

YOGA, TRANSMISIÓN Y APRENDIZAJE

SIGIFREDO ESQUIVEL MARÍN

Universidad Autónoma de Zacatecas- Instituto de Pedagogía Crítica

RESUMEN: La ponencia analiza la importancia del yoga como herramienta creativa de subjetivación a través de resignificar las nociones de maestro, discípulo y aprendizaje ligados a la práctica.

Palabras clave: yoga, maestro-discípulo, aprendizaje y práctica.

Introducción

La presente ponencia dilucida la aportación del yoga, en particular del Hata Yoga a la transmisión creativa y el aprendizaje por medio de una reconstrucción socio-histórica de las nociones de maestro y discípulo en la antigua India. Se explora la práctica del Hata Yoga como herramienta de subjetivación creativa en el actual contexto de quiebra de sistemas educativos.

El yoga en Oriente y en Occidente

En 1972 en *El Yoga. Inmortalidad y libertad*, el sabio rumano Mircea Eliade da cuenta de una de las prácticas milenarias de la India, misma que al ser difundida en Occidente se ha popularizado y trivializado hasta convertirse en una mercancía y perder su esencia profunda. Es en este sentido que señala Eliade que hay cuatro conceptos fundamentales solidarios, ideas-claves, que nos introducen en la espiritualidad hindú: karma, maya, nirvana y yoga. El *karma* es la ley de la causalidad universal que solidariza al hombre con el cosmos y lo obliga a transmigrar indefinidamente. *Maya* es el proceso misterioso que engendra y sostiene el cosmos y hace posible el eterno retorno de la existencia, y se manifiesta como ilusión cósmica. *Nirvana* es la realidad absoluta más allá de la ilusión, el ser puro y Absoluto, lo incondicionado, lo trascendente, lo inmortal, lo indestructible. Y *Yoga* es el medio para alcanzar el Ser, conjunto de prácticas de liberación. Por tanto –considera– no es posible remitirse a un concepto sin encontrarse con los otros

conceptos fundamentales. Más importante que la verdad es la liberación, liberarse es trascender, re-nacer en un modo de existencia no condicionado. Lo que caracteriza al Yoga no sólo es su práctica concreta sino también una estructura iniciática: sólo se aprende con la guía de un maestro o Gurú (Eliade, 1998, p. 17).

La etimología de Yoga nos remite a la raíz *yuj* que significa, “ligar”, “unir o unciar”, “mantener agarrado, enganchar”, “poner bajo yugo”, “ayuntar o conjuntar”. El vocablo *yoga* designa cualquier técnica de ascesis y de meditación. El yoga clásico fue expuesto por Patanjali en su tratado *Yoga-Sutra*. Yoga comprende un estilo de vida integral más que una disciplina física y menos que una religión. Auto-disciplina y emancipación del mundo material son algunos elementos que definen el Yoga clásico.

Como precisa Eliade, Yoga no es uno sino multiplicidad de visiones, versiones, prácticas, técnicas, escuelas. Sólo desde una mentalidad colonialista occidental se puede ver cómo algo inerte, fijo y ahistórico. El bramanismo, el hinduismo, el budismo, el tantrismo, entre otros, son algunos de los grandes movimientos históricos y culturales que han alimentado el yoguismo. En particular en el tantrismo el cuerpo humano adquiere una importancia inédita en la India, el cuerpo deja de ser fuente de dolor y se convierte en un templo sagrado. El cuerpo es el medio para la beatitud. El Hata Yoga se define como una de las más grandes tradiciones tántricas que tiende hacia la construcción sabia del sí mismo. El cuerpo físico se auto-trasciende y se desdobra en cuerpo sutil, donde se superponen, el cuerpo sonoro, místico, cosmológico y espiritual. El Yoga está ligado a la experiencia de lo sagrado. Por medio del yoga y la meditación, uno se libera en vida, se convierte en una conciencia-testigo, que es lucidez y espontaneidad puras. El Yoga tradicional en la India recoge y prolonga el simbolismo inmemorial de la iniciación, se integra a una tradición que anticipa la muerte para asegurarse el re-nacimiento en una vida santificada, al incorporar lo sagrado. El re-nacimiento iniciático se traduce en inmortalidad y libertad absoluta. Es una estructura paradójica, “más allá de la experiencia profana, donde debe buscarse la explicación de la coexistencia de la magia y de la mística en el Yoga” (Eliade, 1998, p. 262).

El Yoga, junto con la alquimia y la meditación, llega a Occidente desde la antigüedad, quizá desde los primeros intercambios. Pensadores como Schopenhauer, Jung y Heidegger y poetas y pintores románticos Novalis y Gauguin, estuvieron fascinados por Oriente. Es común contraponer la decadencia occidental, el declinar de Occidente, frente al

renacer del sol naciente, del otro pensar y sentir. En el siglo XIX, estudiosos orientales sientan las bases para una comprensión profunda y no folclórica de las diversas tradiciones y manifestaciones. De manera concreta son varios maestros o Gurús los que difunden con rigor algunas de las escuelas más importantes de Yoga. Dentro de la tradición del Hata Yoga cabe mencionar la aportación Iyengar. Discípulo del gran maestro Krishnamacharya, entabla amistad con el célebre violinista Yehudi Menuhin, quien ayuda a difundir el Yoga en Europa y Estados Unidos. Menuhin nos dice que:

El Yoga, tal y como es practicado por el señor Iyengar, es la ofrenda votiva de un hombre que se entrega el mismo en el altar, solo y limpio en cuerpo y mente, concentrado en atención y voluntad, ofreciendo con simplicidad e inocencia no un sacrificio cruento sino simplemente a sí mismo elevado a su más alto potencial. Es una técnica ideal para la prevención de los desórdenes físicos y mentales y la protección del cuerpo en general que desarrolla una inevitable confianza y seguridad en uno mismo. Por su propia naturaleza se halla indisolublemente asociado con las leyes universales: respeto a la vida, verdad y paciencia son factores indispensables para obtener una respiración tranquila, la calma de la mente y la firmeza de la voluntad. No implica ni repetición mecánica ni palabreo insulso como en las buenas intenciones y plegarias formales. Por su propia y auténtica naturaleza es, al mismo tiempo y en cada momento, un acto vital (Iyengar, 2007, p. 12).

El Yoga en Occidente es laico y ha perdido su talente religioso, no pocas veces ha devenido moda o mercancía. ¿Cómo es posible recuperar la dimensión espiritual del Yoga sin caer en una versión-visión religiosa? Es una pregunta abierta que muchas agrupaciones e individuos que practican yoga en la actualidad intentan responder desde los hechos. Iyengar recupera los *Yoga-sutras* de Patanjali y sus ocho estadios como punto de partida:

1. Yama (mandamiento de la moral universal).
2. Niyama (autopurificación por disciplina).
3. Asana (posturas y técnicas corporales).
4. Pranayama (control rítmico de la respiración).
5. Pratyahara (emancipación de la mente del mundo).
6. Dharana (concentración).
7. Dhyana (meditación).
8. Samadhi (supraconciencia y Espíritu Universal)

(Iyengar, 2007, p. 18).

Iyengar retoma la tradición del Yoga Clásico desde una visión compatible con la mentalidad moderna. No deja de reconocer la especificidad que lo hace posible: su dimensión espiritual e iniciática. La espiritualidad del Yoga nos remite a la divinidad que nos habita, al dios interior. La iniciación nos remite a una práctica vital dirigida por un Gurú dentro de una escuela o tradición determinada. El estudio del Yoga –nos recuerda– no es un trabajo que se realiza para obtener un diploma dentro de un tiempo fijado. El trabajo del yogui es permanente, no exento de tropiezos y caídas. Y el Gurú nos conduce en su senda.

El maestro Gurú y el discípulo *sisya*

Iyengar considera que el quehacer de Gurú es absolutamente fundamental. No es un guía ordinario, sino de un profesor espiritual que enseña un modo de vida. Transmite el conocimiento del Espíritu, a un *sisya*, un discípulo. Entre maestro y discípulo se entabla una relación singular y única que trasciende la existente entre padre e hijo, marido y mujer o amigos. Un Gurú tiene que estar libre de todo egotismo, es decir ha logrado trascender cualquier valoración subjetiva que busque fama, poder o riqueza: “Él muestra el camino de Dios y vigila los progresos de su discípulo guiándole a lo largo del camino. Inspira confianza, devoción, disciplina, conocimiento profundo e iluminación a través del amor. Con fe en su alumno, el Gurú se esfuerza en procurar que aquél asimile la enseñanza y le anima a hacer preguntas y a conocer la verdad mediante el análisis. Un *Sisya* debe tener confianza, devoción y afecto por su Gurú” (Iyengar, 2007, p. 27).

Más que escuchar palabras, el discípulo interioriza un modo de vida, una sabiduría práctica. Amor, moderación y humildad le permiten crecer: “El amor engendra valor, la moderación crea abundancia y la humildad genera el poder. Valor sin amor es brutalidad. Abundancia sin moderación hace autocomplaciente. El poder sin humildad alimenta arrogancia y tiranía. El auténtico discípulo es instruido por su maestro en un poder que nunca le abandona, retorna al Uno Original, Fuente del Ser” (Iyengar, 2007, p. 12).

Por desgracia, la relación maestro y discípulo en Occidente ha sido desmantelada. En otras culturas la transmisión viva y vivencial nos permite comprender por qué algunas tradiciones espirituales y artísticas han sido transmitidas sin modificación sustancial, y al mismo tiempo, no pierden fuerza con el paso de las generaciones. Una respuesta la da, Rosemary Jeannes Antze, antropóloga que estudia las últimas bailarinas del templo de

Jagannatha en Puri, Orissa. Se centra en la relación maestro-discípulo que en la India ha sido la base para transmitir lo mejor y lo más depurado de la tradición. Desde épocas antiguas, la transmisión del saber ha recurrido a la oralidad. El Gurú encarnaba y transmitía el saber de forma directa. El antiguo sabio y maestro Narada, decía: “lo que se aprende de los libros y no se aprende de un maestro no resplandece en una congregación” (Antze, 2001, p. 494).

La antropóloga Antze bosqueja el Gurú ideal, basándose en pruebas textuales que vinculan el concepto de Gurú con sus raíces en el pensamiento antiguo, entrevistas y observaciones (Antze, 2001, p. 494). En los *Yoga Upanisad* la sílaba *gu* significa sombras u oscuridad, y *ru* el que las dispersa. Gurú nombra el poder de disolver, despejar la oscuridad. No sólo lleva de la oscuridad de la ignorancia a la luz de la sabiduría al discípulo, es copartícipe de su transformación. La meta final de la liberación resulta impensable sin el Gurú, de ahí que su trabajo va mucho más allá de facilitador. Por eso es común decir en la India que “cuando uno encuentra un verdadero Gurú, debe entregarse a él completamente”. Palabras que nos resultan extrañas en Occidente, salvo en el campo de la religión. El Gurú asume la función de un padre ideal, aunque su relación no es filial, es un preceptor reverenciado aunque no es sacerdote. Antze nos recuerda los versos de *Upanisad Advayataraka* que elevan al Gurú a alturas suprahumanas:

Sólo el Gurú es brahmín trascendente.

Sólo el Gurú es sendero supremo.

Sólo el Gurú es altísimo saber.

Sólo el Gurú es el último refugio.

Sólo el Gurú es el límite final.

Sólo el Gurú es abundantísimas riquezas

porque enseña esto:

sólo el Gurú es el que está más alto (Antze, 2001, p. 497).

La relación uno a uno entre Gurú y *sisya* es la clave de un aprendizaje vital, orgánico e integral. Implica un estrecho y duradero contacto basado en el amor y una práctica constante. Aunque desde nuestra perspectiva moderna o posmoderna, ilustrada y atea, esto nos es chocante, sin embargo tiene un sentido preciso en las culturas antiguas: “el respeto, la obediencia y el servicio prestados al Gurú están destinados a destruir el ego hasta que gradualmente el ego cede y aflora plenamente el verdadero yo” alto (Antze, 2001, p. 504).

La relación maestro y alumno en las prácticas de yoga y meditación trasciende las dimensiones sexuales y mercantiles o interés que no sean auténticos en el desarrollo pleno. Con esto vamos a la práctica. La relación maestro y discípulo reside en la personalización de la transmisión de un arte y un estilo absolutamente singulares. La transmisión es un proceso y una experiencia que cobran forma, dan forma y formación, en la práctica. La práctica forma y conforma el aprendizaje como creación compartida, es decir, no sólo el discípulo aprende conocimientos, sino que el propio maestro accede a un saber y a una experiencia que solamente cobra forma en el contacto directo de la transmisión. El maestro no es sin el discípulo, la razón de su existencia, es el darse al otro. La relación va mucho más allá de la mutua dependencia entre Gurú y *sisya*: “Mi Gurú de Orissi manifestó que creía que el concepto de Gurú existía dentro de nosotros mismos, que llevamos la imagen y la fuerza del Gurú en nuestra mente y en nuestro corazón. El maestro tiene que dar vida al ser artístico y espiritual del discípulo y alimentar sus capacidades asumiendo el papel de segundo padre. Con el tiempo el Gurú y su tradición son asimilados y pasan a formar parte del discípulo” (Antze, 2001, p. 505). Esto se contrapone a una mentalidad que no reconoce ya la autoridad del saber sino el autoritarismo del poder económico y financiero, y sobre todo choca con una sociedad más-mediática que se deslumbra con las estrellas del Fútbol y la Farándula. En sus *Lecciones de los maestros*, el gran maestro y erudito George Steiner concluye que:

Es una satisfacción incomparable ser el servidor, el correo de lo esencial, sabiendo que muy pocos pueden ser creadores o descubridores de primera categoría. Hasta en un nivel humilde –de maestro de escuela–, enseñar bien es ser cómplice de una posibilidad trascendente. Si lo despertamos, ese niño exasperante de la última fila tal vez escriba versos, tal vez conjeture el teorema que mantendrá ocupados a los siglos. Una sociedad como la del beneficio desenfrenado, que no honra a sus maestros, es una sociedad fallida.

Pudiera ser éste el significado radical de la pornografía infantil. Cuando hombres y mujeres se afanan descalzos (un frecuente tropo hasídico), la fuerza vital del espíritu está salvaguardada (Steiner, 2004, p. 173).

La práctica, llave de la libertad creativa y de la subjetivación

Todos los tratados clásicos del Yoga enfatizan *sadhana* o *abhyasa*, práctica constante. *Sadhana* no es estudio teórico de textos, tampoco gimnasia o acrobacia. Es simiente espiritual en desarrollo. Sólo la práctica constante –añade Iyengar– enciende la llama divina. El único secreto del Yoga reside en su práctica constante. Para retornar al ser Creador y ser parte activa de la creación se requiere “un funcionamiento bien desarrollado y coordinado de cuerpo, sentidos, mente, razón y sí mismo. Si el esfuerzo no se halla bien coordinado, fracasa en su aventura hacia el Creador” (Iyengar, 2007, p. 29.). El yogui no renuncia a la acción, su lucidez le permite ver más allá de limitaciones inmediatas. Desde la perspectiva del Hata Yoga, cuerpo y mente son una sola unidad indivisible, el yogui nunca desatiende o mortifica el cuerpo o la mente. Lejos de ser obstáculo para su emancipación espiritual, el cuerpo es su vehículo por excelencia.

La práctica de Yoga y de la meditación posibilita un estado contemplativo apto para crear. La creación emerge en el silencio cristalino y transparente que nos ilumina de sabiduría y música callada. La creación despierta nuestra divinidad interior, si no se le quiere llamar divinidad, llámesele potencia inmanente, fuerza o deseo.

Yoga no hace milagros, ni siquiera se podría decir que es bueno para todos, sus resultados son lentos y magros. En todo caso, si no se tiene una lesión grave o algún problema de salud que impida moverse con relativa fluidez, Yoga posibilita un estado de conciencia naciente, una vitalidad pletórica de alegría y amor a la vida. La práctica constante, paciente y sistemática de Yoga conduce a la contemplación, la apertura a los detalles, a valorar y ver lo que suele pasar desapercibido. Las recompensas físicas y espirituales del Yoga son múltiples y diversas. Sin lugar a dudas, como en el juego, arte o erotismo, Yoga es un fluir de la existencia cuya finalidad no reside en una promesa venidera sino en *un aquí y en un ahora* que se efectúa a través de la conciencia corporal y la percepción de la propia respiración. Si la producción de subjetividad es la creación de nodos relacionales, polivalentes, descentrados, flexibles, la práctica de Yoga potencia el

libre juego de subjetivaciones. Siempre y cuando no se vea como fuga de la realidad presente e intento individualista de redención, la transmisión Maestro-Discípulo y la práctica del Yoga potencian una subjetividad abierta al juego intersubjetivo y al rejuego antropocósmico. Tal proyecto no es nuevo, el sabio Teilhard de Chardin en *El Fenómeno Humano* ya lo había expresado con otros términos –búsqueda análoga de un nuevo humanismo no subordinado o superior a la materia o al Espíritu (de Chardin, 1974).

(En lugar de) Conclusiones

En la actualidad, la transmisión y enseñanza del Yoga oscila entre una religiosidad *new age* y un mercantilismo y esteticismo de culto narcisista al cuerpo. Ante tal situación, la búsqueda de repensar el Yoga desde la relación maestro-discípulo y la primacía de la práctica posibilita otra concepción del Yoga como espacio educativo por excelencia: espacio de creación libre, rigurosa y creativa de tradiciones milenarias al servicio de una humanidad distinta. En sí mismo Yoga no resolvería los problemas de la sociedad actual (ello requeriría prácticas ético-políticas colectivas), como ingenuamente creen algunas escuelas y fraternidades, si aporta elementos para otro modelo enseñanza-aprendizaje y una relación distinta entre los sujetos implicados más allá de los modelos de *competencias* y *tutorías*. El aprendizaje del Yoga es absolutamente vital y la relación que implica maestro-discípulo resulta absolutamente existencial y autocreadora. No se trata de regresar al pasado, el culto al pasado impide ser contemporáneo. Y ser contemporáneo es habitar lúcida y lúdicamente las inmediaciones del presente.

Referencias

- | | |
|--|---|
| <p>Antze, R. (2001). "Gurú", en De la historia del cuerpo y del cuerpo a la danza. México: Conaculta.</p> <p>De Chardin, T. (1974). El fenómeno humano. España: Taurus.</p> <p>Eliade, M. (1998). Yoga. Inmortalidad y libertad. México: Fondo de Cultura Económica.</p> | <p>Steiner. G. (2004). Lecciones de los maestros. México: Fondo de Cultura Económica.</p> <p>Iyengar, B.K.S. (2007). La luz del Yoga. España: Kairós.</p> |
|--|---|