

'Yoga' de Emmanuel Carrère

Cuando saquéis lo que hay dentro de vosotros, eso que tenéis os salvará. Si no tenéis eso dentro de vosotros, eso que no tenéis dentro de vosotros os matará.

Evangelio apócrifo de Tomás

## I. El cercado

### *La llegada*

Ya que hay que empezar por alguna parte el relato de aquellos cuatro años en los que intenté escribir un librito risueño y sutil sobre el yoga, afronté cosas tan poco risueñas y sutiles como el terrorismo yihadista y la crisis de los refugiados, me sumergí en una depresión melancólica tan grande que tuvieron que internarme cuatro meses en el hospital Sainte-Anne, y perdí, por último, a mi editor, que por primera vez desde hace treinta y cinco años no leerá un libro que yo he escrito, ya que hay que empezar, pues, por alguna parte elijo la mañana de enero de 2015 en que, al cerrar mi bolsa, me pregunté si sería mejor llevar mi teléfono, del que de todas formas tendría que desprenderme allí donde iba, o dejarlo en casa. Opté por lo más radical, y apenas abandoné nuestro edificio me resultó excitante haber quedado fuera del alcance de los radares. Luego un saltito más para coger el tren en la estación de Bercy, un satélite de la de Lyon, modesta y ya provinciana, especializada en la Francia profunda. Vagones vetustos, compartimentos a la vieja usanza, seis plazas en primera clase, ocho en segunda, colores marrón y verde grisáceo que recordaban los trenes de mi lejana infancia en los años sesenta. Tendidos en los bancos había unos reclutas, como si no les hubieran avisado de que ya no existe el servicio militar. Vuelta hacia el ventanal polvoriento, mi única vecina miraba desfilar bajo la llovizna los inmuebles recubiertos de grafitis de la salida de París y luego del extrarradio este. Era una muchacha con el físico y la ropa de una senderista, provista de una mochila enorme. Me pregunté si iría de excursión por el Morvan, como yo había hecho en otro tiempo, partiendo de Vézelay y en condiciones

no más benignas, o si iba, ¿quién sabe?, al mismo lugar que yo. Deliberadamente, yo no llevaba ningún libro y pasé el trayecto –una hora y media– con la mirada y el pensamiento flotantes, en una especie de tranquila impaciencia. Sin saber realmente qué, yo esperaba mucho de aquellos diez días desconectado de todo, incontactable, inaccesible. Observaba mi espera, observaba mi tranquila impaciencia. Era interesante. Cuando el tren se detuvo en Laroche-Migennes, la joven de la gran mochila se apeó al mismo tiempo que yo y, al igual que yo y una veintena de personas, se dirigió hacia el terraplén, delante de la estación, donde una lanzadera debía venir a recogerlos. La aguardamos en silencio, nadie conocía a nadie. Cada cual miraba a sus compañeros y se preguntaba hasta qué punto tenían un aspecto normal. A mí me pareció que sí, bastante. Cuando llegó el autocar, algunos se sentaron por parejas y yo solo, pero justo antes de partir una mujer en la cincuentena, de hermoso rostro enflaquecido y grave, subió la última y se sentó a mi lado. Un saludo rápido, a media voz, y luego ella cerró los ojos, dando a entender sin hostilidad que no le apetecía entablar conversación. Nadie hablaba. El autocar salió muy rápidamente de la ciudad y empezó a circular por carreteras muy estrechas, atravesando aldeas donde nada parecía abierto, ni siquiera los postigos. Al cabo de media hora se internó en un camino de tierra, bordeado de robles, y se detuvo sobre una superficie de gravilla, delante de una granja baja. Nos apeamos, descargamos del maletero los equipajes y entramos en el edificio por puertas separadas: una para los hombres y otra para las mujeres. Los hombres llegamos a una sala habilitada como un refectorio escolar, con bombillas de neón, las paredes pintadas de un amarillo claro y adornadas con cartelitos que contenían sentencias caligrafiadas de sabiduría budista. Había allí caras nuevas, gente que no había viajado con nosotros y debían de haber llegado en automóviles. Un joven de cara franca y simpática, que vestía una camiseta de manga corta cuando todo el mundo llevaba como mínimo un jersey o un forro polar, recibía uno por uno a los recién llegados desde detrás de una mesa de formica. Antes de presentarse ante él había que rellenar un cuestionario.

### *El cuestionario*

Después de servirme un té, que se escanciaba en vasos de cantina, girando el grifo de un samovar grande de hojalata, me senté ante el cuestionario. Cuatro páginas por ambas caras. Las primeras no exigían largas reflexiones: estado civil, personas a quien avisar en caso de urgencia, problemas médicos, tratamientos vigentes. Indiqué que gozaba de buena salud pero que había sufrido depresión en varias ocasiones. A continuación nos invitaban a decir: 1) cómo habíamos conocido *Vipassana*; 2) qué experiencia teníamos de la meditación; 3) en qué momento de la vida nos hallábamos; 4) lo que esperábamos de la sesión. Los espacios reservados a las respuestas no sobrepasaban un tercio de la hoja y yo pensé que si quería contestar seriamente aunque solo fuese la segunda pregunta necesitaría un libro entero, el libro, precisamente, que había ido a escribir allí; pero esto no iba a decirlo. Me limité a señalar prudentemente que practicaba la meditación desde hacía veinte años, que esta práctica había estado vinculada durante mucho tiempo a la del taichí chuan (precisé, entre paréntesis: «pequeña circulación» para que comprendieran que no era exactamente un principiante), y en la actualidad con la del yoga. Sin embargo, seguía siendo una práctica irregular y esperaba ejercitarme más a fondo, motivo por el cual me había inscrito para una sesión intensiva. Respecto al «momento de la vida en que me hallaba», la verdad es que era un buen momento, un ciclo extremadamente favorable que duraba desde hacía casi diez años. Era incluso sorprendente, al cabo de tantos años en los que habría respondido cada vez a esta pregunta diciendo que me encontraba mal, muy mal, que atravesaba un momento especialmente catastrófico, poder responder sin mentir, y hasta minimizando bastante mi buena suerte, que pues sí, estaba bien, no había sufrido recientes episodios depresivos, no tenía problemas amorosos ni familiares ni profesionales ni materiales: mi único problema real, y lo era, desde luego, pero con todo un problema de persona pudiente, era un ego molesto, despótico, cuyo poderío aspiraba a reducir, y la meditación sirve justamente para eso.

### *Los demás*

Hay una treintena de hombres a mi alrededor, en compañía de quienes voy a sentarme y callar durante diez días. Los examino con discreción.

Me pregunto quiénes de entre ellos están en crisis. Quién, como yo, tiene familia. Quién está solo o ha sido abandonado, quién es pobre, quién desdichado. Quién es frágil y quién sólido. Quién se arriesga a perder pie en el vértigo del silencio. Todas las edades están representadas, yo diría que entre veinte y setenta años. También son variadas las circunstancias sociales. Algunos individuos son fáciles de identificar: el profesor de liceo campista, naturista, vegetariano, aficionado a las místicas orientales; el jovencito con trenzas rastafari y gorro peruano al que podrías ver entre los activistas de No Border de Calais, donde hace poco hice un reportaje; el fisioterapeuta o el osteópata que se dedica a las artes marciales, y otros cuyo oficio es imposible adivinar y podrían ser tanto un violinista como el que despacha billetes de tren en una ventanilla de la red nacional. Resumiendo, la clase de clientela bastante mezclada que encuentras en los dojos o en los albergues que jalonan el camino de Santiago. Dado que el Noble Silencio, como lo llaman ellos, no ha entrado en vigor todavía, podemos hablar y escucho las conversaciones de los grupitos que se han formado mientras empieza a caer la noche, muy pronto, muy negra, al otro lado de los pequeños cristales empañados. Todas tratan sobre lo que nos espera a partir de mañana por la mañana. Se repite una pregunta: «¿Es tu primera vez?» Calculo que la mitad son neófitos y la mitad veteranos. Los primeros se muestran curiosos, emocionados, inquietos, los segundos parecen coronados por el prestigio de la experiencia, y entre estos últimos me fijo de inmediato, negativo como soy, en un hombrecillo que me recuerda a alguien pero no sé a quién: perilla en punta, jersey de cuadros en el que prevalece el color burdeos, desempeñando con una fatuidad desagradable el papel de sabio sonriente, benévolo, pródigo explicando la alineación de los chakras y los beneficios del desasimiento.

#### *Teletransportación a Tiruvanamalai*

La primera vez que oí hablar de *Vipassana* fue en la India, en la primavera de 2011. Para terminar un libro alquilé en Pondicherry una casa donde viví dos meses sin hablar con nadie. La pauta invariable de mis jornadas empezaba con la lectura del *Times of India* en el único café donde, que yo supiera, había café expreso. Después, a lo largo de

calles que se cortan en ángulo recto y que, flanqueadas de decrepitos edificios coloniales, se llaman avenue Aristide Briand, rue Pierre Loti o boulevard du Maréchal Foch, regresaba con paso pensativo a trabajar en mi novela de aventuras rusa, *Limónov*. Me acostaba muy temprano, a la hora en que innumerables perros callejeros de Pondicherry inician un concierto de ladridos entre los cuales aprendí a distinguir algunos, y también me levantaba muy temprano, despertado por la salida del sol y los gritos de los geos. Esta rutina casera, sin visitar museos ni monumentos, sin obligaciones turísticas, es mi concepto ideal de una estancia en el extranjero. Una vez, sin embargo, fui a Tiruvanmalai, que es un lugar emblemático de la espiritualidad india porque allí vivió y enseñó el gran místico Ramana Maharshi y porque sigue siendo la sede de su ashram. El lugar me produjo una pésima impresión: la de una feria de gurús y seminarios espirituales que atraía a manadas de falsos sadhus occidentales, demacrados, aturcidos, mugrientos, que exudaban tanto pretensión como sufrimiento, y pienso en ella cada vez que practicantes de yoga me hablan de los retiros en la India donde esperan recibir las enseñanzas ancestrales de los grandes maestros. Tiruvanmalai o Rishikesh, que su puestamente es la cuna del yoga, son en mi opinión los lugares del mundo donde existen menos posibilidades de recibir esas enseñanzas, tan pocas como las de encontrar a un pintor original en la place du Tertre. Bertrand y Sandra, los únicos amigos que hice en Pondicherry, me habían dado la dirección de un francés residente en la ciudad. Se llamaba Didier pero se hacía llamar Bismillah y vestía una túnica de color lila. Al interrogarle sobre su itinerario espiritual, me dijo que para él había sido importante un curso de Vipassana: diez días de meditación intensiva que, según su expresión, suponía una gran limpieza mental. Practicante a pequeña escala de la meditación y no siendo enemigo de esa limpieza, yo tenía ganas de saber algo más, pero me enfrié un poco al enterarme de que Bismillah, en la etapa siguiente de su itinerario espiritual, había ido a Tiruvanmalai atraído por la perspectiva de un seminario de teletransportación. Confesaba que le había decepcionado y esto me dejó pensativo. La teletransportación consiste en desplazarse instantáneamente de un lugar a otro y mediante el solo poder de la mente. Desaparecías en Madrás y al instante siguiente reaparecías en Bombay. Una variante es la bilocación: estar en dos lugares *a la vez*. Varias tradiciones acreditan prodigios semejantes de pocos y grandes

santos como José de Cupertino, pero las autoridades religiosas se siguen mostrando prudentes al respecto, por no hablar de las científicas. Me pregunté si un tío que espera conocer una experiencia parecida y se inscribe en un seminario por internet abierto a todo el mundo, un poco como quien espera ver mantarrayas al apuntarse a una excursión de buceo, demuestra poseer una mentalidad ejemplarmente abierta o si hay que ser un poco gilipollas para tragarse una patraña semejante y luego confesar su desilusión.

### *Mi habitación*

Me inquieta el alojamiento. Hay dormitorios y habitaciones individuales, y está claro que preferiría un cuarto propio, pero supongo que todo el mundo lo prefiere y nada me permite pensar que lo necesito más que otra persona. En otra situación el dinero lo solucionaría: los ricos se llevarían los mejores puestos y no debería preocuparme. Pero aquí te alojan gratuitamente. Las clases, el hospedaje, la comida, todo es gratuito. Solo te sugieren que al final de la estancia hagas una donación en la medida de tus posibilidades y sin que nadie más que uno mismo sepa la cantidad que donas. Debe de haber otro criterio. ¿Quizá depende del orden de llegada o es aleatorio? ¿Lo sortean? Al llevar mi cuestionario cumplimentado al joven simpático que hace las veces de hostelero se lo pregunto con una sonrisita de curiosidad divertida, cómplice, por si acaso, lo cual me parece poco probable, dependiera de su capricho, y me responde que no, sonriendo él también, no lo sortean: las habitaciones individuales se distribuyen en función de la edad, se reservan para los más ancianos. Así que tampoco tengo que preocuparme. El joven simpático me da mi llave y con ella en la mano salgo al jardín empapado que hay detrás del edificio principal. A la izquierda está el gran cobertizo donde vamos a pasar diez horas al día durante diez días, a la derecha hay tres hileras de bungalows prefabricados. El mío está en la primera hilera. Diez metros cuadrados, suelo de linóleo, una cama individual, debajo de ella una caja de plástico que contiene sábanas, edredón y almohada, una ducha, un lavabo y un inodoro, un pequeño armario: lo estrictamente básico y limpiísimo. Y buena calefacción, cosa que en invierno tiene su importancia en el Morvan. La única fuente de luz, aparte de la que entra por una ventana esmerilada en lo alto de

la puerta, que se puede cegar con una cortina, es un globo de cristal en el techo. No es que sea muy alegre, yo habría preferido una lámpara de mesilla, pero como se supone que no vamos a leer... Hago la cama, coloco mis cosas en el armario: ropa de abrigo y cómoda, jerséis gruesos, pantalones de deporte, zapatillas, no es momento de coqueterías. Mi esterilla de yoga. Una estatuilla de terracota que representa a los gemelos de Géminis. De doce centímetros de altura y formas llenas y redondas: una mujer amada me ha reglado este fetiche discreto que llevo a todas partes. Ni libros ni móvil, por tanto ni tablet ni ninguno de los cargadores respectivos. Al recibirme, el joven simpático me ha preguntado si llevo conmigo alguno de estos objetos que debo dejar en depósito en una consigna *ad hoc*. Le he respondido que no, orgulloso, me he desprendido de ellos antes del viaje. ¿Todo el mundo cumple tan escrupulosamente estas instrucciones que recibí al inscribirme hace dos meses? Es cierto que firmamos que nos comprometíamos a prescindir de distracciones durante diez días, a no comunicarnos con el exterior, pero si hacemos trampas, ¿quién lo controlará? Me extrañaría que hicieran incursiones por sorpresa en las habitaciones y dormitorios para confiscar los libros o los móviles introducidos clandestinamente.

¿O sí las hacen?

### *¿Corea del Norte?*

Las prácticas de *Vipassana* son los entrenamientos comando de la meditación. Diez días, diez horas al día, en silencio, aislados de todo: la modalidad *hard*. En los foros, muchos manifiestan que están satisfechos y a veces transformados por la exigente experiencia, y otros la denuncian como una forma de adiestramiento sectario. Describen el lugar como un campo de concentración, la conferencia diaria como un lavado de cerebro que no admite ninguna controversia, y no digamos contradicción. Es Corea del Norte. La obligación de silencio, el aislamiento, una alimentación insuficiente debilitan las defensas de los participantes y los transforman en zombis. Aunque te sientas muy mal, está prohibido marcharse. No, alegan los defensores, si tienes ganas de irte te vas, nadie te lo impedirá, solo que es muy desaconsejable y sobre todo te comprometes a no hacerlo. Estos

debates me han intrigado sin inquietarme: me creo a salvo del adiestramiento sectario, me despiertan la curiosidad. «Venid y ved», dice Jesucristo a la gente que ha oído toda clase de rumores contradictorios sobre Él, una política que siempre he considerado la mejor: venid a ver, con los menos prejuicios posibles o siendo, al menos, conscientes de ellos.