

## En los remolinos del Yoga

Muchos amigos y alumnos se desconciertan ante el Yoga que hacemos pues pareciera que le faltara una estructura más sólida, que no tuviera una línea definida ni un nombre o marca comercial, como otros tantos que pueden haber en el mercado de lo espiritual (por otro lado, donde todos estamos). Entonces ¿qué Yoga hacemos?, ¿cuál es mi Yoga?

He tenido la tentación de hablar de un yoga esencialista o de un yoga místico, de una nueva síntesis o de un yoga integral, qué sé yo. Pero creo que caería en un viejo error, el de ponerle un plus de diferenciación, una sobrecarga egótica e innecesaria a ese fluido milenario que es el Yoga. Todavía pensamos en términos de bueno y malo pues quisiéramos que nuestro Yoga fuese el verdadero. Pero quizás lo que nos pida el Yoga, a mi entender, es un acercamiento humilde y no pretencioso, con las cuatro letras del Yoga creo que nos basta de sobras. Sin embargo, este acercamiento (anónimo) merece la pena matizarlo. Nos hemos de explicar aunque sólo sea para aclararnos nosotros mismos.



De entrada me gustaría reclamar del Yoga lo

esencial. Veo en esa esencialidad el ser que uno es con sus dimensiones y sus necesidades, con su mundo relacional, con sus visiones, sueños y esperanzas, intentando, a través de la sabiduría del Yoga, reunirnos en uno, o dicho con otras palabras, mostrar al ser con todas nuestras potencialidades, sin grandes mermas ni diques estancos que nos afecten. Pero también nos lo recuerda la sabiduría perenne que está en el Yoga, que somos uno con el Todo, un ser imbricado en la totalidad que es a la vez parte y todo, reflejo e inmanencia. Y claro, de esto no me puedo olvidar. No sólo porque me lo hayan dicho o leído, sino porque lo presiento.

Y si bien es prudente reconocer que hay un inabarcable Yoga como si fuera un gran río caudaloso, es preciso observar los miles de remolinos que éste provoca en sus orillas. Creo que hay un Yoga para cada persona y para cada momento, unas necesidades concretas en las épocas que vivimos y unos sesgos determinados de las culturas que nos influyen. El Yoga es una gran cocina que requiere de todos estos elementos en su confección. Hay infinitos Yogas evanescentes ¿quién puede atrapar entre sus manos un remolino de agua?

Por un lado tengo que agradecer al primer Yoga que conocí (siempre hay un primer amor imborrable) el impacto que me produjo y el halo mágico que me hacía comulgar con otra realidad. El primer libro que leí de Yoga de swami Sivananda estaba salpicado de plegarias, símbolos, palabras sánscritas y posturas complicadas. En las clases que recibía cantábamos mantras. Ahora con la distancia de los años siento que aquel Yoga

fue un buen despertador. Después hubo que corregir errores.

Aquel Yoga del norte de la India, Rishikesh, al borde del Ganges, dio paso a una breve formación en Viniyoga. Desikachar y su padre anciano Krishnamacharya eran, en la lejanía, focos de sabiduría de un largo linaje. El gran tesoro que aprendí en esta línea proveniente del sur de la India en Madrás fue que las respuestas prefabricadas no son adaptativas. Hay que escuchar lo que el momento pide, como decíamos anteriormente, lo que el cuerpo necesita o lo que el alma anhela. Y esto sólo puede ser hecho con presencia y creatividad porque cada momento es único y la experiencia no nos secunda del todo, hay algo que se le escapa. ¿Haría música un músico sólo por tener almacenadas todas las viejas sinfonías en su cabeza?

Por otro lado debo reconocer que en mi Yoga hay una cierta pleitesía a la India, es decir, a las fuentes del Yoga y al hinduismo. No sabemos estar delante de un santo desnudo, le solemos colocar un ropaje. Para mí India es la gran madre fecunda que acoge a todos sus hijos en una amalgama de ritos y dioses, de religiones y filosofías. Y es cierto que el Yoga, al menos el que nos llegó en sus inicios a occidente, venía con una atmósfera y un olor característico. Pero una cosa es rendirle reconocimiento y otra, muy distinta, caer plegados en la imitación de un ropaje que habitualmente no es de nuestra talla. En este nivel creo que ha habido y hay todavía mucha confusión. Es hora de darle al Yoga su dimensión universal, un Yoga que pertenece a toda la humanidad, y que cada cual le ponga el

ropaje (cultural) en el que se sienta más a gusto.

Como antropólogo prefiero contemplar las diferentes lógicas y estrategias de las culturas para resolver los mismos problemas, para colmar las mismas necesidades. Desde esta perspectiva, el Yoga florecerá de diferente manera como lo hace una flor si la tierra es ácida o alcalina, si el clima es cálido o frío, si las lluvias son abundantes o escasas. Y siempre esa flor tendrá la belleza que le corresponda que es el resultado casi milagroso de infinidad de factores. Así se muestra la vida de insondable.

Y de esos resultados hablo a menudo en mi forma de acercarme al Yoga. Lo digo porque a mí, el muestrario de técnicas yóguicas, no me dice mucho, muy al contrario, me marea un poco, tantos mudras y tantos mantras. Creo que hay que mirar a través de las técnicas para ver los resultados. Si el resultado viene a profundizar en el ser en contacto con el Ser, bienvenida la técnica. Si, por el contrario, viene a establecer poder donde se reinstala el ego, entonces la técnica es una encerrona. Es curioso que cuando no te puedes jactar de la técnica es posible que ésta te lleve lejos. Quizás es subir y bajar los brazos sincronizando la respiración, pero seguramente nadie te va a aplaudir por ello. Pero ponte cabeza abajo con las piernas en loto y tendrás un corro de gente observándote. Lo que quiero decir es claro, las técnicas son peligrosas en cuanto son una hoja de doble filo. Es por eso que intento salirme del perfeccionismo técnico porque me parece más importante la actitud, la consciencia, el cómo hago el Yoga, el qué siento, el adónde voy y con

qué me encuentro.

Dentro del Yoga se dice, como cualidades de la divinidad, sat-chit-ananda, algo así como existencia verdadera, conciencia absoluta y dicha imperturbable, que en pequeño significan presencia, contemplación y celebración ante la vida. Aquí en occidente los socráticos hablaban de cosas parecidas, disertaban sobre la bondad, la verdad y la belleza. Cualidades del ser a las que no deberíamos renunciar en nuestra práctica. Quizás soy un poco optimista.

Y no sólo me quisiera escapar del elitismo que muchas veces marcan las técnicas exóticas, también quisiera distanciarme de la terapia que viene a colocarle un peso al Yoga que tal vez no le corresponda. Sabemos que el Yoga no es una terapia aunque sea terapéutico, que no es una pastilla aunque nos sienta bien física y mentalmente. No creo en tal âsana para tal enfermedad, creo más en la sanación del espíritu. El Yoga que siento está hermanado con el naturismo que he vivido porque ambos se referencian en nutrirse de la naturaleza para producir una purificación necesaria en el camino espiritual.

Entonces ¿qué nos queda? Nos queda entrar en la práctica del Yoga para hacer un encuentro consigo mismo. Nos queda oficiar un Yoga como espacio sagrado de presencia y silencio. Nos queda un Yoga en lo cotidiano, un Yoga en el hacer, un Yoga en las relaciones, un Yoga en la comprensión del mundo.

El Yoga que yo necesito es un Yoga que acoja mi cuerpo imperfecto, que no culpabilice mi saco de tensiones, que no se

ría de mi debilidad, que no me haga competir conmigo mismo, en definitiva que me aleje de la perfección y que me acerque a lo humano, en los valores de armonía, amor y compasión.

Lo siento pero este es mi Yoga, y espero que nadie lo siga porque espero que cada uno encuentre su Yoga y dibuje su remolino en este gran río que es el Yoga.

Om Shanti.

Julián Peragón

---