

Presentación del libro “EN TORNO AL YOGA” de Asun Arrillaga

(El 18 de diciembre de 2020 en el Centro Cultural Buenavista de Madrid)

El presente escrito contiene un resumen de la intervención de Danilo Hernández en la presentación del libro “EN TORNO AL YOGA**” de **Asun Arrillaga**. Incluye dos partes; ‘En Torno al Yoga’ y ‘El entorno del Yoga’.*

*La primera parte, ‘**En Torno al Yoga**’, es una reconstrucción aproximada y resumida de la intervención oral de Danilo. Se comentan, a grandes rasgos, algunos puntos generales sobre el Yoga y cuál es el objetivo esencial de dicha disciplina desde la perspectiva de las enseñanzas de la tradición del Yoga.*

*La segunda parte, ‘**El entorno del Yoga**’, son unos apuntes que había redactado Danilo con la intención de leerlos durante su intervención, pero que no pudo realizarse por limitaciones de tiempo. Estos apuntes describen algunos aspectos de la difusión del Yoga en la actualidad.*

Introducción

Bienvenidos a la presentación del libro “EN TORNO AL YOGA” de Asun Arrillaga. Muchas gracias por acompañarnos en esta feliz ocasión. Me siento muy honrado de tener el privilegio de compartir su presentación con todos ustedes. Como se dice en el argot ‘rockero’, hoy estoy aquí en calidad de ‘telonero’. De modo que trataré de ser breve en esta introducción, pues todo el protagonismo es merecidamente para la autora.

Para todos los que nos gustan los libros (y a mí me gustan muchísimo), siempre es una gran noticia la aparición de un buen libro y en nuestro caso mucho más, cuando se trata de un buen libro de Yoga, un libro que nos inspira y nos abre puertas hacia el desarrollo personal y social. Un libro que nos ayuda a mejorarnos a nosotros mismos y por extensión a todo nuestro entorno. En esta charla me centraré en dos temas:

‘En Torno al Yoga’ y ‘El entorno del Yoga’.

EN TORNO AL YOGA

El Yoga tiene unas raíces muy profundas y antiguas. Según algunos historiadores, es un sistema de conocimiento que se originó hace más de cinco mil años. Sus enseñanzas han ido evolucionando y adecuándose a cada momento histórico. En la actualidad se habla de un 'Yoga Moderno' que se ha generado en base a la gran difusión que esta disciplina ha tenido en todo el mundo. Somos muchos millones de personas las que practicamos yoga y nos beneficiamos de sus excelentes efectos sobre nuestra salud física y mental.

En estos tiempos en los que el yoga se ha vuelto tan popular, podría dar la impresión de que casi todo el mundo sabe lo que es el yoga, y que ya hay suficientes libros sobre esta materia en el mercado. Nada más lejos de la realidad... Aunque las prácticas del yoga se han divulgado de una forma asombrosa por todo el mundo, si analizamos el fenómeno, salta a la vista que lo está siendo de un modo superficial y en un marco de comercialización abusiva dónde se desdibujan sus enseñanzas y sus auténticos objetivos.

Si una persona que no está familiarizada con estas enseñanzas escucha la palabra yoga, es muy probable que le venga a la cabeza la imagen de alguien haciendo 'posturas raras', 'contorsiones' o incluso 'acrobacias'. O la idea de que el yoga es algo para relajarse, curarse el dolor de espalda, etc., o simplemente, un método para mejorar la forma física y la línea estética. De modo que sigue habiendo un gran desconocimiento de la amplitud y de la profundidad de sus enseñanzas. En definitiva, se ha propagado una visión minimalista y distorsionada del yoga. Desafortunadamente, esta visión simplista está también presente en el caso de muchos de los que practican alguna de sus técnicas.

Otro ejemplo del desconocimiento que hay sobre el Yoga y que salta a la vista es la etiqueta que utilizan algunos centros al anunciar que imparten clases de 'Yoga y Meditación', dando la impresión de que fueran disciplinas distintas. El motivo es que se ha mostrado una imagen del yoga asociada básicamente al 'postureo' y la meditación parece ser algo más misterioso y mental. Se puede decir que Yoga y Meditación son palabras

prácticamente sinónimas... Todas las sendas del Yoga son sistemas de Meditación. La Meditación representa la esencia del Yoga.

El trabajo postural (asanas) que muchos consideran, casi exclusivamente, como la práctica del yoga, sólo ocupa una parte mínima (3%) en el tratado “Yoga Sutra” del gran maestro Patanjali. Esta obra está considerada como la principal recopilación de las enseñanzas del Yoga, y es donde se presenta la estructura completa del Yoga Clásico. Una obra que desarrolla y explica el Yoga en toda su amplitud y profundidad.

Uno de los elementos que subrayan las enseñanzas de la tradición del yoga es la importancia del ‘conocimiento literario’ o ‘estudio de los textos’. Se considera como una parte fundamental del entrenamiento yóguico. Es un elemento imprescindible para poder entender a fondo las enseñanzas y canalizar las prácticas de forma correcta.

Hay frases muy célebres, como la de Swami Sivananda: “más vale un gramo de práctica que toneladas de teoría” o la de Patabhi Jois: “el yoga es 99% practica y un 1% teoría”. Estas frases recalcan que en el yoga lo esencial es la ‘experiencia’, y que de nada vale el leer libros si no se practica. Pero es obvio que la práctica debe ir de la mano del discernimiento (viveka) y la comprensión. Y es aquí donde encuentran todo su sentido los textos y las obras como la de Asun Arrillaga, que arrojan luz sobre el recorrido del sendero de autoconocimiento que propone el Yoga.

Las Tres Clases de Conocimiento

En este sentido, en la tradición del Yoga se contemplan tres etapas de desarrollo progresivo para despertar todo nuestro potencial, alcanzar estados superiores de consciencia y finalmente la Realización del Ser, habitualmente denominada la ‘Iluminación’. Estas etapas son:

1. *Sravana*, Audición y estudio de las enseñanzas de la tradición y del maestro. (‘Conocimiento adquirido’. El Conocimiento que surge del Estudio).

2. Manana, Reflexión sobre lo que se ha oído y estudiado. (‘Conocimiento intelectual’. El Conocimiento que surge de la Reflexión).

3. Nididhyana, Meditación sobre las enseñanzas recibidas del maestro y de los textos, y que conducen al estado de Superconsciencia. (‘Sabiduría o Conocimiento experimental’. El Conocimiento que surge de la Meditación).

**A continuación, se analizaron con detalle las características e importancia de los tres tipos de conocimiento, y cómo el ‘Conocimiento Experimental’ es el único capaz de despertar la Sabiduría y llevar a la Liberación...*

¿Cuáles son los objetivos del Yoga desde la visión de la tradición?

Desde hace décadas, venimos contemplando cómo el yoga se está difundiendo en determinados ambientes de una forma que desnaturaliza su esencia y se pierde el horizonte de sus enseñanzas genuinas y de sus auténticos objetivos.

Como decimos en el Prólogo de “EN TORNO AL YOGA”: “El Yoga es un ‘Sistema Integral’ de auto-conocimiento y desarrollo del potencial humano... En el Yoga confluyen y se integran armónicamente ciencia, metafísica, filosofía, psicología, ética y entrenamiento psicofísico...”

Si bien es cierto que cada cual tiene todo el derecho de practicar yoga por el motivo que sea; sentirse bien, mejorar su salud y forma física, liberarse del estrés, potenciar la capacidad de atención, obtener equilibrio mental y emocional, liberarse de traumas y conflictos, llevar una vida más sana y plena, etc. También convendría no perder de vista el objetivo para el que los sabios de la tradición concibieron las enseñanzas del Yoga.

¿Y qué nos dice la tradición de cuál es el objetivo fundamental del Yoga?

La problemática básica y esencial del ser humano ha sido siempre la misma durante toda la historia de la humanidad. Grandes maestros como Buda y Patanjali coinciden a este respecto y tienen el mismo diagnóstico.

La raíz del problema está en la mente. Buda lo denominó 'Sufrimiento' (Dhukha) y Patanjali 'Aflicciones' (Klesas).

**A continuación se analizó con detalle cuál es el objetivo fundamental del Yoga. Se comentó que en los "Yoga Sutra", Patanjali explica que la causa de la infelicidad que padece el ser humano son las cinco 'aflicciones'. Las cinco causas de aflicción son: la Ignorancia existencial (Avidya), el Ego (Asmita), el Apego (Raga), la Aversión (Dvesha) y el Miedo a la muerte (Abhinivesa).*

Avidya o ignorancia existencial es el olvido de nuestra verdadera identidad o naturaleza esencial, y es la causa que origina las demás aflicciones. Para superar Avidya y 'des-cubrir' nuestra naturaleza real Patanjali nos proporciona el Ashtanga Yoga o yoga de los ocho miembros; yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana y samadhi. Es a través de la práctica del Ashtanga Yoga como se pueden superar el sufrimiento y la ignorancia, y alcanzar la Sabiduría y la Felicidad.

En el coloquio al final del acto, gracias a Juan (un profesor de yoga que asistió a la presentación) se resaltó la importancia del Ashtanga Yoga de Swami Sivananda (Sirve, Ama, Da, purifícate, sé bueno, haz el bien, medita, realízate) como expresión fundamental del yoga en la vida cotidiana y de servicio a la sociedad.

Simbólicamente, la fusión de las enseñanzas de Patanjali y Swami Sivananda representan las dos alas del mismo pájaro. Patanjali pone el acento en el proceso de la introspección que purifica la mente y despierta todo su potencial. Mientras que Sivananda pone el acento en canalizar la práctica del yoga en la vida cotidiana y como un medio de servicio social.

EL ENTORNO DEL YOGA

Pasemos a comentar ahora algunos aspectos y tendencias que se observan en el panorama actual del entorno del yoga.

Este es el tema del que menos me apetece hablar en el día de hoy. Lo haré porque me parece importante el tener un cuadro realista de lo que está sucediendo en el Entorno del Yoga. Trataré de ser breve y resumir al máximo, pues es un tema que tiene muchas vertientes y que daría para escribir muchas páginas...

-Habría que comenzar diciendo que la senda del yoga más difundida en todo el mundo es el Hatha Yoga (yoga físico). Esta rama del yoga tiene ya un carácter universal, y lo practican tanto los orientales como los occidentales de todos los credos; hindúes, cristianos, musulmanes, budistas, etc., y también los agnósticos y los ateos. Este es un punto muy positivo y esperanzador, pues crea lazos entre las diferentes culturas del mundo.

-Se puede decir que en la actualidad la práctica del yoga ha derivado en tres enfoques o direcciones principales:

La primera es el aspecto 'ontológico y soteriológico', es decir, el Yoga cómo vía de autoconocimiento y autorrealización. Este es el sentido genuino con el que se concibieron las enseñanzas del yoga, y aunque se mantiene hoy en día con mucho vigor es notorio que pasa desapercibido o es desconocido para una gran parte de la sociedad.

La segunda es la 'medicalización' de las técnicas del Yoga con una aplicación enfocada a la salud y a los efectos terapéuticos. Es un enfoque muy importante, ya que atiende a algo tan esencial como es el mejorar la salud. Pero éste no es ni mucho menos el objetivo fundamental del Yoga.

La tercera es el yoga convertido en un 'producto más de consumo', tanto individual como social y también de entretenimiento. Nos centraremos en esta última versión.

-En la actualidad una parte del yoga, en concreto el postural, ha sido convertido en un 'producto' que consumen todas las clases sociales,

medias, altas y populares. En ocasiones se trata de un enfoque o uso banal del yoga, que lo contempla exclusivamente como un producto más para mejorar la forma física y proporcionar efectos cosméticos. A menudo se anuncia y se vende con fotos de los practicantes en medio de 'paisajes paradisíacos'... Un amigo nuestro lo califica como un yoga de 'chapa y pintura'...

Son muchos los 'famosos' que practican yoga, y numerosos los anuncios de televisión, revistas, etc., que muestran a personas muy atractivas haciendo posturas de yoga. La intención de esta publicidad es promocionar la venta de productos comerciales que nada tienen que ver con el yoga. Este es un ejemplo muy claro de la 'cosificación del yoga'.

-Algunos 'mercaderes' se han apropiado del yoga, y lo están comercializando con el resultado de que a muchos que se aproximan al yoga les están vendiendo 'gato por liebre'. Los mercaderes con sus lobbys y sus franquicias se han colado en el entorno del yoga con la exclusiva intención de 'hacer caja', y en el yoga sólo ven el 'becerro de oro'. En su filosofía el yoga es considerado como una mercancía, y lo que importa es el negocio y el lucro. Para ello, no tienen el menor reparo en utilizar y aprovecharse de los profesores (profesores para usar y tirar...). A los practicantes no les consideran alumnos, sino meros clientes.

-Año tras año estamos viendo cómo se van inventando nuevas versiones del yoga que deforman y desnaturalizan por completo esta disciplina. Los mercaderes del yoga, con su 'virus de la comercialización', están propiciando un nuevo tipo de consumidor que es seducido por las nuevas modas, las gangas, las versiones adulteradas del yoga y todo tipo de pseudo yogas.

Expondremos a continuación algunos ejemplos de deformaciones que se están produciendo a nivel mundial en el entorno del yoga:

1. En primer lugar nos encontramos con el yoga Gimnástico, acrobático y hasta titiritero. Conlleva un claro componente de vigorexia y un trasfondo de 'competición' entre sus practicantes. Incluso se realizan 'campeonatos de yoga' a nivel internacional (*¡si Patanjali levantara la cabeza...!*). En esta versión predominan el 'foto yoga y el exhibicionismo del posturoo'. Según

me cuentan, esta modalidad se difunde a mansalva por instagram y otras redes sociales.

2. Otra versión es el yoga Cosmético, narcisista y hedonista, que resalta el valor de tener un cuerpo sexy. Se sexualiza la práctica del hatha yoga y se utiliza con propósitos meramente estéticos, como tener un cuerpo sexy y lucir 'modelitos' al practicarlo. Se ha creado una importante industria de ropa 'fashion' para practicar yoga. Y esta versión del yoga también se promociona a diestro y siniestro por instagram y demás redes sociales.

3. También es de resaltar el negocio de los cursos de profesorado de Yoga. Hace veinte años, en un encuentro que tuvimos en Girona, nuestro maestro pronosticó que dentro de poco tiempo habría 'más profesores de yoga que alumnos...' Y esta es una realidad que ya estamos empezando a contemplar.

Para ser profesor de matemáticas, de literatura, de historia, etc., se necesita hacer una carrera y muchos años de estudio. En cambio, se puede obtener un diploma de profesor de yoga con tan sólo hacer un curso intensivo de un mes... No obstante, es de resaltar que hay muchos cursos de profesorado que duran años y que tienen mucha calidad y profundidad en sus enseñanzas.

Ser profesor de yoga está de moda y se promociona como una profesión muy atractiva. Junto al problema del paro, tan de actualidad, son muchos los que, al estar insatisfechos con su trabajo, han visto en el yoga un medio para reinventarse y cambiar de profesión. Es frecuente el caso de antiguos ejecutivos y profesionales de diferentes sectores que se han reciclado en empresarios del yoga, eso sí, introduciendo su ideología de la expansión empresarial y las artimañas del marketing.

Os contaré una anécdota que refleja muy bien la visión que tiene cierto sector social sobre el yoga. Hace bastantes años que venimos recibiendo llamadas en nuestra escuela preguntándonos si impartimos cursos de profesor de Yoga. En una ocasión, a la persona que llamó le pregunté; ¿cuánto tiempo llevas practicando yoga?... me respondió que no tenía ninguna experiencia y que nunca había asistido a ninguna clase o sesión de yoga. Me quedé muy sorprendido y a continuación le pregunté; ¿cómo

es que quieres ser profesor de algo que no conoces?... Su respuesta fue muy directa, simplemente dijo; 'porque es una profesión que tiene mucho futuro'... Seguimos recibiendo este tipo de llamadas de cuando en cuando...

Debido a la gran proliferación y publicitación de los cursos de profesorado, son muchos los imbuidos a convertirse en 'profesor de yoga' sin tener ningún conocimiento ni experiencia previa, y por tanto se saltan la etapa de ser practicante y de ser alumno. Todo un despropósito...

Y qué decir del bombardeo de propaganda y publicidad... que realizan algunas organizaciones de yoga. En mi caso personal, todos los días del año recibo e-mails de propaganda de yoga (de todo el mundo) y cuya intención no es difundir el yoga sino captar clientes. Muchos empresarios y profesores se han lanzado a la 'búsqueda y captura' de los alumnos... Esto contrasta en gran medida con la tradición del Yoga, en la que siempre fue el alumno quien tenía que buscar al maestro. (¡si maestros como Tilopa o Naropa levantarán la cabeza...!).

4. En el entorno del yoga también ha florecido la industria del turismo espiritual, y los establecimientos del 'ganga yoga (2x1), el yoga low cost, los Mcyogas o grandes superficies, y últimamente el yoga Master Card'... En fin, todo tipo de yogas descafeinados pero muy bien envueltos por el diseño, el marketing y la propaganda...

También hay marcas comerciales muy conocidas que patrocinan eventos multitudinarios de yoga... Algunos lo llaman 'yoga show... o circo del yoga'. En dichos eventos regalan esterillas con su logo de marca, y de paso, promocionan sus productos asociándolos al yoga.

5. Otro lugar muy destacado lo ocupa el 'yoga Mercantil o Industrial'. A nivel mundial y nacional, son muchos los empresarios que se han disfrazado con el traje de 'actividad Wellness' (actividad de bienestar) y se han infiltrado en el entorno del yoga. Se les puede reconocer fácilmente por su desconocimiento de los principios filosóficos y éticos del yoga. De ahí, su enfoque superficial de un yoga cosmético que se limita a seguir las modas del 'culto al cuerpo'.

Algunos de estos empresarios funcionan como franquicias y usan nombres en inglés para arrogarse un carácter internacional y dar mayor impresión de credibilidad...

Utilizan la propaganda y un marketing abusivo. Su verdadero trasfondo es la filosofía de la expansión usurera, la del 'pez grande que se come al pequeño'. No tienen ningún escrúpulo en ejercer la competencia desleal o en exprimir a sus profesores. Su rápida expansión en época de crisis puede dar mucho que pensar... Negocio y solo el negocio es lo único que les importa.

Uno de los motivos por los que están creciendo las franquicias de establecimientos de yoga, es que hay muchos profesores con dificultades para subsistir de modo independiente. Instructores que pueden ser fácilmente captados por las empresas y ser contratados con salarios y condiciones de trabajo muy poco dignas. En fin, que a los empresarios del yoga, la mano de obra les sale a precio de ganga.

6. Y por añadir algo más, tenemos también la versión 'timo del yoga', como es el caso de los cursos de yoga por correspondencia. Un ejemplo de esta modalidad es la estafa que me comentó Jesús, un chico de Barcelona al que le vendieron un curso de yoga por 150 €. Después de abonar dicho importe, sólo recibió un ejemplar de nuestro libro "Claves del Yoga" y un bolígrafo... Muy extrañado por el escaso material recibido, solicitó una explicación a la empresa que le estafó. La única respuesta que obtuvo fue que ese libro era todo el 'curso de yoga' y que era un curso muy completo... En fin, sobran los comentarios...

Otro tipo del 'timo yoga' es el de los que lo venden como una panacea que lo cura y lo soluciona todo. O el de los que transmiten la idea de que en cuanto comiences a practicar yoga vas a 'llegar y besar el santo'...

Conviene recordar que según las enseñanzas de Patanjali, los dos pilares sobre los que se basa la práctica del yoga son: Abhyasa, la 'Práctica Constante' (por largo tiempo y de forma ininterrumpida) y Vairagya, el 'No Apego' o Ausencia de Expectativas.

Podríamos seguir ahondando en la banalización y comercialización del yoga, pero lo dejaremos aquí. Y hablemos ahora de buenas noticias...

VIRTUDES DEL LIBRO DE ASUN ARRILLAGA

Ante este panorama un tanto desolador, hay que destacar y resaltar, el gran número de excelentes profesores y escuelas de yoga que trabajan con total honestidad por la trasmisión y difusión de las auténticas enseñanzas del Yoga. A todos ellos, desde aquí nuestro más sincero agradecimiento y reconocimiento.

Si hemos comentado este proceso de comercialización abusiva del yoga ha sido, en parte, para resaltar la importancia y el valor del libro de Asun Arrillaga “En Torno al Yoga”.

Por supuesto que hay muy buena literatura sobre el yoga, pero también es verdad que abundan los manuales que no tienen ‘ni chicha ni limoná’, o como se diría en el mundo del flamenco; libros con ‘mucho lirili y muy poco lerele’... como los manuales con ‘mucho diseño y fotos, pero con escaso contenido...’

En el libro de Asun nos reencontramos con el yoga genuino y profundo, el ‘Yoga Integral’. Una visión que también incluye la dimensión del desarrollo social y la promoción de los valores de la ecología que hoy en día resultan imprescindibles. Un libro que muestra al Yoga en su verdadera dimensión de disciplina de autorrealización y de servicio al bienestar social. Esperamos y deseamos que esta obra alcance una gran difusión.

Para terminar, añadir que estamos en una encrucijada... Una encrucijada en la que se puede imponer socialmente la visión de un yoga ‘trivial y mercantilista’ que sigue a ‘pies juntillas’ las modas del culto al cuerpo... Personalmente, estamos a favor de una alternativa mejor y es que todos juntos sigamos trabajando, ahondando y difundiendo el Yoga genuino. El Yoga que atiende a la necesidad fundamental del ser humano, a su proceso de desarrollo personal y evolución espiritual. Y esto nos concierne a todos y es responsabilidad de todos los que amamos el Yoga.

Como comentamos en el prólogo de “En Torno al Yoga”, nos encontramos en un momento en el que sigue pendiente un cambio evolutivo en el proceso de la práctica del yoga. Para muchos es el momento de dar un salto y pasar de ser un mero practicante a convertirse en Sadhaka, en un

verdadero buscador. Y ello incluye entre otras cosas, el paso de la práctica del yoga físico a la práctica del yoga mental y del Yoga Integral. El paso de la mera práctica postural a la inmersión en la vía de la Meditación. Y también, la expresión de los valores del yoga en la vida cotidiana y en nuestra interrelación social.

Este es el horizonte natural de la evolución del practicante y de su relación con el Yoga.

Muchas gracias por vuestra atención y paciencia...

Om Shanti