

Yoga Moderno versus Yoga Tradicional

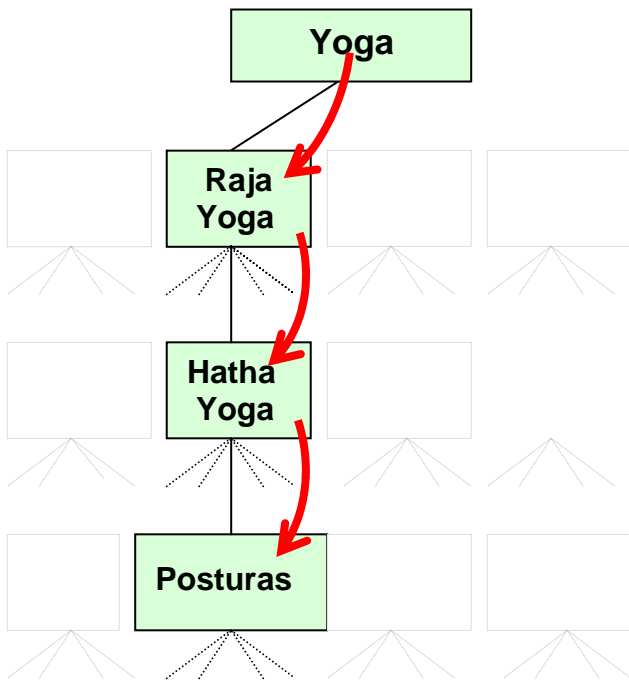
Swami Jnaneshvara Bharati

La típica imagen que se tiene del Yoga ha cambiado significativamente en los últimos años. Este artículo compara el Yoga tradicional de los antiguos sabios con las modificaciones modernas, refiriéndose a la naturaleza de esos cambios. Se incluyen citas de nueve renombrados maestros.

Para ser un minero que extrae diamantes, cuida las palas y los picos.
Para ser un minero de tu Ser espiritual, cuida tu cuerpo, tu respiración y tu mente.
Pero no confundas las herramientas con las metas.

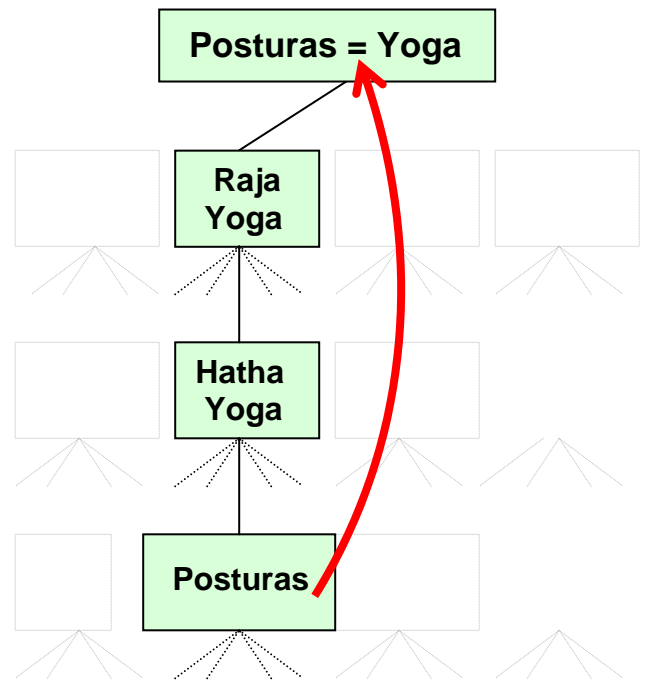
La meta del Yoga (unión) es Yoga (unión), punto.

Forma Tradicional de ver el Yoga y las posturas (asanas)



Forma tradicional: Los antiguos consideraban el Yoga como un sistema completo en sí, siendo las posturas una pequeña *parte* del mismo, por cierto útil. La palabra "Yoga" expresa la *totalidad*, no sólo una *parte*, como es el caso de las posturas o Asanas. Según los antiguos sabios, todo el propósito del Yoga es de naturaleza espiritual.

Forma Moderna del ver el Yoga y las posturas (asanas)



Forma moderna: En la actualidad, la importancia relativa de las posturas se ha exaltado, y eso ha hecho creer que la palabra "Yoga" se refiere a las posturas físicas o Asanas y que su objetivo es conseguir un buen estado físico. La *totalidad* y la *parte* se han invertido, causando una terrible confusión y desorientación respecto a la verdadera naturaleza del Yoga auténtico.

Si se dicen Mentiras muy grandes, la gente las creará

La Gran Mentira (en alemán: Große Lüge) es una técnica para hacer propaganda. Esta expresión fue acuñada por Adolfo Hitler en su autobiografía Mein Kampf (1925). Se refiere a una mentira tan “colosal”, que nadie podría creer que alguien “tuviera la insolencia de distorsionar tan flagrantemente la verdad”.

El negro es negro y el blanco es blanco. Sin embargo, es posible llegar a asumir que el blanco es negro y que el negro es blanco si suficientes personas lo afirman, y aquellos que creen en tal ilusión la defenderán incondicionalmente.

Este también es el caso del Yoga. Hoy en día millones de personas creen fehacientemente en una Gran Mentira, que el Yoga es un ejercicio o programa de acondicionamiento físico. Esta mentira se cree tan incuestionablemente, que yo de rutina recibo e-mails atacándome por el hecho de revelar o poner en relieve la verdadera naturaleza del Yoga, a través de este y otros artículos.

Términos habituales	Términos alternativos más precisos *		
Clase de Yoga Sala de Yoga Profesor de Yoga Revista de Yoga	Clase de <i>Asanas</i> Sala de <i>Asanas</i> Profesor de <i>Asanas</i> Revista de <i>Asanas</i>	Clase de <i>Posturas</i> Sala de <i>Posturas</i> Profesor de <i>Posturas</i> Revista de <i>Posturas</i>	Clase de <i>acondicionamiento físico</i> Sala de <i>acondicionamiento físico</i> Profesor de <i>acondicionamiento físico</i> Revista de <i>acondicionamiento físico</i>

* Son ejemplos, obviamente hay otros.

Clases y Studios de Asanas: Es muy desafortunado que la palabra “Yoga” se use tan frecuentemente en vez de la palabra “asana” o “postura” en años recientes. Uno no diría que un ladrillo es una “casa”, aunque sea parte de su construcción. Y esto es lo que se hace a menudo con el Yoga.

La primera palabra de los Yoga Sutras es “atha” que significa “ahora”, lo cual implica una preparación previa. Alguien puede hacer posturas durante años, y finalmente estar listo para el Yoga. Llamarlo “Yoga” antes de eso es usar un término equivocado. Si habláramos de “clases de asanas” y “studios de asanas” sería muy provechoso, y entonces la palabra “Yoga” podría usarse adecuadamente para designar el viaje que se inicia cuando uno entiende realmente la historia y la naturaleza del Yoga auténtico, tradicional.

Yoga “en” y “fuera” del Mat: En las últimas décadas se creó un nuevo invento, el yoga mat, hecho de cierto tipo de goma sintética o material plástico. Esto condujo a la idea de que el “yoga” se practica “en” el mat. Como está concebido para usarse al hacer las posturas físicas o asanas, su invención ha distorsionado el yoga aún más.

Paralelamente a esta invención del yoga “en el mat” se ha acuñado como consecuencia el concepto de “yoga fuera del mat” para describir la “otra” forma de yoga. Actualmente, Google muestra 82300 resultados a la búsqueda de “yoga fuera del mat”. Si bien es bueno que la gente esté haciendo esas otras prácticas, el mero hecho de que el “yoga fuera del mat” esté de moda implica que el yoga esencial se practica “en” algún tipo de “mat” sintético. Este es un ejemplo más, en el que la antigua tradición del yoga auténtico se deja de lado a fin de promover el yoga moderno distorsionado, a través de todas las vías comerciales posibles.

Oxímorones

Un oxímoron es una frase que combina dos significados opuestos, que en realidad no se avienen, lo que provoca a veces un efecto gracioso.

El yoga es la experiencia interna de unión del ser individual y el Ser universal, por tanto “sala de yoga” y “clase de yoga” son oxímorones.

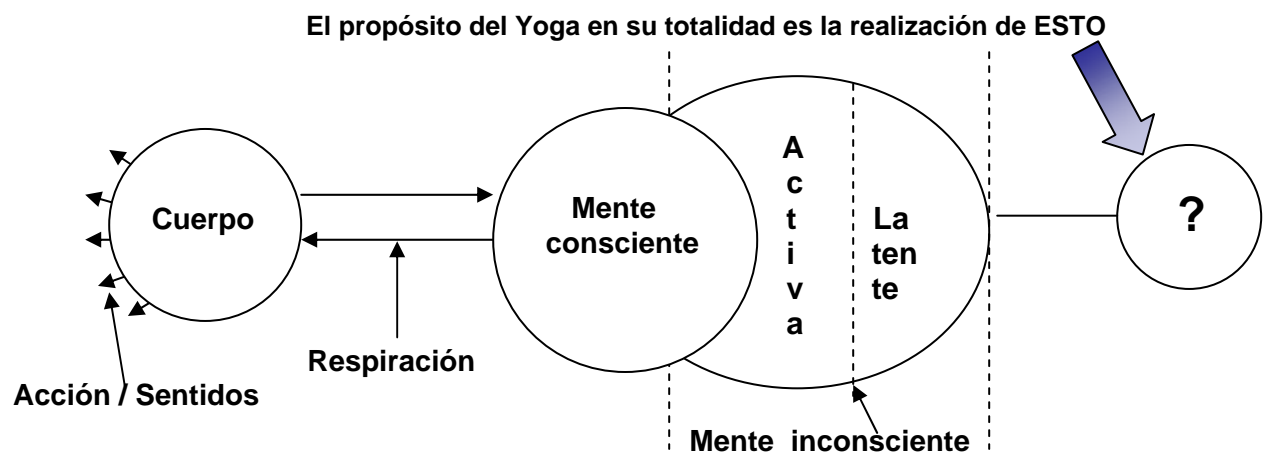
El siguiente listado aporta otras frases de este tipo:

Clase de Yoga
Sala de Yoga

Absolutamente inseguro
Inteligencia artificial
Copia auténtica
Pelo calvo
Gran minoría
Agridulce
Ética de negocios
Malestar social
Claramente confuso
Rumor confirmado
Silencio ensordecedor
Lago seco
Político honesto
Mala salud
Inteligencia militar
Secreto a voces
Estimación exacta

Revisar el artículo “La Verdad sobre “10 Razones para practicar Yoga”, según Yoga Day USA

La meta del Yoga es Yoga: La meta o destino del Yoga es el Yoga propiamente dicho, la unión del pequeño ser con el Verdadero Ser, el proceso de despertar a la unión preexistente llamada Yoga. Si bien la intención de este artículo no es aportar una definición última o concluyente del término *Yoga* –que puede ser interpretado de distintas formas-, ésta *tiene que ver con* experimentar de manera directa la unión ya existente entre Atman y Brahman, Jivatman y Paramatman, Shiva y Shakti, o la realización de Purusha como algo independiente, separado de Prakriti. El simple hecho de que alguien haga algunos estiramientos con el cuerpo físico no significa que se esté dirigiendo hacia esa elevada unión, comúnmente llamada Yoga.



Nota personal:

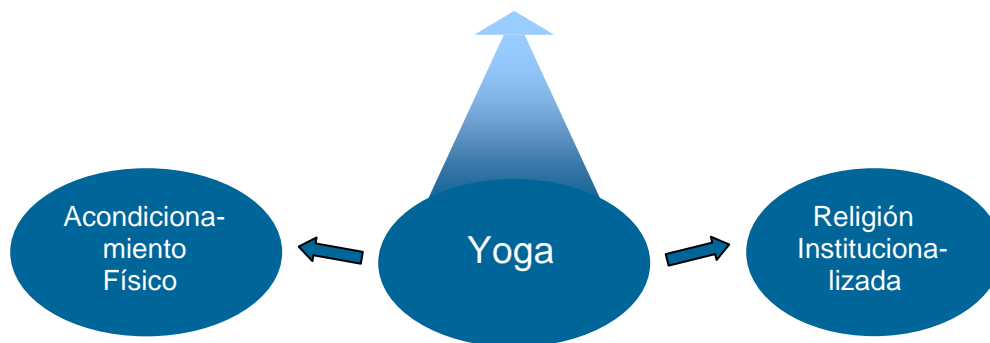
Sólo un pequeño porcentaje de personas encuentra interesante el tipo de información contenida en este artículo. Algunos incluso la hallan ofensiva. Es altamente probable que nadie modifique sus opiniones erradas sobre la naturaleza del Yoga al leer esto, porque las mentes tienden a seguir su curso hasta que una situación de vida las obliga a cambiar.

Entonces, ¿qué objeto tiene escribir este artículo? Es un servicio, para los pocos de ustedes que han comprendido que el Yoga es mucho más de lo que vemos en general hoy en día. Es factible sentirse totalmente sobrepasado por la actual ola de distorsión y degradación del Yoga. Lo digo porque la gente a veces me habla de estas cosas. Tú te puedes sentir engañado, confundido y aislado, dado que tu perspectiva personal y tu camino parecen no concordar con los de tus pares ni con los de los profesores o estilos de Yoga en boga. Yo espero que este artículo sirva para validarte, y también para entregar algunas explicaciones y citas que puedes usar para no desorientarte en el mundo del Yoga donde estás en minoría.

Si eres un sincero buscador de las metas más elevadas y auténticas del Yoga, estás haciendo un viaje que aunque es exasperante a veces, está lleno de gozo. Los desafíos en el camino merecen absolutamente la pena.

En servicio amoroso

Swami Jnaneshvara



Dos desvíos del Camino del Yoga

Nueva Enciclopedia Funk & Wagnalls

Respetados editores occidentales reconocen el auténtico Yoga tradicional, a diferencia de muchos supuestos profesores de yoga y sus escuelas de formación.

Lo siguiente es una cita extraída de la *Nueva Enciclopedia Funk & Wagnalls*.

Yoga (del sánscrito yuga, “yugo”), uno de los seis sistemas clásicos de la filosofía hindú, que se distingue del resto por las maravillas logradas en el control corporal y los poderes mágicos atribuidos a sus seguidores avanzados. El Yoga afirma que a través de la práctica de ciertas disciplinas, uno puede **conseguir la liberación** de las limitaciones de la carne, las ilusiones de los sentidos y las trampas del pensamiento, y de ese modo **lograr la unión** con el objeto a conocer. Tal unión, según la doctrina, es la única forma real de conocimiento. Para la mayoría de Yoguis (quienes practican Yoga), el objeto a conocer es Brahma, **el espíritu universal**. Una minoría de yoguis ateos busca el perfecto auto-conocimiento en vez del conocimiento de Dios...

En la doctrina Yoga, la etapa final raramente se obtiene en una vida, lo habitual es que se requieran varios nacimientos para **lograr la liberación**, primero del mundo fenomenal, luego de los pensamientos respecto a lo que se es, y por último del estado en el que el espíritu está enredado en la materia. La **separación del espíritu de la materia** es Kaivalya, la verdadera liberación...

Dos Percepciones del Yoga

La percepción se ha modificado recientemente: La típica imagen que la gente tenía del Yoga ha cambiado significativamente en el último siglo, especialmente en las últimas dos décadas. Esto se debe principalmente a los cambios hechos en occidente, particularmente en Estados Unidos, si bien no es un fenómeno americano exclusivo. (Cambios similares también se han producido con el Tantra).

Lo esencial de los dos puntos de vista: La esencia de este cambio puede resumirse en dos puntos de vista, uno de los cuales es *moderno* y *falso* y el otro es *antiguo* y *verdadero*.

- **Falso:** El Yoga es un sistema *físico* con un componente *espiritual*.
- **Verdadero:** El Yoga es un sistema *espiritual* con un componente *físico*.

La falsa visión se propaga: Desafortunadamente, el punto de vista predominante es el que plantea que el Yoga es un programa de ejercicio físico. De ahí que la visión equivocada se disemine a través de muchas instituciones, clases, profesores, libros, revistas, y en millones de estudiantes de Yoga moderno, que tienen poco o ningún conocimiento o interés en las metas espirituales del antiguo y auténtico Yoga tradicional y de la Meditación Yoga.

Algo absolutamente esencial para el buscador moderno del Yoga auténtico es entender que recientemente éste ha sido degradado, al considerarse sólo como un programa de ejercicio físico.

Yoga y Cristianismo: Decir que el Yoga sólo es acondicionamiento físico, -como lo han hecho muchos cristianos-, equivale a decir que Comulgar es simplemente tomar vino y comer pan, y que el Bautismo no es más que darse una ducha o un baño. La meta del Yoga es Yoga.

Enciclopedia Columbia, 6ª Edición, 2001 - 2007.

Yoga: (En sánscrito=unión) Término general usado en relación a disciplinas espirituales del Hinduismo, Budismo y de todo el sur de Asia, destinadas a conseguir una consciencia elevada y la liberación de la ignorancia, el sufrimiento y los renacimientos. Más específicamente, también es el nombre de uno de los seis sistemas ortodoxos de filosofía hindú. La literatura Védica y Budista se refiere a las doctrinas de ascetas vagabundos de la antigua India que practicaban varios tipos de austeridades y meditación. El texto básico de la escuela filosófica Yógica "Yoga Sutras de Patanjali" (siglo II A.C.), constituye una sistematización de una de estas antiguas tradiciones.

Seis Escuelas de Filosofía Hindú

El Yoga es una filosofía clásica: El Yoga es una de las seis escuelas de filosofía hindú. Estas son Nyaya, Visheshika, Mimasa, Sankhya, Yoga y Vedanta. Una somera revisión de éstas aclarará fácilmente la verdadera naturaleza del Yoga auténtico en tanto un sistema de búsqueda espiritual. (Aunque no hay total acuerdo, algunos consideran las enseñanzas de Buda como un séptimo sistema o escuela de filosofía hindú más que como un sistema separado, ya que sus métodos provienen de la misma raíz. Por otro lado, hay quienes consideran incorrectas estas divisiones, afirmando que el único Yoga válido es el proveniente de los textos antiguos, los Vedas.)

Significado y propósito del Yoga: Al igual que otras artes y ciencias profundas, hermosas y poderosas, el Yoga se ha visto afectado por la pobreza espiritual del mundo moderno, que lo ha trivializado, diluido o reducido a clichés. Ciertas personas hábiles han tergiversado y

encasillado la esencia profunda y eterna del Yoga para beneficio propio. En manos de algunos, el Yoga se ha reducido a la categoría de otro programa más de ejercicios, disponible en cintas de video. En otros contextos, el Yoga se presenta como culto religioso, dirigido a atraer “adeptos”. El concepto claro y puro del Yoga se ha rodeado de tal neblina y confusión, que ahora es necesario redefinir el Yoga y aclarar su significado y su propósito.

Yoga Vedanta: David Frawley, en su libro “Meditación Vedántica” escribe sobre la naturaleza del Yoga y su relación con el Vedanta. He aquí algunos párrafos:

“Los primeros maestros que trajeron el Yoga al occidente lo hicieron con la intención de compartir con el mundo su más preciado tesoro, las profundas enseñanzas del Vedanta. Ellos presentaron el Vedanta como la filosofía de la Auto-realización y el Yoga como la metodología con la cual lograrla. El primero de esos grandes maestros, que arribó a fines del siglo XIX, fue Swami Vivekananda, siendo seguido por Swami Rama Tirtha, Paramhansa Yogananda, y muchos de los discípulos de Swami Shivananda de Rishikesh. Ellos denominaron **Yoga-Vedanta** a sus enseñanzas, que eran consideradas como una completa ciencia de crecimiento espiritual.

“Sin embargo al pasar el tiempo, las asanas o posturas que se practican en Yoga se fueron haciendo más populares en las mentes occidentales, tan proclives a lo físico, y el aspecto Vedántico de las enseñanzas quedó más bien al margen, especialmente en los últimos veinte años. El resultado de eso es que hoy pocos profesores americanos de Yoga saben lo que es el Vedanta o cómo explicarlo a otros. Si se interesan en la meditación, generalmente se acercan al Zen o a Vipassana, porque desconocen que **la meditación es el fundamento básico del Yoga clásico** y sus tradiciones relacionadas.

“Incluso quienes estudian disciplinas relacionadas, como Ayurveda o Astrología Védica, pueden tener poco conocimiento sobre el Vedanta o camino de auto-conocimiento, que es la base espiritual y meta de estos sistemas. Por otra parte, los que estudian a los grandes gurus Vedánticos de la India moderna, como Ramana Maharshi o Nisargadatta Maharaj, generalmente consideran a cada uno de esos maestros en particular como la fuente de las enseñanzas, y puede que de ese modo no comprendan la tradición de la que ellos son parte. De esta forma, lo esencial de las enseñanzas de los grandes sabios de la India se ha ido perdiendo progresivamente, hasta para aquellos que afirman seguir dichas enseñanzas en Occidente.

“Los grandes sabios de la India moderna fueron todos Vedantinos. El más destacado es Ramana Maharshi, que enfatizó la forma no-dualista del Vedanta y vivió una vida de Auto-realización directa. Ramakrishna, Aurobindo, Anandamayi Ma, Nityananda y Neem Karoli Baba, por mencionar unos pocos, fueron Vedantinos, y usaron terminología Vedántica al referirse a la Auto-realización y la Realización de Dios. En la India de hoy, las tradiciones Vedánticas conservan su fuerza y cuentan con muchos grandes maestros—por ejemplo, los diferentes Shankaracharyas, que nunca han venido a Occidente y son prácticamente desconocidos aquí.

“Importantes maestros contemporáneos como Ma Amritanandamayi (Ammachi) and Satya Sai Baba también usan el lenguaje del Vedanta y su énfasis en el Ser. Maharishi Mahesh Yogi, quien introdujo la técnica de la Meditación Trascendental, tiene una visión Vedántica de la consciencia y de la evolución cósmica. Swami Rama, fundador del Himalayan Institute, fue otro importante maestro Vedántico en América. Los principales maestros de Hatha Yoga más recientes, como Krishnamacharya de Madras o B.K.S. Iyengar, siguen las enseñanzas Vedánticas en los aspectos superiores del Yoga. Enfoques devocionales como el del movimiento Hari Krishna, reflejan enseñanzas Vedánticas devocionales. Por tanto, sin una comprensión del Vedanta es difícil comprender a estos grandes maestros o lo que nos quieren transmitir.

En uno de sus videos Swami Rama expresa: “Desafortunadamente, se ha hecho mal uso de la palabra Yoga. La gente cree que Yoga significa hacer ejercicio para permanecer joven. En

realidad, se refiere a la ciencia que versa sobre el cuerpo, la respiración, la mente y el alma, abarcando en último término al Ser Universal.”

Swami Satyananda Saraswati, fundador de la Escuela Bihar de Yoga, Bihar, India, describe bastante bien la situación actual del Yoga en la Introducción del *Hatha Yoga Pradipika*, comentado por Swami Muktibodhananda Saraswati. En ese texto él expresa:

“En tiempos antiguos el Hatha Yoga se practicaba por muchos años, como preparación para acceder a elevados estados de consciencia. Ahora sin embargo, **el verdadero propósito de esta gran ciencia se ha olvidado totalmente**. Las prácticas de Hatha Yoga, que fueron concebidas por los rishis y sabios de la antigüedad para la evolución de la raza humana, actualmente se utilizan y comprenden en un sentido muy limitado. A menudo se oye decir ‘Ah, yo no practico meditación, sólo practico Yoga físico, hatha Yoga’. Ya es hora de corregir este punto de vista. El Hatha Yoga es una ciencia muy importante para el hombre hoy en día...

“El principal objetivo del Hatha Yoga es crear un completo equilibrio en la interacción de las actividades y procesos del cuerpo físico, la mente y la energía. Cuando se logra tal equilibrio, los impulsos que se generan invitan a despertar la fuerza central (sushumna nadi), que es la responsable de la evolución de la consciencia humana. **Si el hatha Yoga no se practica con este propósito, su verdadero objetivo se pierde.**”

Cuando las metas se confunden con los instrumentos

El cuerpo no es el objetivo: El cuerpo humano es un hermoso instrumento, y es algo que deberíamos cuidar. Aún así, *no es la meta* del Yoga tradicional. Para la ciencia y práctica de la medicina, una píldora es un instrumento, pero *no es el objetivo* en sí. Para la ciencia y práctica del Yoga auténtico, el cuerpo es un instrumento, pero *no la meta*.

Las metas y los instrumentos se confunden: Esto puede parecer un enfoque “anti-cuerpo”, y no es así. No es un conflicto entre filosofías, es más bien una confusión entre las *metas* o *propósitos* y las *herramientas*.

La *meta* del Yoga es Yoga, punto.

Ninguno de los niveles inferiores es la meta: En el Yoga tradicional, el aspirante trabaja con *todos* los niveles del ser y los entrena; eso incluye las relaciones, la auto-exploración, los sentidos, el cuerpo, la respiración y la mente. Sin embargo, *ninguno de estos es la meta del Yoga*.

En un auténtico camino: El aspirante sigue el camino del Yoga genuino:

- **Las relaciones:** El aspirante entabla relaciones con el mundo haciendo uso de ciertas prácticas como la no-violencia, la sinceridad, abstenerse de robar, recordar la verdad y no codiciar posesiones. Pero optimizar las relaciones con el mundo *no es la meta* del Yoga tradicional.
- **Los sentidos:** El aspirante entrena los sentidos a fin de ser capaz de regularlos concientemente de manera constructiva. Aún así, trabajar con los sentidos *no es la meta* del Yoga tradicional.
- **El cuerpo:** El aspirante educa su cuerpo para que se vuelva flexible, fuerte y estable, pero este trabajo con el cuerpo *no es la meta* del auténtico Yoga.
- **La respiración:** El aspirante regula su respiración hasta que consigue hacerla suave, lenta y serena, pero este entrenamiento *no es la meta* del Yoga tradicional.

- **La mente:** El aspirante se ocupa de la mente en todos sus niveles, aunque esta exploración o abordaje *no es la meta* del auténtico Yoga.

La meta del Yoga trasciende todo esto: La meta del Yoga está *más allá* de todo lo anterior. Estos factores más bien constituyen los velos que obstaculizan la realización del Ser, la Verdad o la Realidad, que es lo que se está buscando. Asumidos como obstáculos, el aspirante se dedica a trabajar con ellos, para que finalmente dejen de ocultar el Centro eterno de Consciencia.

Swami Rama en su libro “Camino de Fuego y Luz”, escribe sobre la situación del Yoga tradicional y el Yoga moderno:

“La mayoría ve el Yoga como un sistema de cultura física. **Muy pocos comprenden que la ciencia del Yoga es completa en sí misma**, y que se ocupa sistemáticamente del cuerpo, la respiración, la mente y el espíritu.

“Cuando alguien comprende que un ser humano no sólo es un ser físico, sino un ser que además respira y piensa, entonces su exploración **no se limita sólo al cuerpo y a la respiración**.

“Para esa persona, poder controlar la mente y sus modificaciones, las emociones y los sentimientos, **es más importante que dedicarse a practicar unas pocas posturas y ejercicios de respiración**. Sólo la meditación y la contemplación son capaces de ayudar al estudiante a comprender, controlar y dirigir la mente”.

En el primer párrafo de *Lecciones sobre Yoga*, Swami Rama plantea lo siguiente:

“Actualmente, **la palabra Yoga se usa mucho y se la malinterpreta con facilidad**. Estamos en una época en la que impera dejarse llevar por modas pasajeras, y a menudo el Yoga se ha reducido a esto. **En su nombre se han difundido muchas enseñanzas incompletas o erróneas**, se lo ha explotado comercialmente, y **a menudo se considera un pequeño aspecto del Yoga como si fuera su totalidad**. A modo de ejemplo, muchas personas en occidente creen que se trata de un culto a lo físico y a la belleza, y otros piensan que es una religión. Todo esto ha mantenido oculto el verdadero significado del Yoga.

En Camino de Fuego y Luz, Vol. II, Swami Rama es aún más categórico al declarar rotundamente:

“La palabra ‘Yoga’ se ha vulgarizado y ahora ya no significa nada”.

Cuando el vehículo se confunde con el lugar de destino: Si quieres ir a los Himalayas, primero necesitas viajar en avión o en automóvil. Sin embargo, el hecho de viajar en ese tipo de vehículos no significa necesariamente que vayas hacia los Himalayas. A diario hay muchos millones de personas que viajan en ambos medios de transporte, pero que finalmente no van a parar misteriosa o accidentalmente a los Himalayas si esa no era su meta, su destino.

La meta o destino del Yoga es el Yoga mismo, la unión del pequeño ser con el Verdadero Ser, el proceso de despertar a la unión preexistente llamada Yoga.

Muchas personas hacen dieta, ejercicios y trabajan las relaciones interpersonales. Esto puede abarcar clases de acondicionamiento físico, seminarios sobre alimentación y cocina, sumado a múltiples formas de trabajo personal como participar en grupos de apoyo, psicoterapia, o hacerle confidencias a los amigos. Si todo lo anterior se hace de manera exclusiva, sin que su propósito se oriente hacia el Yoga, entonces no es Yoga, por más beneficioso que pueda ser.

Pero todo ese trabajo con el cuerpo, los alimentos y las relaciones perfectamente puede ser parte del ámbito del Yoga, si este último es el propósito. La clave es la meta o el objetivo que uno guarda con convicción en el corazón, en la mente. Si los métodos no están dirigidos hacia el estado de Yoga, difícilmente se les puede llamar Yoga.

Ejemplo

Este es un ejemplo de la desafortunada distorsión llevada a cabo con las prácticas y la terminología del Yoga.

El sitio web ashtanga.com describe el **Ashtanga Yoga** como la práctica de respiración y posturas según Pattabhi Jois (1915 – 2009):

“Ashtanga Yoga es un sistema de yoga transmitido al mundo moderno por Sri K. Pattabhi Jois. Este método de yoga involucra sincronizar la respiración con una serie progresiva de posturas –proceso que produce intenso calor interno y una profusa y purificante transpiración que desintoxica músculos y órganos. Como resultado se logra una mejor circulación, un cuerpo fuerte y ligero a la vez y una mente tranquila.

Swami Sivananda Saraswati (1887 -1963), fundador de la “Sociedad para la Vida Divina”, Rishikesh, India, escribe sobre **Ashtanga Yoga**: “Se dice que quien primero planteó el Yoga clásico fue el mismo Hiranyagarbha. El Maharishi Patanjali fue quien formuló esta ciencia como un sistema definido bajo el nombre de **Ashtanga Yoga** o Raja Yoga. Esto forma uno de los Shad-Darsananas o Sistemas Clásicos de Filosofía... Al Raja Yoga de Patanjali generalmente se le llama **Ashtanga Yoga** o Yoga de los Ocho Pasos, a través del cual se consigue la libertad”

Los Yoguis están aquí para los verdaderos buscadores del Yoga

Para la mayoría que busca entrenamiento o programas de ejercicio físico, seguirán existiendo abundantes entrenadores de ese tipo. Para el escaso porcentaje que busca el *Yoga*, continuarán habiendo muy escasos *Yoguis* que los ayuden. Así es como funciona. Seguirá siendo un asunto de opinión predominante. Si suficientes personas dicen que el Yoga es acondicionamiento físico o un tratamiento médico, así será, al menos en la mente de la mayoría, como ha ocurrido en los últimos años.

El Yoga se ocupa del cuerpo, la respiración y la mente, pero su objetivo apunta hacia lo que está más allá de esta última. Sin embargo,

- Si un día los terapeutas ocupacionales y corporales, encargados de trabajar el cuerpo físico, decidieran colectivamente llamar *Yoga* a su trabajo, eso *aparentará* ser, y así lo considerará la mayoría.
- Si un día los terapeutas que tratan el aparato respiratorio, y por ende trabajan la respiración, acordaran llamar *Yoga* a lo que hacen, eso *aparentará* ser, y así lo considerará la mayoría.
- Si un día los psicoterapeutas, que se dedican a tratar la mente, denominaran *Yoga* a su trabajo, eso *aparentará* ser, y así lo considerará la mayoría.

Aún así, a pesar de todo ese *consenso general*, unos pocos *Yoguis* seguirán estando disponibles, la mayoría fuera del alcance del público general, para ayudar a quienes buscan el *Yoga* como *Yoga*. Así es como funciona.

Falacia de composición

El mal uso de la palabra Yoga a menudo involucra lo que la lógica llama *Falacia de Composición*. Una forma de *Falacia de Composición* consiste en proyectar las características de una *parte* de algo de modo que eso se asuma como lo que caracteriza la *totalidad* u *otras cosas*. Si cuando alguien realiza una actividad de las que están *incluidas* en el Yoga, se supone que esa persona *necesariamente* está haciendo *Yoga*, eso puede llevar a una falsa conclusión.

Algunos de los ejemplos dados a continuación pueden parecer tonteras, pero esta *Falacia de Composición* es exactamente lo que ocurre cuando se dice que el Yoga es acondicionamiento físico, manejo del stress o tratamiento médico. La *meta* del Yoga es *Yoga*, y tiene que ver con realizar por medio de la experiencia directa la más elevada unidad de nuestro ser, de la cual han emergido la individualidad y la multiplicidad que son sólo aparentes. Las prácticas que se realizan sin ese propósito, sencillamente **NO** son *Yoga*.

Esta es una lista de argumentos obviamente equivocados y poco razonables sobre la naturaleza del Yoga. Se mencionan para mostrar lo absurdo de la falacia de composición.

- Flexionar el cuerpo es parte del Yoga; por tanto, quien flexione el cuerpo está practicando Yoga.
- Regular la respiración es parte del Yoga, por lo tanto cualquiera que intencionalmente respire suave y lentamente está practicando Yoga.
- Contraer los músculos del esfínter anal es un cierre (banda), que es parte del Yoga; por tanto cualquiera que contraiga esos músculos está haciendo Yoga.
- La limpieza del cuerpo es parte del Yoga; así es que cualquiera que esté lavando su cuerpo está haciendo Yoga.
- Purgar el sistema gastrointestinal es una práctica de Yoga, por consiguiente cualquiera que esté haciendo uso de un enema está practicando Yoga.
- Concentrar la mente es parte del Yoga; así que cualquiera que esté concentrado está practicando Yoga.
- Hablar consigo mismo de modo contemplativo es parte del Yoga; por tanto cualquiera que hable consigo mismo está practicando Yoga.
- Ser amoroso es parte del Yoga; por consiguiente toda la gente que ama a su familia y a sus amigos están practicando Yoga.
- La honestidad es parte del Yoga; eso significa que cualquier persona honesta está practicando Yoga.
- Estar contento es una de las bases del Yoga; así que quien esté contento está practicando Yoga.
- Comer alimentos sanos es una parte del Yoga; por tanto, quien coma verduras frescas está practicando Yoga.
- Atenuar los apegos y aversiones es parte del Yoga; por consiguiente cualquiera que disminuya sus pensamientos y emociones habituales está practicando Yoga.
- Sentarse quieto es una parte del Yoga; por tanto cualquiera que esté sentado quieto está practicando Yoga.

Más declaraciones erróneas respecto al Yoga, que desafortunadamente están ampliamente aceptadas como verdaderas.

- Como el Yoga beneficia el cuerpo, el Yoga es un programa de acondicionamiento físico. (Incorrecto; la meta del Yoga es el Yoga)
- Como el Yoga reduce el stress, el Yoga es un método de manejo del stress. (Incorrecto; la meta del Yoga es el Yoga)
- Como el Yoga tiene efecto en la salud física, el Yoga es un tratamiento médico. (Incorrecto; la meta del Yoga es el Yoga)

Cuando se comprende la *Falacia de Composición*, y se analizan ejemplos como los anteriores, es más fácil entender que esos razonamientos y conceptos erróneos tan difundidos hayan hecho creer que el Yoga se trata de acondicionamiento físico, manejo del stress o un tratamiento médico. Pero en realidad, el Yoga **SÓLO** tiene que ver con la elevada unión en relación a la Consciencia pura, el alma, el espíritu, purusha, atman, u otras palabras de

significado similar. Los esfuerzos cuyos propósitos son menores pueden ser bastante útiles, pero **NO** son parte del Yoga, a menos que el motivo que subyace dichas prácticas esté dado justamente por esas metas superiores.

En el sitio web “Página Yoga Om de Sivananda” se explica lo siguiente:

Yoga significa Unión: “Aunque muchos creen que este término se refiere a la unión entre el cuerpo y la mente, o entre el cuerpo, la mente y el espíritu, tradicionalmente se reconoce como la **unión entre Jivatman y Paramatman**, es decir entre una consciencia individual y la Consciencia Universal. Por tanto, el Yoga se refiere tanto a un cierto estado de consciencia, como a los métodos que ayudan a alcanzar esa meta o estado de unión con lo divino.”

Inversión de las Palabras

Hatha era una parte – Yoga era la totalidad: En tiempos antiguos, el *Hatha Yoga* se consideraba una parte o aspecto de una totalidad mayor, llamada *Yoga*. La palabra *Yoga* se aplicaba a los principios abarcativos y las prácticas dirigidas hacia la totalidad.

Las posturas sólo eran una parte de la parte: De hecho, el *Hatha Yoga* sólo tenía que ver *parcialmente* con la práctica de las posturas, las *Asanas*. Entonces, las posturas o *Asanas* eran una *parte* del *Hatha Yoga*, que a su vez conducía al *Raja Yoga*.

La palabra *Yoga*, anteriormente se refería a la *totalidad*; ahora se refiere a una *parte*, las posturas.

Significado de la palabra Yoga: Todo esto ha cambiado en las últimas décadas. En esta época de Yoga moderno, cuando se oye la palabra *Yoga* o se la ve escrita, es raro que se la use queriendo significar la totalidad del *Yoga*. Ahora más bien se usa para referirse al *Yoga físico*.

- **Las palabras *Hatha Yoga*:** El primer verso del *Hatha Yoga Pradipika*, (siglo XV), establece que dicho texto trata sobre *Hatha Yoga*. Utiliza el término *Hatha Yoga*, no sólo la palabra *Yoga*. Y deja claro que consiste en una preparación para el *Raja Yoga*. En otras palabras, el *Hatha Yoga* subyace, es parte de, o preparación para el *Raja Yoga*. (*Raja Yoga* se refiere tanto al estado de *samadhi* como a las prácticas que llevan a tal estado).
- **Yoga, como palabra única:** Los *Yoga Sutras*, codificados al menos mil años antes, son un texto resumen del *Raja Yoga*. El primer verso de este texto hace uso de la palabra *Yoga* diciendo: ‘ahora empieza el proceso del *Yoga*’. Usa la palabra *Yoga* de manera exclusiva, aludiendo claramente a las prácticas que conducen al despertar espiritual.



Por qué ahora a las asanas o posturas se les llama *Yoga*, si sólo son una parte de la totalidad del *Yoga*?

Por qué no referirse a *Yoga* al hablar de la totalidad, y a asanas, posturas o yogasanas al hablar de la parte?

Por qué no denominar a las clases donde se hace énfasis en las asanas, posturas o yogasanas, como clases de asanas, clases de posturas, o clases de yogasanas?

No es sólo semántica: Esto no es semántica solamente; significa que cuando uno trata de referirse a, o seguir la totalidad del *Yoga*, ya no hay una palabra, terminología o nombre que

represente esa totalidad, el *Yoga* más elevado, que es el que engloba a las partes. Si alguien dice 'yo hago *Yoga*', se considera automáticamente que está haciendo sólo posturas físicas. El *Yoga* moderno se enfoca en lo físico, cuando de hecho para alguien que practica el genuino *Yoga*, ni siquiera es necesario hacer posturas físicas.

La típica clase de *Yoga* es una clase de *Asanas* (posturas),
no una clase de *Yoga*

No hay una palabra alternativa para *Yoga*: Cuando uno quiere hablar del significado amplio, elevado y original del *Yoga*, más que usar el término *Yoga*, uno ahora tiene que buscar una palabra alternativa, el problema es que no existe palabra alternativa para la totalidad del *Yoga*.

La razón del malentendido: Una de las causas importantes que ha llevado a entender el *Yoga* equivocadamente como un programa físico con un componente espiritual, en lugar de entenderlo como un programa espiritual con un componente físico, ha sido el uso del término *Yoga* en vez de *Hatha Yoga* (o más exactamente *Asana*)

Quién se beneficia al dejar de lado lo espiritual?: Algunos profesores y estudiantes del *Yoga* moderno quieren eliminar o ignorar la orientación espiritual del *Yoga* por varias razones. Tales personas realmente se benefician omitiendo la palabra *Hatha* del término *Hatha Yoga*, ya que al hacerlo y llamarlo sólo *Yoga* pueden obviar más fácilmente lo que los textos antiguos - como el *Hatha Yoga Pradipika*- mencionan, estableciendo claramente la prioridad espiritual del *Yoga* tradicional. Así, ellos pueden prescindir del hecho de que *Ha* y *tha* se refieren a las energías sutiles de *Ida* y *Pingala*, al proceso de despertar *Kundalini* y a lograr *Samadhi*.

Para quien practica el auténtico *Yoga*,
ni siquiera es necesario hacer las posturas físicas.

La Totalidad y las Partes

La "totalidad" es "Yoga": No sólo el *Hatha Yoga* y el *Yoga* se han invertido, en el sentido que el *Hatha Yoga* (la "parte") se ha catalogado como "Yoga" (la totalidad), sino que la percepción colectiva del *Yoga* se ha visto afectada en cuanto al alcance del *Yoga* y su proceso completo. Esto se aprecia claramente al recordar que:

- *Yoga* es la totalidad, de la cual el *Bhakti Yoga* es una parte.
- *Yoga* es la totalidad, de la cual el *Hatha Yoga* es una parte.
- *Yoga* es la totalidad, de la cual el *Jnana Yoga* es una parte.
- *Yoga* es la totalidad, de la cual el *Karma Yoga* es una parte.
- *Yoga* es la totalidad, de la cual el *Kundalini Yoga* es una parte.
- *Yoga* es la totalidad, de la cual el *Laya Yoga* es una parte.
- *Yoga* es la totalidad, de la cual el *Mantra Yoga* es una parte.
- *Yoga* es la totalidad, de la cual el *Nada Yoga* es una parte.
- *Yoga* es la totalidad, de la cual el *Raja Yoga* es una parte.
- *Yoga* es la totalidad, de la cual el *Tantra Yoga* es una parte.
- *Yoga* es la totalidad, de la cual el _____ *Yoga* es una parte.
- *Yoga* es la totalidad, de la cual el _____ *Yoga* es una parte.
- *Yoga* es la totalidad, de la cual el _____ *Yoga* es una parte.

B. K. S. Iyengar, un famoso maestro y autor, en sus discusiones de los Yoga Sutras escribe:

“...A través de la disciplina del Yoga, tanto las acciones como la inteligencia van más allá de estas cualidades (gunas), y **el vidente llega a experimentar su propia alma** con claridad cristalina, libre de los atributos relativos de la naturaleza y las acciones. Este estado de pureza es samadhi. Por tanto, **el Yoga es el medio y la meta. Yoga es samadhi y samadhi es Yoga...**”

“Usualmente la mente es más cercana al cuerpo y a los órganos materiales de acción y percepción que al alma. A medida que las asanas se refinan se vuelven automáticamente meditativas debido a que la inteligencia se **dirige hacia el núcleo del ser**. Cada asana tiene cinco funciones a realizar. Estas son conativa, cognitiva, mental, intelectual y **espiritual...**”

Hatha Yoga Pradipika

El propósito completo es espiritual: El propósito del Yoga antiguo, auténtico, tradicional, incluido el Hatha Yoga, es enteramente de naturaleza espiritual. A continuación se mencionan algunos puntos del *Hatha Yoga Pradipika*, texto del siglo XIV que esquematiza la práctica del Hatha Yoga. Este libro es probablemente el mejor conocido y el de mayor autoridad respecto al Hatha Yoga auténtico. Estas pocas referencias deberían dejar clara la real naturaleza del Hatha Yoga.

El último capítulo se titula *Samadhi*: Es significativo hacer notar que de los cuatro capítulos del Hatha Yoga Pradipika, el último se titula *Samadhi*, el más elevado de los estados de consciencia.

El foco del Yoga es Samadhi.

Referencias del Hatha Yoga Pradipika: Las siguientes referencias provienen de este libro (el número de los sutras está entre paréntesis). Es bueno percatarse que el énfasis cambia de las posturas a la respiración, a kundalini, a raja Yoga y a samadhi.

Capítulo 1
<ul style="list-style-type: none"> El propósito del Hatha Yoga es ser una escalera hacia el <i>Raja Yoga</i>, el Yoga más elevado (1.1 -2) Las posturas son la primera <i>parte</i> del Hatha Yoga. (1.77)
Capítulo 2
<ul style="list-style-type: none"> Después de las posturas, uno debería practicar con la respiración. (2.1)
Capítulo 3
<ul style="list-style-type: none"> La energía de Kundalini es lo que sustenta a todos los Yogas (3.1) Kundalini se despierta y viaja hacia arriba (3.68 -3.69) Kundalini abre la puerta a la iluminación (3.105)
Capítulo 4
<ul style="list-style-type: none"> Samadhi lo lleva a uno al éxtasis supremo y eterno (4.2) La mente y el eterno se fusionan como la sal y el mar (4.5)

- Aquellos que sólo hacen *Hatha* Yoga sin realización de *Raja* Yoga, **no obtienen éxitos de sus esfuerzos** (4.79). [Eso no significa que no consigan beneficios *físicos*, sino que dado que la meta del Yoga es *espiritual* en su naturaleza, cuando sólo se realizan las prácticas menores, la verdadera meta se pierde completamente y no da frutos.]
- Todas las prácticas de *Hatha* Yoga y *Laya* Yoga **son medios para el Raja Yoga**, Samadhi. (4.103)

Swami Chidananda Saraswati, director del internacionalmente conocido Ashram Sivananda (Sociedad para la Vida Divina), en Rishikesh, India, explica que:

“Yoga no es sólo acrobacias. Algunos suponen que el Yoga se relaciona primariamente con la manipulación del cuerpo poniéndolo en varias posturas raras, como por ejemplo pararse de cabeza, rotar la columna o asumir cualquiera de las numerosas poses extrañas que se muestran en los textos de Yoga. Estas técnicas se usan correctamente en cierta práctica de Yoga diferente, pero no forman parte integral del tipo más esencial. **Las posturas físicas sirven a lo más como un auxiliar, o una forma inferior de Yoga.**

Yoga y Medicina

Qué es tener éxito en Yoga: El cambio de la perspectiva tradicional a la moderna sobre la naturaleza del Yoga tiene muchas implicancias. Por ejemplo, también existen dos perspectivas en relación a qué es tener *éxito* según el Yoga moderno y el Yoga tradicional:

- **Forma moderna de apreciar el éxito con el Yoga:** De acuerdo a esta postura moderna, el éxito del Yoga queda en evidencia por el estado del cuerpo físico y la reducción de enfermedades físicas.
- **Forma tradicional de apreciar el éxito con el Yoga:** Según la antigua manera de ver, el éxito del Yoga se evidencia por el grado en el cual uno experimenta la realización del Ser eterno, que trasciende el cuerpo físico, sus enfermedades y su inevitable deceso.

Di a menudo una mentira suficientemente grande y la gente la creará.
 “Yoga es un tratamiento médico”
 “Yoga es una terapia física”

El Yoga se redefine como un tratamiento médico: Actualmente, el Yoga es considerado como un tratamiento médico, como si fuera un simple programa de terapia física. Incluso se ha intentado que el Yoga moderno sea cubierto por aseguradoras, como un tratamiento para enfermedades específicas. Si bien esto es algo bueno para la salud física, por otro lado lleva a un mayor convencimiento de que el Yoga es sólo un programa físico.

Las terapias son útiles: Las modalidades de tratamiento como las Terapias Física y Ocupacional son profesiones muy útiles y necesarias. Pero designar esos métodos de tratamiento llamándolos “Yoga” es un enorme perjuicio tanto para esas profesiones como para el Yoga.

Secuestro: Distorsionar de esa forma el uso del nombre “Yoga” es equivalente a secuestrar el nombre “Yoga”.

El propósito del Yoga es exclusivamente de naturaleza espiritual.

El propósito del Yoga es exclusivamente espiritual: El Yoga es un programa sistemático cuyo propósito exclusivo es espiritual, ya sea que se le llame iluminación, Auto-Realización o de otras formas similares. El objetivo de trabajar con el cuerpo físico es que éste no sea un impedimento para prácticas Yóguicas como la meditación, contemplación y oración. Seguir el proceso del Yoga minimiza o remueve completamente los obstáculos en relación a estas prácticas espirituales.

Actualmente el Yoga se prescribe por sus efectos colaterales: Lo que sucede es una confusión de las metas. La meta del Yoga tradicional es de naturaleza espiritual, y sus *efectos colaterales* incluyen la sanación física. Es como si un médico recetara un medicamento para una enfermedad específica, que además tiene efectos colaterales. Los medicamentos se prescriben por sus efectos inmediatos, no por sus efectos secundarios. En los tiempos actuales, el Yoga se receta por dichos efectos colaterales, mientras su verdadero objetivo habitualmente se ignora.

Esto no quiere decir que las personas no deberían beneficiarse del Yoga, aún si sólo se les enseña una pequeña parte, e incluso si ésta se modifica, dejando por tanto de ser realmente Yoga. Algunas de las terapias físicas que se han desarrollado bajo el nombre del Yoga pueden ser muy beneficiosas para la salud física.

El verdadero significado del Yoga se pierde: Sin embargo, al desarrollar programas de terapia física catalogándolos como *Yoga*, y enfocarse en sólo un pequeño aspecto del Yoga (el físico), lo que sucede es que se pierde el significado más grande, verdadero y total del Yoga para quienes pudieran estar buscando lo más elevado.

Una posible alternativa:

Sería *taaanto...* más claro si a las clases en que predominantemente se enseñan *asanas* se les llamara *clases de asanas* en vez de *clases de Yoga*; pero esto no es probable que ocurra.

Imagina que un experto en Yoga sobre ciertos temas va a dar una conferencia, y que lo único que se sabe es que va a dar una *clase de Yoga*. Es probable que las personas lleguen con sus mats y otras parafernalias. Él podría por ejemplo dar una charla referente a la contemplación yóguica, o *jnana Yoga*. Pero ¿sería eso realmente una *clase de Yoga*? ¿Se podría enseñar sólo eso y decir que es una *clase de Yoga*? Obviamente no.

Y si el anuncio mencionara una *clase de Yoga*, que en vez de una clase de *asanas* fuera una sesión de dos horas de rituales religiosos guiados por un pandit hindú o un sacerdote budista. ¿Sería eso realmente Yoga, aunque el aviso no explicitara que iba a tratarse de tal o cual forma de *bhakti Yoga*? ¿Podría ese sacerdote o pandit practicar *solamente* dicho ritual y llamarlo *clase de Yoga*? Por supuesto que no.

Entonces ¿porqué a esta pequeña parte del Yoga llamada *asanas* se la ha elevado de status usando el abarcante nombre *Yoga* en tanto totalidad?. En realidad, sería *taaaaanto...* más claro si a las clases que tratan prioritariamente de *asanas* se les llamara *clases de asanas* en vez de *clases de Yoga*, aunque, de nuevo, no es probable que esto suceda.

Yoga y el Dinero

Seminarios para conseguir dinero por medio del Yoga: Como si decir que el Yoga es un programa de acondicionamiento físico, una terapia física o un tratamiento médico fuera poco, es frecuente hoy en día promover seminarios o libros de Yoga planteándolos como una técnica para

conseguir dinero. Quienes hacen esto, a veces no dicen abiertamente que es para hacer *dinero*, sino que usan términos como *prosperidad, éxito, abundancia o afluencia*.

No es que los profesores de Yoga no deban ganar dinero al hacer clases, eso es totalmente distinto. De lo que hablamos aquí es de usar intencionalmente los métodos y poderes sutiles del Yoga para adquirir riqueza monetaria según a uno le plazca. Aquellos que practican lógicamente obtienen ciertas cosas como subproducto del Yoga, pero hacer seminarios enseñando cómo dirigir las prácticas y nuestra convicción a fin de producir riqueza financiera, es muy diferente.

Di una mentira suficientemente grande bastante a menudo y la gente la creará.
“El Yoga es una técnica para hacer dinero”

Redefinición de apego, hedonismo y codicia: No se necesita reflexionar mucho para ver que estas son redefiniciones del *apego, el hedonismo y la codicia*, que en general han sido considerados como obstáculos a atenuar, y no metas a adquirir.

A veces, se dice que los profesores deben ir al encuentro de los estudiantes *donde estos estén*. Esto sintetiza este proceso, a través del cual profesores codiciosos ofrecen seminarios bien presentados y promocionados a estudiantes codiciosos. De este modo, quienes buscan reciben una forma de pseudo validación respecto a sus anhelos de placeres externos. Sugerir que el Yoga no tiene nada que ver con propuestas de cómo hacer dinero, no quiere decir que las personas deberían vivir en la pobreza. Es simplemente un asunto de confundir las metas y los métodos. El Yoga no es una técnica para hacer dinero, y cualquier uso del Yoga para tal propósito es degradarlo.

En el artículo “*Yoga Verdadero*”, el director del Himalayan Institute (EEUU), **Pandit Rajmani Tigunait**, escribe:

“El Yoga se ha convertido en el sistema de salud y acondicionamiento físico de elección. Esto es raro, dado que **es la mente -no el cuerpo- el principal objetivo de todas las prácticas genuinas de Yoga...** Considerar el Yoga primariamente como un conjunto de prácticas que incrementan la fuerza y la flexibilidad, y relajan a la vez el sistema nervioso, **es confundir la cáscara con la semilla.**”

Yoga y programas de acondicionamiento físico

Mezcla de métodos: La palabra *Yoga* se ha hecho popular últimamente. Muchos tipos de ejercicios como los aeróbicos, calisténicos, aquellos practicados en relación al jazz, el kickboxing (mezcla de boxeo y artes marciales), todos han sido asociados al Yoga. (Creíble o no, alguien ha propuesto incluso un Yoga para perros!).

Esta mezcla de métodos ha tenido **dos resultados**:

- **Primero**, los participantes creen que estas prácticas son parte del *Yoga*.
- **Segundo**, el *Yoga* auténtico es menos visible y está menos disponible.

Di bastante a menudo una mentira suficientemente grande y la gente la creará.
“El Yoga es un programa de acondicionamiento físico”

Quienes no mezclan los nombres merecen admiración: Hay personas que enseñan programas de ejercicios integrando en ellos posturas de Yoga, *sin* usar la palabra *Yoga*. Ellos

son dignos de admiración por tener la sabiduría suficiente como para *no* tergiversar el Yoga, presentando versiones mezcladas o adulteradas bajo dicho nombre. De esta manera, sus estudiantes acceden a algunos de los beneficios de esta pequeña parte del *Yoga*, sin que al mismo tiempo se distorsione el Yoga auténtico a los ojos de esos estudiantes.

Entrenamiento funcional: Uno de los programas que integra los principios del Yoga sin reclutar el nombre Yoga excluyendo sus metas más elevadas es el *Entrenamiento Funcional* o *Ejercicio Funcional*. En esta amplia perspectiva de acondicionamiento físico, las posturas de Hatha Yoga se consideran sólo una parte de la misma. El aumento del uso de estos términos es una buena noticia para el Yoga, en el sentido de que expresan más adecuadamente lo que se hace, en vez de llamar *Yoga* a las prácticas, engañosamente (por omisión).

Bikram Choudhury, en entrevista transmitida por Televisión CBS, el 8 de Junio de 2005.

Cuando el entrevistador alude al Yoga como “meditativo”, Bikram Choudhury responde: “No, ese es el mayor problema en América. Ese es el Yoga que se introdujo en América. Yoga significa sentarse y cerrar los ojos, y mirar una lámpara o un cristal. Absolutamente no, categóricamente ustedes **no están listos para ese tipo de Yoga**”.

“El cuerpo se usa como un medio para traer la mente de vuelta al cerebro. Un matrimonio perfecto entre cuerpo y mente. Entonces, se puede **alcanzar y tocar la puerta del espíritu.**”

“El Yoga es libre. Pertenece al mundo. Es un dios.”

Sobre India: “Es el único país del mundo en el que aún queda algo de humanidad y **espiritualidad.**”

“La filosofía de la vida humana: ¿Quién eres? Un humano. ¿Por qué viniste a esta tierra como humano? ¿Cuál es el destino último de tu vida? **Para entender** todas estas cosas **necesitas estudiar Yoga.**”

Buscadores de lo espiritual

El Yoga no se tiene en cuenta como herramienta espiritual: Para alguien que anhela logros espirituales, el Yoga puede ser todo lo que busca, dado los múltiples aspectos que abarca. Sin embargo, cuando el auténtico buscador de las verdades espirituales empieza a explorar las diferentes posibilidades, el Yoga a menudo *no* se considera como herramienta espiritual dado que “todo el mundo sabe” (erróneamente) que el Yoga es simplemente un programa de ejercicio físico.

Las apariencias evitan que se encuentre el Yoga auténtico: Aunque no es cierto que el Yoga sea meramente un programa físico, es lo que le *parece* a la mayoría. Entonces, a causa de las *apariencias*, muchos buscadores sinceros *no* encuentran el auténtico Yoga, que incluye en sí algunas de las más elevadas enseñanzas y prácticas conocidas por la humanidad.

El Yoga se enfoca en lo espiritual, desde el inicio.

Empezar con lo espiritual: Seguir el Yoga auténtico puede traer no sólo realización espiritual sino también sus efectos colaterales como salud física, reducción o eliminación de ciertas enfermedades, o promover la salud. La intención del Yoga es enfocarse en lo espiritual ya desde el comienzo. Esa orientación correcta del Yoga acarrea muchos frutos, que incluyen los beneficios físicos.

Reafirmar la real naturaleza del Yoga: El problema no consiste en cambiar el camino de quienes practican adaptaciones o sólo partes del Yoga. Ellos tienen perfecto derecho de hacerlo como quieran. Lo que se necesita es reafirmar claramente la verdadera naturaleza del Yoga

auténtico, y que este conocimiento esté disponible para los reales buscadores, a amplia escala. Afortunadamente, al menos un pequeño porcentaje de profesores está tratando de hacer esto.

El viaje DEL Yoga AL Yoga es un Peregrinaje Sagrado

Imagina que estás haciendo un peregrinaje sagrado (*Yatra*) hacia un lugar sagrado en las alturas de los Himalayas (u otro lugar). Para llegar allá es posible volar en avión, ir en automóvil y hacer muchas caminatas. Todo ese viaje constituye un peregrinaje debido al sincero convencimiento respecto al destino al que te diriges.

Sin embargo, en cualquier momento dado, hay miles de aviones volando alrededor del planeta, hay millones y millones de personas que van en automóvil, y hay muchos más aún que van caminando a alguna parte. ¿Están todas estas personas haciendo un *Yatra*, un peregrinaje sagrado a los Himalayas? Obviamente no.

- Lo que hace que volar en avión, andar en auto o caminar sea un *Yatra* es la intencionalidad que hay en el corazón respecto al destino que se busca.
- Es la intención hacia la *meta* llamada *Yoga* la que genera el proceso que lleva hacia allá, proceso al que también se le llama *Yoga*, no las acciones en sí mismas.

El hecho de mover el cuerpo de una u otra manera, o de hacer algunas prácticas respiratorias no constituyen Yoga en sí mismas. Yoga es el viaje (*Yatra*) hacia el Yoga, que es la unión buscada. Dicha unión llamada Yoga puede ser descrita de distintas formas, por ejemplo que es Jivatman conociéndose a sí mismo como Paramatman (el individuo y el absoluto), o la unión de Shiva y Shakti (lo estático y lo activo), o discernir el punto de convergencia entre Purusha y Prakriti (consciencia y materia). Sin embargo, más allá de estas descripciones específicas, todas tienen que ver con la unión llamada Yoga.

Si uno no trabaja sus relaciones con el mundo externo, con su propia personalidad, con el cuerpo, con la respiración o con los niveles de la mente con esta intención hacia el destino llamado Yoga, entonces el proceso correspondiente simplemente no es Yoga.

Existen muchos profesionales y personas que hacen talleres a fin de entrenar la respiración por razones de salud, que no usan la palabra Yoga ni hacen mención alguna a conseguir o realizar la elevada unión que es la esencia del Yoga. Estas personas merecen admiración por no llamar Yoga a su trabajo, si bien trabajar con la respiración es parte del Yoga. Francamente, a muchos de ellos no se les debe haber pasado nunca por la mente decir que su quehacer es Yoga. Así es como debería ser.

Entonces, ¿cómo puede ser que otros que enseñan a trabajar el cuerpo, la respiración y la mente sí llamen Yoga a sus prácticas, ignorando completamente el destino o la meta del Yoga? ¿Deberíamos decir que los terapeutas que hacen masajes, que trabajan con la respiración y los psicoterapeutas están todos enseñando Yoga, porque están trabajando con el cuerpo, la respiración y la mente? Por supuesto que no.

El destino del yoga es Yoga, punto. Cualquier otro uso de las prácticas simplemente no es Yoga.

El Yoga se deja de lado como algo espiritual

Algunos se van a otra parte en búsqueda de la meditación: Muchos de los profesores, eruditos, autores y editores que proclaman ser expertos en Yoga, a la hora de hacer sus propias prácticas de meditación y concentración se alejan de la Meditación Yoga no sectaria. Casi para no creerlo, no es raro que esos supuestos profesores de Yoga recomienden a sus estudiantes

practicar Yoga para el cuerpo físico, diciéndoles al mismo tiempo que *no* deberían utilizarlo para aprender prácticas tales como la introspección y la meditación.

En el Occidente sólo se ha tocado la superficie del Yoga

Compatible con la religión: El Yoga, en tanto medio de desarrollo espiritual, es compatible con cualquier orientación religiosa. Es bastante frecuente que personas que han buscado las auténticas prácticas espirituales del Yoga reporten que se han acercado más aún a sus propias raíces religiosas. No hay conflicto.

Alguien NO haría esto:

La gente que va a un restaurant no pide una botella de “comuni3n Cristiana” al ordenar su pedido. Pide una botella de vino. Si alguien solicitara eso sería considerado una broma. De modo similar, ¿Podría llamarse “comuni3n Cristiana” al hecho de comer pan? ¿Se podría llamar bautismo al acto de tomar un ba3o o darse una ducha? Obviamente no.

¿Entonces, por qué se HABRÍA de hacer esto?

¿C3mo es posible que alguien vaya a un centro de salud, requiera Yoga, e ignore completamente su significado?

Los profesores promueven su propia religión: Es triste ver que otros profesores de Yoga, de oriente y de occidente, ense3an venerando a maestros o deidades no conocidos en la cultura o religi3n de los estudiantes, creando mayor confusi3n a3n respecto a lo que el Yoga verdaderamente es. No se trata de que los profesores no puedan hablar de su religi3n, pero si no dejan clara la diferencia entre religi3n y Yoga, eso se presta para muchos equívocos respecto a la naturaleza de este último.

Profesores y estudiantes no tienen acceso: Muchos profesores modernos de Yoga se est3n perdiendo el Yoga auténtico debido a este malentendido, y ni siquiera siguen estas elevadas prácticas Y3guicas. Dicho de otra forma, ellos no est3n en condiciones de ense3ar estas perspectivas de Yoga más auténticas si no las conocen. Y a su vez, sus estudiantes tambi3n son privados de acceder al Yoga auténtico y a la sabiduría de los sabios antiguos.

David Frawley, profesor y estudioso reconocido internacionalmente, es citado en el Yoga Journal de Sept/Oct del 2000. Ahí él dice:

El Yoga en el Occidente “**s3lo ha tocado la superficie** de lo que es la gran tradici3n Y3guica”. “La comunidad y3guica en Occidente se halla **actualmente en una encrucijada**. Su reciente éxito comercial puede usarse para construir la base de una ense3anza más profunda, orientada a cambiar la consciencia de la humanidad. O puede reducir el Yoga a un simple negocio que ha **perdido conexi3n con su núcleo espiritual**. La elecci3n que los profesores de Yoga hagan hoy determinará su futuro.

Programas de entrenamiento para profesores

En la formaci3n para profesores se evita lo espiritual: Incluso una somera revisi3n sobre las escuelas y ofertas de seminarios revela que en la mayoría de programas de entrenamiento para profesores de Yoga modernos, s3lo una peque3a parte del curriculum aborda los aspectos espirituales del Yoga, que son su verdadero foco. Nuevamente, este enfoque moderno en los aspectos físicos del Yoga va en sentido opuesto al del genuino Yoga de los antiguos.

Alguien puede convertirse en profesor de Yoga “certificado” sin haber estado nunca frente a frente de un profesor, estudiando los textos de Yoga tradicionales.

Acceder a la certificación sin un profesor cara a cara: El *Hatha Yoga Pradipika* y los *Yoga Sutras* son dos de los textos con mayor autoridad en Yoga. A modo de ejemplo del actual estado de cosas en el entrenamiento de profesores modernos de Yoga: El organismo más conocido en América en relación a este entrenamiento, que declara ser una autoridad para certificar las escuelas de Yoga, ha estructurado sus estándares con tal enfoque en lo físico, que es posible para alguien llegar a convertirse en un profesor certificado, sin haber estado ni un minuto en presencia de un profesor estudiando éstos o cualquier otro de los textos tradicionales de Yoga.

Respecto al Yoga en los Estados Unidos:
 “Es un desastre”.
 - George Feurstein

Certificación como profesor de Yoga online por \$ 49.99: Como si la condición del Yoga y el entrenamiento de los profesores no fuera suficientemente malo, una compañía ha empezado a ofrecer un programa de formación para profesores de Yoga online a \$ 49.99. Todo lo que se necesita es comprar el programa por medio de una tarjeta de crédito, leer el material y responder un examen escrito online de selección múltiple. Uno se puede volver un “Instructor Certificado de Yoga” y recibir un *documento* escrito con el puntaje obtenido, que puede servir para “comprobar la credencial certificada”. Es interesante notar que el material de promoción explica que el certificado a recibir *no* hace mención de la palabra *online*.

George Feurstein, otro profesor y estudioso reconocido, es citado en un artículo de la Revista online L.A. Yoga de Julio/Agosto del 2003. Cuando se le preguntó ¿Cómo describiría usted el Yoga en los Estados Unidos hoy en día?; él respondió:

“**Es un desastre.** Y puede citarme a mí diciendo esto. Todo lo que llega a América o al Occidente en general, se individualiza y comercializa inmediatamente. Siempre ha existido una gran diversidad en el Yoga tradicional, basada en la experiencia de los maestros. Hoy en día, hasta los profesores que recién se inician como tales se sienten cualificados para innovar y crear su propio sistema de **Yoga con marga registrada.**”

“Así que al mirar el movimiento actual del Yoga, una parte de mí se siente muy triste, pero también puedo ver que contiene la semilla de algo mejor. Y asombrosamente además, el Yoga puede ser beneficioso incluso cuando se le restringe a la práctica de las posturas. Pero la gente se engaña a sí misma cuando **despoja al Yoga de su lado espiritual.**”

A los profesores se les pide que no hablen: Ciertos profesores de Asanas dicen comprender las verdaderas metas del Yoga y que les gustaría compartir con sus estudiantes estas elevadas enseñanzas. Pero algunos de ellos, profesores de conocidos “studios de Yoga” en EEUU, han confidenciado en privado que los propietarios de dichos studios les han pedido expresamente no enseñar este tipo de cosas, y que si lo hacen deberán dejar de trabajar allí. Muchos otros profesores de Asanas que entienden y buscan el Yoga auténtico en sus vidas, evitan compartir esto por miedo de perder estudiantes y sus correspondientes honorarios.

Tal vez el péndulo se dirija en sentido opuesto: Si bien las enseñanzas del Yoga moderno pueden haberse alejado del objetivo en años recientes, existe una tendencia hacia un entrenamiento enfocado en lo auténtico. Parece que el péndulo ha ido tan lejos, que es posible que esté empezando lentamente a volver a las verdaderas metas del auténtico Yoga.

Una imagen vale más que mil palabras:

Esta foto es un aviso de Dillard's.com, destacada tienda de departamentos en EEUU.



Yoga & Más Allá

Funcional, a la moda, versátil –

Nuestro nuevo departamento Tranquilidad ofrece seis increíbles líneas inspiradas en el yoga para liberar tu “om” interno.

Nombres y estilos Modernos de Yoga

Inventaciones recientes: La naturaleza del Yoga es todavía más confusa a los ojos de la gente por la manera en que se promocionan los métodos. Una investigación sobre los 10 o 12 “estilos” de Yoga modernos más conocidos revela que prácticamente todos ellos fueron inventados en las últimas décadas. Son muy pocos los profesores de Yoga que hoy en día enseñan simplemente “Hatha Yoga”, el sistema físico del Yoga del pasado (que realmente tiene metas espirituales), y menos aún el verdadero Yoga espiritual.

La mayoría de los “estilos” modernos de Yoga hace pocas décadas no existían, mientras que el Yoga propiamente tal es milenario.

Muchos usan el nombre de una persona: Además, casi la mayoría de los “estilos” modernos de Yoga lleva delante de la palabra Yoga el apellido de un hombre vivo, como si ese ser humano hubiera inventado el Yoga. Esto no quiere decir que estos profesores no sean competentes e incluso extraordinarios en sus capacidades físicas. Ellos pueden hacer un trabajo muy bueno dentro del ámbito de sus enseñanzas.

Distorsión de los términos sánscritos: Varios otros sistemas modernos han tomado una palabra o frase sánscrita antigua que tiene un significado espiritual específico, adaptando esa terminología a una serie de posturas o prácticas que no era parte de la idea original.

Marca registrada de los nombres antiguos: Por otro lado, los profesores modernos han hecho que estos nombres antiguos, tradicionales, pasen a ser una marca registrada, confundiendo más aún a un público ingenuo. Esto da la impresión a los estudiantes potenciales de que el fundador actual de ese sistema con nombre comercial está de algún modo ligado a las enseñanzas originales asociadas a esa palabra o frase. Y lleva además a la creencia de que los nuevos profesores certificados por ese fundador tienen también algún grado de familiaridad y pericia con la práctica tradicional o nivel de logro auténticamente asociado a esa palabra o frase.

Los estilos modernos son cuestionables: Si uno retrocediera unos cien años, tal vez cincuenta, veinte o menos, encontraría que pocos o ninguno de estos estilos, sistemas o

métodos actuales de Yoga existía. La mayoría de sus fundadores ni siquiera había nacido. Por tanto, estos estilos modernos son muy cuestionables, ya que al mismo tiempo sabemos que el Yoga es milenario. Esta no es sólo una invitación a regresar teóricamente hacia una era prístina del Yoga. Este es uno de los casos en que se ha tirado al bebé junto con el agua de la tina por la cañería.

¿Qué tipo de Yoga haces?

Cuatro escuelas tradicionales de Yoga: Tradicionalmente, existen cuatro escuelas de Yoga. Si alguien preguntara ¿qué tipo de Yoga haces?, la respuesta debería ser alguno de estos cuatro, o una combinación de ellos. Brevemente, estas escuelas son:

- **Karma Yoga:** El Yoga de la acción, hacer las prácticas mientras se realizan los deberes en el mundo externo.
- **Jnana Yoga:** El Yoga del conocimiento o el autocuestionamiento, conocerse uno mismo en todos los niveles por medio de un proceso de contemplación e introspección.
- **Bhakti Yoga:** El Yoga de la devoción, de entregarse a Dios o a la fuerza divina, practicado de modo concordante a la propia religión.
- **Raja Yoga:** La escuela meditativa de Yoga, tal como Patanjali la sistematizó en los Yoga Sutras.

Seis escuelas clásicas: Además, es importante saber que al Yoga se le considera clásicamente como una de las seis escuelas de filosofía hindú.

¿Qué tipo de Yoga practicas?: Sin embargo actualmente cuando uno hace esta pregunta, es casi imposible de responder. Ahora, la pregunta se refiere a cuál de las múltiples adaptaciones modernas de posturas se practica, como se planteó en la última sección.

Sólo Yoga: Un verdadero yogui, que practique sinceramente el Yoga auténtico, sólo puede hacer Yoga, es decir una combinación de Karma, Jnana, Bhakti y Raja Yoga, en el contexto de los seis sistemas de filosofía y práctica hindú. El mero hecho de preguntar ¿qué tipo de Yoga haces? es un signo de confusión, ya que un yogui que se encuentra con otro, probablemente no preguntaría algo como eso desprovisto de significado.

Paramahansa Yogananda, el conocido autor de *Autobiografía de un Yogui* responde a la pregunta “¿Qué es el Yoga?” en el texto *La Esencia de la Auto-Realización*:

“Yoga significa unión. Etimológicamente tiene conexión con la palabra yugo. Yoga significa unión con Dios, o unión del pequeño ser o ego con el Ser divino, el Espíritu infinito. **La mayoría en el occidente y muchos también en India confunden Yoga con Hatha Yoga**, el sistema de las posturas corporales.

Pero **el Yoga es primariamente una disciplina espiritual**. Yo no quiero menospreciar las posturas. El Hatha Yoga es un sistema maravilloso. Además, el cuerpo es una parte de la naturaleza humana y se debe mantener en forma para que no obstaculice nuestros esfuerzos espirituales. Sin embargo, los devotos que se inclinan por encontrar a Dios **le dan menos importancia a las posturas de Yoga**. Ni siquiera es estrictamente necesario que las practiquen. **El Hatha Yoga es la rama física del Raja Yoga**, la verdadera ciencia del Yoga. El Raja Yoga es un sistema de técnicas de meditación que ayudan a armonizar la consciencia humana con la consciencia divina.

¿Cuándo el Yoga ya no es más Yoga?

Piensa en un auto al que le faltan partes: Imagina un auto y que alguien te pregunta “¿Qué es eso?”, y dices “Es un auto”. Imagina que al auto le falta una rueda, y ese alguien te hace la misma pregunta. Todavía dirías “Es un auto”. Pero qué pasaría si el auto ya no tiene ruedas ni puertas ni motor. ¿Qué responderías en ese caso? Podrías decir algo como “Basura”. Puede que nosotros no conozcamos el punto exacto en el que se produjo el cambio, pero en algún momento al ir removiendo las partes, espontáneamente tú dejarías de decir “Es un auto”.

Sin las metas elevadas,
¿Puede el Yoga seguir siendo llamado Yoga?

Piensa en un Yoga al que le faltan partes: ¿En qué punto, y después de cuánta adaptación a la cultura moderna, el Yoga deja de ser Yoga? Cuando al Yoga se lo despoja de sus altas metas y métodos ¿puede seguirsele llamando Yoga? ¿Cuándo el Yoga deja de ser Yoga?

Ladrillos y casas: Imagina que tienes un ladrillo en la mano y dices “Esta es una casa”. Practicar asanas (posturas) y decir “Esto es Yoga” tiene tanto sentido como decir que un ladrillo es una casa. En ambos casos se está confundiendo algo menor, si bien útil, con la totalidad.

Pero si es útil! Me ayuda!

Uno de los comentarios más comunes a fin de justificar la moderna degeneración del Yoga es decir algo como “Pero es útil! Me ayuda!”. Es como si se pensara que señalar la verdadera naturaleza del Yoga fuera en cierta forma opuesto a realizar otras actividades beneficiosas para las personas. El argumento es que si la gente se vuelve flexible y menos estresada, el método por tanto se llama Yoga.

El hecho de que las posturas físicas (o sus modificaciones modernas) son efectivas no está en duda. Hacer asanas es beneficioso, pero llamar a eso Yoga es otra cosa. Que un ladrillo sea útil no lo convierte en una casa. Cualquier ejercicio físico como caminar o jugar tenis es provechoso, pero eso no lo convierte en Yoga. Los masajes, la terapia física y respiratoria son útiles, pero eso no los convierte en Yoga. La psicoterapia y la orientación psicopedagógica también lo son, pero eso no las convierte en Yoga.

El argumento de que una pequeñísima parte del Yoga llamada asana es útil, no es una justificación legítima para considerar la parte como el todo, y declarar así que cuando al Yoga se le despoja de sus metas y prácticas más elevadas, aún continúa siendo Yoga.

Quienes se oponen están siendo de ayuda

Los líderes religiosos dicen que el Yoga es espiritual: Irónicamente, algunos de los más directos oponentes del Yoga están haciendo todo lo posible para promover su auténtica naturaleza espiritual. Líderes de algunas organizaciones religiosas están prohibiendo impartir clases de Yoga en sus instalaciones, debido a su naturaleza espiritual. Ellos pueden ser totalmente francos condenando el Yoga.

Frecuentemente, los oponentes del Yoga son bastante directos respecto a la meta espiritual del Yoga, mientras que los supuestos profesores de Yoga a menudo evitan el tema.

Impiden las clases a causa de su naturaleza espiritual: En un reciente caso presentado en las noticias, un líder religioso interrumpió una clase de Yoga dada en su recinto porque “el instructor de Yoga le había confirmado que el propósito último del Yoga era hacer posible que los participantes “ascendieran a un plano espiritual superior””. Y agregó “parece totalmente inapropiado que nosotros debiéramos prestar el estrado a alguien que esté a favor de una espiritualidad diferente. Si bien esto puede ser desafortunado para los estudiantes, expresa abiertamente la auténtica naturaleza del Yoga.

Los profesores argumentan que el Yoga sólo es físico: Pero simultáneamente, los profesores de Yoga moderno argumentan a menudo que el Yoga que ellos enseñan es sólo un programa físico respaldado por médicos y por la comunidad médica, y ponen poco o ningún énfasis en reconocer las auténticas metas espirituales del Yoga.

Los profesores y quienes se oponen tienen los roles intercambiados: Por tanto, tenemos una situación en la que los profesores modernos de Yoga usualmente están ignorando o minimizando la meta espiritual del Yoga, mientras que los oponentes están expresando en voz alta que el Yoga es espiritual! Los roles están efectivamente al revés.

Qué hacer si uno verdaderamente busca el Yoga auténtico

Reconocer lo auténtico y las adaptaciones: Muchos son los desafíos que han de encarar quienes buscan el Yoga verdadero como camino hacia la Iluminación o Auto-Realización, su real objetivo. Como con muchas cosas por las que uno se esfuerza en la vida, el progreso empieza con el entendimiento. Comprender la actual situación en la comunidad del Yoga moderno será de enorme ayuda, para reconocer cada vez con mayor acuciosidad la diferencia entre las modernas adaptaciones y el auténtico Yoga de los antiguos.

El buscador auténtico del Yoga auténtico
encontrará un auténtico camino.

Cultivar la determinación: Una vez reconocida la diferencia entre las adaptaciones y lo auténtico, se requiere entonces la determinación de estar en minoría, y no dejarse arrastrar por la corriente de la última moda. Esa determinación, seguida por la acción, conducirá al estudiante auténtico del Yoga auténtico a un auténtico camino.

Y la ayuda vendrá: Se dice que cuando el estudiante está preparado, el maestro aparece. También se afirma que cada estudiante tendrá el maestro *ideal*, dependiendo de las aspiraciones que dicho estudiante guarde en el corazón.

Guste o no, mientras más uno avanza en esta travesía,
más se está en minoría.

