

# YOGA Y HESICASMO

## Introducción

El presente trabajo recoge uno de los aspectos del hinduismo más conocidos en Occidente. Lo de “conocido” es un decir pues en éste, como en otros temas, lo que predomina es el tópico y la simplificación extrema. Me refiero al yoga. La proyección del yoga más allá de las fronteras de la India ha sido muy importante. El tema de la espiritualidad hesicasta me interesa especialmente, por su incardinación en el mundo cristiano oriental y por sus virtualidades propias para expresar lo esencial cristiano de una forma nueva (para nosotros) y atractiva.

En una primera parte se exponen los elementos más característicos del yoga, juntamente con la cuestión histórica de sus orígenes. En una segunda parte se aborda la exposición del hesicasmo y de una obra importante como es el «Peregrino Ruso».

Los dos grandes temas se han expuesto sucesivamente, pero «en paralelo». Quiero decir que se han tratado sólo aquellos aspectos de cada «línea» que más se podían asemejar a aspectos de la otra línea. Así, no se ha tratado de una forma sistemática la filosofía o cosmovisión del yoga, aunque se hayan hecho unas cuantas referencias. Aun menos se ha abordado lo fundamental del hesicasmo que es, ni más ni menos, el mensaje cristiano de Salvación (el cual se supone conocido). El trabajo puede ser definido, por tanto, como aproximación o prolegómenos a un estudio comparativo. Estos son sus límites, que hay que tener en cuenta desde el principio. Al final, de todos modos, se incluye una reflexión centrada en la posibilidad de una espiritualidad cristiana inspirada en los hesicastas y actualizada.

Cuando hablamos de «espiritualidad» no nos referimos a una «parcela» etérea de la vida, mística en la peor acepción, sino a toda la vida humana «animada» y colmada de sentido.

## Aclaración terminológica

El término «yoga» procede del vocablo sánscrito «yug», que se puede traducir como «acción de poner el yugo». Esta raíz tiene una doble connotación: «unir» y «someter a un adiestramiento disciplinado». El yoga, ciertamente, es una «disciplina» y persigue una «unión». En la cultura prearia del Indo se han hallado algunos restos que muestran divinidades en postura de meditación. En un principio, el yoga se transmitió en círculos reducidos y esotéricos, aunque se produjo después un proceso de fusión e integración en el hinduismo de origen védico. Acabó como uno de sus seis sistemas filosóficos clásicos o «darsanas», emparejado con el Samkhya. Una primera versión escrita del yoga aparece en el Atharva Veda. Más claramente expresado está en las Upanishades y en la Bhagavad Gita. Su sistematizador definitivo fue Patanjali, con los Yoga-Sutra.

Pues bien, éste es el «yoga» en el sentido más estricto (y éste es el aquí estudiado). Pero caben otros dos sentidos sucesivamente más amplios:

- Puede entenderse como «método de autodomínio y meditación» dentro de la tradición india. Así, hay diversas modalidades de yoga (hinduista, budista, jainista,...).
- También puede referirse a cualquier método conducente a la salvación. Así se emplea en el Gita, cuando se distingue entre «karmayoga» (disciplina del cumplimiento del deber, sin consideración de los frutos de la acción), «jñānayoga» (disciplina del conocimiento para llegar a un estado de conciencia más elevada) y «bhaktiyoga» (camino de la devoción). Éste sentido de «yoga» es tan amplio que, por ejemplo, cualquier persona, sea cual sea su religión, que adora a su Dios con pensamientos y obras es un bhakti yogui.

Cuando el término «yoga» se usa aisladamente, no en formas compuestas, se referirá a la primera acepción, a no ser que otra cosa se deduzca del contexto o se explicita alguna de las otras acepciones.

Dentro del «yoga» en sentido estricto, el sistematizado por Patanjali, se distingue entre *Hatha Yoga* y *Raja Yoga*. El primero se ocupa del aspecto fisiológico, incluyendo las «asanas» (diversas posturas) y el «pranayama» (respiración regulada). El segundo, de los procesos superiores de la contemplación. Ambos aspectos son de hecho interdependientes, pues los ejercicios fisiológicos son preliminares de los psicológicos. Pero hay otras modalidades más particulares o más modernas. Y así se habla a veces de «mantra yoga» (repetición

y meditación en el sonido), «laya yoga» (expansión de la mente a través del ritmo), «tantra yoga» (yoga de la energía sexual), «yantra yoga» (meditación en los símbolos), etc. Hay además invenciones personales como el «siddha yoga» de Muktananda o el «sahaja yoga» de Mataji. Mención aparte merece el «yoga integral» de Sri Aurobindo en el que la autodisciplina y la contemplación se completan con una atención sobre los problemas sociales y culturales<sup>1</sup>.

## Orígenes del Yoga

Existen en la India antigua algunas tradiciones de renuncia al mundo al margen de la tradición védica, centrada en el sacrificio ritual y en su significado. La idea básica de estas tradiciones es: la acción conduce al sufrimiento y al renacimiento; el alejamiento de la acción, a la liberación espiritual. En el Rg Veda, además de sacerdotes y de sabios, que son las figuras religiosas importantes, hay algunas referencias a personajes que parecen estar fuera de la comunidad brahmánica védica. Tal es el caso de los «kesins» y de los «vratyas». Un himno del Rg Veda (X, 136) describe a los «ascetas de larga melena» («kesin»), quienes presentan un parecido con los posteriores ascetas hindúes. El texto los describe como desnudos («ceñidos de viento»), con experiencias extáticas («los dioses penetran en ellos»), capacidad de «comprender los pensamientos» de otros. Estas experiencias parecen inducidas por una «droga» sin identificar («visa»). El asceta «melenudo» es amigo de todos los dioses, y vive en el mar del este y en el del oeste, dedicándose a hacer el bien. Todo esto nos sugiere la idea de una religiosidad purificada y elevada, más allá de una mera religión étnico-política. «Visa» puede referirse a una droga alucinógena o, según otra interpretación, a «veneno», entendido en sentido simbólico (se referiría a la capacidad de estos ascetas de permanecer en el mundo materialista y envenenado sin que les afectase). El himno asocia a los «kesin» con Rudra, que ocupa una posición periférica en el panteón védico. Si no se puede llegar a afirmar que los «kesin» representan una tradición no aria, sí es razonable suponer que se encuentran al margen de la línea principal de la cultura védica.

En el libro XV del Atharva Veda se habla de la existencia de una comunidad de guerreros agresivos que se movían en bandas, los «vratyas». Estaban concentrados en el noreste de la India. Se los describe llevando turbantes, vestidos de negro, con dos pieles de cabra sobre los hombros. Tenían sus propias

---

1. Cf. GARCÍA, A., *Guía del orientalismo en España*, Martínez Roca, Barcelona 1986.

ceremonias, entre ellas el «gran voto» del solsticio de verano. En los cánticos de este rito se incluían referencias a tres alientos: la inhalación, el aliento que se retiene y la exhalación. La concomitancia con el posterior pranayama salta a la vista. Había también una cópula ritual entre un «poeta» y una «prostituta», que nos sugiere reminiscencias con el posterior ritual tántrico. Los «vratyas» manifiestan una relación entre el ascetismo y la guerra. Tradiciones posteriores entenderán la guerra exterior como epifanía de una guerra interior para dominar el cuerpo y las pasiones. Tampoco es casualidad que las prácticas ascéticas emergieran en el seno de las clases gobernantes y guerreras de la sociedad india. G. Flood ha señalado que, si bien el ascetismo está prefigurado en la religión védica, «una ideología de renuncia al mundo plenamente desarrollada no aparece hasta la mutación de las condiciones socioeconómicas de la India que se produce a partir del siglo VI a.C.»<sup>2</sup>. La explicación de Flood puede resumirse en los siguientes términos. El ritualismo védico tenía su ámbito en una sociedad agraria. Pero desde el siglo VI se desarrolló una cultura urbana en la llanura del Ganges, donde surgieron algunos florecientes pequeños reinos. La «burguesía» emergente estaba constituida por «oficios como el de comerciante, tendero, obrero especializado o funcionario gubernamental». Una nueva fuerza de individuos innovadores se abría paso y provocaba una ruptura del orden tradicional, una diversidad de identidades. En este ambiente se forjan las tradiciones ascéticas heterodoxas, budismo y jainismo, y surge, en general, una nueva ideología de renuncia al mundo. Se pretende la separación del mundo material y social y, con la extensión de las enfermedades entre la nueva población urbana, se acentúa la idea de que la vida se caracteriza esencialmente por el sufrimiento («duhkha»). Todas estas corrientes rechazan el Veda como revelación o lo reinterpretan. Sin embargo, también se produce una cierta incorporación a la tradición védica, en cuanto que algunas enseñanzas semejantes encuentran su cauce en las Upanishades.

Las tradiciones «*sramana*», esto es, de renuncia al mundo, se definieron en contra de un ritualismo védico al que consideraron vacío y no conducente a la liberación. Las Upanishades, en cambio, optaron por reinterpretar el ritual, aclarando su sentido profundo. Los textos reconocen, en primer lugar, que lo que se practica con conocimiento «tiene mayor poder». Y el sacrificio verdadero es un sacrificio que radica en el interior del yo y que consiste en negar ese yo. La esencia del ritual, del cosmos y del yo se denomina «brahman» y se identifica con el sonido sagrado «aum» («om»). Como dice Uddalaka Aruni a su hijo

---

2. Cf. FLOOD, G., *El hinduismo*, Cambridge Un. Press, Madrid 1998, pp. 98-101.

Svetaketu, en el conocido fragmento de la Chandogya Upanishad 6.13.1-3, el «brahman», esencia de toda cosa, no puede verse pero sí experimentarse, al igual que la sal que Svetaketu vierte en el agua. Este monismo impersonal será asumido por la posterior tradición Vedanta Advaita y, en parte al menos, por el Yoga moderno. La intuición directa de que el «brahman» es también el yo («atman») se experimenta como alegría o felicidad («ananda»).

La ideología de la renuncia al mundo puede verse como una elaboración natural de las tradiciones védicas, o puede considerarse su origen al margen de ellas. La primera es la «teoría ortogénica», definida por Heesterman, y según la cual entre el cabeza de familia y el renunciante hay una mera diferencia de matiz. El cabeza de familia que sufraga el ritual realiza prácticas ascéticas con el fin de preparar el ritual, que simboliza su propia regeneración y la del cosmos. Él mismo se ubica así en el centro del ritual. De la idea del ritual como proceso privado se pasa al ideal upanishádico que percibe el verdadero ritual como interiorización, y cuando dicha interiorización se separa por fin de su pretexto externo aparece entonces la renuncia. Hay también un paralelismo entre el código ético del cabeza de familia y el del renunciante: dominio de los sentidos, honradez, no-violencia, ecuanimidad. La diferencia llegará a entenderse como la que hay entre dos etapas («asramas») de una misma vida: el hombre joven funda una familia y es responsable de ella en su madurez, así como de los ritos establecidos; después, cuando ello es posible, se separa de la vida familiar y queda exento de las obligaciones rituales, para profundizar en el sentido último del sacrificio que practicó toda su vida. Según esta interpretación, la cultura hindú ha de entenderse como un todo, no desde el punto de vista institucional, sino estructural: los diversos movimientos del hinduismo se originan todos en la revelación védica y, en concreto, sacrificio y renuncia al mundo no son sino dos caras de la misma moneda.

La *otra teoría* nos habla de un origen aparte de la renuncia al mundo y de una asimilación paulatina a la tradición védica. P. Olivelle ha afirmado que, aunque la nueva ideología emerge en el mismo contexto y emplea la misma terminología de la tradición védica, su «ethos» y sus metas son bastante diversos. L. Dumont dice que el hinduismo se entiende como una fecunda tensión entre los dos polos del «hombre-en-el-mundo» y del «renunciante-del-mundo». El primero es el brahmán, que vive integrado en el sistema de castas. El segundo es el que se aparta de la sociedad, se construye una individualidad y busca la salvación. Pero éste termina influyendo en el primero, y de tal manera que es el «auténtico agente dinamizador de la religión india». Flood termina concluyendo que las dos teorías pueden integrarse, pues es plausible que se haya dado

simultáneamente una asimilación de lo que sobreviene del exterior y una transformación de elementos que emergen del interior.

Lo cierto, en todo caso, es que el «renunciante» llegó a ser en el hinduismo ortodoxo una verdadera institución, a la que eran admitidos los padres de familia que ya habían cumplido con sus obligaciones mundanas o aquellos estudiantes célibes que nunca habían llegado a ser cabezas de familia. Había un rito de renuncia en que el renunciante encendía por última vez el fuego sagrado e inhalaba las llamas para interiorizarlo y se desprendía de su ropa para vestir en adelante un taparrabos o ir incluso desnudo. El renunciante había de vivir de limosna y no permanecer en un mismo pueblo más de una noche, a no ser en la estación de las lluvias. Al morir no era incinerado sino que su cadáver era colocado en un río sagrado o enterrado en una tumba vertical especial. Estos «sadhus» («buenos hombres») o «sadhvis» («buenas mujeres») elaboraban sus propias prácticas espirituales («sadhana»). *Ciertamente, puede reconocerse que el yoga surgió de la naturaleza mística humana, de la soledad y de la capacidad individual para buscar y experimentar en el océano del cuerpo y de la mente...* Algunos se unían en comunidades y vivían en «ermitas» («asramas»), insertados en importantes tradiciones hindúes como la visnúíta o la sivaíta. (En épocas posteriores, se fundaron auténticas órdenes monásticas de renunciantes que contribuyeron a la consolidación del hinduismo en el pueblo, por la enseñanza itinerante de sus miembros.)

El término «yoga» aparece por vez primera en la Katha Upanishad, donde es definido como el ejercicio de un control de los sentidos para llegar a una cesación de la actividad mental y al estado supremo. Se dice en algún otro texto de las Upanishades que al alcanzar la quietud y la concentración se alcanza a percibir el yo (atman) dentro de uno mismo. En la leyenda de Naciketas y Yama, de la Katha Upanishad, se compara a cada hombre con un carro de caballos. El yo (atman) dirige el carro, que es el cuerpo, y los caballos son los sentidos. Como un buen auriga que controla los caballos controla por esto mismo el carro, así el yo controla los sentidos restringiéndolos y entonces mantiene realmente el dominio sobre el cuerpo. En la Svetasvatara Upanishad se hace referencia a la postura erecta del yogui, a la constricción de la respiración y de la mente. En la Maitri Upanishad se habla de un rey que practica el ascetismo («tapas») mirando fijamente al sol con los brazos en alto durante mil días. Un asceta habla al rey de la diferencia entre el yo de los fenómenos y el yo puro al que la acción no afecta, y le enseña diferentes prácticas que incluyen entre otras cosas control de la respiración, desapego de los sentidos y concentración. En la Bhagavad Gita tenemos un capítulo entero (el sexto) dedicado a la «vía de la

meditación». Como botón de muestra de la filosofía y de la práctica del yoga he aquí el número 7 de dicho capítulo:

Cuando un hombre tiene el dominio del cuerpo y los sentidos y permanece tranquilo, se manifiesta su Sí supremo. El calor y el frío, el placer y el dolor, el honor y el deshonor no alteran su estado<sup>3</sup>.

La primera redacción del Mahabharata, en que se incluye la Gita, puede ser del siglo III a.C. Ya en nuestra era, se siguen componiendo Upanishades. Entre ellas, las Yoga Upanishades (probablemente compuestas del 100 al 300 d.C.) contienen muchos detalles sobre la práctica del yoga: posturas, control de la respiración, visualizaciones interiores, descripciones de fisiología sutil,... Dentro de las Yoga Upanishades, la Yogatattva habla de cuatro tipos de Yoga: «mantra yoga», «laya yoga», «hatha yoga» y «raja yoga».

Pero el texto más significativo de la tradición yóguica es el YOGA-SUTRA de *Patanjali*. Fue compuesto en algún momento entre el 100 y el 500 d.C. Contiene aforismos (sutras) sobre el llamado yoga «de ocho miembros» o «el mejor» (raja) yoga. Una sucinta definición de yoga es aportada por el autor en el segundo sutra: «Yoga es la cesación de las fluctuaciones mentales». Es decir, una mente dispersa se transforma en unidireccionada («ekagrata»). Este control mental se consigue con la práctica de los ocho miembros del camino:

1. la ética o autodomínio («yama»)
2. la disciplina («niyama»): aquí se incluyen, entre otras cosas, la higiene personal, el estudio y la devoción al Señor
3. la postura («asana»)
4. el control de la respiración («pranayama»)
5. el abandono de los sentidos («pratihara»)
6. la concentración («dharana»)
7. la meditación («dhyana»)
8. la concentración absorta («samadhi»): puede ser consciente o inconsciente.

En esta obra se afirma una estrecha conexión entre el cuerpo, la respiración y la conciencia. La tranquilidad del cuerpo, mediante la postura y la respiración pausada, conduce a la concentración de la mente. En el estado de «samadhi», el yogui no tiene ya conciencia de su cuerpo ni del ambiente físico que le rodea. Esta concentración absorta es antesala de la liberación («kaivalya»). Patanjali presupone el sistema dualista «samkhya» como trasfondo filosófico

---

3. *Bhagavad Gîtâ*, José J. de Olañeta Editor, Palma de Mallorca, 2000, p. 71.

de su pensamiento. Así, no entiende la liberación como realización de la identidad del yo con el absoluto, como en las Upanishades monísticas, sino como asunción de la soledad del yo. El yo se ha apartado radicalmente de su asociación con la materia y se toma a sí mismo como objeto. Se escribieron numerosos comentarios sánscritos del tratado de Patanjali, entre ellos el de Vyasa y el de Vacaspati. El Yoga-Sutra constituye lo que se llama el «yoga clásico», que corresponde a una metafísica dualista. Pero casi todos los grupos yóguicos posteriores a Patanjali defendieron una metafísica no dualista («advaita»): esto es el «yoga posclásico».

La aportación de Patanjali se enmarca más bien dentro del Raja Yoga. Si bien algunos aspectos de las prácticas fisiológicas del yoga eran ya conocidos desde antiguo, el Hatha Yoga como sistema completo fue desarrollado a partir del siglo IX d.C. por la escuela nath. En el Hathayoga-pradipika de Svatmarana [s. XV] y en otros textos de esta tradición se ponen de relieve las disciplinas de higiene corporal («kriyas»): lavar el estómago tragando un trapo, absorber agua por el recto («basti»), limpiar la nariz con hilos («neti»), introducir agua por la nariz para expulsarla por la boca. Estas acciones purifican el cuerpo, preparándolo para la práctica de las posturas y del control de la respiración. Diferentes desarrollos del yoga tuvieron lugar en el ámbito de las diferentes ramas culturales del hinduismo: visnuismo, sivaismo, saktismo. En cuanto a los sistemas ortodoxos de filosofía, el Advaita Vedanta hizo gran hincapie en las técnicas yóguicas de meditación.

## CHAKRAS Y MANTRAS

Esos mismos textos de la escuela nath desarrollan también una fisiología mística que nos habla de un cuerpo sutil con diversos centros. Según Suami Vishnú Devananda, autor de «El Libro de Yoga» [10 edición original en 1960], y una de las personas que más han contribuido a la difusión del yoga en Occidente, además del «cuerpo físico» poseemos un «cuerpo astral» y un «cuerpo causal»: en estos diversos cuerpos de cada uno actúa el espíritu puro o atman. El «ego» no se identifica con este espíritu pues, juntamente con la mente, el intelecto, el subconsciente y otros muchos elementos, forma parte del cuerpo sutil o astral. El espíritu puro es la realidad (el atman es Brahma), siguiendo en esto la doctrina upanishádica clásica. Devananda define los *chakras* como «centros de energía espiritual que están situados en el cuerpo astral»<sup>4</sup>. A estos cen-

---

4. DEVANANDA, S. V., *El Libro de Yoga*, Alianza, Madrid 2001, 150 reimpr., p. 361.



tros corresponden otros en el cuerpo físico, llamados plexos. A cada uno de los chakras se vincula también un número de pétalos de loto, un elemento material, una letra del alfabeto sánscrito, una divinidad del panteón hindú, etc. Estos son los chakras, ordenados de abajo arriba de acuerdo con los plexos del cuerpo físico:

Muladhara	[4 pétalos]	Plexo sacro (extremo inferior de la columna vertebral)
Swadhisthana	[6 " ]	Plexo prostático (órganos genitales)
Manipura	[10 " ]	Plexo solar (ombligo)
Anahata	[12 " ]	Plexo cardíaco (corazón)
Vishudha	[16 " ]	Plexo laríngeo (garganta)
Ajna	[2 " ]	Plexo cavernoso (entre las cejas)

Este Ajna Chakra es el centro mental y también la sede del atman. Hay un último centro, Sahasrara Chakra, el loto de mil pétalos, en el cerebro. En él se une la kundalini a la conciencia o espíritu puro.

¿Qué es la *kundalini*? La diosa Kundalini es el «poder serpentino», es decir, aquella energía vital (prana) que otorga vida al cuerpo. El Hatha Yoga despierta la energía dormida en el Muladhara, la cual fluye por un canal central que atraviesa el cuerpo sutil de abajo arriba y en el que se ubican los chakras. Hay otros dos canales a su derecha e izquierda que fluyen desde las fosas nasales para unirse al canal central en la base.

Pues bien, el trabajo progresivo del «estudiante de yoga» o «yogui» consiste en ir elevando el poder de kundalini desde cada centro al inmediato superior. Esto se hace por medio de «largas y continuas prácticas de meditación, canto y respiración»<sup>5</sup>. Este proceso, que puede durar años, no se hace sin la guía de un maestro. La primera parte de la ascensión es hasta Ajna y la segunda, tan difícil o más se hace desde Ajna a Sahasrara. Este camino ascendente es el inverso al que ha seguido la evolución de la mente y la materia, según el mismo Devananda. Aunque se alcance la meta de Sahasrara, la kundalini no permanecerá allí mucho tiempo y tenderá a retornar a su morada original, el Muladhara. Sólo excepcionalmente alguien podrá llegar a una unión permanente, en cuyo caso será un alma liberada, ya no limitada por el espacio, el tiempo y la causación. Aunque en los textos más primitivos existen varios sistemas de chakras, este sistema, de seis o siete, se convertirá en el modelo pan-hindú adoptado por la

5. *Ibíd.*, p. 365.

mayoría de las escuelas yóguicas. Este sistema se originó en el tantrismo, más en concreto en el seno del culto a la diosa Kubjica, alrededor del siglo XI d.C.

El *tantrismo* es una tendencia de pensamiento que impregna diferentes formas religiosas de la India: hay un tantrismo hindú, budista y jainista. Según el tantrismo, el organismo humano es un microcosmos con relación al macrocosmos. El poder divino se aposenta en el interior del hombre y es susceptible de activarse: para los yoguis sería la kundalini. Y las mismas fuerzas que dan origen al Universo residen en nuestro interior y pueden visualizarse. Los historiadores han rastreado los orígenes del tantra en los cultos pre-arios de la Diosa Madre relacionados con la sexualidad. Estos cultos no desaparecieron con la imposición de la cultura védica sino que pervivieron y, lógicamente, se transformaron integrándose de algún modo<sup>6</sup>. El dios Siva (que será incorporado a la Trimurti) tiene su origen en estos cultos pre-arios y, en la fisiología mística del tantra, es aquel con el que se une Sakti (principio femenino asumido por el tantrismo). En el yoga, será el poder de kundalini lo que se unirá a Siva, realizando de este modo la máxima perfección del adepto. Considera G. Flood que estos sistemas de fisiología mística no tenían que ser entendidos de un modo literal u ontológico: «más bien resultan sistemas de visualización en la meditación con el propósito de alcanzar el samhadi»<sup>7</sup>.

Otro punto a recordar en este momento de la exposición (por su concomitancia, en el hesicismo, con algo de lo que se comentará más tarde) es el *mantra*. El mantra es una fórmula sagrada y secreta que se repite oral o mentalmente. Es un sonido de naturaleza supraintelectual, salvífico, eficaz cuando se recita con las debidas disposiciones. Su repetición rítmica pretende inducir la identificación con su objeto. Para ser eficaz ha de tener «bija», una semilla divina viva que le da valor. Nadie puede darse un mantra a sí mismo: es comunicado por un gurú, que también transmite la «bija». Mediante los mantras, amplios textos sagrados son condensados en fórmulas lingüísticas muy breves. Por ejemplo, el mantra «Aum» se dice que encierra en sí todo el Veda. El mantra es un elemento tántrico apropiado también por el yoga. Una técnica muy extendida es la repetición («japa») rítmica y ritual del nombre de un dios o de un mantra que activa su presencia y va produciendo la identificación con él.

El *mudra* tendría una función muy semejante, pero se trata no de palabras sino de un gesto simbólico (por ejemplo, con la mano): es materialización y representación de un estado salvífico interior. Las asanas yóguicas son mudras

---

6. Cf. ROMÁN, M.<sup>a</sup> T., «Sexualidad mágica y sagrada en la India antigua: El tantrismo», en *Espacio, tiempo y forma*, 1996, pp. 65-93.

7. FLOOD, G., *o.c.*, p. 117.

y la danza ritual es una combinación de multitud de mudras. En el yoga, lo absoluto se manifiesta también bajo la forma de sonido. Un *sonido sutil* resuena en el canal central del cuerpo astral y el yogui lo puede oír bloqueando las orejas, la nariz y los ojos y controlando la respiración. Se puede considerar que muchos mantras son expresión del sonido interior y el mantra yoga, la repetición de mantras, un modo de acceso a él. La tercera sección del Yoga-Sutra de Patanjali está dedicada a los *poderes mágicos* de los yoguis. Aunque el fin último de las prácticas de yoga es la liberación en vida, accidentalmente, en ese camino, debido a la concentración o penetración en los objetos, se adquieren poderes tales como el conocimiento del pasado y futuro, de vidas anteriores, la telepatía, la capacidad de desaparecer, el vaticinio de la propia muerte, una gran fuerza física, un alcance de los sentidos mayor de lo normal, la levitación. Si bien desde la conciencia común puedan ser vistos como fenómenos admirables y deseables, desde la perspectiva del camino hacia la conciencia superior son en realidad obstáculos, pues generan un apego.

## ASANAS

«El punto de partida de la meditación yoga es la concentración en un solo objeto», según Mircea Eliade<sup>8</sup>. Los hombres pasamos los días (y las noches) dejándonos invadir por una variedad de momentos exteriores a nosotros mismos. Las múltiples asociaciones de la mente dispersan la conciencia y las pasiones la violentan. En definitiva, vivimos proyectados hacia fuera. En lugar de pensar los objetos somos pensados por ellos. Partiendo de este desalentador diagnóstico, «el primer deber del yogui es pensar, es decir, no dejarse pensar». Para llegar a controlar la actividad sensorial y la del subconsciente y poseer una verdadera voluntad, para acceder a este «ekagrata» (= «en un solo punto») es necesario ejercitarse poniendo en práctica una serie de técnicas en que la fisiología juega un papel de primer orden. De entre los «ocho miembros» que preconiza Patanjali un puesto importante corresponde a las posturas corporales o «asanas». Este es el tercer miembro, y el primero específicamente yóguico, pues los anteriores, «yama» y «niyama», son comunes con lo que pudiéramos llamar ascética universal. Es también «típico» del yoga en el sentido de «lo más característico externamente», hasta el punto de identificarse popularmente el yoga con un tipo particular de gimnasia. Por cierto que Devananda dedica un

---

8. Cf. ELIADE, M., *Le Yoga: immortalité et liberté*, Payot, París 1977, pp. 57-83. Hay traducción castellana de esta obra en Fondo de Cultura Económica (México, 1991).

capítulo de su libro a la «diferencia entre ejercicios de Yoga y cultura física». Las posturas yóguicas dan estabilidad al cuerpo. Tienen a la evitación de la fatiga, lo cual resulta a primera vista paradójico si se piensa que al principio resultan incómodas y hasta insoportables. Pero después de un paciente entrenamiento, se hace mínimo el esfuerzo de mantener el cuerpo en la misma posición. La estabilidad del cuerpo ordena los procesos fisiológicos y la atención se ocupa así exclusivamente de la parte fluida de la conciencia. Cuando la posición meditativa se hace natural, la concentración se vuelve fácil.

La «asana» (=«postura») es una de las técnicas características de la ascética india. Se encuentra en las Upanishades e incluso en los Vedas. Pero donde tenemos listas y descripciones sistemáticas de asanas es en los tratados tántricos y de Hatha Yoga. El tratado Gheranda-Samhita recoge 32 variedades. He aquí cómo describe la «padmasana» o postura del loto: «Pon el pie derecho sobre la pantorrilla izquierda y de modo semejante el pie izquierdo sobre la pantorrilla derecha; cruza las manos sobre la espalda y coge los talones de los pies (la mano derecha sobre el talón derecho y la mano izquierda sobre el talón izquierdo). Apoya la barbilla en el pecho y fija la mirada en el extremo de la nariz»<sup>9</sup>. El objetivo de todas estas variadas posiciones, según Patanjali, es «la cesación absoluta de inquietud provocada por los contrarios». De este modo se alcanza una «neutralidad» de los sentidos (que ya no son «contrarios») y la conciencia no es turbada por la «presencia del cuerpo». La asana supone, según Eliade, un trascender la condición humana. En la misma posición hierática e inmóvil del cuerpo se está imitando ya una condición superior, se muestra algo semejante a una estatua divina. La asana consiste en conseguir la «ekagrata» (concentración en un solo punto) a un nivel corporal, pues el cuerpo está «concentrado» en una sola posición. Es la realización primera de la tendencia a la «unificación» y «totalización» de la filosofía del yoga. La movilidad es una tendencia humana, y la asana es negación de esa tendencia; es superación, por tanto, de una naturaleza humana desordenada o degradada, de un yo que no ha encontrado todavía su verdadera identidad.

Devananda, comparando el funcionamiento de un automóvil con el del cuerpo humano, sostiene que éste no puede funcionar «sin carburante, corriente eléctrica, refrigeración, lubricación y una dirección inteligente». El sistema de refrigeración del cuerpo humano es el relax. A diferencia de otros ejercicios físicos violentos, los lentos movimientos de las articulaciones en los ejercicios yóguicos no malgastan energías. Estos mismos movimientos constriñen y estiran los

---

9. Citado por ELIADE, M., *o.c.*, p. 63.

vasos sanguíneos y la sangre es homogéneamente distribuida por todo el cuerpo. «Todos los ejercicios yóguicos están basados en la fórmula de dilatar, relajar, respirar profundamente y aumentar la circulación y concentración»<sup>10</sup>. Si bien existen, según un antiguo documento, 840.000 posturas, sólo son importantes 84. Devananda explica éstas, con sus variaciones, en su libro. Hay dos grupos principales de asanas: de meditación y culturales. Tenemos cuatro principales *asanas de meditación*:

- *Padmasana* (Postura del loto): Ésta es la «asana de las asanas», la postura clásica para la meditación. Cada pie se coloca sobre el muslo contrario. Las manos se colocan entre los talones, una sobre otra, o sobre las rodillas. La rodilla y el muslo izquierdo no deben separarse del suelo. Advierte Calle que resulta «impracticable» para la mayor parte de los hombres occidentales, salvo después de largos y pacientes entrenamientos
- *Siddhasana* (Postura del adepto): El talón de la pierna izquierda se coloca entre el ano y los genitales y el talón de la derecha encima de los genitales, sin que se sienta ninguna presión sobre ellos. «Deben practicarlos todos aquellos que se establezcan en el celibato», según Devananda<sup>11</sup>.  
Existe una modalidad más confortable (*Guptasana*), con los dos talones junto al hueso púbico, por encima de los genitales.
- *Swastikasana*: El talón de cada pie se coloca contra la ingle del muslo contrario y los dedos entre la pantorrilla y el muslo contrarios.
- *Sukhasana*: Las piernas se cruzan de tal manera que cada pie queda bajo la pantorrilla contraria.

En todas estas posturas es importante que cabeza, cuello y tronco formen una línea recta. Existe otra postura que pueden utilizar aquellas personas inca-

---

10. Cf. DEVANANDA, S. V., *o.c.*, pp. 89-91. Éste y otros autores, como Ramiro A. Calle, se complacen en presentar los efectos beneficiosos de la práctica del yoga (físico y mental), aun prescindiendo de su fin propio, que es la «autorrealización». El profesor Calle habla de «yogoterapia». Por ésta son eliminados o atenuados trastornos psíquicos o somáticos tales como: neurosis, depresión, ansiedad, estreñimiento, insomnio, artritis, artrosis, úlcera,... (CALLE, Ramiro A., CALLE, José A., *Yoga, zen y control psicossomático*, Pirámide, Madrid 1978, pp. 100-103, 169-173). Se me ocurre pensar que el hecho de haber incluido «El Libro de Yoga» de Devananda, en su edición de 2001, después de catorce reimpresiones anteriores, en la sección de «Bienestar y nutrición» de Alianza Editorial como «Libro práctico» puede ser significativo de una tendencia a acentuar el valor utilitario, poniendo entre paréntesis la filosofía o visión del mundo.

11. *O.c.*, p. 94.

paces de adoptar ninguna de las cuatro principales. Se trata de *Vajrasana* y consiste en ponerse de rodillas sentándose sobre los talones. (En todos los casos, se puede comenzar con breves sesiones, de unos quince minutos, para ir aumentando progresivamente el tiempo y llegar a poder estar sin moverse durante una o dos horas.) La posición erecta de la espina dorsal es importante porque permite un «flujo estable de la corriente nerviosa o corriente de energía» a través del cuerpo, lo cual llega a posibilitar, al menos en estadios avanzados, una «concentración natural sin esfuerzo alguno»<sup>12</sup>. Hay un ejercicio que combina diferentes posturas y que era practicado ritualmente desde los tiempos más antiguos: el *Surya Namaskar* o Saludo al Sol. Se practica por la mañana muy temprano, mirando al sol. El cuerpo se inclina hacia adelante y hacia atrás alternativamente con respiración profunda. Al inclinarse hacia adelante el abdomen se contrae y se espira el aire. Y hacia atrás, el pecho se expande y se inspira profundamente. Son en total doce posiciones de inhalaciones y exhalaciones sucesivas. A su vez, se recomienda repetir el ejercicio completo doce veces diariamente.

El resto de asanas son las llamadas «*culturales*», que ejercitan diferentes músculos y articulaciones del cuerpo. En algunas posturas, todo el cuerpo se apoya sobre la cabeza (Sirshasana) o sobre los hombros (Sarvangasana).

Un elemento fundamental al que se refieren los ejercicios es la espina dorsal: se practican flexiones hacia adelante, flexiones hacia atrás, movimientos laterales y torsiones. Hay ejercicios para las piernas y otros que combinan el trabajo sobre la columna vertebral y las piernas. Algunos de los nombres de todas estas asanas (de las diferentes clases) dicen referencia a nombres de animales, por alguna suerte de semejanza: pez, tortuga, cobra, cigarra, paloma, escorpión, pavo real, cuervo, gallo, rana, águila, cigüeña, león. También pueden referirse a objetos inanimados o vegetales: puente, arado, arco, árbol, rueda, montaña. O a seres mitológicos: niño Krishna, dios Nataraja. Otros nombres son una simple descripción anatómica de la postura.

Mención aparte merece la *Savasana* o Postura del Muerto. Consiste en estar tendido en el suelo boca arriba, totalmente relajado. A pesar de su aparente sencillez, es considerada por los maestros de yoga la más difícil de las asanas, pues «para poder relajar consciente y voluntariamente todos los músculos, es preciso haber adquirido antes el dominio absoluto del cuerpo y también de la mente», al decir de Jacques Barry<sup>13</sup>. Se describen diferentes fases por las que pasa el que practica perseverantemente esta asana.: desde una simple relajación

---

12. *Ibíd.*, p. 92.

13. BARRY, J., *Yoga*, Editors, Barcelona 1996, p. 121.

general acompañada de una conciencia física periférica hasta un estado de luminosidad y plenitud. Esto último ocurre después de haber emergido un nuevo nivel de conciencia en el fondo de la personalidad del practicante, desde el que se contempla con una distancia el yo ordinario y se domina el propio proceso de pensar. A esto sigue una conciencia de oscuridad y de vacío, y en la ya indicada última fase, de luminosidad, el yogui no se siente, paradójicamente, apartado del mundo, sino con una mayor capacidad para comprender y amar a los hermanos, por su arraigo en la conciencia universal.

## PRANAYAMA

Otro modo que tiene el yoga, según Eliade, de rechazar el conformarse a las más elementales inclinaciones humanas es el control de la respiración o «pranayama». «Yama» significa reglas morales y «prana» es la energía y aire vital. A lo que se niega el yogui, en el tiempo en que practica este ejercicio, es a respirar como el común de los hombres, es decir, de un modo arrítmico. La respiración normal es arrítmica porque varía según las circunstancias exteriores y según la tensión mental. Patanjali habla de una «parada», de suspender la respiración... Sin embargo, el objetivo propio del pranayama (sin llegar a tales formulaciones extremas) es dar a la respiración un ritmo lo más lento posible. Los detalles técnicos se encuentran en los comentadores de Patanjali (Vyasa, Vacaspati, Bhoja) y en los tratados de Hatha Yoga. Por lo que respecta a la justificación del pranayama, Bhoja viene a señalar que «existe siempre un vínculo entre la respiración y los estados mentales». Así como la respiración de un hombre irritado es agitada, la de un hombre que se concentra (en cualquier operación) se va moderando o retardando por sí misma. Al disminuir la respiración progresivamente, el yogui puede «penetrar», probar experimentalmente pero con toda lucidez, estados de conciencia inaccesibles en la vigilia, especialmente aquellos que caracterizan el sueño. Se habla de cuatro *modalidades de conciencia*: diurna, dormida con sueños, dormida sin sueños y cataléptica. Para el hombre profano existe una discontinuidad entre estas modalidades; así, pasa inconscientemente de la vigilia al sueño. Pero el yogui, prolongando la inspiración y la espiración (dejando pasar un intervalo de tiempo lo más largo posible entre ambos momentos) consigue pasar firme y lúcidamente de una a otra modalidad. Mircea Eliade cuenta algo de su experiencia en los ásrans del Himalaya donde vivió entre 1930 y 1931 (Hardwar, Rishikesh,...).

Numerosos maestros le manifestaron que el objetivo del pranayama era hacer penetrar al practicante en un estado «turiya» (cataléptico). Él mismo ob-

servó a practicantes que pasaban una buena parte del día y de la noche «en una profunda “meditación” en que la respiración era apenas perceptible». Según investigaciones médicas realizadas por aquellos mismos años, se trataba de un fenómeno fisiológico auténtico realizado a fuerza de voluntad y no por autosugestión. Algunos pueden llegar a hacerse enterrar vivos por un tiempo dado<sup>14</sup>. Al suprimir la discontinuidad entre las cuatro modalidades, se produce la «*unificación de la conciencia*». Se intenta además suprimir el esfuerzo respiratorio: llega un momento en que la respiración rítmica se hace automática y el practicante se olvida de ella. Por el pranayama la atención se dirige a la vida orgánica, se adquiere un sentimiento de presencia en el cuerpo —semejante a lo recomendado por el budismo dentro del «*samma sati*» (recta atención)— y una sensación inefable de armonía.

Hay tres «momentos» de cuya conjugación se obtiene el ritmo de la respiración:

— Puraka	Inspiración
— Kumbhaka	Retención
— Rechaka	Espiración

Los textos antiguos señalan algunas unidades de medida. Una «matra» es el tiempo necesario para una respiración completa normal (en estado de sueño), que es igual a 2,5 «pala» (un «pala» es el tiempo de un pestañeo). La «*matrapramana*» suma 24 «matra» y es el objetivo al que se tiende mediante el progresivo retardo de la respiración.

La *respiración consciente* consiste en hacer lo mismo que la naturaleza hace en nosotros al respirar, pero de un modo más intenso, y con paciencia plena. Supone el dominio directo de la mente sobre los músculos activos respiratorios. La mente está pendiente del movimiento muscular y no de hacer entrar el aire. Hay dos formas básicas de respiración consciente: abdominal e integral. En la respiración *abdominal*, inspiración y espiración se efectúan por la nariz, sólo se mueve el abdomen y el pecho ha de estar inmóvil. En la respiración *integral* el movimiento comienza con los músculos abdominales y diafragma y continúa con los intercostales. Se trata de que la conciencia descubra el impulso nervioso (que procede del bulbo raquídeo y se dirige a dichos músculos) y lo siga en el mismo sentido. Esto es precisamente «respirar hondo»: no es forzar para que penetre mucho aire, como normalmente se cree, sino expresar un impulso profundo. Al movimiento respiratorio le acompañan algunas imágenes

---

14. Cf. ELIADE, M., *o.c.*, pp. 64-68.



mentales. Al inspirar se visualiza que la energía pránica contenida en el aire en forma de puntitos brillantes (ver más abajo la interpretación de «prana») entra dentro del organismo para vitalizarlo. Durante la retención se forma la imagen de que la energía pránica se asimila profundamente removiendo todas las impurezas que hay en el interior. Al espirar, se visualiza que las impurezas se expulsan juntamente con el aire viciado. Sólo la práctica enseña a respirar profundamente de un modo correcto. Es útil practicar alguna respiración integral en el transcurso del día, aun al margen de sesiones de pranayama, cuando uno necesita tranquilizarse o sentir una mayor confianza en sí mismo.

Jacques Barry<sup>15</sup> da algunas normas prácticas de ejecución de pranayama. El *puraka* empieza siempre mediante la acción del diafragma y no con una aspiración de la nariz. El resto del aparato respiratorio hace una función pasiva. La inhalación ha de ser uniforme: la fuerza de la corriente de aire debe mantenerse en el mismo grado en todos los instantes. El *puraka* ha de ser suave y silencioso y ha de ser «completo», de modo que «no pueda introducirse en los pulmones ni un solo centímetro cúbico más de aire». El *rechaka* se efectúa por medio de la simple relajación del diafragma y los músculos intercostales, no forzando de modo activo la expulsión del aire, salvo en determinados ejercicios, y se hace por la nariz, no por la boca. Como en el *puraka*, ha de mantenerse uniforme la corriente de aire, la exhalación ha de hacerse suave y silenciosa, y ha de ser completa. Para el *kumbhaka*, la parte más delicada del pranayama, que exige atención y precaución, no hay que apresurarse: conviene comenzar practicando sólo *puraka* y *rechaka*. Para retener el aire, se cierra por completo la glotis y después se forma la «llave del mentón». La llave del mentón consiste en presionar la barbilla firmemente contra el pecho: ésta es una de las tres «bandhas» o llaves del yoga. Durante todo el *kumbhaka* se mantiene una ligera contracción del abdomen. El *tiempo* del *rechaka* ha de ser el doble del que se da al *puraka*. Cuando se empieza a practicar el *kumbhaka*, la proporción de los tres tiempos ha de ser 1-2-2 (esto es, uno para la inspiración, dos para la retención y dos para la espiración). La proporción puede aumentarse después a 1-4-2, es decir, puede aumentarse el *kumbhaka* hasta el doble del *rechaka*. A partir de aquí se puede ir prolongando la duración total sin alterar la proporción: 2-8-4, 3-12-6, etc. El tiempo de cada fase debe contarse mentalmente, por ejemplo, en segundos, en latidos o pulsaciones, o recurriendo a cualquier otro movimiento rítmico que pueda observarse fácilmente.

Hay una variante que es la *respiración polarizada*: la inspiración se efectúa

---

15. Cf. BARRY, J., *o.c.*, pp. 101 ss.

por la misma fosa nasal por la que se acaba de espirar y la espiración siguiente se hace por la otra fosa... y así se va alternando. Como una preparación para los ejercicios de pranayama, los yoguis practican regularmente la limpieza de las fosas nasales o «*neti*», que es uno de los seis «*kriyas*» o ejercicios de limpieza yóguica del cuerpo físico. Dicha limpieza o *neti* puede ser seca y húmeda. En el primer caso se introduce un hilo por una de las fosas nasales, inhalando con fuerza hasta poder sacarlo por la boca. Se procede igual con la otra fosa. La forma húmeda consiste en absorber agua por la nariz y expulsarla por la boca.

Acompañando a pranayama, se recomienda a menudo la ejecución de otro de los *kriyas*, llamado «*nauli*». *Nauli* consiste en mantener la «mirada nasal» (fijar la mirada en la punta de la nariz) y la «mirada frontal» (en el entrecejo)... por supuesto, no simultáneamente. Se dice que «ejercen un efecto estimulante en el cerebro a través del nervio óptico, ayudando a estabilizar la mente». Un ejercicio especial de pranayama es el «*Kapalabhati*» (= «que hace brillar el cráneo»). Se incluye dentro de los seis *kriyas*, pues produce limpieza de los órganos respiratorios. Aquí no hay *kumbhaka* y el *puraka* es sólo instrumental.

Consiste esencialmente en una serie de espiraciones súbitas y forzadas hechas velozmente por las sucesivas contracciones de los músculos abdominales y la acción del diafragma. Mecánicamente, sin participación de la voluntad, en cada relajación sucesiva a cada contracción, el aire entrará en cantidad suficiente en los pulmones para permitir la expulsión siguiente. El número de espiraciones seguidas aconsejables al principio es once, y eso constituye una vuelta de *kapalabhati*. Con la práctica se puede aumentar el número de espiraciones de cada vuelta. Durante este ejercicio la atención se dirige al abdomen y se visualizan las rápidas expulsiones que están purificando todo el organismo. El *kapalabhati* produce una rápida eliminación de todas las mucosidades adheridas en el aparato respiratorio, eleva el rendimiento metabólico, etc. Psicológicamente, «aumenta el dominio de uno mismo y la capacidad de concentración mental». Otro ejercicio que destaca Barry es el «*bhastrika*» (= «fuelle»), que consta de dos partes: la primera es idéntica al *kapalabhati*. La segunda incluye una inspiración completa, *kumbhaka* durante 12 segundos y rechaca suave durante otros 12 segundos. Después de unas cuantas semanas de práctica, cuando se está preparado, se puede pasar a la fórmula básica 1-4-2, pudiendo llegar a aumentarse hasta el tope máximo de 8-32-16 segundos. Cuando ya se domina el *bhastrika* se puede suprimir la práctica del *kapalabhati* como ejercicio independiente. Se dice que el *bhastrika* da a todo el organismo «una especie de shock eléctrico, por lo que se origina una acumulación de energías en todos los sistemas: mus-

cular, nervioso y circulatorio». Psicológicamente, fortalece la voluntad y proporciona serenidad y sangre fría ante situaciones peligrosas.

Devananda hace una interpretación metafísica del pranayama, desde su concepción del «prana» como energía universal. La respiración es una manifestación de esa fuerza vitalizadora. Está en el aire, pero no es el oxígeno ni ninguno de sus componentes químicos. No sólo a través de la respiración, sino también a través de la comida y del agua absorbemos prana. «Desde el pensamiento hasta la más ínfima fuerza física, todo es manifestación de prana»<sup>16</sup>. El control de prana manifestado en un individuo se llama pranayama.

En todas las culturas hay hombres que, consciente o inconscientemente, tienen control sobre el prana. Así, en Occidente, «espiritistas, curanderos, hipnotizadores y hombres de ciencia cristianos». Los yoguis utilizan conscientemente este prana. En el ser humano, la manifestación más sutil de prana es el pensamiento, la más tosca el movimiento de los pulmones. Para controlar el prana sutil, el yogui utiliza los ejercicios de respiración. Cuando se consigue el control del prana sutil, todo el cuerpo permanece ya bajo nuestro control y, regulando el prana, todas las enfermedades pueden cortarse de raíz. Las curaciones se producen cuando alguien posee mucha energía pránica y la transmite a otros altruistamente. El que éste pierda una parte de su energía no supone mayor problema, porque podrá recargar conscientemente su cuerpo mediante pranayama.

El prana se almacena especialmente en el plexo solar, como en una batería<sup>17</sup>. Las palabras de algunas personas calan muy hondo en sus oyentes mientras que las de otros no. Estos últimos podrán hablar extraordinariamente, pero su discurso es meramente intelectual. El discurso de los primeros está cargado de prana: aquí están los profetas y los santos, los hombres de poderosa voluntad que atraen a miles<sup>18</sup>. La respiración yóguica es sólo una parte de pranayama: es preparación, juntamente con las asanas, para Raja Yoga, que es el proceso de control de prana a través de la concentración mental.

Tanto Devananda como Barry se hacen eco de algunas *objeciones* contra el pranayama y advierten también de los peligros de un ejercicio incorrecto:

---

16. DEVANANDA, S. V., *o. c.*, p. 262.

17. El plexo solar se encuentra a la altura del ombligo, en la región epigástrica, a cada lado de la columna vertebral. Es una agrupación de nervios, conectada con el sistema nervioso simpático.

18. Tanto la poderosa palabra de Jesucristo como sus milagros radican en que «podía conectarse por completo con la energía cósmica de Dios» [*Ibíd.*, p. 307].

- El practicante nunca debe permitir dejarse llevar por el entusiasmo, prescindiendo del uso de la razón o del buen juicio.
- Si no se siguen las reglas que marcan los límites o que prescriben una progresividad, se pueden lesionar los pulmones o el corazón. Y deberán abstenerse en absoluto de ejercicios de pranayama quienes ya padezcan trastornos pulmonares o cardíacos.
- No practicar pranayama mecánicamente: requiere una profunda concentración.
- Es preciso seguir fielmente a un gurú que sea auténtico. No todos lo son, y en diversos lugares advierten dichos autores contra los falsos.
- Nadie se pone enfermo por practicar auténticamente yoga, pues el yoga «es un método natural de comer, beber, dormir, respirar y efectuar ejercicios»<sup>19</sup>.
- Algunos dicen que los que practican yoga, y pranayama en particular, «pueden volverse locos». Si algún practicante de yoga presenta determinados síntomas, se deberán a otras causas y «estas causas pueden desaparecer bajo la dirección de un maestro».
- Frente a los que dicen que para alcanzar a Dios no hace falta control físico en general ni tampoco respiratorio sino que es suficiente «cerrar los ojos y meditar» responde Devananda afirmando categóricamente que «nada se alcanza sin esfuerzo». Si cuidar el cuerpo (mediante el ejercicio) fuera contra la religión, también la comida (que es para el cuerpo) debería ser contraria a la religión. El cuerpo es «templo de Dios» y mantenerlo puro forma parte del proceso integral de acercamiento a Dios.

## EL HESICASMO

Pasamos ahora a considerar otro ámbito cultural y religioso diferente. Se trata del cristianismo y, más específicamente, del cristianismo oriental. ¿Qué es el hesicasmo? Es una amplia corriente de espiritualidad que arranca ya en los primeros siglos del monacato. El nombre procede de «hesychia» (= tranquilidad, paz). La «hesychia» está muy relacionada, de hecho, con la soledad, hasta el punto de confundirse con ella en algunos autores. Un «hesychastes» es un ermitaño, un monje solitario. Existen diferentes grados en la «soledad»:

---

19. *Ibíd.*, p. 303.

- 1.º material: huida de los hombres,
- 2.º exterior: silencio, ausencia de conversación verbal,
- 3.º interior: que se consigue por la «apothesis noematon» (eliminación de los pensamientos).

Para llegar a esto, son necesarias algunas actitudes morales. «Nepsis» (sobriedad mental) y «prosoche» (atención) se desarrollan mediante una vigilancia constante para no dejarse sorprender por el enemigo demoníaco, que intenta introducirse en el corazón por medio de los «logismoi» o malos pensamientos.

Se pueden distinguir *tres fases* en la historia del hesicasmo antiguo y medieval. Un primer período está centrado geográficamente en el *Sinaí*. Hesiquio, Filoteo, Juan Clímaco, que disertan sobre la oración, se dedican a un análisis minucioso de los pensamientos. Los monjes del Sinaí practican la oración «monologistos» (de la única palabra). Tenemos ya en este momento configurada la «oración a Jesús». Consiste en pronunciar repetidamente el nombre «*Jesús*» o la expresión «*Señor Jesús*». *Juan Clímaco* [s. VII] defiende que la dicción del nombre de Jesús ha de hacerse acompasadamente a la respiración [“Escala del Paraíso”, Grado 27]. Posteriormente, la fórmula se complicará un poco: «*Señor Jesucristo, ten piedad de mí*». También se dirá: «*Hijo de Dios, ten piedad de mí*». Esta segunda expresión se añadirá a la anterior o se fusionará con ella en una sola fórmula.

La *segunda fase* del hesicasmo tiene como figura de primer orden al místico *Simeón el Nuevo Teólogo* [m. 1022], que propaga en *Constantinopla* esta corriente, convirtiéndola en sistema. Simeón concedía gran importancia a los fenómenos místicos extraordinarios, colocando en un segundo lugar la lucha contra las pasiones e insistiendo en la repetición sin descanso de la Oración a Jesús. Se le atribuyó durante mucho tiempo el tratado «Método de la santa oración y atención» (parece que es posterior). Allí podemos leer:

Siéntate en una celda tranquila, apartado en un rincón y aplícate a hacer lo que digo: cierra la puerta, eleva tu espíritu por encima de todo objeto vano o pasajero. Luego, apoyando tu barbilla contra tu pecho, dirige el ojo del cuerpo a la vez que todo tu espíritu, hacia el centro de tu vientre, es decir, a tu ombligo, comprime la aspiración de aire que pasa por la nariz, de manera que no respires según se hace de modo espontáneo, y escruta mentalmente el interior de tus entrañas buscando el lugar del corazón, allí donde gustan estar todas las potencias del alma. Al principio, encontrarás tinieblas y una terca opacidad, pero si perseveras, si noche y día practicas este ejercicio, encontrarás, (oh, maravilla!, una felicidad sin límites.

La *tercera fase* se inicia en el siglo XIV o poco antes, cuando el hesicasmo es introducido en el *monte Athos*. *Nicéforo el Solitario*, monje en este lugar, es el primer testimonio, datado con certeza, de la Oración a Jesús combinada con una técnica respiratoria. Elabora un método para contener las divagaciones de la imaginación. Habla de recoger el propio espíritu y de introducirlo en la nariz, pues ese «es el camino que emprende el aliento para ir al corazón». Es preciso «empujar» o «forzar al espíritu a bajar al corazón «a la vez que el aire inspirado». Pinta después las delicias inefables del espíritu «unido al alma». Ya no habrá placer posible si se busca fuera de ese lugar íntimo y se cumplirá entonces el dicho evangélico de que «el reino de Dios está dentro de nosotros». *Gregorio el Sinaíta* [m. 1346] asegura que el monje «debe tener el recuerdo de Dios como respiración». Según él, hay una «tempestad de alientos que sube desde el corazón» y que oscurece el espíritu. Cuando los malos espíritus se levantan y toman forma en ti —aconseja Gregorio— entonces «retén tu respiración, encierra tu espíritu en tu corazón y ejerce sin tregua ni relajación la invocación del Señor Jesús, y tú los consumirás y reprimirás sin tardar, flagelándolos invisiblemente por el Nombre divino, siguiendo la palabra de Juan Clímaco». En Gregorio encontramos algunos fragmentos importantes sobre las «posiciones» durante la oración<sup>20</sup>. En este tiempo hubo en la Iglesia bizantina una controversia a raíz de la técnica respiratoria. Algunos se oponían a que se vinculara la oración con semejantes ejercicios corporales. Barlaam el Calabrés felicitaba a un monje llamado Ignacio por no «tener el espíritu refugiado en una parte del cuerpo». Los monjes que sí seguían estas técnicas eran llamados despectivamente «omfalopsíquicos» (de «omphalos» =ombligo). Quien asumió la defensa de los mismos fue *Gregorio Pálamas*, importante teólogo de la época. Los hesicastas aspiraban a la visión de la «luz del Tabor», luz divina que penetra el mundo. Para mantener el dogma de la trascendencia e inaccesibilidad divinas, Gregorio ideó la distinción entre la esencia divina (inaccesible ciertamente al hombre) y su «energeia» universal radiante sobre el mundo (que sí sería alcanzable por el espíritu orante). Esto provocó agrias disputas, relacionadas incluso con luchas políticas en el Imperio bizantino. En Rusia, el hesicasmo estuvo representado sobre todo por *Nilo Sorsky* [s. XV].

En el siglo XVIII, las doctrinas y las técnicas hesicastas eran todavía familiares a los monjes de Athos. *Nicodemo el Hagiorita* [1749-1809] reflexiona sobre las razones para retener la respiración durante la oración:

---

20. Cf. GOUILLARD, J., *Petite Philocalie de la Prière du Coeur*, Seuil, París 1953, pp. 176-197 (para Gregorio el Sinaíta).

- Cuando el aire inspirado se retiene el corazón sufre por faltarle lo que acostumbra a tener. El aire no se suelta hasta que la oración interior se pronuncia. De este modo el corazón, que andaba disperso entre las cosas exteriores, se ve obligado a centrarse en la palabra pronunciada en la oración para identificarse con ella.
- Aristóteles señaló que el espíritu «se localiza y se recoge en el órgano que experimenta la sensación de pena o de placer». Con una retención medida de la respiración, son comprimidos y calentados los elementos húmedos del corazón, con lo que se vuelven más tiernos y el corazón se hace humilde.
- Por otro lado, el dolor hace vomitar al corazón «el anzuelo envenenado del placer y del pecado que había tragado», pues lo contrario cura a lo contrario, según los antiguos médicos.
- «Mediante esta retención medida de la respiración, todas las otras potencias del alma se unen también y vuelven al espíritu y, por el espíritu, a Dios, lo que es admirable. Así el hombre ofrece a Dios toda la naturaleza sensible e intelectual, de la que él es el lazo y la síntesis...».

Este mismo Nicodemo, en colaboración con *Macario de Corinto* [m. 1805], hizo una antología de los textos de los Padres bizantinos sobre la «oración del corazón». La obra llevaba por título «*Philocalia ton hieron neptikon*» y apareció en Venecia en 1782. Estaba destinada no sólo a los monjes sino también a los laicos, convencidos sus editores de que el camino de la oración interior continua [I Tes 5, 17 «orad sin cesar»] es la vocación de todo cristiano sin excepción. La «Filocalía» habla de la necesidad de ser dirigidos personalmente por un «pneumatikos», un padre espiritual. Uno de los rasgos de esta obra es el vínculo estrecho que establece entre espiritualidad y dogma: no cabe la primera al margen del segundo. Da importancia a la «nepsis» (de ahí el título «...de los santos népticos»), a la «prosoche», a la «mneme Theou» (recuerdo de Dios continuo) y a la «hesychia». De esta última se recoge la definición de Juan Clímaco: «consiste en dejar de lado los pensamientos» (semejante a la que daba Patanjali para el yoga...). El recuerdo de Dios y la «hesychia» se consiguen ante todo por la constante invocación del Nombre de Jesús, que permite realizar la unidad del intelecto («nous») con el corazón («kardia»), al descender a éste. En la estela de la teología palamítica, se sostiene que, siendo Dios el «supremo desconocido» y aprehendido sólo por la fe, es posible sin embargo, por gracia, una deificación («theosis»), que es una identidad al nivel de la energía («tautes kat» «energeian»).

De la «Filocalía» se hicieron en las siguientes décadas múltiples *traducciones* a las lenguas de los países ortodoxos. *Paisij Velichkowski*, importante reformador monástico ruso, la tradujo al eslavo en 1793. Según este autor, la respiración, en la oración, es soporte y símbolo espiritual. *Teófanos el Recluso*, quien hizo una nueva edición en ruso considerablemente aumentada en 1877, da aún más importancia a la función respiratoria. Ésta, «esencial para la vida del organismo, está ligada a la circulación de la sangre, al ritmo del corazón, a las fibras más profundas de nuestro ser». Hace referencia también a Hechos 17, 25, donde se habla de Dios como aquel «que da a todos la vida, el aliento («pnoen») y todas las cosas». A las lenguas occidentales no se han hecho versiones completas de la «Filocalía»; tan sólo algunas reducidas en el siglo XX. Es de destacar la obra de Jean Gouillard «Petite philocalie de la prière du coeur» [París, 1953], que incluye, además de una excelente selección de textos traducidos del original, breves introducciones a cada autor y un apéndice sobre el «dikr», versión musulmana de la oración del corazón<sup>21</sup>.

## EL PEREGRINO RUSO

Pero ha sido una pequeña obra independiente, aunque inspirada en la Filocalía, la que más ha contribuido al conocimiento en Occidente de la espiritualidad oriental hesicasta. En 1884, pocos años después de la obra de Teófanos, fue editado en Kazán un libro anónimo que llevaba por título «*Relatos sinceros de un peregrino ruso*». (En realidad, había tenido ya otras dos ediciones, en 1865 y 1881, pero esta tercera edición ha sido considerada base y modelo.) Por aquella época el libro no alcanzó demasiada popularidad, pues eran años de efervescencia socialista entre la juventud rusa. Fue después de la revolución bolchevique cuando los exiliados rusos, sobre todo en Francia, se sintieron más identificados con la obra, como un modo de afirmarse en sus tradiciones patrias. [La primera edición castellana se hizo en Madrid en 1962]<sup>22</sup>.

El libro (de unas cien páginas) se presenta como un relato autobiográfico, en primera persona. Un hombre joven, manco, natural de la provincia de Orel, y educado cristianamente por su abuelo, después de haberse quedado arruina-

---

21. Una antología castellana de la Filocalía se encuentra en *La Filocalía de la Oración de Jesús*, Lumen, Buenos Aires 1979. Un ejemplo de estudio de esta temática, en clave pastoral, es: Deseille, P. y otros, *La oración del corazón*, Desclée, Bilbao 1987 (Biblioteca Catecumenal).

22. *El Peregrino Ruso* (preparación del texto por Augusto Guerra), Monte Carmelo B Ed. de Espiritualidad del Caribe, Santo Domingo 1997.



do perdiendo su casa (quemada por su propio hermano), y después de haber fallecido su mujer, solo en el mundo y sin nada, decide hacerse peregrino. (En la Rusia ortodoxa, los peregrinos, «*stranniki*», eran toda una institución socio-religiosa: pasaban la vida como perpetuos caminantes, recordando al resto de los cristianos el desasimiento del mundo, animándoles con buenos consejos y con oraciones.) Nuestro peregrino escucha un día en la Iglesia la recomendación de san Pablo: «Orad sin cesar» [I Tes 5, 17]. Queda impresionado y busca a partir de ese momento cómo llegar a la oración continua interior. Conoce a un «*staretz*» (monje de profunda experiencia religiosa al que acudían gentes diversas en busca de guía espiritual). El *staretz* le enseña lo que es la «*oración continua*»:

La continua oración interior a Jesús es la invocación continua e ininterrumpida de su nombre divino con los labios, el corazón y la inteligencia; consiste en representarlo siempre presente en nosotros e implorar su gracia en todo tiempo y lugar incluso durante el sueño. Esta invocación se expresa con estas palabras: “Señor Jesús, ten misericordia de mí”. El que se acostumbra a esta oración encuentra en ella tanto consuelo y siente tal necesidad de repetirla, que no puede vivir sin que espontáneamente resuene en su interior. ¿Comprendes ahora lo que es la oración continua?<sup>23</sup>.

Después le invita a leer la Filocalía. El peregrino continúa su camino. Recorre los bosques y estepas en dirección al este. Visita iglesias, monasterios y aldeas. A veces recibe limosna; otras veces realiza algún trabajo (lo que le permite su defecto físico) para ganarse el pan. Habla con múltiples personas, de la más diversa extracción social: militares, ladrones, hosteleros, popes, monjas, guardabosques, ancianos, niños traviosos, ciegos, médicos, jueces, matrimonios,... El peregrino aprende de ellos y les enseña. Su preocupación central es siempre crecer en la oración. Llega a Irkutsk después de varios años, cuando él tiene 33, y desde allí se prepara para ir a Jerusalén... Lo más probable es que se trate de un verdadero peregrino que contó sus andanzas a un monje, bien del Monte Athos o de Optina, y este monje las pusiera por escrito.

El *staretz* lee al peregrino un pasaje de la Filocalía procedente de san Simeón el Nuevo Teólogo, muy parecido al que nosotros citamos antes. Más adelante, el peregrino da al ciego de Tobolsk instrucciones acerca de cómo «*orar con el corazón*»:

...Haz que tu mirada penetre en tu interior, en tu corazón; escucha sus latidos, que son latidos de verdad. Cuando te hayas acostumbrado a escuchar

---

23. *Ibíd.*, p. 25.

estos latidos, procura relacionar las palabras de la oración interior con el ritmo de los latidos de ese corazón. Así: el primer latido te servirá para decir: *Señor*; el segundo, para pronunciar: *Jesús*; el tercero para pronunciar: *ten misericordia*; el cuarto, para finalizar: *de mí*. Repítelo muchas veces... Así la oración se irá interiorizando y entrando en el corazón. También te servirá relacionar las palabras de la oración del corazón con la respiración. Mientras aspiras el aire, dirás: *Señor Jesús*; y mientras expiras, completarás: *Ten misericordia de mí*. Si lo haces así, al principio sentirás un ligero dolor en el corazón; después se te cambiará en calor gozoso...<sup>24</sup>.

Las *palabras* del Evangelio «obran por sí mismas, porque son palabras de Dios» y «la oración a Jesús es el compendio del Evangelio». Además, el repetir textos breves es el mejor medio para interiorizar el sentido profundo. Ésta es la explicación que da al peregrino el joven sacerdote que pronunciaba despacio la liturgia y que aburría a sus feligreses:

Hay un medio muy sencillo para llegar a ser una persona de vida interior. Se toma un texto de la Sagrada Escritura; se lee despacio; se concentra en él el mayor tiempo posible. Pronto se comienza a percibir que el alma se va iluminando. Para orar vocalmente se hace algo parecido: se elige una oración breve, de pocas palabras pero cargadas de sentido, se la repite con frecuencia y durante mucho tiempo, y así la oración se hace gustosa<sup>25</sup>.

Un punto importante es cómo superar la *dispersión de la mente*. «Una nube de pensamientos me dominaba» —confiesa el peregrino—. El enemigo intenta siempre distraer al alma de la oración: si no puede hacerlo con malos pensamientos lo hará con buenos, luego ni a éstos habrá que dar pábulo... «Mientras se reza no se debe admitir ni el más puro y bello pensamiento».

Cuando los ladrones le roban su vieja Biblia, heredada de su abuelo, y su querida Filocalía, comprende que «hay que vivir *desprendido* de las cosas de la tierra», que ni siquiera hay que estar «atado a los gustos espirituales». Después de ser condenado injustamente por el juez, azotado por los policías y expulsado del pueblo, se siente también radicalmente desapegado (como viviendo en otro nivel de conciencia). Miraba estos sucesos como si no tuvieran que ver con él. «Los contemplaba como de lejos, y no me entristecían. Era como si se tratase de otra persona y yo fuera un simple espectador». Cuando el alma se desprende del cuerpo por la oración incesante, entonces «alcanza su dimensión natural y vuelve a ser ella misma, sin impedimento corporal alguno». Para ella ya no hay «lugares ni distancias» y así se explica la visión instantánea que el

---

24. *Ibíd.*, pp. 99-100.

25. *Ibíd.*, p. 107.

ciego tiene del incendio en Tobolsk, cuando el peregrino y él estaban todavía a diez kilómetros de la ciudad. De todos modos, los verdaderos *efectos de la oración* son una alegría inefable y una luz que sube desde el corazón e ilumina completamente al alma: ambas llevan a comprender cómo «el reino de Dios está dentro de nosotros». La oración interior es interpretada como el «misterioso suspirar de la creación» que ansía la manifestación de los hijos de Dios, según la expresión de San Pablo en Romanos 8. Por eso «no es necesario aprenderla; la llevamos dentro, es innata a nosotros».

El Peregrino Ruso se hace eco además de la semejanza externa entre la práctica ascético-mística del hesicasmo y algunas *tradiciones orientales no cristianas*. El administrador polaco, que ve al peregrino leer la Filocalía, expresa su opinión, según lo que él ha oído:

—«¿Qué es lo que ibas a leer?». Y sin dejarme responder, continuó:  
— «¡Ah! Es la Filocalía. Vi este libro en la casa del sacerdote, cuando yo vivía en Vilna. He oído que contiene extraños ritos y oraciones, inventados por algunos monjes griegos a imitación de los que hacen algunos fanáticos de la India y Kokara [se refiere a Buhara, en el actual Uzbekistán]. Llenan sus pulmones de aire hasta que sienten un estado blando y muelle. Y creen que esta sensación es una gracia de Dios. Para cumplir nuestros deberes para con Dios no es necesario hacer esas cosas. Basta con rezar, al levantarse, el Padre nuestro que Jesús nos enseñó. Estar todo el día repitiendo la misma oración puede volvernos locos»<sup>26</sup>.

El peregrino le responde que la Filocalía ha sido escrita por grandes santos, venerados incluso por la Iglesia de Occidente. Sienta una curiosa tesis histórica: de estos padres de la Iglesia aprendieron los «monjes de la India» la técnica de la oración del corazón y luego la desfiguraron. Y toda la enseñanza sobre la oración que hay en la Filocalía procede de la Biblia. En otro lugar, había dicho el staretz del peregrino que «la Biblia es el sol, y la Filocalía ese vidrio pequeño que nos permite contemplar el sol».

## YOGA Y HESICASMO: ALGUNAS REFLEXIONES

Alguna conclusión, siquiera sea de urgencia, se hace pertinente después de este recorrido histórico. Yoga y hesicasmo son corrientes ascético-místicas que pertenecen, en una primera aproximación, a dos religiones distintas: hinduismo y cristianismo. Pero no hay en esto, si se atiende a las declaraciones de sus representantes, un paralelismo total. Los hesicastas son cristianos, confesantes

---

26. *Ibíd.*, p. 65.

de su fe, y no estarían dispuestos a que se los confundiera con otra cosa. El yoga no se identifica del mismo modo con la religión que llamamos «hinduismo». Los orígenes de uno y otro (yoga e hinduismo) no son coincidentes,... aunque no sean tampoco divergentes, pues bien puede decirse, hasta donde alcanzan los datos históricos, que el yoga tiene su origen en la India. Sin embargo, lo que conviene resaltar aquí es que el yoga no pretende ser el resultado de una revelación divina (como los Vedas), sino más bien todo lo contrario —quiero decir— el producto de un esfuerzo humano por indagar en la propia naturaleza, por descubrir y explotar las potencialidades espirituales y somáticas humanas.

Se trata de un trabajo secular (por no decir milenario) para escarbar en las capacidades místicas del hombre que ha desembocado en unas prácticas y unas doctrinas que, si bien mediatizadas por el ámbito cultural y religioso hindú, se presentan a sí mismas como por encima de tradiciones particulares. Así lo sostienen muchos de sus maestros y así se expresa Devananda, quien dice que el yoga «Año está reñido con ninguna religión o creencia»<sup>27</sup>, y no duda en utilizar imágenes cristianas para expresar contenidos propios del yoga... Pero la cuestión que aquí nos interesa es el *valor del yoga desde el punto de vista cristiano*, lo que tiene de sedimento ascético aprovechable a juzgar desde los parámetros del cristianismo como religión verdadera o revelada, que a pesar de esto no tiene por qué rechazar todo aquello que no ha surgido dentro de su seno. De hecho tendrá que asumir lo foráneo si quiere responder a su vocación universal, posibilitando además un pluralismo al interior.

Es un hecho histórico constatable que determinados rasgos típicos del yoga se encuentran en otros ámbitos religiosos no hindúes. Además del hesicasmo, tenemos:

- El «dikr» *musulmán* es la mención del nombre divino (ya recomendada en el Corán). Se describen técnicas respiratorias más minuciosas que en el hesicasmo. En la India musulmana hubo quien intentó realizar una síntesis mística indo-islámica. También se cuenta de un sufí en la frontera afgana que había practicado el «dikr» de tal manera que podía suspender su respiración durante casi tres horas.
- Dentro de la mística *judía* anterior al Islam podemos nombrar el «descenso a la Merkabah», método corporal de concentración y repetición de fórmulas.

---

27. DEVANANDA, S. V., *o.c.*, p. 26.

- San Ignacio de Loyola, en la Iglesia *occidental*, aconseja acompasar el recitado del Padrenuestro al ritmo de la respiración en la «tercera manera de orar» de los Ejercicios Espirituales.
- La «respiración embrionaria», en el *taoísmo*, persigue la consecución de una larga vida e incluso de la inmortalidad. Se llama respiración embrionaria porque aspira a establecer una circulación interior de los principios vitales, permaneciendo el individuo perfectamente estanco.
- La práctica *búdica* del «nembutsu» («pensar en Buda») consistía en recitar repetidamente una fórmula transcrita del sánscrito. Fue predicada por Honen Shonin en Japón en el siglo XII.

Pues bien, estos contenidos comunes pueden explicarse:

a) Tesis estructural: Por una cristalización independiente en ámbitos diferentes de una tendencia común enraizada en la naturaleza mística de la humanidad.

b) Tesis difusionista: Por influencias mutuas, por préstamos culturales.

No hace falta decir que ambas explicaciones no se excluyen y cabe admitir las dos. L. Gardet<sup>28</sup> sostiene como “posible” que los Padres del desierto cristianos y los sufíes del «dikr» hayan coincidido en parte y se hayan influido mutuamente por otro lado. A esto habría que añadir una posible aportación de espirituales judíos de la «Merkabah» convertidos al Islam. Sería más tarde cuando el sufismo adquiriría una «deuda» con «Extremo Oriente». El mismo Gardet viene a decir a continuación que el que se practique un método semejante en climas espirituales tan diversos plantea un problema no resuelto de psicología religiosa.

Las *semejanzas* entre yoga y hesicasmos están a la vista si se atiende a una simple descripción de uno y otro, como se ha hecho en las páginas precedentes. Pero, por debajo de los múltiples detalles, ambos representan un tipo de *espiritualidad esencialmente encarnada* pues, aunque haya que superar la materia o ésta no sea lo definitivo, se tiene el convencimiento de que el camino de la liberación o de la unión plenificante con el Absoluto pasa necesariamente a través del cuerpo. Se afirma por tanto al hombre concreto como unidad psicósomática: en esa misma unidad se inserta el principio de la salvación. Se valora la experiencia que va descubriendo progresivamente los resortes del cuerpo, su fisiología. Es una fisiología que llega a convertirse en «fisiología mística». Otra

---

28. GARDET, L., «Un problème de mystique comparée: la mention du Nom divin (dikr) dans la mystique musulmane», *Revue Thomiste*, 1952, pp. 641-679.

semejanza es la búsqueda de la *unificación psicológica* del hombre. El enemigo es la dispersión. En la medida en que el hombre supera su disgregación y se centra en su verdadero «ser» o en su verdadera «vocación», puede elevarse por encima de lo cotidiano, puede distanciarse de su propio yo empírico («degradado» o «caído»). La exigencia de superar esta situación del hombre derramado entre las cosas (el hombre que no piensa sino que es pensado) adquiere una palpitante actualidad en la sociedad de hoy, con la complicación de la vida de las personas (exceso de estímulos o de exigencias), la sobreabundancia de información, el estrés, etc.

Las *diferencias* entre yoga y hesicasmismo tienen que ver todas con el hecho de que este último no es sino una *corriente netamente cristiana* de espiritualidad y, por lo mismo, eclesial. Si bien los hesicastas insisten, a diferencia de otras tendencias cristianas, en unos métodos físicos para provocar la atención (y así en una mayor integración del cuerpo en la salvación), es sin embargo definitivo para ellos lo que cualquier espiritualidad auténticamente cristiana admite: la centralidad de Cristo como Salvador, la necesidad de los sacramentos, la comprensión de la oración o de la unión con Dios como un don del mismo Dios y nunca como producto de esfuerzos o métodos humanos (aunque éstos también se requieran). Es importante además la concepción personal o no personal del Absoluto. En el caso del hesicasmismo es, obviamente, personal. En el caso del yoga, el panorama no es uniforme. Hay también en el yoga una tendencia dualista («dvaita»), ejemplificada por el propio Patanjali, que atribuye un papel («modesto», en la expresión de Eliade) a Isvara (dios que ayuda al yogui a llegar más fácilmente al «samadhi» o concentración). Pero es indudable que predomina en el yoga una *concepción no personal*. El yogui logra adquirir una conciencia de «lo que es en el fondo», para lo cual ha de trascender su conciencia individual ordinaria. Para Devananda, es lo mismo «autorrealización» y «realización de Dios». El hombre actual está ciertamente caído y, para recuperarse, habrá de recorrer el camino inverso de su anterior degradación, no identificándose con su cuerpo perecedero y comprendiendo la «naturaleza ilusoria del mundo que percibimos». El hesicasta, en cambio, tiene como fin llegar a una «*comunión libre*» con Dios. La «comunión» con Dios es plenificante para el hombre. Pero esta comunión es «libre»: Dios se da porque quiere (en su benevolencia) y el hombre se da si quiere (puede rechazar la oferta gratuita). La «caída» del hombre consiste (esencialmente) en haberse apartado de una comunión a la que estaba destinado. Y sólo en Cristo puede acceder, de nuevo y desde siempre, a esa comunión.

Nos planteamos ahora la pregunta de *si es válida para hoy una espirituali-*

*dad cristiana inspirada en el hesicasmo* y aun abierta a integrar lo positivo e integrable del yoga. Me inclino a responder afirmativamente. Estoy convencido de la necesidad de promover un pluralismo teológico y espiritual dentro de la Iglesia Una, por el interés humano que tiene la variedad en sí, y porque de ese modo es más factible el permanecer unidos en lo esencial y necesario. Más específicamente, es preciso que los cristianos occidentales salgamos al encuentro de la riqueza espiritual del Oriente cristiano, haciendo así menos uniforme nuestra propia Iglesia y más aceptable de cara a la unidad deseada. ¿Por qué habría de quedar recluida la espiritualidad oriental en los países ortodoxos? En cuanto al interés de esta espiritualidad en concreto, su primera virtud es posibilitar la integración de la inteligencia con el corazón. La ausencia de esta integración ha aportado a Occidente algunas serias desviaciones: un intelectualismo excluyente y reductor, el cientificismo..., y como reacción un fideísmo irracional o un puro irracionalismo.

*André Bloom*, monje y teólogo de la Iglesia ortodoxa rusa, en su artículo «Contemplation et ascèse: contribution orthodoxe» [París, 1948]<sup>29</sup>, nos ofrece algunas líneas que estimo muy sugerentes y aclaratorias. La contemplación de Dios es la única vocación del hombre y su libertad consiste en seguir ese llamamiento profundo de su ser. Esto es la «libertad en sí». Cabe otra definición de libertad: poder elegir entre ser en Dios y rechazar a Dios (lo que equivale a la muerte)..., pero esta visión es la propia del hombre caído, que es «individuo». El «individuo» se define siempre por oposición, por oposición a otros o a unas notas comunes a la especie. El individuo es ya el resultado de una fragmentación y testimonio de la caída... La «persona», en cambio, no es oponible sino inefable, existe por y para el otro, a imagen del Verbo que era «ðñĩò ôĩĩ Èãĩĩ» (junto a Dios y hacia él). El individuo caído requiere ciertamente una ascesis, pero en razón de su caída: la ascesis es accidental. Sólo la contemplación define a la «persona», al hombre verdadero. El papel del dogma en todo esto es capital, pues lo que se juega en ello es la fidelidad a la Revelación dada en Cristo, siendo Cristo quien nos posibilita la contemplación. Error dogmático y desviación espiritual se alimentan mutuamente. Hay que superar la filosofía, propia del hombre caído, y entrar en la teología afirmativa (o catafática)... para superarla también y entrar en el conocimiento personal, verdadero, de Dios (dominio de la teología negativa o apofática) ¿Y la acción? «La acción para un contemplativo, es decir para todo cristiano en general, no tiene ningún valor en sí»: he aquí una afirmación casi escandalosa, de entrada, para un occidental.

---

29. En *Technique et contemplation*, número monográfico de «Etudes Carmelitaines», Desclée de Brouwer, París 1949, pp. 49-67.

Explica a continuación que la acción es «escuela» de la vida espiritual o es «testimonio» de la misma. O lo que es igual: sólo se llega a la vida espiritual mediante la acción, en una forja trágica, y sólo mediante la acción se muestra la calidad de esa misma vida espiritual. Con lo cual, lejos de negar la acción, se le está dando en realidad el máximo valor... No hay vida espiritual sin acción.

Dentro de la ascesis, siguiendo de nuevo a Bloom, hay un capítulo importante, la «*ascesis de la atención*», «poco conocida en Occidente». La ascesis de la atención incluye, a su vez, una disciplina mental (que se ejerce apartando los pensamientos del hombre caído) y una disciplina corporal. Esta última está relacionada con los diferentes centros psicósomáticos: centro craneal cerebrofrontal; buco-laríngeo; pectoral; cardiaco. Toda actividad psíquica tiene una repercusión somática. El cuerpo toma parte en el esfuerzo de atención del sujeto y se adapta a su mismo tema de atención. Cuando aparece un pensamiento o un sentimiento directriz, toda la actividad psíquica se unifica en torno y se precisa un lugar físico de atención. De este modo, también las pasiones carnales tienen su lugar físico: la región «de los riñones y de las entrañas» (el abdomen).

Pues bien, el centro *craneal* (situado en el entrecejo) está regido por la regla de asociación. El pensamiento es aquí abstracto e inestable. La atención analítica del intelecto disipa la concentración, pues se refiere a una multitud de objetos. En el centro *buco-laríngeo* el pensamiento se vincula y se incorpora a la palabra que lo expresa. La palabra es vivamente evocada, se saborea. Aquí está la clave de la oración jaculatoria. Cuando se sitúa en el centro *pectoral* (parte superior y media del pecho), el pensamiento es más estable que en los estadios anteriores y está coloreado ya de un elemento afectivo. La atención no cede fácilmente. Por fin, el centro *cardiaco*, «situado en la parte superior del corazón, un poco por debajo del pezón izquierdo según los Padres griegos, o un poco por encima según Teófanos el Recluso» es «el lugar físico de la atención perfecta». El pensamiento que se concentra en el corazón alcanza una cohesión completa. La atención se mantiene sin ningún esfuerzo. Lejos de oscurecer el pensamiento, como hacen las emociones, le da la máxima lucidez. Cuando el espíritu está centrado en el corazón, todo el cuerpo se ve como atraído, como sujeto, de modo que no es posible el abandono corporal. No hay languidez ni sobretensión, estando «todos tus músculos orientados hacia el corazón», como dice Teófanos el Recluso. Es importante advertir que el centrar la atención no se identifica con la oración: la atención prepara el camino para la oración y la oración misma es causa de unificación. La vocación del hombre es ser uno por naturaleza con el mundo creado y hacerse uno por Gracia con Dios.



De este modo el Dios trascendente se hace immanente al hombre y por él al mundo.

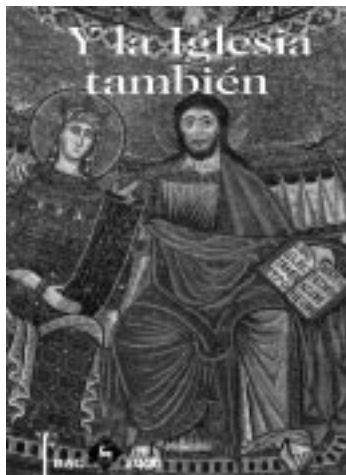
La última pregunta sería *cómo integrar la «justicia» y el «cuidado de la creación»*, dos elementos inexcusables hoy en un auténtico humanismo, en esta visión espiritual que aspira a unificar toda la vida humana. (Si no incluye dentro de sí un humanismo, ninguna teología se puede justificar...) El «individuo», esto es, el hombre caído, vive encerrado en sí mismo, aislado. Acepta que hay algo más aparte de él porque los deseos de su voluntad chocan con «ello» y «ello» muchas veces se resiste a sus proyectos, legítimos o no. Él es el centro y ve lo otro y a los otros como instrumentos. Aunque hable de «amor», su amor podrá ser, a lo sumo, extensión de un amor propio. La vida individual es siempre parcelaria, disgregada. La «persona», esto es, el hombre curado y elevado por la Gracia, el hombre que contempla a Dios desde una atención cordial, tiene ya otro centro. (Paradójicamente, sólo el estar centrado en Otro, le lleva a estar unificado en sí mismo... porque ha sido creado por y para ese Otro.) Pues bien, el estar arraigado en su verdadero centro le conduce a ver las cosas en su ser verdadero. Empieza a ver el mundo y a los demás con los ojos de Dios.

El mundo material es don de Dios a ser compartido por los yos humanos. Y los otros son otros tantos yos dependientes que viven por y para Dios, como él. La «persona» se relativiza a sí misma: esto significa que ha perdido por un lado su endiosamiento y autocomplacencia y que, a la vez, ha recuperado su propia estima al situarse ahora en Dios y verse a sí misma como don. Sólo esta «persona» puede vivir auténticamente ese respeto delicado de la Creación y esa radical actitud de justicia de «dar a cada uno lo suyo». Únicamente desde esta perspectiva, desde este que bien puede llamarse un nuevo nivel de conciencia, pueden integrarse «santidad» y «justicia», valores que parecen defender, respectivamente, en la Iglesia, aquellas tendencias u organizaciones tildadas de «conservadoras» y aquellas otras corrientes que se llaman a sí mismas «progresistas». Ambas parecen vivir en universos mentales diferentes. Lo cierto es que ni desde la Biblia ni desde la teología que hemos expuesto es posible tal dicotomía, pues no hay vida de santidad si no se producen frutos concretos de justicia y la justicia no es posible sin Dios.

**Javier MORENO PAMPLIEGA**

# Biblioteca de Autores Cristianos

En los últimos años la Biblioteca de Autores Cristianos ha presentado al público lector algunos **libros colectivos** de alto interés eclesial



[ 304 págs. 13 € ]

- En el año 2000 ochenta autores de su catálogo elaboran **Felicidades, Jesucristo**, una **crisología** culta y sentida que, en el umbral del tercer milenio, tuvo gran repercusión editorial.
- En el 2001 se repitió la fórmula y el éxito con **¡Bienaventurada!**, una **marilogía** de la razón y del corazón.
- En el 2002, consolidada la experiencia, setenta autores de la BAC han preparado una **eclesiología** testimonial y gozosa para estos tiempos de inclemencia eclesial. Con el título **Y la Iglesia también**, ya en librerías.
- Así **Jesucristo, María** y la **Iglesia** componen ya una **trilogía teológica**, plural y actualizada, que la BAC pone gustosamente al alcance de todos.

## FELICIDADES, JESUCRISTO

320 págs.  
12,02 €



## ¡BIENAVENTURADA!

288 págs.  
12,02 €



BAC

Don Ramón de la Cruz, 57, 1º - 28001 Madrid Tel.: 91 309 61 56 Fax: 91 309 19 80

bacventas@planalfa.es [www.bac-editorial.com](http://www.bac-editorial.com)