carro con energía renovada y que es momento de sentarnos a hablar, a proyectar y a volver a soñar, pero lo que es más importante, a hacer realidades. Om Shanti.

Julián Peragón

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 experimenta, 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 un 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 circunstancias externas de aprendizaje.

Julián Peragón
