

## Brahmacarya

El alma del yoga: yama y niyama aquí y ahora

Cuarto Yama: BRAHMACARYA

Brahmacaryapratisthâyâm vîryalâbhah

(Yoga Sûtra, II. 38)

Definición de brahmacarya: Al contrario que el resto de los yamas, cuya definición es idéntica o muy similar a su traducción literal, la definición de brahmacarya requiere una explicación previa.

Literalmente, brahmacarya significa caminar hacia, ocuparse de, practicar (CAR, raíz de “carya”) lo sagrado, la verdad, las manifestaciones del Ser supremo (brahma). Sin embargo, se traduce como “castidad” y, análogamente, como “moderación en todos nuestros actos” . La explicación la encontramos en la historia.

Tradicionalmente, los jóvenes brahmanes empleaban los primeros años de su juventud en el estudio de los vedas bajo la dirección de un gurú. En esos años, considerados como el primer estado de la vida permanecían solteros. Concentrarse en el estudio de lo sagrado en esa situación requería, dada la edad del estudiante, cultivar la castidad hasta el momento en que el joven brahmán estaba en situación de casarse y fundar una familia, comenzando el segundo estado de la vida. Por eso, brahmacarya ha quedado asociado con la castidad primero y luego con la moderación encaminada a una mayor disponibilidad para el estudio o la práctica del yoga. Maréchal distingue entre una persona soltera o casada: “Para un monje o un ermitaño, se trata de un voto de continencia, abstención

de cualquier placer carnal tanto en la acción como en la imaginación (...) En la vida de pareja, la castidad es una actitud positiva que consiste en respetar honrar y satisfacer las aspiraciones y deseos del cónyuge.” Y en “El corazón del Yoga”, Desikachar aclara: “Más específicamente, brahmacarya sugiere que debemos formar relaciones que fomenten nuestro entendimiento de verdades más elevadas. Si los placeres sensuales son parte de estas relaciones, debemos tener cuidado de conservar nuestra dirección para no perdernos. En el camino de una búsqueda constante de la verdad, existen varias maneras para controlar los sentidos de percepción y deseos sexuales. Sin embargo, este control no se identifica con la total abstinencia.” Vemos pues que brahmacarya es un yama que admite matices que dependerán de las circunstancias del practicante. Pero en todo caso, nos habla de una responsabilidad, de una consciencia y una atención exquisitas en la relación con nuestros sentidos e instintos.

Brahmacarya en la tradición cristiana: La tradicionalmente atormentada relación entre cristianismo y castidad también requiere una mirada a la Historia. La fuerte represión en todo lo referente a la sexualidad que va asociada al cristianismo, tiene su origen en el judaísmo, una religión que, por razones de supervivencia, se formó en torno a un decálogo tan riguroso como lo requería la precaria situación de una nación errante y fugitiva. Esa visión culpabilizadora de la sexualidad se transmitió al cristianismo, que nació en la sociedad judía y, como no podía ser menos, originó una doble moral que se ha mantenido hasta nuestros días. Sin embargo,

nada de esto puede ser atribuido a Jesús de Nazareth, que impide la lapidación legal de una mujer sorprendida en adulterio y no desdeña los regalos y atenciones de otra, reconocidamente pecadora, cuando todos los demás la rechazan; en ninguno de estos casos Jesús trivializa el adulterio ni aprueba la vida licenciosa sino que, simplemente, “no condena” en el primer caso y perdona en el segundo en vista del amor que la mujer le demuestra.

En el decálogo judío, el mandamiento “no cometerás adulterio”, ha pasado a los catecismos católicos en el sexto lugar como “no cometerás actos impuros”, causando la perplejidad de sucesivas generaciones de niños de seis años. A este se le añadió posteriormente otro mandamiento referente a la sexualidad, el noveno, que dice: “no consentirás pensamientos ni deseos impuros”, un mandamiento que, en origen, no aparece en el decálogo judío. De la misma manera que el evangelio es categórico en cuanto al adulterio, no define exactamente dónde está la línea, qué es lo que hace puro o impuro a un acto además, claro está, de los ojos que lo miran. A lo largo del tiempo y de la geografía esa apreciación ha variado bastante, pero cuando el intérprete de la palabra de Dios ha tendido al comportamiento de Jesús: “No te condeno. Vete y no peques más”, su influencia ha resultado ser más benéfica y más eficaz que cuando se ha investido de esa severidad inflexible que suele ocultar más frustración que rectitud y más confusión que luz.

Brahmacarya tal y como se contempla en la tradición brahmánica es una condición que también se exige a los sacerdotes

católicos, precisamente para que puedan dedicarse a su ministerio. Pero no se tiene en cuenta que hay personas con auténtica vocación sacerdotal que sin embargo no la tienen de célibes; y para ellas, el celibato obligado perjudica más que beneficia a su ministerio, mientras que una armoniosa y fructífera relación de pareja puede potenciarlo; el resto de las Iglesias cristianas así lo han entendido, con mejores resultados y vidas más felices. En cuanto a la interpretación de “moderación en todos nuestros actos”, la Iglesia considera la gula y la lujuria como pecados capitales, es decir, como obstáculos básicos para el progreso espiritual, junto con la soberbia, la envidia, la ira, la pereza y la avaricia, en lo que coincide totalmente con la doctrina del Eneagrama. Pero mientras en el Eneagrama son igualmente lamentables las pasiones de la ira y de la gula o de la envidia y de la lujuria, entre las personas educadas en la tradición cristiana proliferan los chistes y chascarrillos, la mayor parte de las veces bastante pueriles, sobre lujuria y gula, los dos “pecados” relacionados con el cuerpo y los sentidos, como si en lugar de estar hablando de serios impedimentos para la libertad estuviéramos hablando de picardías. La falta de naturalidad con la que la tradición cristiana trata las relaciones con el propio cuerpo y el de los demás, que ha llevado en muchas ocasiones a confundir la moderación con la abstinencia, ha dado como resultado que el pagano que hay en nosotros no haya sido convertido a una fe más madura y consciente, sino reprimido con prisa y malos modos con el único escape de una irreverencia bastante trivial. No es de extrañar que muchas de las dificultades que trataremos en el

epígrafe siguiente provengan de esta situación.

Dificultades para la correcta adopción de brahmacarya: Como en el caso de ahimsâ, a los occidentales educados en el catolicismo nos cuesta separar los muchos errores observados en nuestros educadores del mensaje que, torpemente, trataban de transmitirnos. Y, al revelarnos contra los primeros, no hemos concedido al segundo su auténtica dimensión. En España la moral sexual fue monopolizada por el sector más integrista de la Iglesia católica, que ejerció un considerable poder temporal durante la mayor parte de la dictadura del general Franco, de cuya educación fueron herederos las primeras personas que, buscando ansiosamente alternativas, se interesaron por el yoga en nuestro país. Por otra parte, la llamada "revolución sexual" de los años sesenta del pasado siglo nació a la vez que occidente se interesaba por las filosofías orientales y el chamanismo, y en los cerebros de los que escapaban de una moral burguesa que les agobiaba, pero que habían interiorizado más de lo que creían, se mezclaron conceptos que no estaban hechos para ser mezclados. Si a esto añadimos las particulares odiseas de respetables maestros hindúes que vieron puestas a prueba (y derrotadas) sus ascéticas costumbres al tomar contacto con un occidente tan inmaduro como próspero, no nos extrañaremos de que brahmacarya no resulte ser el yama más popular, ni el mejor comprendido ni el más claramente explicado. Sin embargo, a la hora de la práctica es esencial. El yoga, como todo camino evolutivo y todo arte, es el paso de lo burdo a lo sutil. Y mal llegaremos a lo sutil si no sabemos qué hacer con lo burdo.

La relación con el propio cuerpo y con los instintos más primarios de este va a marcar la calidad y la sinceridad de nuestra evolución espiritual. Pero además, esos instintos son un regalo inapreciable para mostrarnos cómo somos realmente, con independencia de cómo nos gustaría aparecer ante nosotros mismos y ante los demás. Una vez más el espejo, ese gran amigo.

Cualquier instinto que neguemos, rechacemos o reprimamos, aparecerá en nuestro camino tanto más monstruoso e ingobernable cuanto más reprimido y rechazado. Y aparecerá, por cierto, en el momento menos oportuno, como burlándose de nuestra absurda aspiración de haberlo vencido. Por otra parte, cualquier instinto al que cedamos se hará dueño de nosotros y nos esclavizará de manera que vivamos por y para él y veamos sólo a través de su óptica. Hay muy pocas personas que tienen clara esta realidad al inicio de su vida, y menos aún las que tienen la fortuna de encontrar un maestro sabio y compasivo que les acompañe en el largo y complicadísimo camino de la amistad con nuestro ser más primario. La mayoría de nosotros, pertenecientes a una generación desencantada, vamos dando tumbos con la única arma, en el mejor de los casos, del sistema acierto-error. Está claro, en todo caso, que para una persona que viva en pareja y opte por el camino del yoga, la fidelidad es una virtud a cultivar; es importante reconocer esto en una sociedad en la que se trivializan tanto las relaciones y en la que la criminalización del adulterio ha dado paso, por reacción, a la idea de que "todo está permitido". Tal vez sea esa la conclusión que nuestra generación podría aportar a partir de su experiencia: Que aunque todo puede hacerse, no todo debe hacerse; porque, aunque

realmente necesitábamos sacudirnos los estrechos y represivos moldes en los que habíamos sido educados, hemos de reconocer que tampoco en el otro extremo nos esperaba la felicidad. Hoy por hoy, hay quien se refugia en la castidad para no enfrentar sus complejos o frustraciones; y hay quien se refugia en la promiscuidad para evadirse de esos mismos problemas. Pero tanto en un caso como en el otro continuamos dando vueltas en torno a un vórtice que nos atrae y nos da miedo porque en él reside una fuerza que, puesta de nuestro lado, nos transformaría poderosamente: la correcta comprensión de nuestros instintos, el pacto de amistad con ellos nos da una libertad extraordinaria para adentrarnos en el siguiente nivel; y además nos proporciona la ocasión de experimentar una forma particular de belleza, de exuberancia y de alegría, a la que nuestro espíritu únicamente tendrá acceso mientras habite en un cuerpo humano y pueda gozar a través de los sentidos.

Aparte de esta confusión de ideas que predomina en occidente, la principal dificultad para brahmacarya reside en el apego a ese placer que los sentidos nos proporcionan. En ese deseo reside la fuente de nuestro dolor y el inicio de una esclavitud que, sin duda alguna, va a apartarnos de una práctica cuidadosa y consciente. Patanjali habla de avirati como uno de los nueve obstáculos para la práctica del yoga. Maréchal lo traduce como “la tentación” y explica que “el mundo ofrece de forma permanente numerosas tentaciones, fuentes de dispersión y de aflicciones sin fin. No ser capaces de resistir a la atracción de algunas pasiones desordenadas -particularmente todo lo

relacionado con el dinero, el sexo, la fama o el poder- representa un obstáculo importante para la evolución interior". Arjuna Peragón, en su artículo "Los 9 obstáculos", traduce avirati como "la distracción" y dice: "En definitiva la distracción es una debilidad por la que pasa el individuo en la que hay confusión, confusión entre lo circunstancial y lo esencial, entre el tener y el ser. Tanto el sexo como el dinero, la fama y el poder nos atan y nos esclavizan. Cuando queremos ver sólo la parte placentera de la vida y caemos en un exceso de complacencia perdemos fuerza en nuestro camino, no vemos claro. Por eso hemos de contemplar la dimensión creativa de nuestra vida que requiere de una dirección pues en la mente dispersa, distraída o torpe no se enciende ninguna luz." Puede que la clave esté, una vez más en ese sthira-sukha, ese distinguir entre lo "circunstancial" y lo "esencial" que nos permite disfrutar de lo primero sin perder de vista lo segundo. La moderación a la hora de experimentar, de abrirse a las cosas sin miedo ni culpa, que es como decir con inocencia, y dejarlas ir sin pena para honrar de esa forma los regalos de la vida.

Brahmacarya y la práctica: Si tuviera que recomendar un truco para ser moderado en cualquier aspecto, diría: "Estate atento". Pasamos la mayor parte de nuestra vida sin darnos cuenta de lo que realmente estamos haciendo, ya que mientras nuestro cuerpo ejecuta una acción determinada, nuestra mente está avanzando otra o recordando una anterior. Si estamos comiendo o bebiendo lo hacemos mecánicamente, disfrutando realmente una ínfima parte de lo que hemos



consumido. Así nos pasa también cada vez que cosificamos a las personas y las hacemos formar parte de una lista de relaciones insatisfactorias, con independencia de lo extensa o reducida que esa lista pueda ser. Vivimos en el recuerdo y en la espera, algo que por sí solo bastaría para desencadenar una ansiedad crónica. Estar atentos a lo que hacemos significa, además de vivir el presente como dijimos hablando de asteya, calibrar en su exacta dimensión todo aquello con lo que nos relacionamos, disfrutarlo plenamente y ser conscientes de los beneficios o perjuicios que puede aportarnos a nosotros mismos y a los demás. La práctica de pratyâhâra, la sujeción de los sentidos, puede ser útil. Es cierto que este aspecto (uno de los más olvidados) no supone una técnica como âsana o prânâyâma, sino que se produce cuando, como consecuencia de las anteriores, la mente está preparada para ser dirigida. Y entonces nuestros sentidos colaboran con nosotros para nuestro disfrute en lugar de arrastrarnos a una saciedad que disfrace carencias más profundas que cualquier apetito físico. Un conocido mío, que sabe bien de lo que habla, tiene una frase para ilustrar la relación del yoga y las adicciones que puede ampliarse a todo tipo de excesos: "No hay que preocuparse por si uno debe o no debe tomar drogas cuando practica; al cabo de un tiempo, o dejas el yoga o dejas las drogas". Una práctica cuidadosa nos enseñará a estar atentos a las necesidades reales de nuestro cuerpo y no confundirlas con la ansiedad mental. Tanto si vamos a relacionarnos con nuestro propio cuerpo como con otra persona, la atención plena que obtenemos en pratyâhâra nos permite liberarnos de la ilusión de los sentidos y

por tanto, abordar esa relación desde el respeto a nosotros mismos y al otro.

Frutos de brahmacarya: La cita que encabeza este capítulo, el aforismo 38 de Sâdhanapâdah, dice literalmente: “Castidad firmemente establecida, de la fuerza la adquisición”. Desikachar interpreta el aforismo como: “A su más alto nivel, la moderación produce la más alta vitalidad individual. Si queremos desarrollar la moderación en toda cosa, nada se desperdicia. Demasiado de cualquier cosa engendra problemas; no poseer suficiente puede ser igualmente inadecuado.”

Desikachar introduce un concepto que me parece imprescindible al hablar de moderación: lo que Buda llamó “el camino de en medio”. Porque a veces, la excesiva austeridad esconde un deseo egótico de hacerse notar, causando una distorsión de la realidad igual o mayor que la actitud contraria.

Maréchal interpreta así el aforismo: “El yogui con una castidad bien establecida está en paz. Embargado por un gozo y una fuerza espiritual excepcional, obtiene carisma y dominio del yo y de las cosas. Este poder tranquilo y este resplandor lo convierten en un guía escuchado y respetado.” Probablemente muchos de nosotros podríamos hablar de la pobre sensación que nos produjo, en algún momento de nuestra búsqueda, la ansiedad encubierta con la que algún “maestro” buscaba patéticamente fama, sexo o dinero. Establecer firmemente las bases de la moderación permite levantar desde ellas una arquitectura espiritual firme y coherente. Cuando el ego, siempre anhelante, no enturbia nuestros sentidos, la vida se nos

aparece en su auténtica belleza y nuestras pulsiones puntuales se disuelven en su amplitud infinita. Pero, además, liberados del deseo que hace sufrir, dueños de nosotros mismos, podemos disfrutar de todo lo que consideremos adecuado como jamás lo podremos hacer de la otra forma. El tarot de Marsella tiene una carta que representa una mujer y un león. Ella acaricia la cabeza de la fiera, que reposa mansamente en su vientre. La carta se llama "La fuerza". Dice el Dhammapada: "Quien conquista la pasión, no vuelve a ser derrotado."

Brahmacarya, La Fuerza del Tarot de Marsella

Como ya explico en el capítulo, tanto la represión de nuestros instintos como la sumisión a ellos supone solamente aplazar el momento de nuestra maduración, que pasa necesariamente por integrar instinto y espiritualidad. La mujer abre sin esfuerzo la boca (antes temible) de su amigo el león. Todo está en su sitio por fin y sólo desde ahí nuestro poder merece ese nombre.

Luisa Cuerda

NOTAS:

Viniyoga II, págs. 25 y 82.

Yoga Sûtra, pág. 82.

Los estados de la vida (varna ashrama) eran cuatro: bramacharya ashrama, ya descrito, grihasta ashrama, o vida de casado y padre de familia, que solía concluir a los cincuenta años, en los que, una vez

atendidas las necesidades de los hijos y de la casa, se pasaba al tercer estado, vanaprasta ashrama, o vida de retiro, en la que se peregrinaba a los lugares santos y se visitaba a los maestros; y, por último, el cuarto estado, sannyasa ashrama, era el de la renuncia de todos los bienes materiales y la preparación del espíritu para la trascendencia.

Viniyoga II, pág. 21.

El corazón del yoga, pág. 99.

El libro del Éxodo, uno de los más reveladores de la psicología del “pueblo elegido” nos presenta el nacimiento de la nación de Israel a partir de la alianza de Yahvé con unas tribus extremadamente anárquicas y con una tendencia importante a las peores costumbres, hasta el punto de que el propio Yahvé dice: “Me estoy dando cuenta de que ese pueblo es un pueblo obcecado. Déjame, voy a desahogar mi furor contra ellos y los aniquilaré” (Ex, 32 9-10). Y, aunque no llegó a tanto, los trató con mano de hierro, tradición que continuaron los hijos de Leví, la tribu de los sacerdotes, y después los rabinos.

“(…) Jesús se incorporó y le preguntó: - ¿Dónde están? ¿Ninguno de ellos se ha atrevido a condenarte? Ella le contestó: - Ninguno, Señor. Entonces Jesús añadió: - Tampoco yo te condeno. Puedes irte y no vuelvas a pecar.” (Jn, 8 10-11)

“(…) Y volviéndose a la mujer, dijo a Simón: -¿Ves a esta mujer? Cuando entré en tu casa no me diste agua para lavármelos pies, pero ella ha bañado mis pies con sus lágrimas y los ha enjugado con sus cabellos (….) Te aseguro que si da tales muestras de

amor es que se le han perdonado sus muchos pecados (...) Pero Jesús dijo a la mujer: -Tu fe te ha salvado; vete en paz." (Lc, 7 44-50).

Hay un dicho popular, muy celebrado, que es un paradigma de este modo de pensar: "Si en el sexto no hay moratoria, quién es el guapo que entra en la Gloria".

El de tantra y promiscuidad (no, maituna no es una cita) o el de drogas y expansión de la conciencia (y no, una buena experiencia con el peyote no te convierte necesariamente en un ser iluminado) son algunos de estos conceptos, pero no todos.

Yoga Sutra, I.30.

Pág. 22 del libro que Claude Maréchal dedica a la traducción y comentario de los aforismos sobre el Yoga Sûtra de Patanjali con el nombre de "La integración. Libro I". Cuadernos de Viniyoga, número monográfico (Barcelona, 1984), en adelante Viniyoga I.

Revista digital conciencia sin fronteras, nº 29

(<http://www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/9obstaculos.html>).

"La sujeción de los sentidos se produce cuando la mente es capaz de permanecer en la dirección elegida y los sentidos, que se desvían de los diversos objetos del entorno, siguen fielmente la orientación de la mente" (Yoga Sûtra, II. 54)

Viniyoga II , pág. 82.

Yoga Sûtra, pág. 88.

Viniyoga II, pág. 25.

Aforismo 179.

Blog de Luisa Cuerda

---