

Tapas

El alma del yoga: yama y niyama aquí y ahora

Tercer Niyama: TAPAS

kâyendriyasddhirashuddhiksayâttapasah

(Yoga Sûtra, II.43)

Definición de tapas: Este tercer niyama, que es, a la vez, el primero de los tres aspectos del kriya yoga que Patanjali propone en Sâdhanapadâh, el segundo libro del Yoga Sûtra, suele traducirse como “disciplina”. Su traducción literal, sin embargo es “calor” o ardor”, de la raíz TAP, que significa “quemar”, “calentar”, “consumir” y en segunda instancia “practicar penitencia”, “entregarse al ascetismo”, de lo que se puede deducir el significado de consumirse en el fuego de la práctica, donde quemaremos nuestras impurezas y de donde saldremos transformados.

Arjuna Peragón, en sus clases, nos habla de tapas como de esa pasión por la práctica que la mantiene viva a través del tiempo e impide que vaya haciéndose rutinaria y sin sentido. Tapas es definido por Desikachar como “la eliminación de las impurezas que hay en nuestro organismo físico y mental por la práctica de hábitos correctos de sueño, ejercicio, nutrición, trabajo y relajación.”, y Maréchal, la traduce como “austeridad” y la considera como “la disciplina de base del yoga.” También él coincide con Desikachar en que “consiste principalmente en controlar la cantidad y cualidad y la cantidad de alimento, la forma, la intensidad y la regularidad de

las ascesis corporal, respiratoria y espiritual.” Tapas nos conecta con una práctica regular y adecuada de otros aspectos del yoga como son âsana, prânâyâma y dhyâna, así como con tomar conciencia de lo que comemos y bebemos y por extensión de todo aquello con lo que entramos en contacto, ya sean lecturas, entretenimientos o relaciones. Y, correctamente realizada, nos ayuda a interiorizar brahmacarya y aparigraha y a practicar shauca con regularidad y eficacia. Y, adecuadamente entendida, proporciona un estado de comodidad y bienestar que facilita santosa. Una disciplina, pues, muy concreta, pero con una clara intencionalidad de desarrollo espiritual. No es lo mismo ayunar o practicar âsana para obtener un cuerpo más atractivo que para realizarnos. Tapas está en esa segunda intención, aunque a lo largo del capítulo veremos que han sido muchos los que, a lo largo de los siglos, se han quedado prendidos en los efectos “maravillosos” de la ascesis como las mariposas en la luz.

Tapas aquí y ahora: El mundo en el que nos ha tocado vivir resulta, en el tema de tapas, especialmente esquizofrénico. Por una parte, la disciplina tiene muy mala fama cuando es asociada a instituciones autoritarias, como el Ejército, o a ambientes religiosos o conservadores. Desde hace ya bastantes años se tiene la pretensión, por ejemplo, de “aprender sin esfuerzo” como reacción al lema de “la letra con sangre entra”: dos extremos igualmente alejados de lo que es un proceso de aprendizaje realista y fructífero. Muchas de las personas que “se machacan” en los gimnasios o “se matan de hambre” para

lograr una determinada estética, te dicen que “no tienen fuerza de voluntad” para ir a la “aburrida” clase de lo que sea. Por otra parte, un sector del ocio y todo el deporte profesional se está convirtiendo, día a día, en una actividad apta únicamente para quien se somete a unas exigencias físicas que a veces van más allá de lo prudente. El peor de nuestros atletas actuales ha dejado muy atrás a los mejores de hace cincuenta años. Y la “aventura”, que para los geógrafos, antropólogos, misioneros y escritores trotamundos de hace cien años era, por definición “un viaje mal organizado”, se ha convertido ahora en una atracción turística por la que se paga y para la que uno se “entrena”. En la novela *Fight Club*, de Chuck Palahniuk, a partir de la que se filmó la excelente película “*El Club de la lucha*”, se hace un conmovedor retrato de una generación desarraigada a la búsqueda de unos principios que nadie les ha transmitido. En ella, un grupo de hombres en la treintena, pertenecientes a la que se ha dado en llamar generación X (nacidos en los primeros 60 del siglo XX), personas acomodadas y sin problemas aparentes, se reúnen para combatir unos con otros y en esas peleas y en el durísimo entrenamiento al que se entregan para participar, encuentran más sentido para sus vidas que el que han encontrado hasta entonces en toda su existencia. Como veíamos hablando de algunos yamas en la tradición cristiana, la disciplina tiene que ser reinterpretada para ocupar su imprescindible lugar en nuestro desarrollo, un lugar que, cuando no está, se intenta llenar de forma más o menos espontánea, torpe o rudimentaria. Justo en los años sesenta del pasado siglo, Shunryu Suzuki, un sacerdote zen de la escuela Soto llegó a

San Francisco para transmitir el budismo a los estadounidenses. Uno de sus alumnos y discípulos, el escritor David Chadwick, describe muy bien lo que podría aplicarse también a la época actual respecto a muchos de nosotros: "El credo contracultural de la época era: "Haz lo tuyo", y, de forma vaga pero apasionada, incluía ideas de amor y libertad que estaban en el aire. La mayoría de los estudiantes de Suzuki habían cabalgado las olas de hippielandia hasta en Centro Zen, rechazando en distinto grado las costumbres del americano medio. Otros se habían resistido a la autoridad del gobierno civil, desobedeciendo, o habían infringido la ley consumiendo psicodélicos. Se habían quitado de encima algunos pesos de la sociedad y estaban buscando la liberación. Constituían una sorprendente mezcla de individualismo y excentricidad que nunca hubieran acabado juntos, siguiendo esta vida disciplinada, si no hubiera sido por Suzuki. Ahora se levantaban en la oscuridad, practicando zazen en la postura del loto, media o completa, cantando juntos en un lenguaje antiguo y desconocido, portando hábitos, comiendo en silencio, trabajando duro, e intentando llevar una vida mucho más estructurada de la que habían rechazado." En el caso de una comunidad Soto, tanto la presencia del Maestro como la propia shanga constituyen una ayuda inapreciable; pero cuando se trata de la adopción de una práctica personal inteligente y adecuada, en el contexto de una sociedad plural como en la que vivimos, hay que cavar muy hondo para plantar las raíces de una disciplina que no se hiele al primer frío ni se consume en seguida por un abono excesivo. Y aquí más que nunca es necesario una evaluación realista del punto de partida

para, a partir de él, ir avanzando paso a paso con un objetivo a la vista: es decir, ya sólo abordar tapas es, en sí mismo, pura práctica. Desde el alimento hasta el ejercicio adecuado, pasando por las horas de sueño y lo que eso implica en cuanto a nuestra organización diaria, tendremos que recordar que, como dice Arjuna Peragón, la época del monje ha pasado. Nuestra práctica es en este aquí y en este ahora, desempeñando nuestra profesión, conviviendo con nuestra familia, relacionándonos con nuestros amigos, que la mayoría de las veces tienen poco en común con una shanga soto. Encontrar y mantener una disciplina adecuada en este contexto puede resultar una tarea heroica, y, por lo mismo, un desafío apasionante. No hay reglas para aprender a seguir las reglas, tal vez por aquello de que “no hay senda en el cielo; debe el Santo andar la suya” . Abordar tapas cada mañana, con la carga y el estímulo de anteriores fracasos y ocasionales logros; saber que cada minuto es una nueva oportunidad pero que lo que hagamos en él nos refuerza o debilita hacia la consecución de lo que pretendemos, nos enseña más cosas acerca de nuestra fuerza interior, nuestra paciencia y nuestras debilidades de las que probablemente aprenderíamos en años de vida monástica.

Disfunciones de tapas: Uno de los nueve obstáculos hacia el desarrollo de la claridad mental de los que nos habla Patanjali es la indolencia, âlasya, entendida como una falta profunda de entusiasmo. Creo que todos lo hemos sentido más de una vez a lo largo de la práctica. Y aunque en sí misma esta indolencia o pereza es natural, tiene el peligro de desanimarnos, de hacernos sentir “indignos”

de continuar con la práctica una vez que la hemos descuidado. Sin embargo, creo que tapas es uno de los niyamas que más corrientemente es incumplido por los practicantes de yoga que no estamos inmersos en una comunidad. Y eso, además de tener su explicación, de la que hemos hablado en el párrafo anterior, debería hacernos poner un plus de imaginación y creatividad a la hora de enfrentarlo. Arjuna Peragón, en su artículo “Los 9 obstáculos en el camino del yoga” nos dice: “Cuando uno se resigna a una realidad dada, a lo que ya se ha conseguido y se deja llevar por la inercia pierde fuerza en su camino. Es cierto que muchas veces aflora la fatiga tras un desmedido esfuerzo pues uno no ha calculado bien sus fuerzas y tira la toalla en el primer round. El entusiasmo es un pozo inagotable de energía, es una curiosidad sana por el florecimiento que conlleva una práctica, una disciplina. De alguna manera es ponerle un cachito de corazón a eso que uno quiere hacer, a su compromiso”.

Cuando sentimos que dejamos de lado nuestra práctica tal vez sea bueno parar, tomar aliento y recordar qué es lo que nos hizo elegirla. Mucho mejor que sentirnos culpables, intentar justificarnos con lo mucho que tenemos que hacer o lo muy presionados que estamos o hacernos propósitos que seguramente no vamos a cumplir, es una buena idea retroceder sobre nuestros pasos hasta encontrar el momento en el que decidimos practicar. Tal vez nuestras motivaciones hayan cambiado o se hayan matizado, pero sin duda podremos conectar con ese momento en el que parecía que un nuevo mundo estaba por estrenar. El entusiasmo al que Arjuna hace referencia me

parece una expresión mucho mejor que la de “recuperar la ilusión”, que mucha gente emplea en estos casos. Ilusión viene de la palabra latina “illusio” que significa “engaño”; entusiasmo, de la palabra griega “enthousiasmos” que significa “inspiración divina” (literalmente, “que lleva un dios dentro”). A veces parar, simplemente parar para examinarnos sin culpabilidad ni justificaciones, aceptar que todo cambia, que, como dice Patanjali, “la profundidad de la fe varía inevitablemente de una persona a otra, y en una misma persona varía con el tiempo...” puede abrir el espacio necesario para que vuelva a despertar ese Dios, hoy dormido por cansancio o aburrimiento, que un día nos poseyó.

En cuanto a un exceso de celo a la hora de abordar tapas, lo ilustraré, como en el caso de santosa, basándome en el Eneagrama, en esta ocasión en el Punto Uno. La idea Santa del Uno es la Santa Perfección. Su pérdida le sume en un mundo que se disgrega constantemente en torno suyo y al que el Uno considera su obligación volver a reestructurar y dotar de sentido. Para ello, el Uno elabora un sistema de valores al que hay que ceñirse con una férrea disciplina. Tanto una cosa como la otra serán más o menos rudimentarias, inteligentes o sofisticadas según lo sea el propio Uno. Pero en la medida en que a él o ella le sirvan para atenuar su angustia, las considerará indiscutibles e irrenunciables. Así, la disciplina, que comenzó siendo un medio para sujetar los pedazos en los que el mundo del Uno se disgregaba, se acabará convirtiendo en un fin a medida que se le revele la angustiosa imposibilidad de que ese mundo pueda

funcionar sin su vigilancia. Esa angustia de "tener que mantener" a toda costa una tensión y una responsabilidad que nadie más que él parece advertir, acaba expresándose en ira, la pasión del Uno. Ira contra los demás, que "no entienden nada", pero ira, sobre todo, contra sí mismo, contra su incapacidad para enterrar satisfactoriamente su gran dolor por sentirse huérfano y vulnerable en un inmenso universo caótico e indiferente; vergüenza de no ser ese Dios que desapareció no entiende por qué y al que prefiere suplantar torpemente antes que llorar su muerte o su abandono. La ira del Uno explota a veces contra los demás, pero es constante contra sí mismo, en forma de exigencia sin fin para ser "cada vez mejor". Aquí, tapas deja de ser una actitud a la que llegar para convertirse en un castigo que cumplir y hacer cumplir. Deja de ser un medio de purificarse y mejorar la práctica, para convertirse en un fin en sí mismo donde nunca se llega demasiado lejos ni se es demasiado perfecto. Y los logros que se consiguen con tapas de esa manera, por espectaculares que sean, carecen del espíritu adecuado para constituir una auténtica práctica de yoga; porque están contruidos desde el ego y, por lo tanto, son sus aliados. Si, por suerte para él, el Uno llega a quebrarse en su proceso, si se cae de ese caballo a donde se subió impelido por el miedo, si supera el terror a perderse en la locura, es posible que vea que hay muchas maneras de abordar la vida y que, como la suya, todas nacen de un mismo error básico y por lo tanto no sirven tanto para arreglar el mundo sino para proteger a las personas del mismo dolor que a él le aflige. Porque, el mundo, ajeno a ese dolor, sigue su curso y cuando no se mira a

través de la lupa del sufrimiento, es bellísimo y perfecto. Y frente a esa belleza y perfección espontáneas e inviolables, cualquier logro, cualquier austeridad o disciplina que no esté construida desde la compasión más profunda por las debilidades propias y las ajenas es sólo un ridículo remedo de lo que podría ser. La virtud del Uno es la serenidad y va asociada al momento en el que deja de querer ser Dios y aprende a verlo en lo que le rodea.

Frutos de tapas: La cita que encabeza este capítulo dice literalmente: “sobre el cuerpo y los sentidos el poder, por la purificación fruto de la austeridad”, lo que Desikachar traduce como: “La eliminación de las impurezas produce un funcionamiento más eficaz del cuerpo. La enfermedades e incapacidades físicas y psíquicas son dominadas.” No hay que confundir esta “purificación” fruto de las austeridades que conforman tapas con shauca. Digamos que shauca es el acto físico de limpiar y cuidar y tapas consiste en una serie de rutinas que procuran que el organismo se vaya desprendiendo de lo que le es perjudicial. Según Maréchal, “por su acción correctiva, tonificante, unificante y purificante, la austeridad proporciona de modo natural una excelente salud. En efecto, esta disciplina ascética ralentiza el proceso de degeneración del cuerpo y de los sentidos, y alarga la vida preservando un potencial energético intacto durante mucho tiempo.” Asimismo, “se pueden manifestar algunas realizaciones prodigiosas en el ámbito fisiológico y psicosensorial. A continuación serán reveladas como posibles trampas en la busca de la paz interior.” Y así llegamos a un

punto que ha concitado recelos y polémicas dentro del yoga: los siddhis, “poderes” o capacidades extraordinarias, un posible resultado de la práctica y uno de sus mayores enemigos.

Tanto en el comentario de Vyâsa como el de Vâcaspati Misra como el de Sânkara asocian a tapas poderes tan sorprendentes como el de “volverse diminuto”, una capacidad que les gusta especialmente, por lo mucho que hablan de ella junto a otras como “oír y ver desde lejos”, “volverse ligero” o “agrandarse” (muy conveniente si primero uno se ha vuelto diminuto). Según Tola y Dragonetti, sin embargo, Patanjali asocia estos poderes no a tapas sino a la capacidad de concentración de la mente de la que habla en Vibhûtipadâh, el tercer libro del Yoga Sûtra, que dedica entre otras cosas a las capacidades extraordinarias: una interpretación con la que yo estoy más de acuerdo. Pero el hecho es la fascinación que los seres humanos sentimos hacia los “superpoderes”, un tema que aún a los niños lectores de comics y a los yoguis de hace mil años pasando por todos los adolescentes y adultos consumidores de las películas de Bruce Lee o los libros de Lobsang Rampa. Hemos hablado alguna vez de ese necesario paso de lo burdo a lo sutil, y por eso mismo podemos detectar el ego en todo lo burdo, también en la búsqueda de sensaciones fuertes. Estamos más dispuestos a entusiasmarnos con un hombre que vuela que con un hombre que perdona, y nos embarcamos con más alegría en una práctica exigente si nos dicen que esta nos dará el poder de volvernos diminutos que si nos dicen que nos dará el poder de amar sin reservas. Sin embargo, el camino del yoga, aunque puede

pasar por muchos paisajes, se dirige hacia la liberación de todos los apegos, a un estado que el ego, sin dudar, califica de “aburrido”. Y esa es una buena manera de saber cuándo nuestras motivaciones son las adecuadas. Si necesitamos imaginarnos levitando para sentarnos a meditar o nos “entrenamos” afanosamente para conseguir hacer la postura que hemos visto en la portada del Yoga Journal, tal vez debamos cuestionarnos el espíritu de nuestro tapas y por ende de nuestra práctica. Aparte de eso, gozar a diario de un “funcionamiento más eficaz del cuerpo” es un sutil milagro cotidiano que nos perderemos si no afinamos nuestro paladar.

El príncipe Siddharta, del reino de los Sakyas, en India, abandonó hace unos dos mil quinientos años a su esposa y a su hijo recién nacido; a su padre que lo amaba tanto y tan equivocadamente; a sus riquezas y a lo que había sido su vida para seguir una extraña y poderosa llamada interior. Cuentan que, en su peregrinar, pasó años disciplinándose durísimamente junto a otros ascetas sin conseguir salir de las pantanosas aguas del sufrimiento; hasta que un día, viendo a un músico tocar un instrumento de cuerda se dio cuenta de que para que esta sonase no debía estar ni demasiado tirante ni demasiado floja. El que algún tiempo después pasaría a la historia como el Buda, encontró aquel día “el camino de en medio”, que predicó durante los siguientes cuarenta años de su vida como una forma compasiva de avanzar hacia la libertad. Dejando tras de sí la hostilidad y los reproches de sus compañeros, Siddharta se bañó, se vistió y comió. Fue el principio del fin de su búsqueda. Por eso, relataba su propia

experiencia cuando dijo: “De la misma manera que una brizna de hierba kusa mal cogida con la mano la corta, así la vida de un asceta mal enfocada le conduce a un estado de desgracia.”

Tapas, El Emperador del Tarot de Marsella

El Emperador, con su cetro y su hierática postura, nos habla de la necesidad del rigor a la hora de abordar la práctica. En el Tarot, esta carta significa la autoridad del Padre frente a la indulgencia de la Madre (la emperatriz). Previo al abandono de nosotros mismos que veremos en ishvarapranidhâna, el Emperador nos marca unos límites que a la vez que nos ponen a prueba, nos dan la fuerza y la seguridad necesarias para avanzar en nuestra práctica.

Luisa Cuerda

NOTAS:

Ver nota 86

Yoga Sûtra, pág. 84

Viniyoga II. pág. 23

Id.

Vida y enseñanzas zen de Shunryu Suzuki, Pepino Torcido, David Chadwick. Editorial La Liebre de Marzo. Pág. 322.

Dhammapada, verso 255.

<http://www.concienciasinfronteras.com/PAGIN>

AS/CONCIENCIA/9obstaculos.html

El aforismo I.22 del Yoga Sûtra dice:
mrdumadhyâdimâtratvâtato 'pi vishesah, lo
que viene a significar que según la fe sea
débil mediana o intensa, así se
manifestarán los resultados.

Yogadarshana, textos en pdf, Yoga Sûtra,
II. 43.

Yoga Sûtra, pág.91.

Viniyoga II, pág. 26.

Yogadarshana, textos en pdf, Yoga Sûtra,
II. 43.

Dhammapada, verso 311.

Blog de Luisa Cuerda
