

El *karma-yoga* como alternativa filosófica y práctica en el yoga contemporáneo¹

Javier Riutort Heredia

Departamento de Filosofía (UNED)

Investigador Post-Doctoral Margarita Salas²

Introducción

El presente artículo, por una parte, quiere ser una reflexión sobre algunas de las paradojas del yoga contemporáneo y sobre sus derivas modernas dentro de la sociedad de consumo. En otros lugares he insistido en los peligros del fundamentalismo (yoga devocional o confesional) y la cosificación en el yoga³. Aquí, a través de un viaje genealógico (entendido en sentido nietzschiano) desde la *renaissance* del yoga colonial, nos centraremos en cómo la modernidad, el mercado y la muerte del *guru* han influenciado el formato y el producto del yoga, la profesionalización y pérdida de autoridad del maestro. Todo ello para intentar comprender cómo hemos llegado a la creatividad, independencia y autonomía del yoga post-linaje, pero también a una abundancia a veces desbordada con falta de direccionalidad.

Por otra parte, quiere aportar una propuesta alternativa al paradigma moderno (basado y centrado en la salud, como muestran las metodologías del yoga transnacional). Esta propuesta⁴ es fruto de la reflexión hermenéutica, la experiencia y la práctica del *karma-yoga*, una interpretación actual que consideramos puede contribuir a devolver el aspecto filosófico al yoga contemporáneo inmerso en la sociedad del rendimiento, conjugando la acción en el mundo (y el mercado) con la renuncia (y la liberación).

1 El presente artículo será publicado en el libro *Por una Postmodernidad Alternativa: Desplazando al Neoliberalismo*, UNED, Madrid, 2022. Este volumen forma parte del colectivo Glauca, siendo un proyecto de la Cátedra Internacional de Hermenéutica Crítica HERCRITIA.

2 Este trabajo se ha realizado en el marco de una estancia de formación en el Grupo de investigación sobre pensamiento científico y filosófico moderno y contemporáneo (F&C) del Departamento de Filosofía y Trabajo Social de la Universidad de las Islas Baleares (UIB) y ha contado con la financiación del Ministerio de Universidades y la Unión Europea-Next Generation EU (convocatoria de ayudas para la recualificación del sistema universitario español 2021-2023/Margarita Salas).

3 Para profundizar más en las implicaciones teológico-políticas del yoga y sus derivas fundamentalistas véase “El Yoga Moderno como retorno esotérico de lo divino” en Oñate, T., Hernández Nieto, M.A., Zubia, P.O., Díaz Arroyo, J.L., Escutia, L.I. & Lomelí, S. (ed.) *Hermenéuticas del Cuidado de Sí: Cuerpo Alma Mente Mundo* Vol.2, Dykinson, Madrid, 2017, p.714-718. Así como mi trabajo doctoral donde he analizado y reflexionado sobre el dogmatismo, el guruísmo y la cosificación: Riutort, J. *Yoga, técnica y realización del ser. El Yoga Satyananda como adaptación moderna de las tradiciones de la India*, Tesis doctoral, UNED, Madrid, 2020.

4 Gracias al sindicato Stei de Mallorca (especialmente a Francisca García) por la oportunidad de dar varias ediciones del curso “Yoga para la tranquilidad del trabajo docente: karma-yoga, multitasking y síndrome burnout”. Gracias también a los estudiantes por sus aportaciones y memorias.

El yoga contemporáneo: entre el mercado y la liberación

Millones de personas hacen yoga en estudios y escuelas donde esta disciplina ascética milenaria es adaptada, transmitida e interpretada de una forma moderna. Es importante ser consciente de que cada época ha alumbrado una manera diferente de entender las técnicas y prácticas yóguicas. Así, cada tradición ha adaptado metodológicamente el yoga (o los diversos yogas) a sus objetivos emancipatorios. En la mayoría de linajes pre-modernos, el yoga era entendido como una disciplina que posibilitaba la liberación del sufrimiento de la vida, de la rueda del *saṃsāra* y del *karma*.

Si bien en tiempos pre-coloniales este objetivo liberador era entendido desde la soteriología y la ontología simbólica de cada tradición, en tiempos coloniales y post-coloniales los objetivos ya no son (solo) soteriológicos; uno no busca salvarse con la práctica del yoga. La mayoría de personas que practican yoga lo hacen con un objetivo terapéutico, higiénico, o incluso estético. A pesar de que la mayoría de escuelas de yoga contemporáneo⁵ dicen buscar en último término la realización del sí mismo (*Self-realization*), es decir, la liberación (*mokṣa* o *kaivalya*), en la práctica se quedan en los pasos preparatorios, normalmente centrados en el *āsana* (la postura yóguica), el *prāṇāyāma* y el *pratyāhāra*. Así, ciertas escuelas de yoga transnacional dan más importancia a aspectos anatómicos, y otras a un equilibrio entre la psique y el cuerpo, centrándose no solo en el cuidado del aparato muscular, sino también en la respiración y su efecto en las emociones y la mente⁶.

Por otra parte, dentro de la lógica neoliberal del mercado donde habitamos, la demanda determina la oferta. Fuera de estas escuelas transnacionales, y como derivas actuales surgidas de su seno, se diseñan metodologías y clases de yoga determinadas por la demanda. De este modo, la tendencia es que cada vez se dan más importancia a los primeros estadios psico-corporales que justo comentábamos y menos a los meditativos, incluso olvidando estos últimos y solo teniéndolos en cuenta en la “teoría”. Se separa así la “práctica” de la “teoría” (donde se incluye la filosofía y los

5 A lo largo del escrito utilizamos diferentes términos para referirnos al *yoga contemporáneo* (es decir el yoga practicado desde tiempos coloniales): *yoga moderno* (para hacer referencia al yoga que tiene los valores de la modernidad), *yoga transnacional* (para hacer referencia a aquel yoga que se forjó de manera transfronteriza con aquellos maestros que viajaron y fueron influenciados por sus discípulos y corrientes occidentales, por ejemplo Iyengar, Satyananda, Vishnudevananda, etc.), o *yoga post-linaje* (aquellos yogas que no están afiliados a un *guru* y no siguen sus enseñanzas). También hablamos de *yoga colonial* o *yoga post-colonial* según si se da en tiempos de la colonia británico o después de la Independencia de India.

6 Para diferenciar estas dos aproximaciones De Michelis propone los términos *yoga postural* y *yoga psicossomático*. Véase De Michelis, E. *A history of modern yoga. Patañjali and Western Esotericism*, Continuum, Londres, 2004, p.187-189, así como Riutort, J. *Yoga, técnica y realización del ser*, op.cit., p.52-60. Dentro de la clasificación de *yoga postural* podemos incluir el yoga de Iyengar o los diferentes vinyasas, por ejemplo el Ashtanga Vinyasa de Pattabhi Jois. Como *yoga psicossomático* tendríamos las escuelas de Yoga Sivananda de Swami Vishnudevananda o el Yoga de Bihar de Swami Satyananda y sus discípulos. El *yoga psicossomático* estaría enraizado en las enseñanzas e investigaciones de Swami Vivekananda, Swami Kuvalayananda y Sri Yogendra. De Michelis también considera otras formas de clasificación, el *yoga meditacional* y el *yoga confesional*, que apenas vamos a tratar en este artículo.

aspectos “religiosos”). De este modo, no solo se pierden las prácticas más elevadas y profundas, sino que también tiende a olvidarse ontologías tradicionales, simbologías, prácticas ascéticas clave, y, lo que es más determinante, el sentido espiritual y la direccionalidad emancipadora.

Todo ello supone una gran paradoja (o incluso una contradicción) en el yoga contemporáneo, ya que una disciplina ascética, un “yugo”⁷ soteriológico indicado para fines emancipatorios, se acaba transmitiendo como remedio terapéutico, higiénico o anatómico, subordinándose a valores de la sociedad moderna: por ejemplo el cuerpo “sano”. Es una de las tensiones y paradojas que no podemos soslayar en la modernidad tardía. Si bien es cierto que muchas personas buscan desarrollar su espiritualidad, equilibrio o armonía interior, la verdad es que es inevitable que acabe siendo un producto más dentro del mercado (en este caso el mercado espiritual) y que tienda a ser cosificado, tomado ya no como un portal cosmoteátrico, sino como una técnica mecánica de producción de salud y experiencias agradables. Se tiende a dejar la direccionalidad emancipadora (sea soteriológica y escatológica, o puramente inmanente e intramundana), perdiéndose el sentido, el rumbo, espiritual. Por otra parte, el marketing⁸ del yoga sostiene que el yoga ayuda a la persona a ser más eficiente, por ejemplo en el trabajo. Así, el discurso de la literatura yóguica incluso defiende que el yoga puede evitar conflictos en las empresas⁹.

Con esta perspectiva, uno se plantea: ¿sigue siendo el yoga un método emancipatorio, o es solo una pieza más de la rueda del *samsāra*, el aceite consolador para engrasar el engranaje? ¿Sigue siendo el yoga *soma* divino, néctar de inmortalidad, agua de liberación, o es más bien el *soma* del mundo feliz anunciado por Aldous Huxley?

El yoga moderno colonial: un yoga universalista centrado en el cuerpo y la salud

Estas transformaciones y derivas modernas las podemos rastrear genealógicamente en los primeros profesores de yoga de India y los primeros maestros que viajaron a Occidente. Así, a través de los diferentes linajes hayamos las fuerzas e interpretaciones que animan y mueven los diferentes yogas contemporáneos, sus discursos y sus metodologías. En este viaje genealógico por el siglo XX, y XIX, varamos en figuras como Swami Vivekananda, Sri Yogendra, Swami Kuvalayananda, o Sri Krishnamacharya¹⁰, claves para entender cómo la modernidad (a través del colonialismo, en las

7 Yoga puede entenderse literalmente como método de unión, de coyuntura, del proceso de “uncir” o “enyugar”.

8 Compartido con el marketing de muchas interpretaciones seculares y no budistas del *mindfulness* (la atención plena).

9 Véase Niranjananda, S. *The History of Bihar School of Yoga*, Yoga Publications Trust, Munger, 2013, p.25.

10 Por motivos estilísticos utilizaré solo una vez los términos de respeto y autoridad espiritual como swami o sri. Para más información de estos maestros véase Riutort, J. *Yoga, técnica y realización del ser*, op. cit. Para ahondar en Vivekananda, véase De Michelis, E. *A history of modern yoga*, op. cit. Para profundizar en

primeras etapas del yoga en India) ha determinado las interpretaciones y adaptaciones del yoga post-colonial, tanto el yoga transnacional como el yoga post-linaje. Si bien tenemos otras figuras relevantes (por ejemplo Swami Yogananda o Swami Sivananda), como puentes entre estos maestros y el yoga transnacional, son esos yogis los que fraguaron el yoga moderno. Por ello, vamos a dar algunas pinceladas de estos genios modernos del yoga, verdaderos creadores y artistas en el diseño del yoga contemporáneo. Unas líneas que puedan servir para ver las fuerzas que operan en la formación de estas disciplinas. Para hallar las vetas discursivas y disciplinarias de estas figuras nos ayuda entender el estrato arqueológico del colonialismo¹¹. Todos ellos son hijos del British Raj. De una manera u otra, son defensores de la independencia de la India, y fuerzas propulsoras de un renacimiento no sólo del hinduismo o el *vedānta*, sino del yoga (que es el asunto que nos atañe). En el diálogo y la tensión con la modernidad (traída de manos de los británicos), adoptan y adaptan un lenguaje científico, médico, humanista, y universalista del yoga¹².

Por una parte, Vivekananda fue clave para preparar el terreno, la base, el substrato doctrinal y ontológico, de lo que vendrá en el siglo XX y XXI. Su neovedanta¹³ supone la clave hermenéutica moderna para interpretar las tradiciones de la India, sus yogas, filosofías, doctrinas y aspectos religiosos. A través de un inclusivismo universalista, el neovedanta da cuenta no sólo de estas tradiciones del sur de Asia, sino de todas las tradiciones espirituales de la humanidad, homologando los estados últimos del *brahma-jñāna* y *ātma-jñāna* (traducidos al inglés como *God-realization* y *Self-realization*) con los estados de otras tradiciones religiosas (por ejemplo el *nirvana* o la *union mística*). Al mismo tiempo, ayuda a que el hinduismo y el *vedānta* puedan ser interpretados sin necesidad de recurrir a la tradición comentarial o a la guía del *guru*, de una manera científica, filosófica y libre (lo cual no deja de tener paralelismos con la que significó el protestantismo para el cristianismo). Vivekananda deja por tanto la base para que en el futuro los profesores de yoga puedan ser creativos y libres en sus interpretaciones, pudiendo transformar las tradiciones desde un espíritu moderno.

Yogendra y Kuvalayananda véase Goldberg, E. *The Path of Modern Yoga. The History of an Embodied Spiritual Practice*, Inner Traditions, Vermont, 2018. Acerca de Krishnamacharya, véase Singleton, M. *El cuerpo del yoga. Los orígenes de la práctica postural moderna*, Kairós, Barcelona, 2018.

11 Acerca del diálogo Occidente e India en el colonialismo véase Pániker, A. *Índika. Una descolonización intelectual*, Kairós, Barcelona, 2011 y Halbfass, W. *India y Europa. Ejercicio de entendimiento filosófico*, FCE, México, 2013.

12 Véase Riutort, J. “La Filosofía de la India en el Yoga Moderno” en De la Cámara, M.L & Escutia, N. *La búsqueda de la verdad a través del tiempo: Historia de la Filosofía Vol.1*, Dykinson, Madrid, 2020, p.91-123. También Alter, J.S. *Yoga in Modern India. The Body between Science and Philosophy*, Princeton University Press, Princeton, 2004 y Singleton, M. *El cuerpo del yoga*, op. cit.

13 Vivekananda hereda el neovedanta del Brahma Samaj a través de Sen. Para mayor profundización véase De Michelis, E. *A history of modern yoga*, op. cit.

No obstante, los yogis que determinarán el *āsana-yoga* (el yoga centrado en la postura) son otros. Entre ellos tenemos la figura de Yogendra, quien ha sido llamado el primer profesor de yoga, ya que habría sido el yogi que por primera vez utilizó el formato moderno de la clase de yoga. Él sería el primer yogi indio que diseña un producto cerrado, compartimentado y secular para una clientela constituida por seculares. Así, el yoga deja de ser un método para ascetas, renunciantes o religiosos. Pedagógicamente hablando, hay un viraje desde el paradigma del maestro (el *guru*) al profesor, una figura profesional secular. No es la autoridad máxima, ya no es un guía espiritual sino alguien que enseña y dirige prácticas psicosomáticas. Así, sus clases estaban enfocadas al tratamiento terapéutico, no ya a fines soteriológicos. El profesor de yoga diseña las clases según los objetivos que busque; no hay un orden o secuencias intocables. Este aspecto creativo y libre será explotado al máximo en el yoga post-linaje. Del mismo modo, se pasa del paradigma del discípulo entregado y rendido al paradigma del estudiante de yoga; el cual establece un vínculo diferente con la figura del enseñante, ya que en cierto modo podemos hablar de un cliente que adquiere y disfruta de un producto de salud.

Igual de determinante es Kuvalayananda, quien a través del ashram y centro de investigación Kaivalyadhama, así como de la revista *Yoga Mimansa*, investigó los efectos terapéuticos del *haṭha-yoga*, no sólo de las *āsanas*, sino de prácticas como los *śaṭkarmas*, *prāṇāyāmas*, *mudrās* y *bandhas* (esenciales para entender qué era esta disciplina en tiempos medievales). Así, Kuvalayananda tampoco se centró en lo soteriológico. Su finalidad era llevar el yoga (su interpretación del *haṭha-yoga*) a la categoría de ciencia. Por otra parte, este yogi de espíritu científico también marcó época al diseñar una secuencia que se haría famosa con el nombre de Serie de Rishikesh¹⁴, centrada principalmente en el mantenimiento de la columna vertebral.

Pero quizá la figura más determinante para entender la predominancia del *āsana* en el yoga es Krishnamacharya, ya que la mayoría de escuelas de yoga transnacional como Ashtanga Vinyasa Yoga, Yoga Iyengar y Viniyoga, así como muchos yogas post-linaje (por ejemplo Power Yoga, Yoga Dinámico de Godfrey Devereux, Anusara o Sri Daiva Yoga), arraigan en él. Patrocinado por el Raj de Mysore, y en contacto con tradiciones gimnásticas de este palacio¹⁵, Krishnamacharya diseñó un yoga que pudiera desarrollar la fortaleza física y la flexibilidad de los jóvenes indios. Estudios recientes han subrayado el papel que el nacionalismo indio anti-colonial ejerció en la creación de una disciplina gimnástica autóctona, influenciada por la gimnasia sueca, la calistenia, el culturismo e incluso el contorsionismo, así como la concepción del cuerpo como objeto anatómico

14 Se le conoce por este nombre porque la forma conocida mundialmente es una variación que Sivananda (a través de sus discípulos) hizo famosa.

15 Véase Sjoman, N.E. *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, Abhinav, Delhi, 1996.

y médico¹⁶. Algunas de las secuencias más exitosas en Occidente eran coreografías de efectos espectaculares que Krishnamacharya diseñó como demostración yóguica para enseñar al Raj. En cierto modo, podríamos aventurarnos a decir que las tendencias espectaculares, anatómicas y gimnásticas que encontramos en la escena de yoga actual (especialmente en Instagram, donde se exhiben millones de fotos de practicantes, en posturas diversas) habrían sido ya plantadas por este maestro de yoga moderno colonial. También tenemos aquí algunas de las semillas del yoga entendido como método experimental, es decir, aquel yoga que prueba, aplica, descarta y confirma nuevas técnicas y prácticas, según la experiencia en la sesión de yoga. A lo largo de su vida Krishnamacharya diseñó diferentes metodologías y secuencias yóguicas, como prueban los caminos diversos que tomaron sus discípulos.

El yoga transnacional: la exportación del yoga moderno

A grandes rasgos este es el paisaje del yoga moderno colonial. Pero nuestra historia estaría coja sin el papel de los grandes dinamos del yoga transnacional, los genios yóguicos que llevaron el yoga a Occidente, entre ellos Iyengar, Swami Satyananda y Swami Vishnudevananda. Aún actualmente, muchas academias son llevadas por profesores y maestros que fueron discípulos de estos maestros. Con pequeñas variaciones, siguen de manera más o menos fiel sus metodologías. Ellos fueron, por otra parte, donde aprendieron los profesores del yoga post-linaje (por ejemplo los creadores de Yoga Dinámico, Power Yoga, Anusara, etc.), así como miles de profesores con menos fama que enseñan y practican metodologías yóguicas basadas en el yoga transnacional.

Siguiendo la estela de sus *gurus*, los primeros maestros de yoga transnacional fueron muy conscientes de la importancia de responder a la demanda planetaria de cuidados terapéuticos, higiénicos y gimnásticos. De este modo, estos maestros llevaron el yoga por todo el planeta. Muchos de ellos vieron su tarea como una misión. Además, no solo reponía a la demanda, sino a la necesidad. Estos maestros consideraban que la sociedad occidental, muy anclada en la mente y el ego, necesitaba recuperar el cuerpo, sin olvidar la mente, de ahí que hablaran de *bodymind*. Así, antes de pasar a prácticas que podemos llamar meditativas (meditación sedente, visualizaciones, repetición de mantras, etc.), los alumnos debían conseguir cierto dominio de las prácticas posturales y/o psicosomáticas, para conseguir la salud e integración del cuerpo y la mente¹⁷.

Del mismo modo, estos maestros también concibieron el yoga como una herramienta para aumentar el rendimiento personal, ya fuera, por ejemplo, en el trabajo o en las relaciones personales. Siguiendo el discurso del crecimiento personal, el yoga transnacional ha buscado desarrollar el

16 Véase Singleton, M. *El cuerpo del yoga*, op. cit.

17 Véase Riutort, J. *Yoga, técnica y realización del ser*, op. cit., p.530-535.

potencial del estudiante. Las clases y las prácticas tienen la tendencia de seguir una lógica del beneficio (un pensar calculador para decirlo en palabras de Heidegger). Este cálculo puede ser terapéutico, higiénico, o anatómico-estético. Tanto el yoga, como el sujeto y lo divino tienden a ser cosificados, es decir, a concebirse como objetos. Ello supone una relación diferente a la tradicional, como hemos expuesto largamente en nuestro trabajo doctoral sobre el Yoga de Bihar.

El discurso del crecimiento personal (al igual que el espíritu del capitalismo como aprendimos con Weber) hunde sus raíces en el protestantismo. Así, un mantra compartido tanto por el discurso neoliberal como por parte del yoga contemporáneo, es que quien fracasa, quien no consigue lo que quiere, lo hace por su culpa, porque no lo ha intentado suficiente. El sujeto es el responsable directo de su éxito y fracaso, no el mercado, la precariedad laboral o la desigualdad de oportunidades. No estamos hablando solamente de que el ser humano sea responsable de sus acciones (lo cual es uno de los principios de muchas prácticas de psicología), sino de que en este discurso de la atracción, el individuo es incluso responsable máximo de las consecuencias de sus actos, de los frutos de sus acciones, es decir, de sus éxitos y fracasos, como si los resultados de la acción solo dependieran de la persona, de su poder de visualización y manifestación. Esta idea del poder de la atracción no tiene nada que ver con las tradiciones no-dualistas, que están más allá de la lógica del beneficio y el esfuerzo. Tampoco de la idea del *karma-yoga*, como veremos más adelante.

Como decíamos, cada yoga es fruto de su época. Es totalmente normal que de la coyuntura de la modernidad, el colonialismo y el capitalismo neoliberal haya surgido el yoga moderno. No es casualidad que el yoga se haya convertido en una herramienta perfecta en la sociedad del rendimiento, ya sea para conseguir una mayor eficiencia en el trabajo, o en la vida personal. El discurso neoliberal nos vende que para realizarnos debemos ser nuestros propios jefes, que debemos hacer siempre más y mejor, superarnos, maximizar el rendimiento. Aparece así el sujeto del rendimiento, aquel que se explota a sí mismo, que se autoexige sin parar hasta quemarse (*síndrome burnout*)¹⁸. La exigencia ya no es (solo) externa, sino (sobre todo) interna. Se pasa de la *sociedad disciplinaria* a la *sociedad del control*¹⁹, o más bien del auto-control, es decir, *la sociedad del rendimiento*. Si la sociedad disciplinaria producía obreros, locos y criminales (encerrados en la fábrica, el manicomio y la cárcel), la sociedad del rendimiento produce quemados, deprimidos, y fracasados. El trabajador ya no está encerrado en la fábrica, sino en él mismo, aumentando el auto-odio, con el peligro de cometer suicidio, un fenómeno que está creciendo de manera paralela al

18 Sobre la sociedad del rendimiento véase Han, B.Ch. *La sociedad del cansancio*, Herder, Barcelona, 2012.

19 Véase el escrito donde Deleuze plantea las *sociedades de control* a partir de una lectura de las *sociedades disciplinarias* de Foucault. Deleuze, G. "Post-scriptum sobre las sociedades de control" en *Polis* n°13, 2006. Publicado el 14 agosto 2012, consultado el 02 marzo 2022. URL: <http://journals.openedition.org/polis/5509>.

crecimiento de este paradigma social. El proyecto de este yo del rendimiento se convierte en proyectil hacia uno mismo. El deprimido está cansado de ser “él mismo” (o más bien este personaje socio-laboral que se ha creado), de no llegar a las expectativas (laborales o personales) que se ha auto-impuesto.

Así, el discurso del crecimiento personal puede tener una interpretación per-versa, puede tergiversar aquello que realmente buscamos, y la lógica neoliberal apropiarse de nuestras acciones. El ejemplo del sujeto de la sociedad del rendimiento es el profesor de yoga que se mata a trabajar para poder pagar su cuota de autónomo, el alquiler del estudio donde enseña, etc. El trabajo ya no solo son las clases que da, muchas veces con una gran sobrecarga, ya sea porque da muchas, o porque se ve obligada a complementar con otros trabajos para poderse permitir este trabajo-hobby. Incluso tiene que publicitarse por redes sociales, invirtiendo mucho tiempo por ejemplo en Instagram, compartiendo pero muchas veces “vendiendo” su marca personal. En definitiva, para mantener su negocio tiene que producir más, aunque producir en este caso sea dar más clases de yoga o crear más posts en Instagram, muchas veces determinados por lo que busca (o cree que busca) el cliente. Lejos está la figura del renunciante o el maestro que simplemente transmite la sabiduría que ha recibido a través de su linaje, y desde la renuncia al mundo. Por tanto, vemos cómo con la profesionalización del profesor de yoga aparecen también muchas situaciones y contradicciones de la sociedad de mercado.

El yoga post-linaje: la explosión de creatividad y libertad interpretativa

Todas estas líneas, fuerzas, y convergencias entre el yoga moderno y la lógica neoliberal han aumentado con los estilos y escuelas surgidos tras el yoga transnacional. El término *yoga post-linaje*²⁰ (añado por Wildcroft) da cuenta del cambio de paradigma en el yoga actual, ya que los nuevos estilos se caracterizan por no mantener ni reproducir un linaje, la cadena de maestro-discípulo. Podríamos decir que en este nuevo paradigma ya no hay maestros (*gurus*), sino que hay profesores, o monitores. Del mismo modo, ya no hay discípulos, sino estudiantes (o mejor dicho, clientes). No obstante, tal y como ya hemos intruducido, tenemos el germen de este fenómeno en profesores como Yogendra. Este giro pedagógico (de consecuencias metodológicas, soteriológicas y ontológicas) está relacionado con el acontecimiento que hemos llamado la *muerte del guru*, ya que es análogo a la *muerte de Dios*, puesto que derrumba los fundamentos y principios en los cuales se afianza el yoga: la transmisión directa a través de una autoridad legítima, consagrada en el saber y

20 Sobre este término puede verse "Post-lineage Yoga" (en <https://www.wildyoga.co.uk/2018/04/post-lineage-yoga/> accedido en 08/02/2022); Wildcroft, Th. *Patterns of Authority and Practice Relationships in "Post-Lineage Yoga"*, The Open University, 2018; Wildcroft, Th. *Post-Lineage Yoga: From Guru to #MeToo*, Equinox Publishing Ltd, Sheffield & Bristol, 2020.

fiel transmisor de la tradición. En el yoga post-linaje ya no se da esta autoridad, lo cual hace que se multipliquen los estilos y escuelas, debido a que no hay un control institucional que filtre las nuevas pedagogías. Ya ni siquiera se reproducen las metodologías del yoga transnacional a modo de franquicias. La franquicia (es decir, la reproducción del formato transmitido por el maestro transnacional) es sustituida por el *branding*, la creación de la marca personal²¹, el diseño propio de metodologías yóguicas novedosas.

En base a la experimentación se proponen nuevas secuencias antes no probadas, ya sin la necesidad del sello o la autorización de la autoridad yóguica o espiritual. No obstante, cabe recordar que esta característica también la tenemos en los maestros de yoga colonial. Fueron los mismos responsables del renacimiento del yoga quienes pusieron las semillas para esta selva (¡y esta fauna: en el mercado incluso hay “*beer-yoga*!”), para la diversidad de métodos y prácticas, pero sobre todo, para la explosión de combinaciones de técnicas. En base a su experiencia como monitor y como practicante, el profesor de yoga actual tiende a ser creativo, a inventarse secuencias mezclando diferentes técnicas, filosofías y estilos. En parte se basa en la demanda, aquello que la gente busca. Así, la demanda crea la oferta. Ya no es la reproducción de un método que transmitió el maestro, sino la originalidad del profesor que dirige la clase; ese formato, esa capsula de tiempo y espacio “dedicado a ti”.

En el aspecto mercantil esto hace que se multipliquen las escuelas y los estilos. Los mismos profesores cambian de metodología según si han leído un nuevo libro, o han descubierto una nueva terapia. No se basan en una tradición, sino en lo que “me funciona”, en lo que he “experimentado”. La experiencia sustituye lo tradicional y normativo. Esto también se daba ya con los primeros maestros del yoga colonial, está por tanto desde los inicios del yoga moderno.

Como ya mostramos en nuestra tesis, el yoga moderno tiende a dejar de lado aspectos hermenéuticos, exegéticos, noéticos, religiosos, y espirituales de las tradiciones de la India. Esto se da especialmente en el yoga post-linaje; al no haber vínculos con los linajes, ya no existe una filiación directa con el *vedānta*, el *tantra* o el *haṭha-yoga*. A nuestro modo de ver, tras la muerte del *guru* (debido a que ya no existe la figura del maestro), se hace necesaria una nueva vinculación con las tradiciones del sur de Asia, que recupere los aspectos más filosóficos. Las páginas que siguen son una propuesta en esta línea; un ensayo reflexivo para recuperar el espíritu del *karma-yoga* desde los tiempos actuales.

21 Para profundizar en el fenómeno de las franquicias y el *branding* en el yoga contemporáneo véase Jain, A.R. *Selling Yoga: From Counterculture to Pop Culture*, Oxford University Press, Nueva York, 2014.

El *karma-yoga*: una práctica emancipadora para el yoga post-linaje

El yoga contemporáneo, aunque tenga la tendencia de entrar en la lógica del mercado y ser concebido como un producto de salud, sigue siendo yoga, un camino de autoconocimiento y unión. Todo yoga tiene una filosofía detrás, incluso las formas más objetivadoras y gimnásticas enraizan en ontologías simbólicas de las tradiciones de la India. Siempre podemos encontrar cierta espiritualidad, que estará más o menos desarrollada. Por otra parte, es importante subrayar que las escuelas que se centran en el yoga físico o psicosomático no son las únicas maneras de practicar yoga. A lo largo de la historia del sur de Asia ha habido multitud de metodologías y caminos (*mārgas*) que respondían a la diversidad humana, a las diferencias psicológicas, culturales y sociopolíticas. Del mismo modo, todo yoga conserva cierto entrenamiento (*śkesis*), cierto autocontrol y autogestión del cuerpo, la mente, las emociones y las voliciones. Cualquier técnica o práctica yóguica puede integrarse en proyectos emancipatorios, por ejemplo proyectos que impidan el consumismo compulsivo, el narcisismo de la sociedad del rendimiento o la destrucción del planeta, problemas que atañen a todos los seres humanos. No es algo ajeno a la clase de yoga. La mera existencia en este tipo de sociedad nos hace estar en estos conflictos constantes, en estas tensiones entre la inercia de la rueda y el *dharma*.

El *karma-yoga* es una de las fuentes tradicionales que nos puede servir de ejemplo de cómo las prácticas de yoga postural y yoga psicosomático pueden integrarse en caminos más éticos y espirituales, para no caer en los peligros de la objetivización de la modernidad y la hipermodernidad; de cómo el yoga contemporáneo puede enraizarse en ontologías simbólicas, ya no en la eficacia o rendimiento, sino en la apertura al misterio cosmoteátrico, al otro y a la vez lo más propio que es el sí mismo (*Self*); de cómo el yoga puede ser un camino de vida emancipador que no se reduzca a la búsqueda de salud.

El *karma-yoga* fue enseñado por primera vez por Sri Krishna (avatar divino) en la Bhagavad Gītā²², *El Canto del Señor*. En la Gītā (pronunciado Guita), se dan enseñanzas fundamentales para la liberación, claves simbólicas que abren lo ontológico y que permiten beber de la fuente primordial. El llamado “Evangelio de la India” propone una forma de vida no limitada a la vivencia individual, sino que invita a conectar con la vida divina, simbolizada por Krishna, como *symbolon*²³ para el retorno a lo divino.

22 Para más información sobre la composición de la Bhagavad Gītā y de su relación con el *vedānta*, así como el papel del *karma-yoga* y del *seva* en el yoga moderno, véase Riutort, J. *Yoga, técnica y realización del ser*, op.cit., p.199-211 y p.258-270.

23 El uso que le damos es ontológico y cosmoteátrico, como manifestación (sea Palabra o Imagen) que permite (mediante la acción espiritual) la religación y la unidad con el Sí Mismo, la naturaleza y lo divino.

En este libro revelado, que el *vedānta* considera como una de las partes del Triple Fundamento, hallamos diferentes doctrinas filosóficas. Así, no trata sólo de unas instrucciones técnicas (como encontramos en muchos manuales del yoga contemporáneo). Por otra parte, hay muchas maneras de interpretar la Gītā, por ejemplo las diferentes escuelas de *vedānta*, el neovedanta de Vivekananda, el yoga moderno o el nacionalismo anticolonial, incluso ha sido leído desde el nacionalismo hindú de extrema derecha (*hindutva*).

Ante la voluntad de Arjuna de abandonar la batalla, es decir, su deber de guerrero (su *dharma* particular), y de dedicarse a la no-acción, Bhagaván critica la renuncia pasiva y le anima (y convence) de que debe seguir su *dharma*. Según el Señor no podemos estar sin hacer nada, ya que siempre actuamos; la acción es intrínseca a la manifestación, y por tanto, también a los seres humanos. Pero no por ello el ser humano debe pasar al otro extremo, y dejarse atrapar por el frenesí de los actos, sus deseos, consecuencias, expectativas o estrés. Para poder conciliar la necesidad de la acción con la renuncia interna, Krishna propone el *karma-yoga*, el yoga de la acción. Según Krishna, el verdadero renunciante no es aquel que deja de actuar (ejemplificado por el yogi retirado en una cueva y centrado en su disciplina corporal, mental y espiritual), sino aquel que encuentra la liberación dentro de la acción correcta. Por ello es aplicable a cualquier acto, ya sea el trabajo, las relaciones sociales o la misma práctica de los yogas.

Tal y como escuchamos en la Gītā, el *karma-yoga* es la renuncia a los frutos de las acciones, unas acciones en sintonía con el propio *dharma*, aquel propósito que armoniza con el orden ontoteológico. Sería por tanto la aceptación, realización y entrega a las tareas que concuerdan con la naturaleza propia. De este modo, el *karma-yoga* es seguir el *dharma* pero con desapego a las consecuencias de las acciones. El *karma-yogin* se centra en las acciones que considera correctas, sin dejarse llevar por expectativas y frustraciones. Las acciones no se llevan a cabo para conseguir algo, sino porque forman parte de nuestro *dharma*.

Es importante remarcar que el *karma-yoga* no es idéntico al *seva*. No solo el *seva* es *karma-yoga*. Esta disciplina espiritual puede practicarse en todo tipo de acción. La idea de que el *karma-yoga* debe practicarse como *seva* dedicado al maestro y/o al *ashram* es un prejuicio y una precomprensión que han estado (y están aún) en muchas escuelas de yoga contemporáneo. En algunos linajes el *seva* se entiende incluso como principio (dogma) dentro de la metodología yóguica, como un requisito ontológico para la transformación espiritual. Si bien en una escuela de *pūrṇa saṁnyāsins*²⁴ dedicados al *guru* puede tener sentido (por ejemplo en la Escuela de Bihar), en

²⁴ Para profundizar en la figura del sannyasin véase Aveling, H. *The laughing swamis. Australian Sannyasis Disciples of Swami Satyananda Saraswati and Osho Rajneesh*, Motilal Banarsidass, Delhi, 1994.

un yoga post-linaje el *seva* pierde ese sentido, puesto que no hay entrega al maestro (como tampoco a una institución). Además, el *seva* puede implicar reducir el *karma-yoga* a un servicio compartimentado (muchas veces repetitivo y mecánico) realizado en un *oasis regime*²⁵.

El *karma-yoga* tampoco es crear “buen rollito”, cultivar un buen ambiente, o contribuir a la cadena de favores, ni siquiera hacer buenas acciones para tener “méritos” o un buen karma en una vida futura. Es precisamente desapegarse de la lógica del beneficio y de las expectativas. El *karma-yogin* no se rige por el cálculo del beneficio (ni siquiera ecológico o ético), sino por su *dharma*. Ahí la dificultad, pero también la posibilidad de emancipación. De este modo, según la *Gītā*, no apegarse a los efectos de los actos lleva a la liberación, debido a que este desapego desarticula la cadena del karma. De hecho, la mayoría de yogas pre-coloniales buscaban parar y disolver el karma, impedir su reproducción. En tiempos antiguos la renuncia era concebida como la emancipación de la rueda del *samsāra* y del karma. Después de la muerte de Dios y del *guru*, puede suponer, entre otras cosas, la liberación de la lógica del beneficio y de la utilidad, tan enquistados en la sociedad tardo-industrial en la que vivimos.

En esta sociedad del rendimiento, por tanto, el *karma-yoga* puede ser un antídoto para los excesos de la hiper-actividad, el estrés, el síndrome burnout, o el consumo excesivo. Al darse la contemplación dentro de la acción (la acción de la no-acción como dirían en el Tao), permite sumergirse en el torbellino manteniendo el propio centro. Parte del *karma-yoga* se basa en la atención constante en aquello que se está haciendo; una concentración que nos focaliza en la actividad aquí y ahora, renunciando a distracciones, di-ersiones, solapamientos y el *multitasking*. Renunciando o al menos intentando evitar todas estas dispersiones.

Para ser capaz de renunciar es necesario saber gestionar el deseo, los sentidos y las expectativas. El practicante lleva así un proceso de purificación del ego a través de la acción, donde en último término ofrece lo individual y personal (las acciones y pensamientos) a lo divino, lo eterno que hallamos en la acción desinteresada pero con intención *dhármica*. Es un sacrificio de deseos autoreferenciales, acciones basadas en el beneficio y lo útil. La ofrenda permite salir del yoga individual e ingresar en lo cósmico. Como se puede ver tiene consecuencias ecológicas, ya que este *dharma* puede entenderse teniendo en cuenta el deber ecológico. Por supuesto tiene unas consecuencias sociales, también a nivel laboral.

Es verdad que según cómo se entienda el *karma-yoga* puede llevar a la resignación en el trabajo.

25 Véase Strauss, S. *Positioning Yoga. Balancing Acts Across Cultures*, Berg, Oxford, 2005, p. 57-59.

Sin embargo, a nuestro modo de ver, el espíritu del *karma-yoga* no es la resignación al *status quo* imperante. El *dharma* puede interpretarse de maneras comprometidas con las transformaciones y luchas sociales. Arjuna a fin de cuentas es un guerrero que lucha por su *dharma*. En todo caso, hay que tener en mente que no es lo mismo el *karma-yoga* (y la práctica del *dharma*) en la sociedad brahmánica de hace milenios que en nuestra sociedad tardo-industrial, laica y no hindú, como tampoco es lo mismo el *karma-yoga* en un yoga transnacional devocional (por ejemplo en la Escuela de Bihar) que en los yogas post-linaje. Actualmente (sin estar iniciados en una orden ascética y por tanto sin la necesidad de dar un servicio al *guru*), el *karma-yoga* supone una reflexión personal sobre el *dharma* dentro de los parámetros actuales de nuestra época. El yoga, si quiere ser una práctica espiritual intramundana (y no ultramundana), debe situarse y posicionarse dentro de los conflictos actuales, y formar parte del cambio y las transformaciones sociales. El individuo no está aislado (como se podría inferir de cierta interpretación ultramundana del *advaita vedānta*), sino que existe la interdependencia (el *Interser* diría el maestro budista Thích Nhất Hạnh). La práctica no sólo es “soteriológica” o “espiritual”, sino también ética y social.

De este modo, el *dharma* puede ser la acción ecologista o la lucha por nuestros derechos laborales. También puede ayudar a evitar caer en la desesperación, el estar quemados (síndrome *burnout*) o la depresión. El *karma-yoga* es actuar dentro de esta sociedad, pero no reproduciendo las lógicas neoliberales del mercado, sino encontrando maneras para practicar lo mejor posible el *dharma*. El *dharma* no es seguir el mercado, es actuar lo mejor posible según la naturaleza propia y según el orden armónico del universo. Practicar el *dharma* puede implicar oponerse a ciertas políticas. *Karma-yoga* no es mantener la armonía laboral, y aceptar lo que dice el poder, sino actuar según lo que es justo. Evidentemente es una práctica muy difícil, donde no existe la perfección (tampoco se trata de buscarla), sino que es una dinámica constante de sintonización.

Evidentemente el individuo en la hiper-modernidad se halla en situaciones constantes de tensión, entre seguir su *dharma* o ceder a la lógica del utilitarismo, del beneficio y del mercado. El *karma-yoga* busca un equilibrio entre la acción y la renuncia, entre dejarse llevar por el frenesí de la sociedad y vivir apartado del mundo. En terminología *sāṃkhya* (tal y como la encontramos en la *Gītā*) es una gestión y purificación de los *guṇas*: del *tamas* (la inercia) al *rajas* (actividad pasional), y de este al *sattva* (la acción armoniosa). Así, se trata tanto de evitar estados *tamásicos* (procrastinación o depresión) como estados *rajásicos* (hiper-actividad, estrés o *multitasking*). De hecho, la procrastinación y el *multitasking* son caras de la misma moneda. Por tanto, para vencer estas dos tendencias, es necesario cultivar al mismo tiempo la práctica (la acción según el *dharma*) y la renuncia (a los frutos de la acción, al beneficio y al rendimiento).

Por supuesto la práctica del *karma-yoga* es una tarea ardua y difícil, que nos pone al límite y al filo de la navaja, entre nuestros impulsos y lo fácil, por una parte, y los ideales y valores más altos, por otra parte. Es una guerra espiritual interior, de ahí que sea expresado en un contexto y lenguaje bélicos. Es el conflicto entre las fuerzas animales y divinas de nuestro interior, entre las inercias instintivas y lo divino que busca surgir. Pero por ello mismo, por todas esas contradicciones y paradojas de la existencia humana, este texto sagrado ha despertado tantas aspiraciones y inspirado tantas iniciativas. Es una llamada a la acción acorde con nuestra naturaleza, donde se nos convoca a la Vida armónica pero a través de la lucha espiritual, por contradictorio que pueda parecer.

Es necesaria por tanto una reflexión personal, entender cuál es el *dharma* personal (*svadharma*), lo cual quiere decir, entre otras cosas: tener en cuenta la biografía, las condiciones socio-económicas y culturales, y saber cuál es el lugar en el mundo. La cuestión sobre el *svadharma* es una problemática típicamente filosófica, ya que es la pregunta sobre el sentido de la vida, sobre el arte de saber vivir en sintonía con uno mismo, los otros y la naturaleza. Es un replanteamiento de nuestro vivir, de nuestra “esencia” y “existencia” (sin caer en esencialismos y existencialismos), de nuestras pasiones, de lo que nos mueve y de nuestra vocación.

Para esta reflexión sobre el sentido de nuestra vida, y ya de manera más concreta, nos puede ayudar el *ikigai*²⁶ (☐ ☐ 卍 ☐). Esta palabra japonesa ha sido traducida como “razón de vivir” o “razón de ser”. Según los japoneses toda persona tiene un *ikigai*, pero este debe ser encontrado mediante una búsqueda de uno mismo. Hallar este *ikigai*, supone ser consciente de *lo que uno ama* (lo que nos apasiona), *lo que uno es bueno* (capacidades y habilidades), *lo que necesita el mundo* (responsabilidad social, política, espiritual y ecológica), e incluso, *con lo que te puedes mantener* (las tareas y trabajos). Por tanto tener en cuenta aquello que podemos dar, nuestros dones, lo que nos apasiona, pero también lo que necesitan las otras personas. Es una interdependencia. En el *ikigai* confluyen la *pasión* (lo que amas y lo que eres bueno), la *profesión* (en lo que eres bueno y por lo que te pueden pagar), la *vocación* (lo que necesita el mundo y por lo que te pueden pagar) y la *misión* (lo que amas y lo que necesita el mundo). Si falla alguno de estos puntos, pueden darse la *sensación de incertidumbre* (no das en lo que eres bueno), el *sentimiento de inutilidad* (no respondes a lo que necesita el mundo), la *falta de base material* (no te pagan por lo que amas) o la *sensación de vacío* (no haces lo que amas). El sacrificio y la ofrenda es encontrar este punto de equilibrio y sintonía entre el *dharma* y el *svadharma*. El servicio no estaría limitado al *guru* en este yoga post-linaje, sino que estaría dedicado a la humanidad y al planeta. Así, el *karma-yoga* (con la

26 Véase Miralles, F. y García, H. *Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*, Urano, Barcelona, 2016.

ayuda del *ikigai*) puede ayudar ante la sensación de estar perdido en el mundo. Después de la muerte del *guru*, en el yoga post-linaje, el *karma-yoga* puede dar sentido a la existencia, en base a la sintonización con el sí mismo, el planeta y lo eterno.

Todo ello muestra que un *karma mār̥ga* (un camino de la acción practicada como *karma-yoga*) puede ser mucho más liberador y emancipador que la práctica de yogas posturales. Evidentemente los diferentes yogas (como defendía Vivekananda y su concepción de los Cuatro Yogas) se complementan. Así, este *karma mār̥ga* no solo puede incluir el *karma-yoga*, sino también otros yogas (por ejemplo el *bhakti-yoga*, *haṭha-yoga* o *dhyāna-yoga*). No obstante, lo interesante y atrayente de esta aproximación es que el *karma mār̥ga* es capaz de incluir cualquier acción, incluyendo el trabajo, el ocio y las relaciones sociales. Da unidad al proyecto yóguico y a la vida.

Fuentes bibliográficas citadas

Alter, J.S. *Yoga in Modern India. The Body between Science and Philosophy*, Princeton University Press, Princeton, 2004

Aveling, H. *The laughing swamis. Australian Sannyasis Disciples of Swami Satyananda Saraswati and Osho Rajneesh*, Motilal Banarsidass, Delhi, 1994

De Michelis, E. *A history of modern yoga. Patañjali and Western Esotericism*, Continuum, Londres, 2004

Deleuze, G. “Post-scriptum sobre las sociedades de control” en *Polis* n°13, 2006. Publicado el 14 agosto 2012, consultado el 02 marzo 2022. URL: <http://journals.openedition.org/polis/5509>.

Goldberg, E. *The Path of Modern Yoga. The History of an Embodied Spiritual Practice*, Inner Traditions, Vermont, 2018

Halbfass, W. *India y Europa. Ejercicio de entendimiento filosófico*, FCE, México, 2013

Han, B.Ch. *La sociedad del cansancio*, Herder, Barcelona, 2012

Jain, A.R. *Selling Yoga: From Counterculture to Pop Culture*, Oxford University Press, Nueva York, 2014

Miralles, F. y García, H. *Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*, Urano, Barcelona, 2016

Niranjanananda, S. *The History of Bihar School of Yoga*, Yoga Publications Trust, Munger, 2013

Pániker, A. *Índika. Una descolonización intelectual*, Kairós, Barcelona, 2011

Riutort, J. *Yoga, técnica y realización del ser. El Yoga Satyananda como adaptación moderna de las tradiciones de la India*, Tesis doctoral, UNED, Madrid, 2020

_____ “La Filosofía de la India en el Yoga Moderno” en De la Cámara, M.L & Escutia, N. *La búsqueda de la verdad a través del tiempo: Historia de la Filosofía Vol.1*, Dykinson, Madrid, 2020, p.91-123

_____ “El Yoga Moderno como retorno esotérico de lo divino” en Oñate, T., Hernández Nieto, M.A., Zubía, P.O., Díaz Arroyo, J.L., Escutia, L.I. & Lomelí, S. (ed.) *Hermenéuticas del Cuidado de Sí: Cuerpo Alma Mente Mundo Vol.2*, Dykinson, Madrid, 2017

Singleton, M. *El cuerpo del yoga. Los orígenes de la práctica postural moderna*, Kairós, Barcelona, 2018

Sjoman, N.E. *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, Abhinav, Delhi, 1996

Strauss, S. *Positioning Yoga. Balancing Acts Across Cultures*, Berg, Oxford, 2005, p. 57-59.

Weber, M. *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*, Istmo, Madrid, 1998

Wildcroft, Th. *Patterns of Authority and Practice Relationships in “Post-Lineage Yoga”*, The Open University, 2018

_____ *Post-Lineage Yoga: From Guru to #Metoo*, Equinox Publishing Ltd, Sheffield & Bristol, 2020