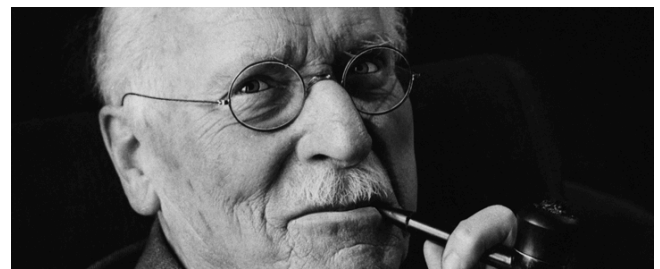




# Karma-Dharma Boletín

## El yoga en occidente (Por Carl Jung)

*'Del significado del yoga para la India preferiría guardar silencio, ya que no puedo arrogarme juicio alguno sobre una cuestión de la que no tengo experiencia directa. Mas de su significado para occidente son varias las cosas que puedo decir. Entre nosotros, la desorientación raya con la anarquía anímica. Como consecuencia de ello, toda práctica religiosa o filosófica equivale a una disciplina psicológica y, por ende, a un método de higiene anímica. El yoga fue originariamente un proceso natural de introversión. Este tipo de introversiones desembocaban en procesos internos y singulares que inducían cambios en la personalidad. Con el correr de los milenios dichas introversiones fueron siendo paulatinamente sistematizadas en un conjunto de técnicas de muy diferente naturaleza. Hay muchos tipos diferentes de yoga y los europeos quedan a menudo fascinados por él, pero*



Carl Gustav Jung

*se trata de algo esencialmente oriental, ningún europeo tiene la paciencia necesaria, no es algo hecho realmente para él. Cuanto más estudiamos el yoga, más nos damos cuenta de la enorme distancia que lo separa de nosotros. Un europeo, lo más que puede hacer es imitarlo, y lo que mediante ello consigue no puede tener importancia real. El europeo que practica yoga no sabe lo que hace. Su efecto sobre él es negativo. Antes o después comienza a asustarse y en ocasiones puede llevarle a traspasar el límite de la locura. Con el paso de los siglos, occidente producirá su propio yoga, y será sobre las bases establecidas por el cristianismo.'*

Jung considera que los procesos internos que hace surgir el yoga tienen carácter universal, mientras que los métodos particulares empleados para alcanzarlos serían culturalmente específicos .

Sostenía que se han observado destacados paralelismos con el yoga (por parte de la psicología analítica) especialmente con el yoga kundalin y el simbolismo del yoga tántrico, el lamaísmo y el yoga taoísta en China. La rica simbología de estas variantes del yoga ha suministrado un precioso material comparativo con el que interpretar el inconsciente colectivo. El propósito de Jung era desarrollar una psicología comparada intercultural de la experiencia interna.

Estas afirmaciones de Jung recibieron numerosas críticas. No obstante se tratan de advertencias que aparecen frecuentemente en las obras contemporáneas de Jung que tratan

de yoga, tanto en Oriente como en Occidente. Así Dasgupta escribía:

"Si alguien desea seguir metódicamente una dirección que le conduzca en última instancia a la meta a la que aspira el yoga, debe consagrar a ello toda su vida, bajo la estricta guía práctica de un maestro avanzado. La presente obra no puede considerarse en modo alguno como una guía práctica para tales fines. Las doctrinas filosóficas, psicológicas, cosmológicas, éticas y religiosas son extremadamente interesantes en sí mismas y tienen su lugar definitivamente asegurado en la historia de los progresos del pensamiento humano".

En el mismo sentido, Eliade señala:

"No tenemos ninguna intención de invitar a los estudiosos occidentales a la práctica del yoga (que por lo demás no es tan sencillo como algunos aficionados tienden a pensar), ni tampoco de proponer que las diferentes ciencias occidentales practiquen los métodos del yoga o adapten su ideología. Hay otro punto de vista que nos parece mucho más fecundo: estudiar con toda la atención posible, los resultados obtenidos por tal método de exploración de la psique.

Keyserling, filósofo alemán, se mostraba realmente crítico a la hora de adoptar las prácticas yóguicas en occidente, hasta el punto de decir lo siguiente:

"Resulta muy significativo que los ejercicios indios de respiración popularizados por Swami Vivekananda durante sus conferencias en Estados Unidos no hayan servido a un solo americano para elevarse a una condición

superior, mientras que sí se afirma, en sentido contrario, que han dado con muchos en hospitales y manicomios. No se ha conseguido probar, ni siquiera en el caso de los ejercicios más inocuos, que resulten apropiados para el organismo de los europeos”.

Hoy en día está más que probado que los ejercicios de respiración y el yoga en general son beneficiosos para la salud física y mental de una persona, sea asiático, europeo o americano.

Por otro lado, Jakob Wilhelm Hauer, teólogo protestante, tras pasar cinco años en la India como misionero, quedó más impresionado por la espiritualidad que allí encontró que por la que traía consigo:

“Los cinco años que pasé en la India ampliaron y profundizaron mis planteamientos religiosos de un modo que nunca hubiera esperado. Fui a la India como misionero en el sentido ordinario, pero volví de ella como misionero en un sentido diferente. Comprendí que sólo tenemos derecho de comunicar, de dar testimonio de lo que hay en nosotros, pero no de esperar que los otros se conviertan a nuestro punto de vista, y mucho menos de intentar convertirlos”.

A cerca del yoga también habló:

“Quizá sé lo suficiente para darme cuenta de que el yoga, examinado en su conjunto, constituye un llamativo paralelo con la psicoterapia occidental (si bien también existen profundas diferencias), pero pronto me di cuenta de que comparar, más específicamente, las partes concretas del yoga con las diferentes tendencias de la psicología occidental y sus métodos es algo para lo que me faltan conocimientos detallados, y sobre todo, ensayos convincentes”.

Bárbara Hannah, psicóloga e íntima colaboradora de Jung dijo lo siguiente tras acudir a una charla de Hauer sobre el yoga kundalini:

“Esto constituía un paralelo extraordinariamente interesante con el proceso de individuación pero, como siempre sucede cuando un sistema filosófico indio se expone ante una audiencia europea, todos quedamos completamente desconcertados y perplejos. Estamos acostumbrados a que lo inconsciente nos fuera introducido en este proceso muy gradualmente, de forma tal que cada sueño va revelando un poco más del proceso, pero Oriente ha estado desarrollando estas técnicas de meditación durante siglos y, en consecuencia, ha recopilado muchos más

símbolos de los que nosotros somos capaces de asimilar. Además, para nosotros Oriente está demasiado alejado de la realidad cotidiana, siendo su objetivo el Nirvana, en vez de nuestra vida presente, tridimensional”.

Para Hauer el yoga significaba captar la verdadera esencia, la estructura interna de la materia, en su realidad viva como sustancia dinámica, y las leyes de dicha materia. La profundidad del yoga kundalini consistía en considerar la realidad como una “polaridad equilibrada entre la fuerza masculina y la femenina: primero se capta la realidad interna, luego se emplea el símbolo para hacer que cristalice en la imaginación, y luego viene la práctica real de meditación sobre los siete chakras.



Jakob Wilhelm Hauer



Bárbara Hannah



*Inma  
Martín*


# Centro Karma-Dharma

Clases presenciales y online

**Yoga**                      **Hipopresivos**


**Pilates**

**Meditación**              **Chikung**



**Dhyana**  
Teoría y práctica de la  
meditación guiada

Inmaculada Martín del Campo

**A la venta en  
Amazon **

Dhyana trata de explicar la meditación desde sus orígenes, para adentrarse en el funcionamiento de una de las técnicas más antiguas que existen para el bienestar psicofísico. El lector aprenderá los beneficios, las experiencias y sensaciones que puede experimentar, así como sus mitos y beneficios. Muchos fueron los maestros que trajeron esta práctica a occidente, a través de una técnica muy sencilla: la meditación guiada. A través de ella (ya sea leyéndolas, o escuchándolas por medio de los QR) conseguirás acceder a lo más profundo de tu subconsciente para entenderte y conocerte mejor.