

1. EL YOGA, UNA DISCIPLINA INTEGRAL

El yoga ocupa un lugar especial en la cultura india. Es una de las seis darśanas o escuelas de la antigua filosofía india. Se cree que el yoga es un regalo que el Señor Brahma, el Creador, concedió a la raza humana.

Durante miles de años, el conocimiento del tema y sus principios y prácticas se dispersó a través de varios textos védicos. Fueron codificados por el sabio Patañjali hacia el año 200 a.C. Presentó el tema en una obra fundamental llamada los *Yoga Sūtras*, que es un conjunto de 196 aforismos sobre el yoga. A los *Yoga Sūtras* les siguieron otras numerosas obras que tratan el tema: *Yoga-Upaniṣads*, *Yoga-Saṃhita*, *Haṭha-yoga-pradīpikā*, *Gheranda-Saṃhita* y *Śiva-Saṃhita*.

La práctica del yoga ha cambiado y evolucionado a lo largo de los años, pero su filosofía central ha perdurado. El yoga no solo transforma al individuo a nivel físico, intelectual, moral y espiritual, sino que también tiene el poder de elevar a toda una civilización. Aunque el interés por el tema parece haber menguado desde la antigüedad, su popularidad ha aumentado en los últimos cincuenta años. El siglo pasado asistió al crecimiento de muchas personas y organizaciones dedicadas a la causa de la propagación del yoga.

El ser humano adquiere conocimientos a través de los cinco sentidos, los evalúa con la mente y los utiliza con su inteligencia. En el proceso, uno adquiere varias virtudes y vicios. El poder de discernimiento se pone a menudo a prueba.

A través de los pensamientos y las acciones, creamos la felicidad o la miseria para nosotros mismo. La salud física y mental, la vida familiar, la situación económica y las condiciones sociopolíticas del entorno son otros factores que contribuyen a nuestras experiencias y, por consiguiente, a nuestro estado de ánimo.

La India, antes de la Revolución Industrial, era una nación predominantemente agrícola. Las empresas eran familiares. Las habilidades necesarias para la vida se transmitían de generación en generación. El sistema de unidad familiar estaba a la orden del día. La gente era religiosa y sus necesidades eran pocas. Las aldeas eran en su mayoría autosuficientes y el comercio estaba restringido. Como los contactos eran limitados, los problemas personales y sociales eran diferentes y menos intensos que los de la época contemporánea.

La Revolución Industrial trajo consigo cambios drásticos en el estilo de vida y los valores sociales. A medida que el dinero se convirtió en una parte integral de la vida, los valores de las personas se volvieron más materialistas. El contacto con culturas foráneas introdujo un aluvión de influencias externas.

En lugar de ampliar las perspectivas, esto solo consiguió distanciarnos de nuestras raíces y fomentar el descontento. En los últimos tiempos, hemos visto como los problemas socioeconómicos y los trastornos emocionales han adquirido proporciones monstruosas debido a las políticas y al mercado, al aumento de la competencia y a un ritmo de vida desmesurado.

Por un lado, el desempleo aumenta y los servicios básicos son más caros que nunca. Por otro lado, en las dos últimas décadas se ha producido un cambio notable en la definición misma de los servicios básicos. La necesidad se ha convertido en avaricia y la insatisfacción no tiene fin.

El papel de la mujer en la sociedad también ha cambiado con los tiempos. Aunque disfrutaban de una mayor libertad e igualdad, muchas mujeres asumen ahora una doble responsabilidad –doméstica y profesional– siendo presas de una excesiva tensión física y emocional en el proceso. Los problemas de las personas mayores han adquirido nuevas dimensiones y la población estudiantil está más estresada por el carácter intensamente competitivo de los exámenes. Aunque las comodidades modernas han facilitado la vida, esta es más difícil que nunca. El ritmo de vida, la competencia, la confusión, el estrés, la ansiedad, la decepción y el rechazo forman parte del orden moderno. En consecuencia, aumentan las dolencias como la hipertensión, las enfermedades cardíacas y la diabetes.

Además, nuestras profesiones afectan a nuestra salud. Quienes

permanecen sentados durante mucho tiempo desarrollan rigidez en varias partes del cuerpo y son vulnerables a las dolencias de la columna vertebral y la artritis. Los que tienen que estar de pie durante muchas horas desarrollan dolores en las piernas y la espalda. Los que hacen trabajos intelectuales sufren frecuentes dolores de cabeza, ansiedad y ataques de pánico.

Para llevar un ritmo de vida frenético se han sacrificado la paz y la tranquilidad; sin embargo, mientras mantengamos el uso de nuestro intelecto, no nos desanimemos. Al ser inquisitivos por naturaleza, buscamos continuamente soluciones duraderas a nuestros problemas. Nuestro impulso interior es el de evolucionar y elevarnos. Sabemos instintivamente que hay algo más grande que nosotros mismos en el universo, y este conocimiento nos lleva a profundizar en la filosofía y las ciencias.

Esta búsqueda de un estilo de vida mejor, más íntegro y saludable, nos conduce finalmente al yoga. De las diversas ramas de la ciencia y la filosofía, el yoga es la única que abarca todos los aspectos de la vida. Disciplina los jñanendriyas (sentidos de percepción) y los karmendriyas (órganos de acción). Aleja la mente de las distracciones y la vuelve introspectiva. La práctica del yoga proporciona salud, bienestar, fuerza de carácter y paz mental, incluso al practicante no especializado. Proporciona valor y fortaleza para afrontar las pruebas de la vida mundana. Y al sādha más avanzado le muestra el camino hacia la autorrealización.

El Yoga es, por tanto, un tema que es tan relevante para el hombre común como para el sabio altamente evolucionado. El siguiente capítulo esbozará una breve visión general de este importante tema.