

El YOGA

"De acuerdo con la tradición más antigua, más conocida y aceptada, Yoga es la unión de *Atman* con *Paramatman*, *Atman* resume el significado de lo humano; *Paramatman* es lo trascendente, lo divino: el Ser sin límite. Traducido al lenguaje que usamos nosotros, es la unión del Ser con la Persona Humana. Esta unión se propone por la vía de la consciencia, y es como la consciencia es producto del conjunto de experiencias del alma, el Yoga desarrolla las facultades de la persona humana para que tenga experiencias finas y profundas, y con ellas pueda nutrir su alma.

El Trabajo del Yoga se da entre el *Chellah* y el *Gurú*, es decir entre el discípulo y el Maestro, el discípulo representa el *Atman* y el *Gurú* representa a *Paramatan*, y el encuentro de los dos inicia el trabajo de la realización suprema del discípulo.

Hay muchos estilos y técnicas del Yoga. Cada vez que un ser humano alcanza el éxito en el Yoga, surgen otros seres humanos que quieren participar de ese éxito y se forma una escuela, una línea con un *Gurú*, un maestro y sus discípulos, que tarde o temprano le ponen un nombre al estilo de su Maestro y parece que ha surgido un nuevo Yoga. En realidad lo único que ha surgido es un nuevo estilo de hacer lo mismo. Las vías y modalidades de las técnicas del Yoga son variadas, pero todas ellas pueden resumirse en cuatro vertientes de la naturaleza de la persona humana, con miras de alcanzar un punto de convergencia. Por ejemplo, hay gran cantidad de estilos y modalidades del Yoga para el desarrollo, conservación y cuidado del cuerpo físico que se conocen como Hatha Yoga.

El Hatha Yoga implica un concepto filosófico hermoso, porque Ha se puede entender como solar, como activo, y Tha, como lunar, como pasivo, pero lo importante es que ambos polos se encuentran en un punto que es el Yoga, o sea el equilibrio. Es algo como lo que llamamos en occidente atracción, repulsión y equilibrio, o lo que los chinos llaman el *Vang*, *Yinn* y *Tei*, la polaridad, dualidad que genera el movimiento, vida, evolución. Entonces, hay una gran cantidad de estilos y técnicas de Yoga que podemos entender como Hatha Yoga, cuidado y conservación del cuerpo físico, como algo

extraordinariamente maravilloso que el cuerpo físico tiene en principio, la capacidad sensorial cerebro - espinal, que nos permite recibir información del mundo material, de asociarla y de saber conclusiones acerca de ella y de ir acumulando esas conclusiones para que cada nueva experiencia sensorial se apoye en las experiencias anteriores y cada vez, vayamos teniendo un conocimiento más preciso del mundo en el plano sensorial. Eso es *Hatha Yoga*.

Vamos ahora a definir un poco más el Yoga, pero quiero apuntarles primero de paso que dentro de los cuatro aspectos básicos de la naturaleza, aquí y ahora donde estamos, materia, energía, mente y espíritu, el Yoga sigue estas cuatro corrientes, y después busca un punto de convergencia a través de todas ellas. El segundo aspecto del Yoga, a todo el conjunto de estilos o técnicas del Yoga que se refiere a este aspecto, se puede englobar dentro del término *Karma Yoga*, que es el estilo del Yoga que trata las causas, sentimientos, sentido de lo moral, afectos, pensamientos sobre un universo de tiempo - espacio curvos, donde todo lo que sale como causa, tarde o temprano regresa como efecto, como suerte, como destino. Entonces, resulta que todo se está haciendo constantemente a través de leyes de causa y de efecto, por eso, estos estilos de *Karma Yoga*, son los yogas de la conducta, de la vida social, de las tradiciones, del trabajo abnegado, de la acción y de la reacción, del servicio sin esperar frutos; procurando que el servicio y el trabajo se hagan en una forma positiva, noble, bella y buena, para que los efectos sean también positivos para nuestro destino, y den al discípulo más comprensión, más luz, más integración de la diversidad de su persona dentro de la unidad de su Ser. Este es el Yoga del hombre social, del trabajador, del padre de familia; el que trata de mejorar su vida a través de la acción abnegada.

Sobre estos hay técnicas y tradiciones amplias, pero lo básico es el manejo de las causas y de los efectos para mejorar el propio destino y colaborar para que la vida sea más buena para todos. Hay un sentido hermoso de unidad en el *Karma Yoga*, porque tanto en oriente como en occidente está siempre la idea de Universo, donde todo es diverso, pero jamás deja de ser Uno. O sea, que siempre hay unidad dentro de la diversidad, y dentro de esta unidad en la diversidad hay muchos cambios que van revelando cada vez más la Verdad que está en el trasfondo de todas las cosas que cambian en la realidad. Esto es

Karma Yoga: manejar correctamente nuestra vida para que esté al servicio de la vida universal y se revierta hacia nosotros mismos para que tengamos una mejor vida. Aquí pueden entrar algunos conceptos de tipo moral que nos dicen que no podemos degradar a un ser humano sin degradarnos a nosotros mismos. Por cierto, en estos momentos recuerdo un libro de un Swami hindú que fue muy famoso, Vivekananda, que escribió un solo poema y que vale la pena leerlo. Se llama "*Karma Yoga*", precisamente. Se refiere a una línea de vida que no es monástico ni faquiresca, sino a la vida real, vivida con sabiduría aquí y ahora. *Karma Yoga*, para nosotros, los occidentales, no es nada extraño, afina con nuestro temperamento.

Todo lo que constituye la naturaleza de una persona humana es inteligente, está regida por constantes universales, por leyes que permiten a la persona humana pensar; por esto hay una amplia gama de técnicas del Yoga dedicadas a activar, desarrollar y controlar óptimamente las facultades mentales. Estas técnicas las podemos englobar dentro del término *Jnana Yoga o Gnaní Yoga*, el Yoga del conocimiento, de la sabiduría, de la alta filosofía, que se resume en una proposición profunda y muy seria. Dicen *los jnana yoguis* que toda la problemática del ser humano consiste en conseguir que *Atman* se identifique y sea una con *Paramatman*. Esto suena desde luego a "sánscrito", pero es algo muy sencillo, porque *Atman* podríamos entenderlo aquí en occidente como el ser individual, el ego individual, que se reconoce a sí mismo, se sabe, tiene una experiencia honda de sí mismo a través de su propia conciencia y después se va ensanchando en círculos cada vez más amplios hasta que un día se identifica con la conciencia cósmica, para usar términos occidentales. Pero también se plantea como la unión o identidad de *Jiva con Jivatman*. En un nivel un poco más sencillo, es el Yo personal que se identifica con el Yo universal.

Este conjunto de elementos químicos que están aquí organizados en nuestro cuerpo, se identifica con todo el universo como materia, se descubre como energía, mente espíritu y finalmente se descubre como Ser. Todo lo que es diverso se convierte en la experiencia de Ser, de Ser Total, de Ser Uno, sin principio y sin fin. Es el Yug, la Iluminación como les llaman algunos, el Estado de Gracia, el Satori. Esto todo un camino a recorrer enunciado como la unión de *Jiva con Jivatman* y la de *Atman con*

Paramatman. Está todo esto definido a través de 25 *tattvas* o principios, el primero de los cuales es *Purusha*, el ser y el resultado de toda esta manifestación de *Purusha* es *Prakrti*, la Naturaleza. Es el tiempo- espacio, materia - energía, mente y espíritu como yo le llamo. Ahora, hay un comentador hindú, Patañjali, que agrega un *tattva* más *Ishvara*, el Dios personal. Porque la filosofía que tiene todos estos principios es la *Samkhya* de Kapila, que nos deja en un universo abstracto donde todo son principios; principios que, a fin de cuentas, son relaciones entre partículas y conjuntos de partículas, los *bhuthas*, los *tanmatras*, con una serie de nombres que no sería capaz de recordar, pero que a fin de cuentas son conjuntos y conjuntos de conjuntos de partículas. En realidad, lo que somos nosotros. Como aquello que nos han dicho desde el punto de vista religioso cristiano, "Polvo somos y al polvo volveremos". Efectivamente, somos un conjunto de partículas estructuradas aquí, en tal forma que un día se desintegrará; un conjunto de polvo que se convierte otra vez en polvo, hasta que vuelve a estructurarse en otra forma nueva

Bien, toda esta filosofía *Samkhya*, todo este *Jnana Yoga*, los yogas de la alta filosofía, del alto conocimiento, se resume en la identidad de Jiva con *Jivatman*, de *Atman* con *Paramatman*, del ser individual con el Ser Total. La diversidad adquiere conciencia de su Unidad. Esa es la experiencia de la Iluminación, de la Identidad Total, del Yug,

La persona humana se manifiesta en un individuo, es decir, que el ser humano tiene unidad dentro de su diversidad. Es, como se ha dicho muchas veces, un pequeño universo, también una síntesis del universo y esto es lo que constituye el plano espiritual de su naturaleza; el yoga tiene técnicas que permiten desarrollar la capacidad espiritual, el sentido del amor y de la libertad.

Esta técnicas las podemos resumir dentro del término *Bhakty Yoga*. Este *Bhakty Yoga*, está muy promocionado en la actualidad porque es el Yoga místico, el Yoga espiritual, el yoga del amor, que es muy folklórico, porque se manifiesta a través de cánticos, adoraciones, reverencias al *Gurú*; los *kirtans*, los *mantras* y toda la terminología simpática, agradable, que siempre está manifestando la unidad dentro de la multiplicidad en el plano de lo religioso. Pero aun cuando sus manifestaciones son

variadas y coloridas, resulta que todo gira en torno a un punto, la reverencia al Gurú, al Maestro. Pero, ¿es acaso esto una idolatría o una androlatría, o sea una adoración a hombres? No, el concepto es profundo, porque en el *Bhakty Yogui*, el discípulo, considera que su maestro es el último eslabón de una cadena donde él contempla el Principio Divino de todas las cosas porque detrás de su Gurú, de su Maestro, de su Guía, de su Iluminador, del que le aclara las cosas, está otro Gurú; porque su Gurú, tiene también otro Gurú, su Maestro y detrás del Gurú del Gurú, hay otro Gurú, es el Gurú, de/ Gurú del Gurú. Así sigue la cadena hasta lo más sutil o subjetivo que podemos imaginemos, que a fin de cuentas es la Divinidad, Dios. Entonces el *Bhakty Yogui* es el que a través de la forma de un hombre, que es su Gurú, comienza a encauzarse en la búsqueda del Ser Universal, de la Divinidad a través del amor. Esto se ha promocionado mucho en los últimos tiempos, ya que hay algunas religiones orientales que han tomado ese aspecto del Yoga para entronizar sus ideas. Hay varias doctrinas que se amparan bajo el concepto de *Bhakty Yoga*.

Resulta entonces, que hay cuatro grandes ramas de Yoga que buscan un centro de convergencia: tanto el Hatha, como el *Karma, Jnana y Bhakti*, tienden a convergir en un punto central, en un Yoga central, que es lo que entiendo como *Raja Yoga, el Yoga Real*.

Yo sé que algunas personas discutirán este concepto, porque muchos yoguis hacen prácticas de un tipo o de otro y todos quieren ser *raja yoguis*, porque se considera que el *Raja Yoga* es lo máximo, diríamos que es el eje de todos los yogas y como nadie quiere ser menos, cada uno quiere ser *raja yoguis*. Un auténtico *raja yogui* tiene que resumir todas las técnicas del *Hatha, Karma, Jnana y Bhakti* y de muchos otros nombres que andan por ahí, es el punto de convergencia de la materia, de la energía, de la mente y el espíritu, como conciencia del Ser y al mismo tiempo de Estar en la realidad material, mental y espiritual.

En fin, el auténtico Yoga como experiencia, es la experiencia de la Verdad, La experiencia de Yoga, lo recalco, no es la fuga de la realidad, es la confrontación total con la realidad hasta sus últimas consecuencias, que es la Verdad. Y esto no se conoce

corno algo externo a nosotros mismos, sino como una experiencia individual, intransferible.

Ahora bien, ¿cómo se enfoca la práctica de todo esto? Ya he declarado que hay muchos estilos, técnicas y que para cada cual probablemente hay una que puede ser mejor; por cualquiera de estas líneas que he señalado se puede llegar al centro. De otro modo el yogui crecería como un árbol con una rama muy grande, sería un extraordinario *Hatha yogui* y ese extraordinario crecimiento lo desequilibraría, desarraigaría el árbol. Para seguir con la imagen, hay que crecer equilibradamente, cualquiera que sea el comienzo que tengamos en Yoga, y generalmente nosotros los occidentales comenzamos en el *Hatha Yoga* porque somos pragmáticos, queremos que nuestro cuerpo funcione bien, que las cosas sean claras, se puedan medir y pesar, y por eso nos atrae mucho el *Hatha Yoga*, pero también podemos entrar por el *Karma Yoga*, a través de la vida familiar o del *Jnana Yoga* a través de la alta filosofía o del *Bhakti Yoga* si tenemos temperamento místico, pero tarde o temprano tendremos que llegar al punto de convergencia que es el *Raja Yoga*".

José Marchelli Noli. 1987. La Experiencia del Yoga Pág. 17-22. Solar Editores.