

Un Cristiano ante el Yoga

Mateo Andrés, S. J.

Dr. en Filosofía por la Universidad Gregoriana de Roma.

La historia humana presenta dos grandes corrientes ideológicas que pretenden, ambas, liberar a la humanidad de sus servidumbres; una, **la científica**, que quiere transformar al hombre, transformando las condiciones exteriores de su existencia, y tiene como objetivo principal conocer y dominar las energías del mundo físico. Esta corriente ideológica se resume en estas dos palabras, tan actuales: ciencia y técnica.

La otra corriente ideológica es **la sapiencial** o sabiduría. Se sitúa en el extremo opuesto de la científica, y aspira a transformar al hombre actuando sobre su realidad interior. Tiene como objetivo primordial dominar las energías interiores del alma humana, controlar sus sentimientos, sus reacciones, etc. La técnica típica de esta corriente es el YOGA. El YOGA, como concepción ideológica, subestima al mundo exterior, como pura fantasmagoría, algo que real y verdaderamente no "es"; por tanto, algo que no debe ser buscado ni querido. Apoyado en esta desvaloración del mundo, el asceta indio trata de anular todo deseo de cosas y de situaciones (ese deseo es el origen de todo dolor), y así liberado de toda atadura con el mundo exterior, concentrarse en el fondo de sí mismo, allí donde mi yo ya no es propiamente mi yo sino "parte" del Absoluto o Dios. Al conjunto de prácticas para llegar a esta unión con Dios se le llama sabiduría. Esta sabiduría india implica una ciencia y una técnica, pero referentes ambas al mundo interior, no como la ciencia-técnica occidentales que tienen por objeto el mundo exterior.

¿Cuál es la actitud del cristianismo respecto a esa sabiduría india? Creemos poder responder a esta pregunta ya desde ahora: el cristianismo enfrenta esta sabiduría india lo mismo que enfrenta la ciencia-técnica occidentales. La ciencia-técnica occidentales quiere salvar al hombre, ese es su fin, sin duda encomiable. Pero aspira a salvarlo **sola**, es decir con exclusión de toda otra forma o modo de salvación. En este sentido radicalmente exclusivo no puede ser aceptada por el cristianismo. En el fondo, esa actitud equivale a decir claramente: el hombre no tiene otro Dios, ni otro Redentor que su ciencia-técnica, el hombre no debe adorar sino al

hombre y de él —de sí mismo, no de un Ser extramundano— debe esperar todo lo que, traicionándose a sí mismo, se le ocurre pedir y esperar de Dios. Es claro que en este sentido exclusivo, ateo, el cristiano no puede aceptar la corriente ideológica científica actual. Pero también es claro que la ciencia-técnica es un bien, un gran bien del hombre; y si se toma en sí mismo, liberado de esa exclusividad prometeica y atea, un bien que el cristianismo aplaude y fomenta cuanto puede.

Creo que una respuesta casi idéntica podemos dar respecto al YOGA. En cuanto es una concepción total de Dios, del hombre y del mundo —concepción panteísta— y cifra en su técnica, exclusivamente, la salvación del hombre, no puede ser aceptada. En este sentido, el YOGA excluye positivamente al cristianismo. Pero la gimnasia yóguica, en sí misma, prescindiendo de la finalidad autodestructiva del yo, que le asignan los ascetas indios, tiene una eficacia notable para lograr el dominio de sí mismo, para fortalecer no sólo el cuerpo sino también el espíritu. En este sentido, creo que un cristiano puede, y debe, aceptar el YOGA.

Pero hacer esta división de aspectos, nos exige exponer brevemente la concepción yóguica así como las líneas generales de la técnica del auto-control interior. Sólo después de esta exposición nuestra respuesta, insinuada apenas en las líneas precedentes, llegará a ser completa y —esperamos— satisfactoria.

EL YOGA COMO CONCEPCION FILOSOFICO-RELIGIOSA

La palabra YOGA es una de las más vulgarizadas en Occidente. En algunos ambientes superficiales resulta incluso una moda; y no faltan charlatanes y explotadores populares que hacen negocio a base de esa palabra y ciertas prácticas exóticas. La raíz sanscrita de la palabra, según los estudiosos, parece ser YUG, que significa, “juntar, enganchar, embridar”, originalmente parece haberse aplicado al deber de mantener la disciplina del espíritu durante los ejercicios espirituales; después, pasó a significar el resultado de estos mismos ejercicios, o sea, el poder milagroso, conseguido con ellos; finalmente, ha llegado a significar también el último y mejor resultado de estos ejercicios, que es la unión del individuo con El Absoluto-Dios. Además de estos sentidos, tiene actualmente en la India la palabra YOGA el significado de aspiración hacia Dios y unión con Dios.

El YOGA forma una de las escuelas ortodoxas indias y encierra una filosofía-teología, es decir, una explicación del mundo y del hombre, en su relación con Dios, de lo más compleja y sinuosa.

En general, hay coincidencia en afirmar un panteísmo de fondo. Para un yogui verdadero no existe realmente sino El Absoluto, Omnisciente o Consciencia Universal, que es Luz. El hombre es una parte de ese Espíritu Universal; por tanto, parte de Dios y Dios mismo. Es como una chispita divina, desprendida del inmenso Incendio, que es Dios; chispita que, encerrada en el cuerpo, llega a hacer nido en él, olvidada de su origen y de su ser verdadero. Mientras vive, el hombre es el-que-no-es; es decir, es un individuo aislado, cuando en realidad en su fondo último y oculto es Dios “Yo soy El, yo soy El”, se repiten incensantemente en sus ejercicios de meditación los yoguis indios. La vida verdadera consistirá, pues, para

estos yoguis en forzar al alma, por medio de técnicas apropiadas, a recordar su origen, a añorarlo y buscarlo, cifrando en esa búsqueda su único bien. La razón de que se multipliquen las existencias individuadas de cada hombre (metempsicosis), es, según la doctrina yóguica, la permanencia de elementos diferenciadores, individuantes, en él. Cuando se haya desprendido de todo lo "suyo" y sea ya como una luz que se funde con la luz universal, (cuando desaparezca, por consiguiente, como yo humano individual), entonces habrá alcanzado su yo verdadero; un yo que consiste, precisamente, en no ser "yo" sino "El", Dios.

En el fondo de esta concepción india, late una idea pesimista inaceptable para un cristiano: vivir es una desgracia esencial; una desgracia que sólo se remediará con la muerte; pero no la muerte, entendida en nuestro sentido cristiano (desaparición transitoria del yo externo y permanencia del yo espiritual), sino desaparición total de todo el yo humano en Dios; fusión de esa pequeña luz, que soy yo, con la Luz Infinita, de la cual se había desprendido. El vivir es verdadero y auténtico cuando nace de un deseo profundo de morir; y para eso se nace y se es o se existe, según las enseñanzas yóguicas, para morir.

El mundo, llamado MAYA, es la gran ilusión y la gran mentira. No en cuanto que realmente no sea, —concepción idealista del mundo—, sino en cuanto que, al menos, no es un valor digno del esfuerzo humano. La función del mundo es retener al hombre lejos de sí mismo, apresarle en los dulces engaños de su apariencia. El mundo con sus innumerables atractivos no hace otra cosa que activar los deseos del hombre; los deseos múltiples y superficiales, que destacan al individuo en cuanto distinto y único, haciéndole olvidar su identidad indiferenciada con la Consciencia Universal. El mundo es, por tanto, la mentira que se interpone entre el yo falso superficial y el yo verdadero, profundo, del hombre. Esencial en la ascesis yóguica será necesariamente un desprecio del mundo; el yogui deberá ser un retirado, un eremita; tratará sinceramente de abstenerse de todo placer mundano-corporal; querrá ser un "ángel".

Siendo, pues, el hombre allá en el fondo de sí mismo Dios, una misma realidad con Dios, el mal es todo lo que le separe de ese centro divino. El mundo es el mal: el cuerpo es el mal; yo mismo, en cuanto al afirmarme como yo, distinto de aquel Unico-total, me separo y distingo de él, yo mismo soy el mal. Y el bien único, el verdadero, sólo se logrará venciendo esos tres males; o el mal en esos tres niveles; mundano, corporal y psíquico.

Vivir para un yogui auténtico consistirá en desvivirse; practicar una serie de técnicas somato-psíquicas que le lleven metódicamente desde esos niveles cósmicos, en que está perdido, al nivel divino del verdadero yo, es decir a Dios. Anular el mundo, reconociéndole como ilusión y mentira, y por tanto, retirándose de él, anular el cuerpo, reconociéndole cárcel, y por tanto despreciarle y olvidarle, anular toda actividad mental personal, que en algún modo destaque al individuo, reconociéndola como forma de no-ser frente al Absoluto, único que realmente es.

El yogui hindú, ya sea en las vertientes del Himalaya, en Benarés o Travancor, no busca fuera ni encima de sí una Realidad Primera, objeto de contemplación y amor; menos aún busca un modelo que imitar. El mismo, allá en su fondo último, es esa Realidad Primera, ese Modelo que

imitar. El es Dios. El yogui, pues, en sus meditaciones largas y silenciosas, se busca a sí mismo; aspira a cobrar consciencia de su yo verdadero (Dios), trascendiendo la barrera de mentira que le estorba: mundo, cuerpo, psique. También esta última, que consiste en la consciencia fenoménica de sí mismo, como individuo aislado y solo. Persuadirse de veras (y a esto vienen tan largas horas de meditación aislada y silenciosa) de la irrealidad de todo: —del mundo, del propio cuerpo, de la naturaleza, de la ciencia, de la técnica, del pensamiento personal— y evadirse a aquel más-allá, patria de la Verdad, del Bien, del Ser verdadero. Ese más-alla, donde toda diferencia se ha fundido en una Unidad Superior, algo así como las diversas luces se funden en un único resplandor.

Se deduce de aquí que no es por vía de éxtasis (salida de sí hacia Otro) como el yogui busca realizar su yo verdadero, sino por vía de repliegue profundización en sí mismo, (éxtasis han querido llamarlo algunos), o sea, entrada y profundización en sí mismo, hasta el último nivel donde yo soy ya el Dios.

Relacionadas con esta concepción panteística, exponen los hindúes otras muchas teorías antropológicas, originalísimas para una mentalidad occidental. Una de las más interesantes para nuestro tema es la siguiente: todo hombre guarda dentro de sí, dormida, una energía sobrehumana llamada "tapa", que puede ser despertada y puesta en acción mediante el sacrificio. Así el sacrificio (pena, dolor, sufrimiento aceptado o buscado libremente) tiene en la ascética hindú un sentido mágico: tiene el poder de ir despertando esa energía, y precisamente tanto cuanto. Las leyendas brahmánicas están llenas de hombres (también demonios y animales, que con la ayuda de mortificaciones espantosas, obtuvieron un poder místico tan formidable que amenazaba la estabilidad del cosmos. Con sus meditaciones y sacrificios el yogui espera despertar esa fuerza misteriosa.

LA MEDITACION EN EL YOGA

El gran medio, casi infalible, para realizar esta huida del yo falso al yo verdadero es, para todo asceta hindú, **la meditación**. Para un occidental meditar equivale a pensar, discurrir, comparar; comprende una serie de reflexiones y esfuerzos de entendimientos practicados sobre un tema. En tal meditación trabaja, ante todo, el entendimiento; y trabaja ejercitando su actividad lógica, comparativo-discursiva. La meditación yóguica es muy distinta. El yogui trata de actuar, sobre todo y desde el principio el poder intuitivo del espíritu. Mediante la aplicación silenciosa de ciertas facultades del alma y en una apertura y disponibilidad interior máximas, el yogui entra en contacto directo con el objeto y trata de descubrir su verdad profunda. El entendimiento, como facultad comparativo-discursiva, tiene aquí una importancia mínima. Y es que el saber que el yogui busca no es un saber para ser dicho, sino para ser vivido. Y para ser vivido, precisamente, en contra de esas evidencias fenoménicas del mundo, el cuerpo y el yo personal. Es claro que, para tal fin, un saber abstracto no valdría nada o casi nada. Se requiere un saber inmediato, intuitivo.

La condición esencial para entrar en esta meditación es esa apertura o disponibilidad interior, ese sentirse libre (liberado) de toda pereza corporal (pasiones del cuerpo) y de toda concupiscencia desordenada (pasiones

del alma). De modo que ninguna resistencia ni exterior ni interior retengan e impidan al hombre entregarse a su tarea única: ver la verdad. Que nada impida la fijación de la atención, mantenida durante horas en un mismo objeto, ni el cuerpo, ni el espíritu o "mental". Para esto será necesario un gran dominio del cuerpo y de la actividad mental. Tal es, pues, el fin de lo que podríamos llamar, con nombre ciertamente equivoco, gimnasia yóguica. Comprende ésta tres clases de ejercicios: ejercicios corporales estrictamente, ejercicios de respiración ritmada y ejercicios de control del divagar mental.

Brevemente diremos de cada una de estas series. Pero ante todo señalaremos una diferencia esencial entre la gimnasia yóguica y la occidental. Esta busca el robustecimiento del cuerpo; se interesa por los movimientos bellos, por el ritmo, la exactitud, etc. La gimnasia yóguica busca el dominio del cuerpo; que éste se convierta en fiel servidor del espíritu y nunca le resista; que el yogui pueda proceder como **si no tuviera cuerpo**, a la búsqueda y realización de su verdadero yo. Con movimiento rítmico, continuo, suave... se tomará una posición en que los músculos quedarán tensos al máximo. Entonces se procurará mantener esa posición durante un tiempo determinado, hasta que poco a poco el cuerpo "se haga" a ella. Se la ha llamado, y no sin razón, gimnasia inmóvil. Cada postura o posición comprende un cierto número de tiempos; luego un momento (que puede prolongarse más o menos, incluso hasta un cuarto de hora) de quie-

¡VALOR OPTIMO!

La Pluma Parker SUPER "21"

Diseñada con características exclusivas de Parker para proporcionar a usted mayor placer al escribir. Con tapa de Acero Lustraloy y cañones en Negro, Gris Humo, Rojo, Verde, Azul Claro. Hay lapiceros mecánicos para hacer juegos.



BOLIGRAFO

t. Ball

DE PARKER

¡La máxima calidad y funcionamiento, a bajo precio. Tapa de Acero Lustraloy, cañones en colores: Negro, Gris, Verde, Rojo, Azul Oscuro y Azul Claro.

Distribuidores y Estación de Reparación

LA CASA CASTRO

tud en la tensión, este momento es esencial en la gimnasia yóguica; finalmente, en volver a la posición de partida por los mismos tiempos, pero a la inversa, del principio. No importa que los movimientos sean bellos o no; importa únicamente que el cuerpo se vaya plegando, adaptando a las distintas posturas y no resista al espíritu.

Ese mismo control, pero a un nivel más profundo, es el que se busca por el dominio de la respiración; y a otro nivel más hondo, por el control del divagar mental o distracción.

Las posturas del cuerpo (Asanas). Dice Jean Roger Riviére en su libro *El Pensamiento filosófico de Asia*, edit. Gredos, Madrid 1959, p. 96: "Estas posturas son las más populares por ser exteriores y, además, llamativas. Los viajeros europeos que han visitado los lugares sagrados de la India han descrito la extrañeza de estos ejercicios, que, en realidad, son solamente una parte de la disciplina del Yoga. No puedo hacer aquí la descripción de estas posturas, que son numerosas y muy particulares. Los textos clásicos del Yoga hablan de 108 asanas, cifra mística en el simbolismo hindú. Durante mis estudios en la India he notado que, prácticamente, estas posturas pueden reducirse a una quincena; tiene cada una un nombre propio, a menudo de animal o planta, y va acompañada de diversos ejercicios de respiración rítmica". He aquí algunos de los nombres más conocidos: "El gran saludo", "el árbol", "la serpiente", "el arco tendido", "el delfín", "la hoja plegada", "la candela", "el arado", etc., etc.

Se dan también numerosas prescripciones sobre la vida física del yogui. Se dice por ejemplo en un texto famoso: "La casa estará en un lugar solitario, en un país seguro y fértil, próximo al fuego, al agua y a las rocas; tendrá una pequeña puerta, pero no ventana ni agujero alguno; no será demasiado alta ni demasiado baja; estará limpia, no será mezquina. Habrá un pozo, un hogar y un abrigo al exterior, y todo el conjunto estará cercado por un muro" (Ibidem).

El control de la respiración (Pranayama). "El Pranayama, explica Kerneiz, consiste esencialmente en una respiración ritmada según la fórmula 1-4-2". (Es decir, la inspiración dura un tiempo, la retención cuatro y la expiración 2. Cualquier aumento en la duración debe ser siempre según ese ritmo). Cada tiempo corresponde aproximadamente a un segundo. De modo que si la inspiración dura 4 segundos, la retención durará 16 y la expiración 8". El Pranayama comprende muchísimos ejercicios, algunos mantenidos todavía en secreto para los iniciados. Puede respirarse por una sola nariz, por las dos, o alternando; puede intentar llenarse ya un pulmón ya el otro; intentar llenarle comenzando desde abajo o desde arriba, etc., etc.

Control de las distracciones. La respiración controlada y las posturas del cuerpo son condiciones favorables para controlar las impresiones de los sentidos y así serenar y dominar el fluir mental. "Si lo mental es arrastrado por los sentidos en una carrera errante, la razón va a la deriva", dice otro texto bien significativo. (Riviére, l. c., P. 98.). Lo mental tiene una propensión a errar en todos los sitios, "como un mono en la selva". Es menestar unificarle, calmarle. El método para ello consta de dos partes: a) contemplar el movimiento de la distracción como un espectador exterior; de ese modo no se participa en ella, no se la alimenta, y obviamente acaba por desaparecer; b) concentrar la atención, en una parte del cuerpo, v. gr.,

la punta de la nariz, en una función, v. gr., el latir del corazón, el fluir de la sangre, o en un objeto de conocimiento, v. gr., el alma, Dios, una imagen determinada, etc. Sin embargo, esta concentración es de lo más difícil de adquirir y se requiere que el discípulo sea guiado por un maestro (Guru).

Resultados: Ponerse de cabeza, pies arriba, y estarse así un rato; o respirar tapándose ya una nariz ya otra, etc., éstas y cualquiera otra de las prescripciones que se insinúan o adivinan en lo dicho arriba inducen al no iniciado a una sonrisa escéptica y maliciosa. Sin embargo los testimonios en favor de la eficacia real de esta gimnasia hacen reflexionar en serio. Un monje benedictino, que se decidió a practicarla, nos dice: "Bien pronto, a veces desde los primeros días, la práctica de las posturas unidas a un control moderado de la respiración, se revela claramente bienhechor. Se tiene la impresión de una distensión general, de un bienestar que se instala, de una euforia que va a durar y que, efectivamente dura. Si se tenían los nervios tensos y sobreexcitados, se calman y la fatiga desaparece en poco tiempo... Se acabaron las digestiones molestas, la pesadez, la nerviosidad. Curativas y regeneradoras, las posturas constituyen remedio excelente contra el mal funcionamiento del hígado, la debilidad de los tejidos musculares y del sistema nervioso, el exceso de tensión arterial. Estimulan las actividades invisibles del cuerpo, al mismo tiempo que destensan profundamente el cerebro y todo el tejido raquídeo. El "pranayama", activando la oxigenación, mejora la circulación, despeja los diferentes centros de la vida física y mental. "Calma los espíritus", y sus efectos bienhechores son particularmente sensibles en los emotivos de toda clase. Llega hasta a mejorar el carácter. Uno, después de algunas semanas de práctica, confiesa que no se conoce, todos notan un cambio de sus reflejos, de su conducta. Se vuelve más dulce, más "comprensivo". Sabe reaccionar. Está contento. Los pinchazos de alfiler de la vida le hieren menos y acaban por no herirle. Sabe querer y aborda, sin aprehensión, el círculo de sus estudios. En suma, es su personalidad entera la que se encuentra mejorada; él mismo la siente fijarse, expandirse. De ahí, el estado casi habitual de euforia, de contento". (J-M. DECHANET, O.S.B. *La voie du silence* Desclée 1959, p. 52-53).

Podrían aducirse más testimonios. Pero he escogido ése, de un occidental y de un monje benedictino, porque esa calidad encomienda sensiblemente la afirmación. Aceptemos, pues, la gimnasia yóguica, bien practicada, tiene unos efectos extraordinarios, así corporales como psíquicos. Llega a transformar la personalidad; de un sentido de lo humano, hondo y vivo; desarrolla la medida de la paciencia y del amor. Constándonos, pues, de estos efectos magníficos, volvemos a repetirnos la pregunta que nos hacíamos al principio del artículo: ¿qué actitud deberá asumir un cristiano ante el YOGA? Ahora tenemos ya una idea clara, aunque somera, de lo que es el YOGA, y la respuesta puede entenderse en todo su matiz.

EL CRISTIANO ANTE EL YOGA

El YOGA es una religión y una técnica somato-psíquica. En la India esta técnica no se practica separada de los fines religiosos; más aún, debe decirse que ella es una práctica religiosa. Es evidente que, en este sentido completo, el YOGA no es aceptable para un cristiano. El cristiano rechaza

el panteísmo de fondo, rechaza la creencia en un poder sobrenatural del hombre, que le pone, al margen e independientemente de toda **gracia**, en contacto directo con la Divinidad, rechaza que el hombre pueda ser redentor de sí mismo, etc., etc. Cuando el cristiano ora, entra en diálogo con OTRO, Dios, de quien precisamente parte siempre la **iniciativa** en la vida sobrenatural. La vida cristiana es siempre una respuesta a Dios, de quien misericordiosamente ha partido la llamada; y sabe que nunca podrá desarrollarse sino como hasta donde el mismo Dios se digne llamarla. En su estructura última, el YOGA niega un Dios personal, trascendente, libre, de quien, como gracia y gracia no debida al hombre, parten todas las iniciativas; y cree en un hombre-dios, autosuficiente y completo en sí mismo, incluso para escalar la cima de la divinidad. Así entendido, el YOGA no puede ser aceptado por ningún cristiano. Yogui y cristiano son, en este punto, términos contradictorios.

Pero el YOGA, como hemos visto, es una técnica que, si de hecho en la India está unida a una determinada concepción religiosa, nadie prueba que no pueda separarse. Pues bien, hecha la debida separación de creencia religiosa y técnica material, (separación que, gustosamente, reconocemos es muy difícil de hacer a un cristiano poco instruido), no hallamos dificultad en aprovecharse de todo ese **elemento material**, de sí indiferente, y usarlo para otros fines.

En Europa se ha estado practicando un YOGA de finalidad exclusivamente corporal. En este sentido, no es otra cosa que una gimnasia más. Y evidentemente nada puede alegarse contra su uso.

Puede buscarse también con el YOGA un disponer mejor al cristiano para poseerse a sí mismo (autocontrol somato-psíquico) y ofrecerse más libre y personalmente a Dios Trino y Uno o a Cristo Dios Encarnado, en la oración y el sacrificio. Es el método yóguico que expone en su libro ya citado el monje benedictino Dechanet. Nada puede alegarse tampoco contra este uso "cristianizado" del YOGA. Podrá objetárenos que ése no es ni se parece al YOGA auténtico hindú; concedido; digamos que es solamente la técnica yóguica usada por un cristiano.

Resumiendo, pues.

Rechazamos el YOGA en su sentido completo, en cuanto es una técnica al servicio de una concepción religiosa, en concreto la panteísta hindú.

Pero el YOGA puede separarse de sus adherencias religiosas y usarse exclusivamente como técnica del dominio de sí mismo. En este sentido, no sólo creemos que deba rechazarse, antes al contrario, al hombre de hoy, que tan fácilmente se deja perder en los acontecimientos y las cosas, en el exterior, (hombre inauténtico) pocos métodos podrán ayudarle tanto a entrar dentro de sí mismo, a poseerse, a ser y vivir desde sí mismo, en gozo y paz interiores, como el YOGA, practicado en su doble forma de ejercicio corporal-respiratorio y meditación personal.