

## Carta a un principiante

Querido amigo:

Tú no me conoces y, sin embargo, yo te conozco a ti. El yoga tiene estas rarezas. Hace algunas semanas, algunos meses, un año tal vez, comenzaste a practicar el hatha yoga. Sin duda habías leído un libro o un artículo sobre el tema, y después te lanzaste, iba a decir a cuerpo descubierto (qué ironía), con el entusiasmo que suscita la atracción por las cosas nuevas e importantes.

Lo quieras o no, lo creas o no, ahora posees una cierta experiencia. Superada la fiebre del comienzo, te haces algunas preguntas. Es normal. Quisiera ayudarte, y por eso te escribo esta carta.

¿Te acuerdas del día en que te tumbaste sobre la esterilla para realizar tu primera sesión: el cuerpo pesado como el plomo, el gesto torpe, las articulaciones doloridas? Y sin embargo, lejos de sentirte desalentado por estas primeras sensaciones, has perseverado. ¡Se necesita fe! Alégrate, son muy pocos los que la poseen, ¿Qué buscabas en esta disciplina que algunos todavía consideran como un pasatiempo de esnobs? ¿Salud? ¿Equilibrio? ¿Un atenuante para tu vida agitada y tensa? ¿O tal vez conocerte a ti mismo, alcanzar la paz del espíritu, la felicidad?

Tenías derecho a ser exigente. Los tratados prometen milagros: «Diez minutos de asanas al día y en tres meses asombrará a sus amigos con su fortaleza, su sociabilidad, su radiante nueva personalidad». Como si el yoga fuese una panacea capaz de liberar, como un relámpago, al hombre de todos sus males. ¡Confiesa que llegaste a creerlo en algún momento!

Y ahora estás un poco decepcionado. Aún no te atreves a confesártelo, pero la confianza del comienzo se evapora poco a poco.

Dudas de la eficacia de lo que haces. Tu fe no es tan sólida a causa de ese catarro contra el que habría debido precaverte el yoga, a causa de esa variz dolorosa que creías desaparecida, a causa de aquella reflexión de tu cónyuge: «desde que haces yoga, no tienes mejor carácter». Dudas. A veces te sorprendes pensando: «¿y si todo eso no fuese más que una engañifa?».

Tus pensamientos tomaban esta dirección en el momento que has comenzado a leer esta carta. ¡Ha dado en el clavo! Su objetivo no es más que el de proclamar: «todo lo que creías, todo lo que crees, es verdadero. No te habías equivocado. El yoga te dará todo cuanto esperas de él, y más aún, sin duda». Ten ánimo y confianza.

Entre tú y yo, te diré que a menudo escucho relatos de éxito rápido y brillante. «Uno que era jorobado andaba derecho como una I después de sólo seis meses de práctica. A otro que estaba al borde de la desesperación, la simple práctica le ha devuelto el equilibrio y el optimismo. Un tercero, condenado por los médicos, ha llegado a ser ahora un atleta». ¿Es un engaño? ¿Su admirable resultado no es más que una conspiración de la mentira, un abuso de confianza?

Claro que no, lo que sucede es que tales resultados, que tanto impactan, con frecuencia tienen lugar tras un entrenamiento mucho más prolongado de lo que se confiesa. Antes de conseguirlo han vivido numerosos vacíos, momentos de desconcierto, pasos en falso de los que no hablan. Es normal. El conocimiento del propio cuerpo y de sus mecanismos ocultos raras veces es producto de una revelación súbita, se constituye a fuerza de experiencia. El yoga es una de las raras ciencias en el mundo integral y absolutamente empírica. Nada ocurre que no haya sido reaprendido por el individuo. Los principios no son aplicables jamás tal cual son. La experiencia ajena es un simple hilo de Ariadna, sólo cuenta el saber adquirido por uno mismo. ¿No te harían los autores un favor confesando que esos resultados les han costado años de práctica, que

*Perfecciono mi yoga*

11

tal asana no adquiere su eficacia total sino al término de una paciente sensibilización del cuerpo?

Es bueno que sepas que el resultado es posible, seguro, que no hay ni un solo caso de alguien que haya ensayado con la voluntad de triunfar y haya fracasado. Muy temerario sería, por lo demás, quien pretendiera fijar normas válidas para todos. La importancia aquí, más que en otras cosas, es el coeficiente individual. Alguien podrá necesitar nueve meses para dominar el Loto (mientras que un joven deportista lo conseguirá en dos); pero, por el contrario, y gracias a su madurez, tendrá menos dificultades para disciplinar su mente. Se podrían multiplicar los ejemplos.

Repítete el único dogma de un yogui: «Sean cuales sean tus ambiciones, las realizarás un día. ¿Cuándo? ¿Al finalizar qué experiencia? Nadie lo sabe. No lo olvides.

A veces te parece que ya no progresas más. Con el tiempo que hace que practicas el Loto, ya deberías poder realizarlo, aunque sólo fuera durante unos segundos. En cuanto a tu columna vertebral, ¡cómo le cuesta relajarse! Tal vez tus primeros y pacientes esfuerzos te han demostrado una verdad a menudo certificada: en yoga, la ley del progreso simple y continuo aparentemente no funciona. No se avanza un poco cada día. La evolución se hace por niveles. Después de semanas, incluso de meses de encontrarte en el mismo lugar, de pronto llega la iluminación, el descubrimiento del nuevo proceso. ¡Era tan sencilla y tú no lograbas darte cuenta! ¿Qué ha sucedido? Sencillamente que sin darte cuenta, a lo largo de ensayos infructuosos, tu mente se estaba instruyendo. Un buen día finaliza el estudio del problema y te ha revelado de golpe el resultado de un lento proceso: ¡un paso más en el conocimiento de ti mismo!

Conocí a un joven que no sabía que era un catarro. La primera vez que realizó una sesión de asanas, pescó uno de tal categoría que tuvo que renunciar durante un tiempo a sus ejercicios respiratorios. Y con esto quiero compartir otra constatación: el yoga parece producir a veces resultados contrarios a los que uno esperaba de él. ¿Te extraña? Reflexiona: el trabajo en profundidad sobre un

músculo, un centro nervioso o un órgano vital sensibiliza la zona interesada hasta el punto de producir en ella una reacción intensa, a veces negativa, en la medida en que el alumno no consigue aún dosificar su esfuerzo. La homeopatía produce a menudo (y esta es una de sus particularidades), semejantes reacciones contrarias, antes de curar el asma, comienza por desencadenar algunas crisis fuertes. Por lo tanto no te alarmes si te sientes más nervioso de lo que tú te considerabas. Me sorprende que ningún tratado, que yo sepa, alerte sobre este aspecto. La ley de los efectos contrarios debería, más bien, fortificar tu confianza en la eficacia del sistema. Los extremos se tocan, y el que presenta el extremo negativo no está muy lejos de alcanzar el positivo.

Hay un último punto sobre el que me gustaría insistir. En yoga hay que desconfiar, en grado sumo, de cualquier dogmatismo. Te decía anteriormente que no hay caminos iguales, agrego que no hay itinerarios semejantes. Al comienzo es útil respetar muy estrictamente las indicaciones de los tratados. Con ayuda de la experiencia, será preciso que te liberes progresivamente de ellos, hasta que, en materia de régimen de alimentación, de elección de los ejercicios, de horario y de duración de las sesiones, puedas no obedecer ciegamente sino a un maestro: tu instinto (que al fin y al cabo es el lado físico de la intuición). Porque si existe en este dominio un ideal de vegetarianismo integral, de práctica intensiva y matinal, hay que saber que esos objetivos sólo los desean algunos y que los caminos que conducen a ellos pueden tomar desvíos lentos y extraños. Por lo demás, querer quemar las etapas no produciría sino efectos nefastos. El «hoy no tengo ganas de hacer Mayurasana» o el deseo súbito de hacer una postura de cabeza son, nueve veces sobre diez, indicaciones más seguras que los programas más elaborados. ¿Pero cómo distinguir el instinto puro de la simple pereza o del capricho, lo visceral de lo mental negativo? Realizando siempre el yoga con una predisposición positiva y optimista. Se puede echar a perder una sesión completa por pensar durante unos segundos: «hoy esto no me saldrá». Porque si lo inconsciente es el ayudante

*Perfecciono mi yoga*

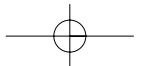
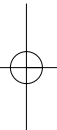
13

más poderoso del hombre, mal conducido se convierte en feroz detractor.

Estos son los pocos puntos que deseaba precisar. Mi mensaje se resume así: en yoga hay que creer, observar, actuar y dejar hacer. Ninguna otra cosa tiene importancia. Deja de darle vueltas a la duda y un día te darás cuenta de que ha desaparecido. Sabrás entonces, con una fe profunda que irradiará hasta el fondo de tu ser, que la salud perfecta, la felicidad completa, la humanidad total, son los términos reales que hay que emplear al tratar del yoga. Ese día quizá también tú tomarás la pluma y empezarás a escribir una carta que comience así: «Querido amigo. Tú no me conoces y, sin embargo, yo te conozco a tí...».

Te saludo y creo en ti.

Jean-Pierre Radu



## Nobleza del hatha yoga

«Sería un error, sin embargo, subestimar el valor y el significado de nuestro cuerpo físico...

»Para el que sabe, para el practicante, el cuerpo es el escenario sagrado donde se desarrolla una pieza de una profundidad indescriptible. Y es por esta razón que el conocimiento o, lo que es más y mejor, la experiencia consciente de este cuerpo, es de importancia primordial para el yogui y para todos los que desean seguir el camino de la meditación.

»El obstáculo que lo físico representa para lo espiritual no es un argumento para rechazar lo físico. Porque lo que representa nuestra mayor dificultad es también nuestra mayor oportunidad. El triunfo último debería consistir, más bien, en llevar el cuerpo a su perfección.

»No puede, por lo tanto, ser un yoga integral el que ignora el cuerpo o hace de su anulación o de su rechazo la condición indispensable de una perfecta espiritualidad.»

Sri Aurobindo

Considerado en la perspectiva general de la evolución de la humanidad a través de milenios, el acontecimiento capital del siglo XX no será, sin duda, ni el perfeccionamiento de los ordenadores, ni la automatización, ni tan sólo el descubrimiento de la fisión atómica, porque estos avances, por revolucionarios que sean, no modifican sino el medio en el que el hombre evoluciona, no su ser mis-

mo. El avance capital bien podría ser el redescubrimiento del yoga y su difusión explosiva a escala planetaria.

Para el yoga mismo, esta difusión repentina y masiva constituye el aspecto más decisivo desde tiempos lejanos, cercanos a la prehistoria, en que los grandes sabios y Rishis de la antigua India lo han llevado a su perfección.

La ocasión única que nuestro siglo ofrece al yoga representa para él la prueba más temible: corre el riesgo de ser desnaturalizado y desfigurado para siempre.

Paradójicamente, el hatha yoga, el yoga del cuerpo, el que triunfa actualmente en Occidente, es el que está más expuesto. En efecto, el hatha yoga se encuentra amenazado en dos frentes, por el materialismo y por el espiritualismo a la vez.

El «materialista» no ve en el hatha yoga más que una supergimnasia, un medio extraordinariamente eficaz de permanecer (o de volver a ser) joven, esbelto, con buena salud y vivir largo tiempo. Este hatha yoga, ya descategorizado hasta el punto de ser considerado como una simple técnica saludable, llega a ser para él el yoga completo. Al aislar el hatha yoga de su contexto, al relegar en la sombra las otras formas de yoga, lo priva de su sentido profundo. Al asegurar su triunfo, lo traiciona, y para el hatha yoga este pedestal puede convertirse en un cadalso.

Por el lado «espiritualista» la amenaza es más sutil. Por suerte ya han pasado los tiempos en que se estimaba que un cuerpo macerado, mortificado, demacrado constituía el ideal previo a la eclosión de la espiritualidad; pero, al considerar al hatha yoga como una simple gimnasia, sin duda útil para mantener el instrumento corporal en perfecto estado, sin ir más lejos, se llega a considerarlo como una forma menor, accesorio, incluso anecdótica, del yoga.

Ahora bien, subestimar el hatha yoga es subestimar el cuerpo. En el futuro, el desarrollo de las otras formas de yoga en Occidente, especialmente el raja yoga y el gnana yoga, podría hacerse en detrimento del hatha yoga, lo que sería un grave error, que



*Perfecciono mi yoga*

17

ya se produjo una vez en la historia del yoga, en su patria misma, la India. Incluso el gran Vivekananda ha subestimado el hatha yoga al escribir: «El hatha yogui es un animal sano, nada más».

No tengo ninguna intención de menospreciar las otras formas de yoga en provecho sólo del hatha yoga. Por lo demás, he practicado durante mucho tiempo el raja yoga aun antes de descubrir el hatha yoga, y es eso precisamente lo que me ha convencido de que los otros yogas no adquieren todo su valor si no están basados en el yoga del cuerpo bien entendido. El hatha yoga debe volver a tener el lugar de honor que ocupaba en la jerarquía yóguica en tiempos de los Rishis, es decir, constituir el tronco del cual brotan las otras formas de yoga.

El yoga obtiene su propia nobleza de la nobleza del cuerpo. ¡Y el cuerpo no es lo animal en nosotros! El cuerpo es infinitamente más de lo que se imagina nuestra inteligencia, y la meta del hatha yoga no sólo es reconocer su importancia, sino transfigurar-lo, divinizarlo.

El cuerpo es infinitamente más que un maravilloso mecanismo biológico, es una dimensión esencial del ser humano. Este cuerpo es el punto de encuentro, la encrucijada de todos los planos de existencia del ser humano. Este cuerpo es ese lugar privilegiado del cosmos donde la energía creadora del Sí entra en contacto con la materia, la modela y la controla. ¡Y esta creación continúa en cada instante de nuestra existencia! Un cuerpo humano es materia transmutada, hecha viviente, impregnada de absoluto. Al llevar nuestro cuerpo a su perfección gracias al hatha yoga, es decir, al impregnarlo de conciencia, al dominarlo, al hacer la experiencia total su vida, el hombre realiza un aspecto crucial de su destino. Con este espíritu debe practicarse el hatha yoga. Así concebida, una sesión de asanas, en lugar de ser una simple sesión de supergimnasia, se convierte en el momento sagrado en el que el hatha yogui entra en comunión con su cuerpo; es el momento en que el intelecto, en lugar de esclavizar el cuerpo para sus fines, se pone a su servicio y se integra en él.

A través de nuestro cuerpo participamos de la vida desde su primera manifestación sobre la tierra. Esta vida que palpita en nosotros se ha transmitido sin interrupción en el transcurso de millones de años, a través de toda la evolución, sin que falte ni un eslabón de esta cadena infinita.

La vida que anima nuestro cuerpo es lo más eterno que hay en nosotros en el plano terrestre. A través de la línea infinita de nuestros antepasados, hemos sobrevivido a todas las pruebas, hemos salido vencedores de todas las luchas, y toda esta experiencia impregna a cada ser humano.

Nuestro cuerpo es inteligente, aun en sus más humildes funciones orgánicas que, sin embargo, tenemos tendencia a considerar como viles. Al contrario de nuestra inteligencia ordinaria, verbal, discursiva. La del cuerpo es infalible, su ciencia es infusa, es, y con mucho, superior a nuestro intelecto, del que estamos, sin embargo tan orgullosos. Tomemos como ejemplo la digestión. En el intestino, ese tubo de aproximadamente ocho metros de longitud, la inteligencia del cuerpo realiza operaciones de bioquímica y de biofísica infinitamente complejas, y a una temperatura de unos 40° y a la presión atmosférica normal. Para realizar este trabajo de nuestro tubo digestivo habría que disponer de inmensos laboratorios equipados con aparatos ultraperfeccionados, trabajar a altas temperaturas y a presiones muy elevadas. Para medir hasta qué punto nuestra inteligencia es limitada en este dominio, pensemos que ningún sabio en el mundo es capaz todavía de describir exacta y completamente los procesos físico-químicos que se producen durante la digestión y, mientras su intelecto se arrastra por el laberinto de las fórmulas químicas, en ese mismo momento su propio intestino las realiza alegremente, sin error, divirtiéndose.

En último análisis, nuestro intelecto no es más que una función del cuerpo. Es un instrumento como otro cualquiera, y la mente no adquiere su sentido sino integrada al cuerpo. Esto no significa que el espíritu sea un epifenómeno del cuerpo, como pretende cierta biología contemporánea. Las raíces de nuestro ser se hunden en las

*Perfecciono mi yoga*

19

capas sutiles de nuestro psiquismo, y éstas se pierden en las profundidades del inconsciente, ahí donde el espectador vigila, observa y actúa, permaneciendo siempre fuera de la acción. Cuando el hatha yogui entra en comunión con su cuerpo, es evidente que no entra en comunión con los átomos materiales de oxígeno, de carbono, de hidrógeno, de nitrógeno, etc., que componen su cuerpo material. Entra en comunión con esta inteligencia superior que lo habita, de la que él es una manifestación, y reconoce que esta inteligencia superior es la suya. Porque no es otro el que digiere mis alimentos, soy yo. Para el yogui, decir inteligencia es decir, al mismo tiempo, conciencia y psiquismo. Nuestro cuerpo está impregnado de conciencia y de psiquismo hasta en la célula más ínfima. Por eso el yogui practica las más humildes disciplinas con un profundo respeto hacia su cuerpo. Cuando practica un asana, deja que su conciencia penetre todas las fibras de su cuerpo, participa intensamente en la vida espontánea de su organismo, abre el campo a las fuerzas sutiles que lo recorren, se integra en su cuerpo. Porque el yoga es integración.

Cada célula constituye, primero en sí misma, un todo integrado, luego se integra al órgano del que forma parte, y éste, a su vez, al organismo humano. También el intelecto y la mente deben integrarse al cuerpo, integrarse a lo que los rodea y, por fin, integrarse al cosmos. Esta integración cósmica va desde el átomo a la estrella, pasando por la célula: ésta es la esencia misma del hatha yoga y también del yoga sin más. Esta integración armoniosa no es posible sino a partir de la integración corporal, y viceversa; por eso el hatha yoga auténtico desemboca necesariamente, sin solución de continuidad, en los planos cósmicos. Algunos espíritus afligidos se lamentan de que Occidente se interese ante todo por el hatha yoga; pero sería deplorable que después de haber descubierto las otras formas llegara a subestimar el hatha yoga y a renegar de él. Para mí, el yoga integral no puede ser sino el de la integración absoluta del ser humano, integración que comienza, acabamos de decirlo, al nivel de la célula, que es un ser viviente impregnado de psi-

quismo, de inteligencia, para desembocar en la integración consciente y total del ser humano en el cosmos. En el cuadro de este yoga integral, el hatha yoga no es un yoga menor, accesorio, que tenga por única meta hacer del hombre un «animal sano». En cierto sentido, el espiritualista tiene razón al considerar su cuerpo como un obstáculo en el camino de la armonización espiritual. La meta del hatha yoga es transfigurar el cuerpo por su penetración consciente.

Meditemos sobre estas palabras de Sri Aurobindo:

«No puede, por lo tanto, ser un yoga integral el que ignora el cuerpo o hace de su anulación o de su rechazo la condición indispensable de una perfecta espiritualidad.

»El triunfo último debería consistir, más bien, en llevar el cuerpo a su perfección.»

La meta y la esencia del hatha yoga consisten en darnos los medios prácticos para hacer perfecto el cuerpo, en la medida de lo posible. El materialista idolatra su cuerpo, el espiritualista lo considera un obstáculo, el hatha yogui lo diviniza.

El animal que vive en la naturaleza —tigre o gacela— está forzado por ella a respetar las leyes biológicas y, en cierto modo, dispone de un cuerpo casi perfecto, sin el cual no podría subsistir, pero los animales no son por ello hatha yoguis. Para el hatha yogui, el cuerpo es sagrado y, cuando realiza la postura más modesta, lo hace con un sentido de integración cósmica universal y consciente, percibe en su cuerpo la actividad creadora cósmica que está trabajando y colabora conscientemente con ella; el animal es incapaz de esto. Considerado bajo este ángulo, el hatha yoga es una vía real que conduce directamente al yoga de la integración total.

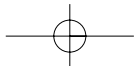
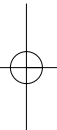
Además, el hatha yoga reviste una importancia particular para el hombre moderno, porque constituye el medio más práctico de que dispone para neutralizar la influencia desintegradora de nuestra civilización tecnológica, que aspira a procurarnos el máximo de confort, a protegernos contra todas las agresiones naturales (frío, hambre, etc.), a evitarnos cualquier esfuerzo físico. Los progresos de la medicina, agregándose a este bienestar acrecentado, han su-

*Perfecciono mi yoga*

21

primido la acción de la selección natural, la que, aunque no pueda ser considerada como el motor de la evolución de las especies, según la concepción darwinista, no deja de ser el elemento esencial que mantiene el alto nivel biológico de las especies, suprimiendo los individuos de calidad inferior.

La civilización ha logrado, aparentemente, suprimir en gran parte la acción de esta selección natural, y esta supresión es una de las causas profundas de la degeneración biológica acelerada de la que somos testigos impotentes y a menudo inconscientes. Los individuos tarados, protegidos en nuestras habitaciones climatizadas, mantenidos en vida gracias a los artificios de la medicina, llegan a la edad adulta y se multiplican. Es impensable, evidentemente, restablecer la ley de la selva y dejar que opere nuevamente la selección natural. Sin embargo, es retroceder para saltar mejor, porque no es sino aparente y temporalmente que la suprimimos. A más o menos corto plazo, de degeneración en degeneración, la implacable ley volverá un día a operar nuevamente y será una hecatombe espantosa. Ya que es imposible, según toda evidencia, volver a colocar al ser humano en el cuadro de la naturaleza, someterlo nuevamente a las intemperies y exigencias de la vida salvaje, sólo una autodisciplina puede, en cierta medida, mantener intacto el capital biológico de la humanidad. El hatha yoga representa una forma práctica y probada de esta autodisciplina; la preservación y la evolución del capital biológico humano puede depender de su práctica correcta.



## Permanecer joven, un deber

El hombre desea vivir el mayor tiempo posible, pero no acepta la senilidad. Ya era así en tiempos de Cicerón, que escribía: «Todos quieren alcanzar la ancianidad, y el que la alcanza, se queja, en su loca inconstancia».

Pero, de hecho, ¿es la senilidad un estado normal, ineluctable? Metchnikoff decía en su *Estudio sobre la naturaleza humana*: «Sin duda, es un error considerar la vejez como un fenómeno fisiológico».

Para los yoguis, la juventud, o mejor, el estado de madurez, de plenitud física y psíquica que vinculamos a lo que denominamos la fuerza de la edad, es el estado normal del ser humano, el que debería mantener hasta la proximidades al fin. Para el yogui, conseguir la perfección física y mental exige tantos años que considera indispensable vivir mucho tiempo.

Desde la óptica del yoga, sólo permaneciendo joven y sano el hombre puede realizar su destino. ¿Y qué es lo que vemos? Apenas ha llegado a la edad de la razón —es decir, a la cincuentena— y ya aparecen las señales que anuncian la decadencia física. Se queda sin aliento al subir una escalera, ya no se recupera tan rápidamente. ¡Y éste es el caso menos grave! Son innumerables los conciudadanos nuestros que sufren a esta edad serias perturbaciones de salud, enfermedades cardiovasculares (del 30 al 40% de las defunciones en los países industrializados son debidas a problemas del aparato cardiovascular; véase el informe de la Oficina Mundial de la Salud). Así pues, cuando debería comenzar realmente la vida, cuando la experiencia y la razón permiten distinguir las verdaderas ale-

grías de los falsos placeres, cuando los problemas materiales están habitualmente resueltos, el hombre llega a las puertas del retiro —que a menudo no es sino la antecámara de la muerte— con un cuerpo degradado. Hacia los 70 años, raras veces más tarde, se instala la decrepitud, uno está a punto de convertirse en un viejo impotente y senil, una carga para sí mismo y para los demás. La carga que la senilidad impone a la sociedad es inconmensurable. Obliga a las generaciones jóvenes a encargarse y cuidar de sus ancianos, deber piadoso al que se someten con respeto, pero no sin tristeza. ¿Quién no recuerda su pena cuando de niño aparece la primera cana de su mamá cuando la creía inmortal? ¿No es desolador que la senilidad prive a la humanidad de los valiosos servicios que podría prestarle los brillantes cerebros de esos hombres maduros y experimentados, capaces de guiarla con mano sabia y segura hacia nuevas cotas de cultura y humanismo, al mismo tiempo que ellos mismos crecerían con ello? Es una pérdida inestimable. Es lamentable ver, cada vez más, que los puestos de dirección que implican responsabilidades son confiados a hombres cada vez menos maduros. Esta tendencia debe atribuirse a la decadencia de los que se desplomán. Si los hombres de 60, 70 y 80 años o más permaneciesen en plena forma, la humanidad vería cambiar su destino. En cuanto al problema de la superpoblación, uno de los más cruciales a los que se enfrentarán las generaciones venideras, no se resolverá impidiendo que los que hayan venido a este mundo cumplan su destino. Querer permanecer joven no es, pues, una fantasía, una vana frivolidad, sino, por el contrario, un deber para consigo mismo y los demás. ¿No es infinitamente más responsable permanecer joven que imponer a sus hijos o a sus conciudadanos la carga de su senilidad, consecuencia de un modo de vivir equivocado? ¿No es infinitamente más generoso ser un abuelo activo, alegre, lleno de vigor y vitalidad, que una persona que mantiene su vida con gran dificultad? ¿No es nuestro primer deber cuidar nuestro cuerpo, mantener su juventud y conducirlo hasta el fin asignado por el Creador?



*Perfecciono mi yoga*

25

Pero ¿cuál es este fin? Bogomoletz afirma no haber encontrado a ningún autor que, al estudiar el problema de la longevidad, no haya afirmado que la muerte del hombre antes de los 100 años es siempre debida a una confluencia de circunstancias desfavorables: enfermedad, agotamiento, higiene individual o social insuficiente. La misma palabra en ruso, agrega Bogomoletz, significa edad, siglo, duración de vida.

Casos debidamente autenticados, algunos actuales, nos enseñan que algunos hombres han alcanzado los 130, incluso 150 años o más. Vivir un siglo no debería, pues, ser excepcional. Sea como sea, lo más importante es guardar hasta el fin la vitalidad, la juventud, aunque no sumemos ni un día más a nuestra existencia.

De acuerdo con esta idea indicaremos, en los capítulos siguientes, las técnicas para permanecer joven o recuperar la juventud, porque el organismo guarda asombrosas posibilidades de recuperación. El yoga no sólo nos propone como meta nuestro pleno desarrollo; nos ofrece también los medios para alcanzarlo, medios probados en el transcurso de muchos milenios.