

CONTENIDO

<i>Glosario</i>	11
<i>Agradecimientos</i>	14
<i>Nota a la edición española</i>	14
<i>Introducción</i>	15

Primera parte

AYER

LOS COMIENZOS

1. ¿Hasta dónde nos remontamos?	29
2. El legado de los sabios del bosque	45
3. La paradoja del Gran Patanjali	57
4. <i>Gita</i> Yoga	71
5. Hombres salvajes de dudosa reputación	85

LA ÉPOCA DE LAS INVASIONES

6. La medialuna y el loto	107
7. El yugo imperial	119
8. ¡Queremos ser libres!	133
9. Yoga marcial.....	139

EL YOGA SE VA AL OESTE

10. Yoga teosófico	155
11. La misión de Swami	181
12. Los yoguis pícaros marcan la tendencia	199
13. El yoga de los forzudos	213

HISTORIA DEL YOGA

14. El <i>masala</i> del palacio de Mysore	223
15. El Rey León	233

FITNESS FEMENINO

16. Un trabajo de mujeres	245
17. Yoguias pioneras	259

TIEMPOS CAMBIANTES

18. El Señor Shiva agita su tridente	271
19. Las posturas del loto y los lotófagos	283

Segunda parte

HOY

LÍMITES FÍSICOS

20. Faquires y farsantes	297
21. Hot Yoga	309
22. Riesgos y regulación	321
23. Ciencia, espíritu y alivio del estrés	337

ADENTRÁNDONOS

24. Cuatro tipos de yoga mental	355
25. El <i>mindfulness</i> está de moda	365

PRECAUCIONES CONTEMPORÁNEAS

26. Shmoga Yoga	381
27. No es oro todo lo que reluce	393

MIRANDO HACIA ADELANTE

28. ¿El yoga al rescate?	413
29. Los cincuenta tonos del azafrán	431
30. Yoga, religión y espiritualidad	449
<i>Procedencia de las ilustraciones</i>	475
<i>Apéndice a la edición española: Javier Ruiz Calderón</i>	477
<i>Índice analítico</i>	489

INTRODUCCIÓN

Este no es un manual de instrucciones —de esos ya hay más que suficientes—, sino un libro que se plantea el porqué de las cosas. ¿Cómo es posible que un largo y penoso camino hacia la iluminación se haya convertido en una industria del bienestar cuyas ganancias ascienden a veinticinco mil millones de dólares al año? ¿Cuáles fueron las transformaciones históricas y los cambios sociales que se produjeron en el sinuoso camino que, desde las cuevas y los bosques de la antigua India, ha ido a parar a los gimnasios, los estudios, los talleres y los ayuntamientos del Occidente moderno? ¿Qué han perdido, o tal vez ganado, las enseñanzas originales de los sabios al ser trasplantadas a un terreno foráneo? ¿Y cómo es que hay tantas formas diferentes de yoga que parecen incluir un poco de todo, desde los músculos hasta la plenitud mental, y desde la lucha contra el estrés hasta la liberación espiritual? Este libro es, en parte, un intento por comprender qué es realmente esa cosa que llamamos «yoga».

Independientemente de cuál sea la respuesta, el yoga, en alguna de sus formas, está hoy en día por doquier, pues se enseña y se practica en casi todos los países del mundo. El reciente incremento que ha experimentado ya solo en Estados Unidos ha sido extraordinario. Desde los pocos cientos de miles que practicaban alguna forma de yoga en las últimas décadas del siglo XX, las cifras han ascendido a unos cuatro millones en 2001 y, luego, a más de treinta y siete millones en 2016. Esta última cifra duplica la de los cinco años anteriores, y la tendencia al alza continúa. Según unas encuestas realizadas por el *Yoga Journal*, otros ochenta millones están «muy interesados» por iniciar algún tipo

de práctica¹. No se trata solo de una ingeniosa promoción industrial; los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés) respaldan estas cifras. En el Reino Unido, el número de gente que hace yoga es menor, por supuesto; según un cálculo conservador, lo practican en torno a tres millones de personas, pero esta cifra también está aumentando a marchas forzadas. Cabe esperar que ese entusiasmo continúe, dado que el yoga está cada vez más arraigado en nuestras rutinas individuales del *fitness* —ejercicios para mantenerse en forma—, así como en la educación comunitaria y en los sistemas terapéuticos.

El cuerpo y la mente

En su libro más influyente, *Raja Yoga*, publicado en 1896, Swami Vivekananda, que, como veremos en el capítulo 11, fue el principal impulsor de la introducción del yoga en Occidente, cuenta la historia de un dios y un demonio que fueron a aprender de un gran sabio conocimientos sobre el Sí-mismo cósmico:

Dedicaron mucho tiempo a estudiar con él. Al final, el sabio les dijo: «Vosotros mismos sois el Ser que estáis buscando». Los dos pensaron que su cuerpo era el Sí-mismo. Regresaron muy satisfechos con su gente y dijeron: «Hemos aprendido todo lo que había que aprender; a comer, a beber y a ser felices; somos el Sí-mismo; más allá de nosotros no hay nada». Como el demonio era por naturaleza un ignorante, nunca se preguntó nada más y se quedó estancado en su visión materialista. El dios, en cambio, era un ser más puro. Poco tiempo después, viendo la enfermedad, el dolor y la mortalidad de los cuerpos, volvió donde el sabio y le dijo: «Señor, ¿acaso no me enseñó que este cuerpo era el Sí-mismo? Sin embargo, veo que todos los cuerpos mueren, cuando en realidad el verdadero Sí-mismo es inmortal y no puede morir». El sabio le contestó: «Tal y como te dije, tú eres Eso. Averigua lo que esto significa realmente». Y así, después de muchas búsquedas e indagaciones, al final el dios se dio cuenta de que él era, sin la menor duda, el Sí-mismo, alguien sin nacimiento ni muerte, alguien a quien la espada no atraviesa ni el fuego quema, a quien el aire no seca ni el agua impregna, alguien sin principio ni fin, el Ser inamovible, intangible, omnisciente y omnipotente. Experimentó por sí solo que no era el cuerpo ni la mente, sino que estaba más allá de todo eso. Así pues, quedó satisfecho y plenamente ilumi-

1. Cifras extraídas de una encuesta sobre el yoga en América, realizada en 2016 por Ipsos Public Affairs en representación de *Yoga Journal* y Yoga Alliance.

INTRODUCCIÓN

nado; en cambio, el pobre demonio, debido a su excesivo apego al cuerpo, nunca llegó a saber la verdad².

Aunque los modernos no creamos en dioses ni en demonios, la historia del bueno de Swami no carece de relevancia. Tras la entusiasta adaptación global del yoga, reina una confusión general sobre cuáles pueden ser sus verdaderos objetivos. La relación entre la cultura del cuerpo y la aspiración espiritual es tan confusa como lo era en aquellos lejanos tiempos de la historia de Vivekananda.

Esta incertidumbre viene agravada por las históricas incongruencias de la terminología yóguica. Mucha gente que enseña lo que ha sido acertadamente denominado «yoga postural moderno» (MPY, por sus siglas en inglés)³ utiliza el nombre tradicional *hatha yoga* —«El Yoga de la Fuerza»— para describir lo que ofrecen a sus alumnos. Sin embargo, con arreglo a los más recientes conocimientos eruditos, los textos fundamentales más antiguos del *hatha* prestan muy poca atención a las posturas⁴. Como veremos en los capítulos 5 y 10, tales registros están mucho menos interesados por la anatomía del cuerpo «burdo» (es decir, sensorial) que por su equivalente interior invisible, el denominado «cuerpo sutil», que actúa como la canalización de la fuerza vital cósmica⁵. Cuando hablo de «burdo», me refiero al mundo comprendido por nuestros sentidos y limitado a las leyes del tiempo y el espacio; «sutil», en contraste, alude a lo que existe dentro y detrás de esta realidad, abarcando así formas de consciencia que están más allá de esos confines e incluyendo la percepción de varios seres desencarnados, como espíritus, demonios y dioses. Las recomendaciones para el cuerpo físico están principalmente circunscritas a un régimen riguroso de purificación, que utiliza unos procedimientos colectivamente conocidos como los *Shatkarmas*, «Los Seis Métodos», cuyo propósito es purificar y preparar al sistema —tanto en el nivel burdo como en el sutil— para mantener unos niveles de

2. Adaptado de Swami Vivekananda, *Raja Yoga*, vol. I, cap. 2.

3. El término fue acuñado por Elizabeth de Michelis en su innovador estudio *History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism*, Continuum, Londres, 2004.

4. Véase en especial la obra del académico inglés James Mallinson, por ejemplo, su entrada de «Hatha Yoga» en el vol. III de *The Brill Encyclopedia of Hinduism* (2011), pp. 770-781.

5. Este tema lo abordo en el capítulo 10. Una historia intercultural útil es Geoffrey Samuel y Jay Johnston (eds.), *Religion and the Subtle Body in Asia and the West*, Routledge Studies in Asian Religion and Philosophy, vol. III, Routledge, Londres, 2013.

consciencia más elevados. Tales rutinas de preparación incluyen depurar el estómago tragándose una larga tira de tela (*dhauti*), aplicar enemas yóguicos (*basti*) y limpiarse los conductos nasales con agua salada o con un bastoncillo encerado (*nauli*). Además, toda la disciplina del yoga está formulada mediante un esquema metafísico que, en gran medida, es inaccesible a la mentalidad moderna. Por ejemplo, se dice que cuando el cuerpo burdo y el cuerpo sutil de un aspirante maduro están adecuadamente purificados, la meditación profunda le reportará unos poderes superiores a los normales y, al final, la total liberación de las restricciones terrenales, es decir, la iluminación.

No resulta sorprendente que la mayor parte de estas cosas falten en la típica clase postural de hoy en día. Aunque sean claramente beneficiosos para la salud, para el *fitness* y para una sensación general de bienestar, los programas que se enseñan hoy bajo la denominación de *hatha yoga* normalmente se asemejan muy poco a la tradición de la que toman el nombre. Dicho de una manera sencilla, *hatha yoga* significaba algo muy diferente en la India del siglo XV —cuando se compuso el *Hatha Yoga Pradipika*, el texto clásico sobre el *hatha*— de lo que significa en el Occidente del siglo XXI.

Similares ambigüedades presenta otra clasificación común, la de *raja yoga*, «El Camino Real». Desde la misión de Vivekananda en Occidente, muchos, especialmente sus seguidores, han interpretado el *raja yoga* como el tipo de yoga en el que predomina la meditación. De hecho, las ideas y las prácticas históricamente agrupadas bajo la regia denominación de *raja yoga* han abarcado siempre una mezcla de cosas sumamente heterogéneas, entre las que figuran prácticas no meditativas; además, según la época y el texto en el que aparezcan, hacen hincapié en diferentes cosas. La definición de los estilos se vuelve aún más confusa si tenemos en cuenta la asombrosa variedad que presenta el yoga clásico, por no hablar de la que ofrece el panorama de la actualidad. Además de no existir en la tradición india ni un solo sistema que se llame «yoga», un erudito practicante contemporáneo ha identificado nada menos que cuarenta y dos enfoques diferenciados⁶.

6. Véase cap. 12 de Georg Feuerstein, *The Deeper Dimension of Yoga*, Shambhala, Boston, MA, 2003). Para quienes estén interesados por las historias específicas de *hatha* y *raja yoga*, véase la obra de Jason Birch, que asimismo colabora en <http://theluminiscent.blogspot.it/>.

INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta esta complejidad, en mi enfoque global sobre el tema he optado por las simples categorías de «yoga corporal» y «yoga mental» a fin de establecer una distinción general. Cuando hablo del «yoga corporal», me refiero a las rutinas físicas de la postura (*asana*), los *bandhas*, que son contracciones musculares para bloquear la garganta, contraer y levantar el abdomen o contraer el suelo pélvico, regímenes de purificación (*kriyas*) y ejercicios respiratorios (*pranayama*)⁷. En cambio, lo que denomino «yoga mental» comprende la práctica de técnicas específicas de introversión mental o meditación.

Pero incluso esta simplificación da lugar a otra confusión. La palabra «meditación» se usa habitualmente muy a la ligera para cubrir una gran variedad de prácticas diferentes que no son en modo alguno congruentes. La reflexión y otros tipos de pensamiento discursivo, la visualización creativa, escuchar música ambiental, las estrategias para la plenitud mental y los viajes imaginativos guiados, así como las técnicas de relajación progresiva, se meten a menudo en el mismo saco y, por lo tanto, ostentan más o menos el mismo estatus que el término «meditación». Además, mucha gente dice que «medita a su manera» mientras arregla el jardín, hace *jogging* o saca a pasear al perro. Este tipo de actividades son ciertamente agradables y tienen efectos beneficiosos, pero, al fin y al cabo, no dejan de ser actividades y, por lo tanto, no pueden ser legítimamente equiparadas con la progresiva inactividad física y mental que caracteriza a la verdadera meditación.

Así pues, entiendo por «meditación» el proceso descrito por Patanjali en su *Yoga Sutra* (ca. 250 a. C.) y seguido por otras muchas autoridades. En principio, dicho proceso implica un viaje silencioso e interiorizado que, independientemente de toda aportación o guía externa, recorre unas fases definidas y progresivas de relajación, interiorización y expansión. Comienza con una renuncia de los sentidos a su nivel burdo de funcionamiento (*pratyahara*) y avanza a través de un foco (*dharana*) y un creciente encauzamiento de la atención hacia el interior (*dhyana*), que da por resultado sucesivos niveles de una absorción mental determinada (*samadhi*)⁸.

7. Un excelente estudio general del yoga corporal es Swami Satyananda Saraswati, *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*, Bihar School of Yoga, Bihar, reed. 2008.

8. En su descripción, Patanjali se acerca mucho a numerosas escuelas del primer budismo y de su predecesor en la escena espiritual india, el jainismo.

Es necesario hacer inmediatamente una advertencia. Cualquier división entre el cuerpo y la mente es, por supuesto, provisional, pues, tal y como está revelando ahora la ciencia con mayor profundidad que nunca, el cuerpo y la mente se influyen intrínseca y continuamente el uno al otro. Desde un punto de vista biológico, el mundo mental y emocional que experimentamos es, en gran medida, el resultado de unos mecanismos bioquímicos moldeados por millones de años de evolución; la realidad que percibimos es siempre un asunto psicosomático que viene determinado tanto por las sustancias químicas como por la consciencia. Asimismo, nuestra disposición mental crea cambios en nuestra bioquímica. Es más preciso hablar del «complejo mente-cuerpo» que de categorías separadas. El yoga lleva siglos sabiendo esto; de ahí que desarrolle y practique unas técnicas tanto físicas como mentales para crear una sensación subjetiva de bienestar, independientemente de cuáles sean las circunstancias externas. Los procesos neurológicos involucrados en tal interacción cuerpo-mente suelen ser complejos, pero pueden ser estimulados con bastante facilidad. Un profesor de yoga holístico sabe que adoptar una postura física fácilmente y mantenerla sin hacer un esfuerzo excesivo calma la mente e inculca una memoria muscular que, con la liberación de una sensación de placer inducida por la dopamina, motiva el deseo de repetir el proceso. Del mismo modo, cualquier profesor de meditación que sea competente es consciente de que las técnicas mentales provocan cambios perceptibles y agradables en la respiración y en el cuerpo. Así pues, a semejanza de las dos caras complementarias de una moneda, el cuerpo y la mente nunca pueden separarse. En cualquier caso, para intentar comprender los matices de la práctica yóguica, la distinción entre «yoga corporal» y «yoga mental» puede ser una manera cómoda de describir unas prácticas que, aun siendo diferentes, se solapan y están siempre interconectadas.

Las distinciones que acabamos de hacer pueden parecerles pedantes a algunos lectores, pero son necesarias para corregir un desequilibrio. Por regla general, el debate sobre el «yoga corporal» está suficientemente claro. La base anatómica de las posturas y sus efectos en la psicología están siendo cada vez más examinados y catalogados, y las últimas novedades de la investigación se difunden cada año por todo el mundo a través de innumerables artículos, conferencias, seminarios y festivales de yoga. Sin embargo, el concepto del «yoga mental» —en el sentido de la autotrascendencia contemplativa descrita más arriba— está habi-

INTRODUCCIÓN

tualmente marcado por la imprecisión. De hecho, ha sido casi ignorado como una parte integral de la práctica moderna y, con demasiada frecuencia, ha sido considerado como un complemento opcional que cada persona ha de descubrir por sí misma. En consecuencia, la mecánica del yoga mental sigue siendo en gran medida un territorio inexplorado por el que el viajero deambula sin nadie que le guíe, arreglándoselas como buenamente puede.

¿El Oriente es el Oriente?

Uno de los temas recurrentes de este libro es explorar qué ocurre cuando las enseñanzas antiguas son desarraigadas y trasplantadas al terreno moderno. Las confusiones que pueden surgir en la transición del Oriente al Occidente, de lo sagrado a lo laico, son claramente discernibles en las tres ramas principales de la sabiduría india, que en el siglo pasado fueron exportadas desde la Tierra de los Vedas: el yoga postural, la meditación y el Ayurveda o «conocimiento de la vida». Este último, el sistema tradicional hindú de la medicina, se encuentra hoy muy vinculado al yoga, en parte, por la conexión que han establecido entre ellos varios profesores recientes, como Maharishi Mahesh Yogi, Sri Sri Ravi Shankar y Baba Ramdev⁹. Como veremos más adelante, el proceso de trasplantar una sabiduría de un tiempo y espacio a otro no es en modo alguno un asunto tan simple como a menudo se supone. Todo tiene su propio contexto; los modelos de la realidad y el vocabulario para su comprensión pueden diferir considerablemente de una cultura a otra, y de una época a otra. En el mejor de los casos, los cambios, las adaptaciones y los malentendidos forzosamente presentes en dicha transición son insignificantes y carecen de importancia, pero en algunos casos las enseñanzas originales pueden verse erosionadas e incluso difamadas. En la segunda mitad de este libro se abordan algunas implicaciones de este trasplante cultural en lo que atañe al yoga mental y al corporal.

9. Para un debate sobre este trasplante en lo relativo al Ayurveda, véase Frederick M. Smith y Dagmar Wujastyk, *Modern and Global Ayurveda: Pluralism and Paradigms*, University of New York Press, Nueva York, 2008.