

Yoga:

han pasado más de tres mil años,
estamos al otro lado del mundo
y vivimos en medio de la ciudad.

(1era parte)

Entre mis libros hay uno que aprecio de manera especial, un viejo libro que compré usado un domingo en la feria por el año 2000. Una edición en español de 1953 del libro “*Kundalini Yoga*” de Swami Sivananda, con tapas marrones, duras de cartón, rugosas, y unas imágenes en blanco y negro que no son fotografías pero que no logro descifrar qué técnica es, una especie de dibujos impresos. Adentro, dibujos de asanas y técnicas de “limpieza corporal”, letra pequeña, mucho texto, mucha información y un lenguaje antiguo que alterna con dos tipos de anotaciones seguramente de dos de sus dueños anteriores a mí, en lápiz y en tinta china, (también alguna en lapicera).

Este texto seguramente fue escrito en las primeras décadas de 1900, esta edición es de 1953 y llegó a mí en el año 2000 y hoy en 2017 me parece tan viejo...pero si lo comparamos con la antigüedad del yoga vaya que es reciente! Y aun así encuentro en sus páginas una enorme distancia entre lo que aquél yogui nos legó a todos los practicantes (especialmente los occidentales) y la forma de vida y el estilo nuestro de hoy.

En los primeros trescientos años de nuestra era se revisaron algunos textos antiguos de yoga –lo que permitió que algunas escrituras de carácter *filosófico-práctico*, esencia del espíritu del yoga se conocieran- pero no fue hasta la ocupación inglesa de la India que occidente no conoció más en

profundidad, esta tradición espiritual. Pero esto no quiere decir que su historia haya comenzado con nosotros, muy lejos de esto, hay registros de que la tradición

espiritual del yoga proviene de entre dos mil y tres mil años antes de nuestro año “0”. Por ejemplo, cuando el pueblo hebreo andaba por el desierto, ya se practicaban las asanas y los pranayamas, y hacia el año cero de nuestra era y en los primeros cien años, se dice que el yoga entró en cierta crisis y tendió a desaparecer (tiempos del auge Budista en la India).

Muchas veces miramos en esa tradición intentando vernos. Miramos aquellos hombres vestidos con “taparrabos”, pintados con cenizas, sentados sobre pieles de animales. Los imaginamos bajo los árboles de algún bosque, de cuerpos flacos, de piel curtida, practicando difíciles ejercicios físicos y de concentración. Hoy leemos textos que pugnan por “autoasignarse” cierta continuidad con aquellos conocimientos que se produjeron hace más de tres mil años. Pero más allá de la obvia imposibilidad de vernos en ellos y de verlos a ellos hoy con nuestros ojos y en nuestra sensibilidad, también es cierto: ¿qué podríamos decir que está vivo en nuestras prácticas? ¿qué aspectos de aquella tradición hoy podrían refundar ciertos aspectos de la vida misma, dándole un nuevo sentido y significado a lo que llamamos “práctica de yoga”?

Si tuviéramos que utilizar una palabra que definiera a aquellos antiguos yoguis hoy, sería quizás “profetas” (¡una palabra que no usamos al menos

hace dos mil años!). Pero quizás visto desde ahí, es posible que podamos conocer a los yoguis que no fueron personajes de instituciones religiosas, ni formaron parte del poder político o de las clases dominantes. Su presencia se remonta a las orillas de los pequeños poblados, a la vida sencilla y austera, a cierta pobreza espiritual (es decir por elección). Personas que a lo largo del desarrollo de la espiritualidad que fue organizándose no siempre fueron “con la corriente”. Las escrituras del hinduismo están repletas de historias de “nobles” y príncipes o princesas, pero no encontramos yoguis príncipes o jefes, ni grandes sacerdotes, se habla de ellos en las escrituras como consejeros, maestros, madres, gurúes... aquellos yoguis vivían un estilo de vida diferente a la sociedad de su tiempo. Y su ética, y su conocimiento espiritual, provenía de su experiencia con la verdad y con el Espíritu. Y eran transmitidas también en su estilo de vida que era en sí profético: con su forma de vivir hablaban de aquella Verdad o de aquello que luego llamaremos “Dios”. Su forma de vivir era la intermediación entre Dios y la humanidad, por eso las gentes acudían a escuchar sus consejos y ponían en práctica sus enseñanzas. Por eso luego sus casas se transformaron en *ashrams* lugares a donde se iba a vivir la forma de vida del maestro. Lugares donde las personas no sólo practicaban las disciplinas concretas sino, donde la convivencia en sí era esa otra forma de

vida que conduciría a la liberación del sufrimiento y a la libertad espiritual.

Cocinar, cultivar algunos alimentos, limpiar, compartir los quehaceres, era parte de aquella “profecía” que sostenía que la liberación del sufrimiento y la comprensión del mundo espiritual descansaba más que en ritualismos, en una forma de vivir.

Esta sea quizás la primera y más básica referencia a aquellos yoguis de la antigüedad y quizás sea esa también la primera referencia que podríamos revisar en nuestra vida de practicantes: hasta qué punto la práctica de yoga nos abre a una experiencia de vida nueva, hasta qué punto nosotros estamos buscando eso en la práctica.

Lo complejo versus lo simple.

Cuando se trata de poner en práctica un conocimiento tan antiguo es lógico que surja una tensión por no perder aquello (antiguo, verdadero y original) y saber reconocer o descartar lo de ahora (lo que se agregó, lo superfluo, “lo cultural nuestro”) y se agrega además en nuestro tiempo la predilección por lo complejo. Si se trata de un objeto, cuantas más funciones mejor, si se trata de un viaje cuánto más recorrido mejor, si se trata de una casa cuantas más habitaciones y resoluciones mejor, si se trata de un maestro o maestra, cuantas más “credenciales” mejor... Pero esta dificultad ya la tenían los practicantes de

entonces. De alguna manera el yoga era también en su tiempo una respuesta al ritualismo, al excesivo poder de los sacerdotes y de los templos como centro de la vida religiosa. Ya, hace más de tres mil años, los practicantes de vocación hicieron ese camino de desprendimiento de lo accesorio habiendo experimentado que el atajo de delegar la espiritualidad en otras personas o a través de rituales impersonales, no era justamente, ningún atajo, sino más bien, un camino de extravío. Cuando los relatos acerca de los *ashrams* llegaron a occidente, fundamentalmente con la colonia inglesa, descubrimos que los yoguis vivían en casas modestas, algunos de ellos incluso con esposa e hijos y con trabajos y que la gente acudía a sus casas también luego de trabajar. Otros, que vivían en zonas más alejadas de los centros de comercio o producción, fundamentalmente en el interior de las provincias, llevaban una vida más de retiro sin familia y dependiendo de la limosna. Esta forma de vida entonces llevaba ya más de dos mil años. Imaginemos la secuencia: un joven que se sintiera atraído por la búsqueda espiritual, podía ir a visitar la casa del maestro o de la maestra, luego de cumplir sus obligaciones en la familia. Un hombre o mujer podía ir a la casa de su maestro en un período determinado del mes o incluso del año. Vivir unos días con él o con ella, experimentar

la convivencia y descubrir en los aspectos cotidianos de la vida la presencia de la Verdad o Dios, realizada. Pues cada yogui, cada maestro, era expresión de un aspecto de la verdad. En contraposición a la espiritualidad “enciclopédica” del hinduismo, los yoguis realizaban un aspecto de Dios en la relación personal con la verdad y se expresaba en el agudo conocimiento de alguno o algunos aspectos de la vida espiritual. Unos yoguis eran más devocionales, otros más filosóficos, unos centraban su práctica en la curación, otros en la meditación...algunos ponían el acento en la vida contemplativa otros en la vida de acción. Y los había, quienes reunían todo en la dinámica hogareña del *ashram*.

Si bien había presencia europea en el territorio desde finales de 1400, y los británicos estuvieron desde 1600, no fue hasta el 1800 en que se conformó un estado que gobernara la India y el intercambio de información y cultura se hizo más intenso. Desde allí, las historias y relatos de los yoguis impactaron en occidente. Hacia principios de 1900 se editaron libros en francés e inglés, los swamis (sacerdotes) hinduistas viajaron a europa y establecieron centros de espiritualidad donde se enseñaba yoga y meditación (en américa del sur, argentina, uruguay y chile por ejemplo, los centros espirituales datan de los años 30 y 40) pero, desde el marco hinduista,

donde predominó la importancia de la institución, del ritual, la ascendencia de lo transmitido por el otro ante la importancia de la experiencia personal. Y hacia mediados del siglo 20, con Gandhi y algunos centros de yoga muy expandidos por Europa, Estados Unidos y América del Sur, se completó una idea acerca de la forma de aprender y enseñar el yoga que quizás sufrió el impacto de ser transmitida precisamente por esos centros religiosos institucionales y por una impronta casi exclusivamente masculina. Hubo mucha importancia cedida a los sacerdotes (swamis), al celibato, a las restricciones y la vida institucional en desmedro del aspecto femenino del yoga, de la construcción del hogar (*ashram*), de la experiencia íntima y personal con la Verdad (*Samadhi*)...

Cimientos del *ashram*. Cabe preguntarnos sobre qué cimientos estaban construidos aquellos hogares espirituales a tal punto que hoy, 3 mil o 4 mil años después nos lo seguimos preguntando y podemos vislumbrar en ellos, cierta luz.

Para los yoguis era primordial la convivencia porque el despertar espiritual no proviene (sostuvieron ellos), de un poder abstracto sino, de la relación personal, del vínculo con la Verdad encarnada. Para decirlo claramente, la verdad en mí se despierta, en la medida en que me vinculo, entro en contacto con la verdad ya despierta en otra persona. Una conciencia despierta, despierta la conciencia dormida en el otro. Y no es el poder de lo

abstracto o individual, sino de lo que ocurre en la relación y en el vínculo. El *ashram* y en él, la presencia del maestro y de sus “discípulos”, eran el refugio, eran la red de contención, el espacio de confianza necesaria para que el practicante despertara a su vida espiritual...a través del vínculo con los otros. No las certezas en las escrituras sino, las prácticas que el maestro o maestra indicara al aspirante a partir de la convivencia.

Dos aspectos revolucionarios podemos aprender de esto. Uno, este que acabamos de enumerar: en la convivencia el aspirante se siente confiado, seguro, protegido, de forma que puede exponerse a su sufrimiento y a las causas del sufrimiento para poder transformarlas. Y para ello es necesario que el maestro y sus discípulos, tuvieran esa cualidad de refugio maternal, esa energía de simiente capaz de animar al despertar. Y el segundo aspecto es el de la comunidad: el yoga como espacio de transformación descansa en la vida comunitaria. Lo que tenemos en común es lo que va a animarnos, inspirarnos, despertarnos. No es en la lectura de los libros o en la repetición de técnicas esotéricas donde encontraremos los cimientos que sostuvieron el yoga durante estos últimos 4 mil años. Es el aspecto comunitario. (Aspecto que sí supieron transmitir aquellos centros espirituales fundados en los primeras décadas del 1900 donde impulsaron el karma y el Bhakti yoga). Allí el maestro, sus discípulos y los aspirantes, todos juntos desplegaban

un universo de posibilidades de compromiso, de búsqueda y necesidades, que hacían posible el despertar de la conciencia en cada uno. Y vale resaltarlo y repetirlo: el rol del yogui fue el de una madre que sana, alimenta, protege y cuida. El aspecto masculino quizás se completaba en el conjunto de la actividad con los otros discípulos y con las diversas formas de enseñar y aprender, allí el corregir, el instruir, el guiar y fortalecer para transformar (aspectos más masculinos). Algo ocurrió en la humanidad que transformamos esos espacios (que no eran privativos de la tradición yogui, pues estuvieron presentes en todas las religiones en sus orígenes), en espacios de desconfianza e imposición, en espacios de reproducción antes que de creación. Cambiamos la seguridad para animarnos en seguridad para no cambiar nada. Buscamos un guía para que haga por nosotros en lugar de animarnos a buscar con él. Pero en la medida de que las necesidades básicas de los seres humanos siguen siendo las mismas, también aquello que sirvió antes puede volver a servirnos ahora. La ansiedad, el dolor, el sufrimiento, la soledad siguen siendo lo mismo hoy día. El miedo a la muerte sigue siendo el miedo a la muerte. El sentimiento de carencia que el ego nos impone sigue siendo el mismo, y el remedio: la experiencia de la unidad, de la vida en espíritu. Esto sigue siendo la alternativa de la paz: construir relaciones que restauren la unidad y que expresen hasta dónde puede llegar la conciencia humana.

Aquellos yoguis identificaron tres causas básicas en el sufrimiento: *la tendencia de ir hacia el futuro o hacia el pasado idealizando lo que fue o lo que será, y que se vincula mucho con el apego. La aversión, o rechazo de lo que es y de lo que está ocurriendo. El engaño, el no querer saber o no querer ver.*

Apego, aversión e ignorancia, son la base de todo el sufrimiento y no se extinguen leyendo libros o especulando filosóficamente, y menos aún a solas encerrándonos en los supuestos límites de nuestra "individualidad". Tratamos con el apego, con la aversión y con el engaño en la medida en que nos relacionamos y allí donde está el problema está la solución. Cuando

intentamos transformar esos estados de sufrimiento nos adentramos en la vida de relación con las demás personas como nosotros, con los demás animales, con el medio ambiente en el que nos toca desarrollarnos. Y establecemos una compleja red de compromisos que muchas veces, más parece hacernos sufrir. Ahí el espacio de refugio, el hogar espiritual, el lugar de descanso. Un lugar físico, concreto donde experimentar aquellos aspectos de la vida de relación que me están costando experimentar. Allí, ante mis defectos, puedo ponerme a resguardo de la compasión de otros mientras sano. Allí puedo experimentar mis bondades y mis talentos, practicando la gratuidad al compartirlos...

Aquellos yoguis vivían en las afueras de las provincias de la antigua india. Vivían al borde de un pequeño poblado, al margen de la sociedad prácticamente. Hoy nosotros estamos en medio de

la ciudad, usamos infinidad de medios para comunicarnos, muchas veces carecemos incluso de unas raíces espirituales o religiosas que le den sentido a nuestra búsqueda y muchas veces también, el enredo de compromisos hacia cierto “éxito”, nos aísla primero de nosotros mismos y de nuestras verdaderas necesidades y luego del mundo que compartimos aunque aparentemente estemos tan “conectados”. Pero nada de esto es muy diferente a las necesidades de todos los seres humanos que recrearon el yoga a lo largo de estos últimos 3 mil años, porque nadie va a pensar que el yoga se ha mantenido durante tanto tiempo “intacto”. Por tanto si ha “sobrevivido”, si ha sido capaz de ser herramienta para tanta gente y de tantos lugares y tiempos distintos...algo tendrá. Este, es un primer aporte a pensar entonces nuestra práctica miles de años después, al otro lado del mundo y en medio de la ciudad.

Repensar las formas básicas de transmisión del yoga. Y luego, cada uno de nosotros, encontrará su lugar, su papel, su rol y dará vida a su búsqueda.

La ética de aquellos yoguis era la expresión primordial de su realización espiritual, una ética basada en las relaciones humanas concretas y en ser parte de una tradición. Sentirse parte de unas raíces, de un tronco, era la base de unas relaciones estables y duraderas, por tanto confiables y seguras: terreno indispensable donde poder hallar refugio y descanso y donde comenzar a sanar viejas heridas o iniciar profundas búsquedas. Quizás por eso, en los sutras

del yoga se comienza por la ética, y en la ética se comienza por advertir la presencia del otro no siendo violento, no robando, no mintiendo...

Quizás por eso, su vida religiosa perduró durante tantos siglos, por que desarrollaron el poder de descubrir lo

sagrado en todo. Lo sagrado del comer, lo sagrado del dormir, lo sagrado del amor, lo sagrado de la amistad y del ejercicio físico, y lo sagrado del barrer un piso o de cantar un poema. Tal vez por ahí tengamos nuestras pistas.