

La degradación del yoga

Lo que el yoga es.

No existe ningún dato que nos muestre con exactitud, la antigüedad del yoga, pero, sí sabemos que mil años antes de JC. ya lo practicaban los ascetas de la India. Los yogas sutras de Patanjali se usan como referente, dando un marco amplio sobre lo que es el yoga. También lo podemos vislumbrar, aunque no sea con un nombre específico, en los libros sagrados de la India, como son los Vedas, Puranas y el Bagavathan, haciendo hincapié en los ejercicios ascéticos relativos al quietismo, que no son otros, que el conocimiento y práctica del yoga.

La palabra yoga tiene varios significados, siendo el más repetido, el de unión, representándolo de manera metafórica como si fuera un cordel que el practicante hace en su espíritu para poder unirse a la deidad. Visto desde el ángulo occidental, podríamos decir que yoga representa la puesta en marcha de los mecanismos volitivos para unir lo consciente con lo inconsciente, dando a luz, a una persona iluminada, despierta o liberada.

Como he dicho, los orígenes del yoga son una práctica ascética, en la que se da un empeño por parte del individuo de penetrar lo espiritual con la consciencia, para ello el yoga enseña una serie de métodos a fin de controlar la mente, ya que ésta, es la puerta que debe estar inmóvil si queremos pasar más allá, para lograrlo se necesita mucha voluntad, ejercicio y paciencia. Quien domina la mente, tiene mayor control de su vida. La parte física del yoga, de nombre hatha, no es más que una serie de ejercicios que los ascetas hacían para desentumecer sus cuerpos después de estar horas en la misma posición. Así tenemos que el yoga, es físico mental y espiritual.

La práctica del yoga no tiene finalidad en sí misma. Si un niño de ocho años fuese abandonado en una isla desierta, con árboles para su alimentación, agua y un libro sobre esta disciplina, nunca obtendría la iluminación, ya que el yoga no es más que una herramienta para obtener unos fines. Una persona adulta, pongamos de treinta años o más, puede, para su bien, aislarse con la intención de poner sus ideas en claro usando para ello el yoga, pero, un niño no, porque necesita vivir en sociedad, ya que, al no relacionarse ni tampoco poder observar las conductas ajenas, nunca podría saber de sí mismo si es valiente o cobarde, necio o inteligente, altruista o egoísta. La función de los opuestos, el yin yang no actuaría en él y no podría por ello desarrollarse. Espero que este último pensamiento no les descentre, ya que el camino de superación personal acepta como válido sobrepasar la irrealidad de la dualidad, de ahí la búsqueda de la unidad Jivanmukta. No obstante, es

necesario descubrir personalmente que esa dualidad es falsa y esto solo se consigue desde nuestro espíritu o supraconsciente y para ello el yoga es un buen método.

Un ascetismo riguroso sería el de un yogui solitario desde su adolescencia. Un acto absurdo, por lo dicho respecto a la necesidad de vivir, de poder observar otras maneras de pensar y de ser y a su vez, confrontar lo que sabemos de nosotros, con la realidad diaria. A esto se añade que un asceta o yogui solitario, como muchos tan admirados por la gente llana del pueblo, erraron el camino. Todos necesitamos un maestro, alguien que aclare nuestras dudas, pues, pretender iluminación por gracia divina es poco probable.

Dentro de lo que podemos considerar yoga, están los siguientes: Raja, Gnani, Agni, Kundalini, Karma, Bhakti. El Raja yoga es el yoga real, quizá el más antiguo, busca el control de la mente o como dije antes, abrir la puerta para poder unir lo consciente con lo inconsciente. El Gnani es un añadido al Raja, el estudio de los libros sagrados, filosofía y psicología. Esto le hace más completo. El Agni yoga o yoga del fuego, es una lucha directa de la voluntad por eliminar o quemar lo malo que hay en cada persona, para dejar paso a las virtudes desarrollando así nuestro ser. El Karma yoga es la acción, el vivir diario demostrando a cada paso amor a la verdad y una práctica diaria de la justicia en todas nuestras acciones, de esta manera podremos quitar de nosotros mismos lo que está de más y acrecentar lo más importante. En suma, como dirían los monjes del Carmelo, superarse haciendo buenas obras. El Bhakti es un yoga devocional, lo que en Occidente conocemos como el camino místico, el propio de la santidad, una búsqueda de la perfección a través del amor. Resumiendo podría decir que hay tres caminos, uno el del conocimiento el Gnani que lleva a la iluminación a través de la sabiduría, otro el devocional Bhakti, que conduce también a la liberación y uno intermedio, que es el que enseñó Budha, el cual une lo devocional con la sabiduría. En este caso podríamos decir que el budhismo se parecería a un Karma yoga que al actuar en el mundo se rige por su amor hacia los demás, con el añadido indispensable del conocimiento, para saber discernir entre justicia y lo que no es, entre verdad y falsedad.

Esto, señores, de manera muy sucinta, es yoga.

Lo que no es yoga.

Hoy día se da una avalancha de disciplinas físicas que se ponen el apellido de yoga, como por ejemplo: hot yoga, que consiste en hacer ashanas a 40 grados, porque dicen que el sudor libera el organismo de toxinas, algo, por cierto, absurdo, ya que no existe ningún estudio que demuestre que las personas que sudan más, tienen mejor salud que los que sudan menos. Luego está el aero yoga, que consiste en hacer colgado lo mismo que se hace apoyado en el suelo, demostrando de nuevo la inmensa ignorancia de los principios básicos que todos estudiamos en el sistema educativo en física.

El peso de una persona es la acción de la gravedad sobre su volumen corporal, por lo tanto, cuando estamos en pie, todo el peso recae sobre éstos, lo mismo sucede al estar tumbados, siendo evidente que en pie, no podríamos aguantar el mismo tiempo, pues, el peso se reparte en un caso en una superficie pequeña y en el otro, en todo nuestro cuerpo. Por lo tanto, la acción de la gravedad en aero yoga coincide con el punto de sujeción a la brida sobre la cual nos colgamos, siendo la mayor parte de estas uniones, pies, rodillas, codos, manos y cintura. De esto se deduce que todo el peso de nuestro cuerpo recae en una superficie pequeña con el riesgo de tener una lesión. A este yoga se añaden otros como el yoga mascotas, en el que haces yoga con tu perro o tu gato, el de contarte chistes o humor yoga, el de hacerlo desnudo, etc. .

En todos estos mal llamados yogas no hay cabida al conocimiento espiritual, ni siquiera al mental, no hay meditación, ni concentración, por lo tanto, harían bien en dejar lo de yoga y definirlo de otra manera. Estoy convencido que los amantes del balón pie, si oyesen que ha aparecido fútbol A, B y C y al mirar se encontrasen con un fútbol sin balón, no me cabe duda que pensarían les están tomando por idiotas. Pues eso mismo sucede en el yoga si le quitamos la meditación, la concentración y las ganas de progresar como ser humano.

Ahora quedaría muy bien dejar esto así, como si toda la culpa fuese de personas de poco cerebro o de muchas ganas de hacer dinero. No señores, ya hay que ser muy, pero que muy estúpido, para pensar que haciendo tal postura de yoga se te va a quitar un problema psicológico, como complejos, ansiedad, depresión, frustración, conflictos de pareja, etc. Claro que, si uno aprendiese a conocerse a sí mismo, todo sería diferente, de ahí la eficacia de lo que de verdad es yoga.

Adolfo Cabañero
psicopedagogo y profesor de yoga