Estudio preliminar

Este no es un libro más de yoga. Yo mismo tengo publicados un buen número de ellos, desde *Yoga, refugio y esperanza*, mi primer libro, que vio la luz hace medio siglo y al que siguieron otros, abordando diversas vertientes del yoga. Pero insisto, y que se me perdone por ello, que este no es un libro más de yoga y menos aún contiene la infinidad de posturas que hacen las delicias de los yoguistas, los amantes del postureo y la contorsión, los desmesuradamente apegados a su cuerpo, que le rinden un culto exacerbado, o se jactan por hacer *asanas* cada vez más complicadas y difícilmente practicables. Este es un libro, digámoslo ya, que pretende ahondar en el yoga más genuino y adentrarse en las verdaderas raíces, propósitos, intenciones y alcances del mismo.

No es común que, en nuestros días, un libro de yoga ponga el énfasis en temas como el *samadhi* o la experiencia liberadora, pero es que esa es la meta esencial del yoga, por mucho que se enmascare con otros ropajes, que ya desde hace muchos años han sido tales como la obsesión por el cuerpo, la longevidad, la salud perenne, el rejuvenecimiento o el contar con

un cuerpo llamativamente flexible o con recetas para vencer el estreñimiento o prevenir las varices. En suma, una panacea, como si el yogui no pudiera enfermar o –permítaseme la broma– incluso morir. Nadie puede dudar, si ha practicado un poco, de los beneficios físicos y psicofísicos del yoga, pero esta milenaria disciplina panindia es mucho más que todo eso, como veremos sobradamente a lo largo de esta obra. Por ello, y desde ya, quiero comenzar en esta introducción por apuntar algunos aspectos del yoga que luego iremos desarrollando con la debida profundidad.

El yoga no pertenece a ningún culto, aunque encontró su mayor desarrollo dentro del hinduismo. Es un método muy variado y poliédrico, capaz de alcanzar a todos los elementos constitutivos del ser humano. Es un vehículo para la libertad interior y siempre ha puesto el acento en el desapego y el desasimiento. De igual manera, desde tiempos inmemoriales, el yoga ha considerado que la identificación con los procesos psicomentales es una esclavitud y una causa de alienación y de ahí que, a lo largo de su historia, nos haya facilitado métodos para controlar las ideas en la mente e incluso inhibirlas. Así, solo una mente quieta o vacua permite la revelación de lo más íntimo del Sí-mismo, que como un espejo refleja la esencia ontológica de la persona, más allá de ese gran embaucador y falsario que es el ego.

El yoga pone a nuestra disposición todo tipo de técnicas y procedimientos para obtener un conocimiento suprasensorial y, por tanto, realmente liberador. Incluso la deidad es utilizada

como herramienta para canalizar la mente y liberarse del pensamiento ordinario. En ese estado surge el despertar, aunque sea por una milésima de segundo. Las opiniones, elucubraciones, argumentaciones y digresiones no sirven de nada. Solo la experiencia transforma y el fin último del yoga es transformar para ser, lo que no quiere decir que no sean también muy deseables otros frutos que obsequia, como el sosiego, el equilibrio psicosomático y un mayor bienestar.

El yoga es un sistema soteriológico, o sea, liberatorio. ¿De qué libera? De la ignorancia básica de la mente que causa servidumbre y sufrimiento, y que hace a la persona vivir de espaldas a su Sí-mismo o naturaleza real. El conectar con esa naturaleza real es lo que comporta el despertar, y a través de la experiencia del *samadhi* se recobra el sentido del Uno en lo Cósmico.

Desde la antigüedad, toda clase de tendencias han fluido a través del yoga: algunas toscas, populares, supersticiosas, mágicas, y otras ascéticas, místicas y dirigidas a la liberación espiritual. En su gran río se han ido recogiendo todo tipo de aportaciones, técnicas, métodos y enseñanzas de maestros, yoguis, iniciados y practicantes. El mismo término *yoga* implica muchas cosas: unir, subyugar, enlazar, *samadhi*, concentración, aquietamiento, meditación, etc. Pero, en la historia espiritual de la India, siempre se ha considerado que, para conseguir un conocimiento verdadero, suprasensorial y liberador, se requieren las enseñanzas y sobre todo los métodos del yoga. Así, han surgido distintas escuelas yóguicas y procedimientos estructurados a lo largo de milenios. Ciertamente, muchas de esas

técnicas se han sobrevalorado o idealizado, igual que se han sobredimensionado las posibilidades esotéricas y para-psíquicas del yoga, pero no cabe duda de que las enseñanzas de esta disciplina han hecho el mayor aporte a la humanidad en pos de la evolución de la consciencia y el desarrollo interior. De cualquier modo, el yoga es experiencia y no creencia, y quien imparte el yoga revistiéndolo de dogmatismo o simple religión, confunde a los practicantes y les hace un muy flaco favor.

Debido a la ofuscación e ignorancia básica de la mente se genera mucho sufrimiento inútil. Las técnicas del yoga pretenden limpiarla para que pueda ver las cosas como son y ser causa de bienestar y no de malestar. Por eso, el yoga se presenta como una disciplina psicofísica, psicomental y espiritual. Nunca ha dejado de ser una técnica de introspección y cultivo de las más elevadas funciones mentales. Es desbordante e inabordable, tal es su caudal de conocimientos y procedimientos, y desde luego, no se trata solo de una ejercitación, sino de una técnica de vida, una actitud existencial y, así, un modo especial de ser y de experimentar los acontecimientos.

Aunque parte de las enseñanzas del yoga han quedado sepultadas con el paso del tiempo, sin duda hemos recibido un legado impagable y valiosísimo para la transformación y evolución del ser humano, además de herramientas para la salud psicosomática, el bienestar psíquico y la vivencia de sosiego y plenitud.

Por su comprobada y asombrosa eficacia, sus técnicas han sido incorporadas a numerosos sistemas liberatorios, no solo en

la India, sino en todo Oriente. Las expresiones, manifestaciones, puntos de vista, y concepciones individuales y cósmicas del yoga son muy diversas y a veces no es fácil conciliar todas ellas. Pero la duda se resuelve con la experiencia. Tengamos en cuenta que el yoga recoge ya enseñanzas de la época dravídica y que a partir de allí no ha parado de fecundar sistemas soteriológicos y de recibir también influencias de los mismos. El yoga es uno, pero al estar integrado en distintos sistemas religiosos, se puede hablar de un yoga hinduizado, jainizado, budizado, etc.

Desde hace cinco mil años, las técnicas yóguicas comenzaron a ser concebidas y ensayadas por ascetas, filósofos del bosque, *sadhus*, anacoretas y místicos. Así, este caudaloso río ha ido recogiendo un gran número de enseñanzas de tipo místico y espiritual para ir más allá de la esclerótica mente conceptual y poder incursionar en una realidad que escapa a sí misma. Pero de nada sirve conocer estas técnicas si no se practican. Son ellas las que liberan la mente, debilitan las ataduras del ego y permiten una evolución consciente que humaniza. Me gusta decir que es una disciplina mental de enorme validez para alcanzar otro modo de ver, ser y *serse*, sobre todo *serse*. Poco importa cómo se denomine la Realidad que se quiere revelar en uno, da lo mismo. Ya sabemos bien que la palabra no es la cosa. Y en cualquier caso para saber lo que es el yoga no queda más remedio que practicarlo e incorporarlo a la propia vida como una actividad preciosa.

Al día de hoy, el yoga sigue siendo un gran desconocido para infinidad de personas y el *hatha-yoga* ha sido, en muchos

casos, deplorablemente distorsionado y adulterado, e incluso inexcusablemente degradado y prostituido. Pero cada uno debe afinar su discernimiento y elegir entre la joyería o la más burda bisutería. En cierto modo era de esperar, pues el yoga alcanzó tal popularidad que se convirtió en un gran negocio. En esta sociedad los bienes espirituales también se han convertido en artículos de puro consumo demasiado a menudo. Personalmente, e insisto en ello, la llegada del yoga a Estados Unidos fue, en cierta manera, una tragedia para el verdadero yoga. Sonu Sandasani escribió: «La proliferación de las clases de yoga junto a cursos de aerobic, entrenamiento para perder peso, masajes y otras sectas del contemporáneo culto al cuerpo en los gimnasios y centros deportivos nos puede hacer olvidar fácilmente que el yoga es una antigua disciplina espiritual». Lo que raya en lo impresentable es que un buen número de mentores hindúes se prestaran a ello y mostrasen en Norteamérica un yoga gimnástico y competitivo, en lugar del verdadero yoga. Ya hace décadas el mismo Jung previno: «En la India, actualmente, el yoga es básicamente un negocio, y ¡ay de nosotros cuando llegue a Europa!». Pues ya vimos qué sucedió cuando llegó a Estados Unidos y qué ha sucedido con su llegada a Europa.

Por otra parte, el *radja-yoga* y la meditación son cada día más demandados por la necesidad de encontrar paz interior y superar la honda insatisfacción creada por una sociedad que es caldo de cultivo para la neurosis, la amarga frustración y el exacerbado sentimiento de soledad. Habiéndose demostrado la eficacia y alcance de las técnicas de meditación, cada vez más

personas acuden a ellas con la fundada esperanza de mejorar sus facultades mentales y, además, superar traumas, agujeros psíquicos, carencias emocionales y síntomas tan desagradables como la ansiedad, el miedo infundado o la afectividad reprimida. En este sentido, la meditación, así como el yoga, puede desligarse de cualquier creencia preestablecida, culto, religión o tinte filosófico. Todas las técnicas de las diferentes modalidades de yoga son para ser experimentadas y practicadas. Tanto como disciplina psicosomática, método de autoconocimiento y equilibrio psíquico o sistema liberatorio, el yoga ha demostrado su sólida solvencia, pues de otro modo no hubiera sobrevivido por más de cinco milenios ni se estaría propagando en mayor grado días tras días, aunque tenga que sufrir el mal propósito de muchos «maestros» o, más bien, embaucadores, que llaman «yoga» a lo que en absoluto lo es.

Como hemos dicho, el yoga se enriquece constantemente cuando los mentores, sin desvirtuar su verdadera esencia, aportan a su seno sus propias experiencias, enseñanzas místicas y métodos no solo para el mejoramiento psicosomático, sino para ir más allá de la consciencia ordinaria y poder así abordar una realidad que se considera captable solo supramentalmente, pues se encuentra más allá de lo puramente sensorial. Para llegar a esa otra Realidad en el terreno de lo suprasensible, el yogui anhela alcanzar el *samadhi*, que permite descorrer el velo de la ignorancia y obtener un saber libre de condicionamientos. Así, la mente velada se desvela, *maya* (lo ilusorio) se neutraliza y puede vislumbrarse lo que antes permanecía escondido por el

ego y por la ignorancia básica de la mente. Un simple destello de verdadera luz o Sabiduría transforma la psique.

Para aproximarse a la Liberación, el yogui aprende a ahorrar, acopiar y reorientar todas sus energías, pues buena falta le harán en la empresa que se propone. El yoga nos enseña a reunificar las energías dispersas. Un modo de vida saludable ayuda, pues cuerpo y mente son instrumentos.

Los maestros proporcionan las herramientas, pero luego uno tiene que utilizarlas con la mayor regularidad posible. El pensamiento correcto y el entendimiento lúcido serán de gran ayuda para no extraviarse. Habrá retrocesos, pero son solo aparentes, luego se avanza con mayor consistencia. No es necesario renunciar a la vida diaria, en absoluto, pero sí poner mayor énfasis en desapegarse y situar siempre el ego bajo sospecha. No hay que dejar que las sensaciones (ni agradables ni desagradables) se apoderen de nosotros y nos hagan enceguecer, pero para eso tenemos que adiestrarnos en esa cualidad de cualidades: la ecuanimidad. El poder interior es nuestra verdadera esencia nutritiva.

El conocimiento ordinario y, por tanto, velado, no es suficiente para el yogui. Este aspira a un tipo de conocimiento más transformativo y revelador. En su búsqueda de la realidad última se sirve incluso del cuerpo, pero en ningún momento se deja confundir pensando que el *hatha-yoga* tiene que ver, ni de lejos, con un tipo de cultura física, calistenia o deporte. El conocimiento ordinario tiene tantas luces como sombras, y está condicionado por *maya*, que crea todo tipo de ofuscación,

apego, aborrecimiento e interrumpe la aparición de la inteligencia primordial. El intelecto tiene su papel ineludible, pero la inteligencia primordial es mucho más fiable e intuitiva, capaz de destruir la ignorancia básica de la mente cuando se ponen en práctica los medios oportunos para ello. En última instancia, el yogui aspira a la libertad total o *moksha*, que representa el desplazamiento de lo irreal o ilusorio a lo real y esencial.

Esta obra le concede principal importancia al *radja-yoga*, pues es el tronco primitivo sobre el que han nacido otras formas de yoga, incluidos los yogas tardíos o tántricos. Toda forma de yoga, cualquiera que sea, requiere del dominio sobre la mente, enseñanzas y métodos que recoge el *radja-yoga* desde antaño, núcleo de cualquier modalidad yóguica. Es de lamentar que en los últimos tiempos la gran mayoría de los libros de yoga se dediquen por entero –o casi por entero– a las posturas o *asanas*, ignorándose la base, el yoga psicomental. Por esta razón, aquí ahondaré en el *radja-yoga*, un conocimiento del cual ningún practicante debería prescindir.

Así, como autor de esta obra, me gustaría dejar muy claro desde ya que el yoga, si bien tiene una vertiente psicosomática y de mejoramiento humano integral (bienvenida sea), es sobre todo una disciplina mental y espiritual para alcanzar una manera de ver no obstruida por lo aparente e ilusorio.

Es un milagro que hace cinco milenios aquellas personas no se resignaran a las limitaciones de su mente ni a su esclavizante condición humana (en realidad, homoanimal), y se convirtieran en las primeras intrépidas exploradoras de la consciencia, a

fin de ampliarla y hacerla evolucionar, teniendo para ello que concebir y ensayar métodos que fueran eficaces, parte de los cuales han llegado hasta nosotros. Es asimismo un milagro que hayamos podido recibir esas magníficas y altamente verificadas técnicas, pues representan un legado insuperable que hay que cuidar, ya que sus enseñanzas y métodos, bien aplicados, pueden ser de enorme ayuda, motivación y consuelo para infinidad de personas que quieren mejorar no solo su calidad de vida externa, sino también su calidad de vida mental, emocional y espiritual.

Ramiro Calle
(www.ramirocalle.com)