



lonely planet

EL VIAJE DEL YOGA

NAREN HERRERO

Ilustraciones de
AMANDA LEÓN



Un recorrido desde los orígenes hasta el yoga del siglo XXI



EL VIAJE DEL YOGA

NAREN HERRERO

Ilustraciones de
AMANDA LEÓN



SUMARIO



Introducción 4

०१

El yoga como viaje 7

०२

El yoga como religión 27

०३

El yoga como ciencia 47

०४

El yoga como ascetismo 65

०५

El yoga como filosofía 85

०६

El yoga como meditación 109

०७

El yoga como estilo de vida 129

०८

El yoga como mística 151

०९

El yoga como arte 169

१०

El yoga como terapia 187

११

El yoga como espiritualidad 213

१२

El yoga como moda 241

Epílogo o «shavásana» final 258

Sánscrito 260

Transcripción, españolización y pronunciación

Glosario 261

Agradecimientos 269





«La vida es un viaje.
El que no sabe adónde va está loco.»

Swami Swarupananda Saraswati



EL YOGA COMO VIAJE

Cuando, después de infinidad de años de intensas austeridades a la intemperie, el demonio de nombre Cojín Dorado (Hiranyakashipú en sánscrito) emitió un incandescente fuego por la cabeza, el dios creador Brahmá se preocupó por el bienestar de los mundos y de sus habitantes, a punto de ser quemados por el calor, y bajó a ver qué pasaba.

Antes de seguir, una constatación: la naturaleza del mundo material es dual y la evolución es generalmente el resultado de la interacción entre dos fuerzas opuestas, lo cual otorga equilibrio al mundo. Día y noche, hombre y mujer o verano e invierno, por ejemplo, representan los dos polos de la manifestación, ambos igual de necesarios y cardinales para el funcionamiento del cosmos. Este principio dual se presenta en la tradición mitológica hindú a través de los *devas* y los *asuras*, a veces traducidos como dioses y demonios, para representar el bien y el mal, aunque esta interpretación puede resultar demasiado simplista, ya que ambos bandos son hijos de un mismo sabio legendario, tienen poderes

sobrenaturales y, en muchos casos, grandes virtudes. En todo caso, el término *asura* se utiliza para referirse de forma genérica a estos seres de origen divino pero que hacen de contraparte a los *devas* en el desarrollo del orden cósmico. En realidad, la principal diferencia entre *devas* y *asuras* es que, en general, estos últimos sienten inclinación a actuar exclusivamente para su beneficio personal, sin pensar en el bien común. Eso no quita que, en algunos casos, puedan ser sabios, devotos y, sobre todo, muy determinados en su práctica ascética.

De hecho, la literatura histórico-mitológica hindú está llena de relatos sobre estos *asuras* que, como Cojín Dorado, realizan grandes actos de disciplina y austeridad (*tapasya*, en sánscrito) para lograr dones de los dioses. El hecho de que muchos *asuras* fueran grandes practicantes del yoga ascético, con la intención de lograr beneficios materiales y sin una búsqueda trascendente, es ya una millonaria advertencia de que **la práctica espiritual, para ser realmente útil, tiene que**

estar enraizada en valores éticos y fines elevados.

La cuestión es que, cuando después de miles de años de penitencias llega el rey de los *devas* a ofrecer una recompensa, todos los *asuras* piden lo mismo: la inmortalidad.

La respuesta de los *devas*, también sujetos a los implacables ciclos del tiempo (aunque en una escala de millones de años mayor que los humanos), es siempre idéntica, con palabras que podrían ser estas:

«La inmortalidad no se le puede otorgar a nadie. Pide otra cosa».

Entonces el *asura* de turno elige el don que, para él, es lo más parecido a la inmortalidad, es decir, aquellas condiciones en que, según él, podrá tener todas las variables cubiertas. Fue así como, cuando Brahmá se acercó complacido y solícito ante las penitencias realizadas por Cojín Dorado, nuestro demonio buscó cubrir todos los resquicios y pidió no ser matado («ni dentro ni fuera, ni de día ni de noche, ni en el cielo ni en la tierra, por ninguna arma, ni por seres humanos ni animales, ni por *devas* ni *asuras*, ni por elementos animados ni tampoco inanimados»¹). Una lista bastante exhaustiva, sin duda.

Con su deseo concedido, Cojín Dorado se convirtió en un azote para el universo, pero como la vida no es fácil ni tan siquiera para los demonios, el destino quiso que uno de sus hijos, el joven de nombre Regocijo (Prahlada en sánscrito), le saliera muy devoto del dios Vishnu, el encargado de preservar el orden cósmico, por haber escuchado las enseñanzas de un sabio cuando todavía estaba en el vientre materno. ¿Qué peor tormento puede haber para un *asura* que su propio hijo le salga piadoso?

Teniendo en cuenta que avergonzaba el linaje familiar, Cojín Dorado se dedicó de forma implacable a convertir a su vástago en un demonio hecho y derecho, siempre en vano, ya que el único interés de Regocijo era adorar al dios Vishnu. Esto enfureció tanto a su padre que lo intentó matar de diferentes y crueles maneras, aunque, protegido por la gracia divina, el muchacho siempre salía indemne. Finalmente, hartado de su hijo, el demonio señaló una columna preguntando si «su Señor», que era tan poderoso y omnipresente, también estaba en ese objeto inerte. Regocijo respondió afirmativamente, lo cual desató la ira absoluta del *asura* y, en ese momento, de la columna surgió Narasiṃha, una manifestación divina del propio Vishnu, mitad hombre y mitad león («ni ser humano ni animal, ni *deva* ni *asura*»), una opción que Cojín Dorado no había contemplado. Entonces Narasiṃha agarró al *asura* justo en el umbral de la casa («ni dentro ni fuera»), exactamente en el momento del crepúsculo («ni día ni noche»), lo colocó en sus rodillas («ni en la tierra ni en el aire») y, con sus garras, que no son técnicamente un arma y además no están por completo ni vivas ni muertas («ni elementos animados ni tampoco inanimados»), le desgarró las entrañas y, sin medias tintas, lo mató *in situ*.

La primera lección es que los relatos sagrados pueden ser tan cruentos como ciertas películas de Disney, si bien mucho más edificantes. La segunda lección, más existencial, es que podemos usar cremas antiarrugas, criogenizarnos, hacer mucho yoga o tomar zumos de col *kale* cada día, pero no podremos escapar a la muerte física. Hilando más fino, la enseñanza más pertinente aquí tiene que ver con esa difundida ambición que todos tenemos por **controlarlo todo**. Y controlarlo todo no significa únicamente decirle a los de-

más qué tienen que hacer, sino querer cubrir todas las variables. Sucede, por ejemplo, si pensamos: «Cuando acabe este proyecto, entonces me sentiré satisfecha», «si gano más dinero, sí que estaré tranquilo» o «en cuanto salga de esta situación, empezaré a disfrutar».

Vivimos con la ilusión de que cuando el mundo esté acomodado según nuestros intereses, entonces todo estará bien. Sin embargo, los hechos nos muestran, una y otra vez, que nuestros planes individuales son apenas unos bosquejos que la vida va reescribiendo a cada paso. Sin duda, y desde que hay registros, **una de las principales causas de sufrimiento de toda la humanidad es que las cosas no son como queremos.** Por eso las compañías de seguros son tan prósperas. Aceptar que las cosas pueden ser diferentes es una cualidad de los *devas*. No aceptarlo es de *asuras*.

Cojín Dorado quería dominarlo todo y ese impulso instintivo fue, a la sazón, la causa de su propia muerte. La tradición yóguica, por su parte, explica que, por paradójico que parezca, **aquellas personas que son capaces de soltar están más cerca de la libertad.** Un concepto fundamental que, para este viaje que comenzamos, es también un posible sinónimo de la tan ansiada inmortalidad.

EL VIAJE DEL YOGA

Existen muchas formas de viajar y todas son válidas, a la vez que es evidente que entre ellas hay diferencias. Está el viaje grupal organizado, quizá a medida, frente a la

opción autogestionada, en la que uno se organiza por su cuenta; a la vez que todo periplo oscila entre el cálculo milimétrico de cada paso y la actitud relajada del mochilero que sale a la aventura. En verdad estos estereotipos solo son aplicables en un mundo estático y artificial. La vida es más compleja. Y, a pesar de ello, con mucha frecuencia las etiquetas simplificadoras resultan necesarias para organizar provisionalmente eso que llamamos realidad y así movernos en ella con pies (más o menos) firmes.

Como es de esperar, en el viaje del yoga también hay estereotipos, algunos de los cuales vamos a explorar juntos y que, con algo de suerte, esperamos desmontar. Este afán por distanciarnos de los encasillamientos no evita que, en lo referente a yoga, también haya diferentes formas de viajar y, aunque se suele decir que todos los caminos llevan al mismo lugar, basta mirar alrededor por un momento para notar que no todos los viajeros quieren llegar a la cima de la montaña, y que los hay que prefieren darle la vuelta, o quizá acampar largo tiempo en su falda o solo subir a medio camino para disfrutar de la vista. Es decir, algunas personas llegan a lo que llamamos yoga porque les duele la espalda o por mero consejo médico, mientras que otras buscan ganar flexibilidad, reducir su estrés o entrenar su concentración, así como muchas

mujeres lo practican para cuidarse durante el embarazo, sin olvidar quienes se interesan porque es una disciplina de moda, dejando un





LA MUJER EN EL VIAJE DEL YOGA

A pesar de su imparable popularidad, existen escasos datos fiables sobre el número y género de los practicantes de yoga en Occidente. A nivel estadístico, las fuentes principales con las que contamos provienen de Estados Unidos (considerado el mayor «mercado» de yoga).

Un estudio gubernamental del 2017 expone que, en personas mayores de 18 años, las mujeres representan un 70 por ciento de los practicantes de yoga, y de meditación, un 58 por ciento.¹ En España, un estudio de mercado realizado en el 2014 habla de un 65 por ciento de practicantes mujeres.² De manera informal, basadas en su percepción subjetiva y en cifras no verificadas, el grueso de las personas involucradas en el ámbito del yoga (profesores, formadores, dueños de escuelas, estudiantes, etc.) consultadas opinan que al menos el 75 por ciento de los practicantes son de género femenino, aunque siempre hay excepciones. No son datos universales, amén de que el constante movimiento de la vida real hace que las pocas estadísticas que circulan queden rápidamente desactualizadas. En cualquier caso, la sensación generalizada es que, en cuanto a practicantes se refiere, el yoga está copado por un público femenino.

Si dirigimos la vista hacia la India, veremos un panorama diferente, pues históricamente el yoga ha sido allí un territorio con prevalencia masculina, o al menos así lo indican las variadas referencias textuales y artísticas con las que contamos desde hace más de dos milenios. Al tratarse de una es-

tructura patriarcal, la sociedad india siempre ha dado mayor visibilidad al hombre y, siguiendo esta línea, en el ámbito del yoga la presencia explícita de la mujer ha sido escueta, por lo que tenemos escasa información detallada sobre su papel en la práctica del yoga a lo largo de la historia.³ Es verdad que en numerosos textos tradicionales se da a entender que el género femenino está menos capacitado que el masculino para la práctica yóguica (más bien a nivel psicoemocional que físico) o se advierte a los hombres de la «distracción» que ellas suponen. De todos modos, al analizar diversas fuentes no encontraremos, en general, afirmaciones en contra de la posibilidad de que la mujer practique yoga. Por el contrario, podemos hallar referencias aisladas de mujeres ascetas renunciantes, sabias, maestras o santas que se dedicaron a la vida yóguica, una idea que en la jerga occidental moderna se resume con el término *yóguini*. El término en cuestión es antiguo y posee significados ambiguos, ya que su utilización principal se da en los textos tántricos medievales donde tiene que ver con esotéricas deidades femeninas, a la vez poderosas y peligrosas, que poseen la capacidad de cambiar de forma a voluntad y, también, de volar.⁴ Este uso

especializado de la palabra está relegado a los artículos académicos, pues a pie de calle se habla de *yógini* para referirse a cualquier mujer que practica yoga.

Cuando escudriñamos en la India de hoy, sabemos sin dudas que, en el ámbito religioso y como prueban estudios etnográficos contemporáneos,⁵ los *sadhus* o ascetas son casi en su totalidad varones, como siempre ha sido. A nivel del público general, en cambio, la situación es diferente, tal como demuestran sondeos realizados en la India que, a pesar de números no siempre coherentes entre sí, ofrecen una tendencia semejante. Un estudio del 2017 financiado por el Gobierno indio, que investiga la relación entre

yoga y diabetes, concluye una paridad del 50 por ciento entre practicantes de ambos géneros.⁶ Otro estudio del 2018 sobre la percepción del yoga en la población llega a una conclusión similar,⁷ aunque también se pueden encontrar otras encuestas que dan mayoría a los hombres.⁸ Sin la intención de dirimir la controversia, lo que parece claro es que la India moderna está abriendo paso a visibilizar que las mujeres practiquen la disciplina a la que tienen derecho histórico. El mismo derecho, en realidad, que posee cualquier persona del mundo que desee ser más feliz y que, en Occidente y por ahora, están aprovechando más las mujeres que los hombres.

¹ Estudio a cargo del National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db325-h.pdf

² Estudio realizado por el Instituto Sondea para la desaparecida plataforma digital aomm.tv en noviembre del 2014. Resumen de los datos en www.vivesaludable.es/2015/07/06/el-yoga-en-espana/2194 al 14-10-2021

³ Bevilacqua, D.: *Are women entitled to become ascetics?: An historical and ethnographic glimpse on female asceticism in Hindu religions*, Università degli Studi di Torino, Facoltà di Lingue e Letterature Straniere, 2017

⁴ Hatley, S.: «What is a Yogini? Towards a Polythetic Definition», en *'Yogini' in South Asia: Interdisciplinary Approaches*, ed. Istvan Keul (Routledge), 2013

⁵ Bevilacqua, D.: *Ibidem*

⁶ www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7168227

⁷ <https://journalijcar.org/sites/default/files/issue-files/10139-A-2019.pdf>

⁸ Aquí hay dos ejemplos, uno del 2017 en que el género masculino supera el 60 por ciento (aunque con cierto sesgo entre los participantes que son mayoría de hombres): www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2017.00184/full o este otro del 2014 en que los hombres serían alrededor del 55 por ciento: www.ym-kdham.in/article.asp?issn=0044-0507;year=2014;volume=46;issue=1;spage=15;epage=19;aulast=Tiwari



rinconcito final para las personas que sienten una llamada espiritual.

Por tanto, cuando hablamos de la historia del yoga es imprescindible tener una perspectiva amplia ya que descubriremos que, dentro del marco que dan ciertas directrices universales, los **objetivos de su práctica** y, todavía más pronunciadamente, sus métodos de aplicación, pueden ser **muy divergentes entre sí**. Además del factor subjetivo que convierte cada experiencia individual en un recorrido personal y único. De la misma forma que, dentro de unos parámetros alimenticios generales, cada persona lleva una dieta basada en sus gustos, necesidades y limitaciones.

Siendo rigurosos, si entendemos el yoga como una herramienta de autotransformación, la expresión «historia del yoga» es poco feliz, ya que sería ingenuo (o soberbio) ponerle una fecha fija de inicio a este proceso de crecimiento humano. La idea de viaje, en cambio, nos parece más adecuada ya que comunica el propósito de todo yoga verdadero: llevarnos de la limitada persona que somos ahora, a través de diversas técnicas y experiencias, de regreso a nuestro ser esencial y pleno. Este viaje que comenzamos juntos, más que a nivel geográfico, se estructura sobre una línea cronológica que no es otra cosa que una excusa para recorrer los debatidos orígenes y transformaciones del yoga y, de paso, visitar diferentes escuelas filosóficas, personajes, hitos, textos y conceptos que forman la base, muchas veces implícita y malentendida, de lo que practicamos hoy. Como ayudas para el camino, tenemos los hallazgos académicos más recientes, además de contar con el conocimiento tradicional indio tal como nos llega de forma oral y textual. De hecho, basarnos en la información de los textos tradicionales es una de nuestras garantías de fiabilidad para

aclarar malentendidos o desmontar ficciones. Empecemos con los preparativos.

¿PIENSO O EXISTO?

Todos los seres humanos, para actuar con tranquilidad, necesitamos cierto grado de certeza, como el que nos da saber que mañana saldrá el sol, que somos hijos de nuestra madre, que la fruta fresca es sana o que si soltamos un objeto en el aire caerá al suelo. Sin embargo, en esta época que los estudiosos denominan posmodernidad —o ya transmodernidad—, vivimos bajo la poderosa sensación de tener numerosas certezas, incluso sobre cuestiones que apenas conocemos superficialmente. Merced a lo que en la jerga sociológica se ha llamado la «era de la información», con unos pocos clics desde nuestro sofá podemos recibir una ingente cantidad de datos sin importar el lugar ni el tiempo en que ocurran.

A esta inagotable marea de información se le suma el paradigma filosófico que da aliento vital a la idiosincrasia del mundo moderno y occidental desde hace unos cuatrocientos años, que es cuando los libros de historia sitúan el nacimiento de la era de la razón (con René Descartes). Ese paradigma, en el que hemos sido criados, se puede definir en dos palabras: racionalista y materialista. El racionalismo es considerar a la razón como el atributo más elevado del ser humano, a través del cual una persona puede llegar a comprenderlo todo. El materialismo, por su parte, es considerar que la única realidad existente es la material, es decir, aquella que puede verse, medirse o comprobarse empíricamente. Esta cosmovisión guía nuestra sociedad, nuestra educación y, todavía más evidente,

nuestra ciencia, donde lo cuantitativo, lo objetivo y lo demostrable son condiciones *sine qua non*. Hace cuatro siglos que Descartes dijo «pienso, luego existo», mientras que ya hace más de dos mil años que en la India se expresó **una idea revolucionaria: «cuando dejas de pensar realmente existo»**. El postulado básico es que detrás del torbellino mental y de los altibajos emocionales que tan bien conocemos se encuentra nuestra esencia, siempre libre y en calma. Aquí nos estamos metiendo en delicados terrenos metafísicos, pero si aceptamos, aunque sea parcialmente, que tenemos una esencia que, a falta de mejor palabra, definimos como espiritual, ¿cómo podría la mente racional conocer eso trascendente si solo acepta lo que es intelectualmente comprensible?

Pongamos el freno. Si somos racionalistas (y, sin duda, lo somos en parte) no hay por qué asustarse, ya que tanto la teoría como la práctica del yoga que nos interesa no deben ser nunca irracionales. Su propósito es más bien **transracional**, es decir, conducir al practicante a un estado esencial al margen de las limitaciones de la mente analítica e intelectual. De hecho, todas las grandes filosofías yóguicas tradicionales otorgan primordial importancia al **uso correcto de la capacidad intelectual y discernidora del ser humano**. De ninguna manera se pide creer ciegamente en las enseñanzas, mas, por el contrario, utilizar la propia capacidad de reflexión y el buen juicio para seguir la dirección adecuada. En este sentido, el yoga no es anticientífico pues, como veremos en una de las etapas de este periplo, también se puede abordar y practicar como una ciencia (véase «La ciencia del yoga» en el capítulo 3).

De todos modos, la crítica yóguica a la visión materialista radica en que ignora (o

incluso rechaza) lo cualitativo en pos de lo cuantitativo, lo subjetivo frente a lo objetivo y lo experienciable frente a lo empíricamente demostrable. Es decir, ignora justamente lo que nos hace humanos. Tan humanos, al menos, como el hecho de ser seres racionales. La razón nos da la medida para discernir entre lo verdadero y lo falso. La intuición, por su parte, si es genuina, suele «tener razones que la razón no entiende». La razón se nutre de la experiencia exterior acumulada, mientras que la intuición brota desde dentro, por vericuetos insondables incluso para los estudios neurocientíficos. Este mundo es dual, por lo que siempre hay dos fuerzas bailando en complicidad. Y, como es de esperar, entre la dictadura de la razón y leer el futuro en el poso del café hay muchas paradas intermedias. Sin embargo, más que buscar un equilibrio, nos empeñamos en tener certezas a toda costa, con el riesgo de confundir el anhelo por la verdad con la pobreza del objetivismo. Desde el punto de vista del yoga, esta tendencia racionalista-materialista no está aportando beneficios a la vida interior de las personas modernas.

TODO ES RELATIVO

Al enfrentarnos a un problema, lo sabio es buscar una solución. El conflicto se recrudece cuando creemos encontrar la mejor solución y esa convicción se convierte en dogmatismo o ceguera ideológica. A este respecto, uno de los signos filosóficos distintivos de la tradición jainista, surgida en la India, es la doctrina de *anekantavada*, es decir **«la teoría de la infinita diversidad»** que sostiene que la realidad posee innumerables facetas y, por tanto, ninguna descripción puede agotarla. Esta

«teoría de la relatividad» implica que aseveraciones diferentes, que parecen ser contradictorias, puedan ser parcialmente ciertas en función del punto de vista que se adopte. Decenas de siglos más tarde, y sin relación directa con el jainismo, una famosa canción de pop español de los años noventa expresa el concepto en actualizado lenguaje popular:

«Depende / ¿De qué depende? / De
según cómo se mire / Todo depende»².

Según las premisas lógicas occidentales, si hay dos versiones de la realidad, una debe por fuerza ser falsa. La tradición índica, más plástica y receptiva, nos saca de nuestro arraigado binarismo verdadero/falso con, por ejemplo, la lógica jainista de «en cierta manera» (*syadvada*) que asegura que toda proposición es cierta o falsa «de alguna manera». Como una variante de esta idea, en la antigua lógica india se postulan cuatro posibilidades básicas ante cualquier premisa. Esta **visión cuaternaria** se podría expresar así:

1. Sí
2. No
3. Sí y no
4. Ni sí ni no

Las primeras dos conclusiones corresponden a la conocida dicotomía verdadero/falso, mientras que las segundas dos opciones son las que cortocircuitan nuestro entendimiento. Si es de día no es de noche y viceversa, eso está claro, pero la novedad es que pueda ser día y noche al mismo tiempo (como en un eclipse solar total) o ni día ni noche (como en al atardecer en que murió Cojín Dorado). En el campo psicológico es fácil aceptar que cada individuo no es más que un punto de

vista, es decir, una personalidad particular y, por tanto, como se suele decir, «cada persona es un mundo». Este mismo enfoque relativo, llevado a ámbitos metafísicos o teológicos, abre puertas inacabables, algo que también sucede con la ciencia, como demuestran las osadas teorías de la física cuántica.

Una de las claves para entender este posicionamiento flexible y poliédrico es que, además de distintos ángulos de mirada, hay diferentes niveles de realidad, desde lo físicamente tangible hasta las abstracciones mentales, pasando por la experiencia estética, el mundo onírico o las intuiciones místicas. Por ende, que la exposición de los hechos no se ajuste a lo que entendemos como realidad objetiva no significa necesariamente que sea falsa, pues dicha exposición puede referirse a un plano de la realidad al que no tenemos acceso, ya sea porque estamos observando desde otra perspectiva o, como sucede a menudo, porque ni siquiera concebimos la existencia de esa otra perspectiva.

Como un detalle relevante y útil para juzgar aparentes contradicciones podemos agregar, siguiendo al escritor y pensador hindú Avinash Chandra, que este relativismo «no quiere decir que todo sea válido, pues no puede haber contradicción entre diferentes proposiciones hechas desde un mismo punto de vista, en el mismo sentido y nivel de percepción»³. Asimismo, la tradición india siempre nos habla de las variables **tiempo**,

