

# Lo que se vende como yoga

**Eduardo Francisco Freyre Roach**  
Filósofo.

Desde el Feng Shui hasta la medicina holística, la aromaterapia hasta el yoga de los fines de semanas, la espiritualidad es un gran negocio. Se le promete a usted calmar la angustia que provoca la vida moderna, ofreciéndosele un suave antídoto.

Jeremy Carrete y Richard King

**P**roliferan por doquier espacios para la práctica del yoga: gimnasios, talleres, centros, estudios, retiros o clubes; lo que resulta en la consumación de lo que comenzó cuando maestros espirituales hindúes, como Swami Vivekananda, emprendieron la labor misionera de diseminar el yoga en Occidente. Aunque no de una manera explosiva como ocurre en otros países, en Cuba han emergido espacios de este tipo, sobre todo en entidades deportivas y de salud pública, donde no se hacen esperar las embestidas del turismo.

Las clases de yoga son hoy en día una fuente de ingreso para sus promotores, al igual que las tiendas especializadas en artículos y accesorios para su práctica: pantalones, shorts, medias y tenis, toallas y alfombras, etc. Agréguese los CD y DVD con música, videos y ejercicios.

Grandes sumas de dinero circulan en el mercado de productos y servicios con publicidad «yoga». Negocio del que algunos viven modestamente, pero otros sacan enormes ganancias. En este contexto, como ocurre con

otras espiritualidades orientales, el yoga ha devenido objeto de reapropiación fragmentada y de privatización, por si fuera poco.

En ese mercado se publicitan productos que, aunque nada tienen que ver con religiones orientales, se etiquetan con palabras que provienen de ellas: «Nirvana», «Zen», «Enlighten» «Samsara», «Spiritual», «Buddha», «Shiva» «Tao»... Otros son etiquetados con la palabra yoga —«Yoga car», «Yoga lotion»— como algo que proporciona calma, relajación, paz, libertad y felicidad. Por ejemplo, la publicidad gráfica de los modelos Yoga de tabletas y laptops de la marca Lenovo remite a la adaptabilidad del producto al deseo del cliente, y a su uso en cualquier posición corporal. Hay anuncios donde, de alguna forma, el café y el yoga son perfectamente compatibles.<sup>1</sup>

Ropa como los pantalones yoga para mujeres traspasan las fronteras de la actividad deportiva para penetrar en otros contextos. Esto preocupa a padres y educadores, dado que estas prendas se usan no solo para estar comfortable, sino también para lucir sexualmente apetecible.

Se sabe que existe relación entre tales perturbaciones, la sensación de infelicidad y la disminución de la capacidad de concentración, tranquilidad, relajación y ecuanimidad (Killingsworth y Gilbert, 2010).<sup>2</sup> Otras investigaciones hacen pensar que nuestro cerebro no otorga más valor duradero a las emociones que nos

hacen felices, sino a las que nos hacen infelices. Se ha demostrado la eficacia de terapias basadas en saberes orientales, como el yoga, para revertir estos procesos, lo que alimenta su creciente acogida y, por consiguiente, el *boom* del yoga (Robertson, 2013).

Todo este desdoblamiento o desbordamiento del uso de la palabra yoga provoca que se hable de «yoga business», «yoga industry», «yoga market», «sellers of yoga», «yoga media», «yoga revolution» o «yoga industrial complex» (Lingley y Carmin, 2009).

## Yoga «capitalista»

Google reporta que *spirituality* ha sido un término cada vez más recurrente —y que ha desplazado al de misticismo— en las publicaciones en idioma inglés desde 1850 (King, 2014). Actualmente es usual encontrarlo en títulos de libros, revistas y artículos sobre religión, filosofía o ciencias ocultas. Sobresale en los que abordan temas como autodesarrollo personal, autodespertar o autoconciencia, conocimiento de sí mismo, y de cómo alcanzar la felicidad duradera; es lo que se ha acuñado como «*commodification of religion as spirituality*» (Carrete y King, 2005) o «*spiritual marketplace*» (Clark, 2001). Pero además, ya se trata de un tópico en economía, administración, negocios, y marketing. Es decir, la «espiritualidad» ha devenido mercancía, y por consiguiente objeto de privatización y de compra-venta; al igual que iglesias, templos, sinagogas y símbolos religiosos en general. Se ha convertido también en concepto político: se pide que los religiosos intervengan en política, y que los políticos tomen en serio la espiritualidad.

No es sorprendente que la espiritualidad se conceptualice y se mida (Raymond, 2002; Dyck, 2015). Lo más relevante es que el espacio de las espiritualidades es suplantado por o reacomodado en el capitalismo: le promete al sujeto una buena vida, paz y felicidad duradera, con la condición de que acepte «jugar al capitalismo» y tenga una visión correspondiente de esos logros y cómo alcanzarlos.

Indicadores de esa visión son: individualización de la responsabilidad por encima de la consideración social (atomización o individualismo); ética de interés en la ganancia como motivación primaria de la acción (interés propio); trato de otros como medio y no como fin (utilitarismo); asumir a las personas como consumidores que hay que persuadir y utilizar, y a otros empresarios como competidores que vencer; satisfacción de deseos como la llave de la felicidad (consumismo); aceptación de la inevitabilidad de la injusticia social, y no su subversión (quietismo); neutralidad política (miopía política); y presentación de las técnicas psicológicas y corporales en términos

de «desarrollo personal», «pacificación mental y de la ansiedad, en vez de comprometimiento con el desafío del cambio social (acomodismo) (Carrete y King, 2005: 21-2).

Para apoyar esto existen sitios web, como *Yogipreneur*, que hablan abiertamente de cómo hacer dinero a partir de la oferta de actividades relacionadas con el yoga, el cual, al entrar en este circuito mercantil deviene objeto de privatización, patentamiento, y de derecho de propiedad intelectual (Guthrie, 2004): incluso existe el *copyright* sobre las *asanas* y técnicas de *pranayama*.<sup>3</sup>

Así sucedió en 2011, a partir de que Bikram Choudhury, empresario del yoga, acusó a su exalumno Greg Gumucio de haber violado su *copyright* de veintiséis posturas yogas («*hot yoga*»). La causa del pleito se debió a que Gumucio cobraba ocho dólares por una hora de entrenamiento, mientras que Choudhury de 15 a 25 dólares (Proskaver, 2015). Finalmente, la United States Copyright Office (USCO) canceló esa regulación de *copyright*, con el argumento de que tales posturas no pueden tener derecho exclusivo, dado que se trata de un saber milenario, patrimonio de la humanidad y de importancia para la salud pública. Sin embargo, Gumucio, que aparentemente había ganado la contienda legal, decidió interrumpir el método yoga en disputa. Recientemente los asesores legales de Choudhury volvieron a la carga, demandando al gimnasio *Yoga for the People*.

Al calor de este debate, el gobierno de la India denegó el *copyright* del método del Master Choa Kok Su, que la Phillipines-based for Inner Studies demandaba, para que la Pranic Healing Foundation en Nueva Delhi no lo usara (*The Times of India*, 2014). La institución acusada, aunque ganó el pleito, cambió el método. Para desafiar toda esta piratería que pesa sobre el yoga, la India viene alimentando un espacio *online* (*Traditional Knowledge Digital Library*) que permite el acceso a 1 300 *asanas*, de las cuales 250 se exponen en video.

La paradoja radica en que por un lado existe quien vende yoga sin negar de donde proviene, lo cual otorga valor comercial agregado al producto; por otro hay quienes lo ofrecen como inédito, lo que beneficia la propaganda de programas de yoga que se imparten en gimnasios, salas, clubes, estudios, hospitales, centros y retiros, donde saltan a la vista sus bondades. Bajo esta perspectiva se dice que el yoga es apto y beneficioso para todo público y, sobre todo, que satisface los deseos individuales.

Un fresco ejemplo es la publicidad de la mencionada Lenovo Yoga a través de *slogans* seductores como *There's more than one way to do what you want* (Hay más de una manera de hacer lo que usted desea). Bajo esta maroma publicitaria el producto deviene *bussines-ready*.

Esta orientación individualista, hedonista y consumista del yoga, si bien se ve en los productos y servicios con «etiqueta yoga», se muestra con más claridad a los escritores de la *New-Age of Capitalism*, tales como Georgeanne Lamont, Tom Beaudoin, Sharon Janis, Osho Rajneesh, Jesper Kunde, y John Grant (Carrete y King, 2005).

Morgan Scott Peck, en el *best seller The Road Less Travelled* (1978), arranca con la sentencia «*Life is difficult*» (14). Esta idea, que remite a la doctrina budista sobre las Cuatro Nobles Verdades del Sufrimiento (*Dukkha Cattari-ariya saccani*), la interpreta en el sentido de que una vez que se acepte esto («no importa el hecho de que la vida sea difícil»), cada persona desarrollará su propia religión o espiritualidad.

Algo semejante vemos en Stephen Russell (2002), quien sentencia que si uno se siente oprimido por otras personas o por el mundo, es porque está oprimido en sí mismo y proyecta esa opresión. Tan pronto esta desaparezca, la otra también lo hará.

Deepa Chopra, otro escritor *new age*, invita a que uno eche a un lado los puntos de vista egoístas, pero al mismo tiempo que vuelva a su «verdadero ser en sí mismo» (1993: 328), y que no permita que lo que él llama *the hypnosis of social conditioning* o *collective conditioning* (3) lo arrastre, es decir, por la asunción de que nuestros problemas tienen un condicionamiento externo.

No es casual que Chopra diga que lo que ocurre fuera de nosotros es reflejo de lo que sucede en nuestro interior, pero que también es «espejo de una inteligencia profunda» (Carrete y King, 2005: 100). Finalmente plantea: «No luches contra el esquema infinito de las cosas, más bien sé uno con él» (Chopra, 1993: 113). En el sitio web del Chopra Center se dice: *Your Path to Wellness Begins Here*, es decir, «Tu camino al bienestar comienza aquí» Obviamente, en este esquema no hay cabida para desafiar el *statu quo* de crisis económico-financiera, injusticias de todo tipo, desempleo, corrupción, etc.

Por si fuera poco, Además, Chopra sugiere que se puede actuar con compasión y generosidad y, al mismo tiempo, maximizar el liderazgo y el éxito en los negocios (Chopra y Simon, 2004). Sutilmente, este planteamiento hace referencia a la ideología corporativa que privilegia el bienestar material y éxito empresarial en términos de obtención y acumulación creciente de ganancia.

Para él no existe nada negativo en los valores materiales y afirma que el atraso de la India se enraza en la idea de la espiritualidad divorciada del éxito económico. Evidentemente en este discurso no cuenta la historia de la colonización de la India.

Una filosofía parecida está presente también en la publicidad de programas inspirados en los métodos

de meditación y yoga a lo budista. Es el caso del Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): terapias para reducir el estrés (y también la ansiedad, la depresión, las fobias, así como las adicciones) (Kabat-Zinn, 2013). Aquí también aparecen el diagnóstico de la sociedad, el centramiento en uno mismo, e incluso objetivos que van más allá de la cura de enfermedades.

El programa MBSR del Center for Spirituality and Healing, de la Universidad de Minnesota, plantea que el *mindfulness* permitiría al individuo «tomar el control de [su] vida», «estar plenamente consciente de las influencias que afectan la salud y el bienestar», así como «encontrar paz y equilibrio mental, en medio del mundo caótico en que vivimos, y los desafíos demandantes de la vida cotidiana» (Center for..., 2016).

En el *Journal Psychology Today*, al MBSR se le atribuyen beneficios como el rejuvenecimiento, el poder vivir de manera amplia y completa en medio de las variadas circunstancias, y la capacidad de disfrutar la vida.

Una de los autores, Kate Picker, expresa en su artículo «Mindful Revolution» que podemos disfrutar los avances tecnológicos, al costo de «no poder habitar totalmente en el lugar que quisiéramos [...] El *mindfulness* nos dice que podemos estar mejor» (2014: 6), pues incrementa la capacidad de «ayudarse a sí mismo». Como prueba de la aceptación del *mindfulness*, se cita a personas, líderes e instituciones financieras, políticas y militares que logran éxitos con su utilización.

El *Financial Times* trae a colación la difusión que está teniendo el *mindfulness* en las corporaciones Cheerios y Häagen-Dazs, así como en la General Mills; y publicita que «no solo puede hacer a alguien feliz y saludable, sino que proporciona ventajas para cualquier negocio que se quiera hacer» (Confino, 2014).

Todo este discurso invita al consumo de un yoga que no exige al practicante afiliación con espiritualidades orientales. Al mismo tiempo, se asegura de que ese yoga tenga correspondencia en ellas, por lo que se convierte en cómplice de la «espiritualidad» capitalista corporativa, caracterizada por la indulgencia y el conformismo ante las adversidades.

El filósofo Michel Foucault (1926-1984) propuso técnicas de poder

que determinan la conducta de los individuos, los someten a cierto tipo de fines o de dominación, y consisten en una objetivación del sujeto [...] y las técnicas del yo, que permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto

## Grandes sumas de dinero circulan en el mercado de productos y servicios con publicidad «yoga». Negocio del que algunos viven modestamente, pero otros sacan enormes ganancias. En este contexto, como ocurre con otras espiritualidades orientales, el yoga ha devenido objeto de reapropiación fragmentada y de privatización, por si fuera poco.

estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad. (Foucault, 1990: 48)

En este contexto también escribió que el poder lejos de ser una sustancia es un tipo de relación entre los individuos. «El rasgo distintivo del poder es que algunos hombres pueden, más o menos, determinar por completo la conducta de otros hombres, pero jamás de manera exhaustiva o coercitiva» (138), sino cuando la libertad de estos «ha sido sometida al poder». «Si un individuo es capaz de permanecer libre, por muy limitada que sea su libertad, el poder no puede someterlo» (138).

A estas tecnologías tributan, según Foucault, ciertas «técnicas de verbalización» sobre el cuerpo, a las cuales apelan los dominados y los dominantes (98), y son observables allí donde se emiten discursos que proyectan una determinada imagen del cuerpo ideal y las necesidades corporales, atendiendo a criterios de género, salud, bienestar y belleza. De esta forma, la corporalidad se convierte en una frontera de la gobernabilidad.

Pues bien, lo que se vende como yoga no es más que un subterfugio de encadenamiento no coercitivo de los individuos a un determinado *status quo* económico y político. El yoga se presenta en dimensiones que confluyen en el apuntalamiento de la gobernabilidad de signo capitalista.

No se equivoca quien dice que esta reapropiación hipócrita de las espiritualidades orientales al servicio del capitalismo tardío suplanta la ética protestante que, según Max Weber, funcionó como soporte ideológico del capitalismo naciente porque, por una parte se dice: «no persigas el éxito material, no participes en el juego social por entero [...] retírate a la paz», y por la otra: «de esta manera vas a ser aún más exitoso en los negocios» (Žižek, 2009: 1). En este sentido, se le pide al sujeto que se desconecte de la realidad, pero que deje intactas las condiciones sociales que producen sufrimiento. Con tal enfoque no hay cómo escapar de la ambigüedad entre el minimalismo y el maximalismo (Žižek, 2012).

En esta misma perspectiva crítica se plantea que en lugar de tratar de occidentalizar el budismo hay que hacer más budista a Occidente (Badiner, 2002: 67); con otras palabras, «el capitalismo occidental se ha ocupado más en cambiar a las religiones orientales que en cambiar al capitalismo mismo» (Schumpeter, 2003: 12).

### Reapropiación alternativa del yoga

Lo primero que debe quedar claro es precisamente que el yoga es espiritualidad, y que sus propósitos van más allá de los ejercicios físicos; lo segundo es la dimensión transformativa (Purser y Loy, 2013), donde armonizan la salvación individual y la social.

De yoga se habla en las más remotas de las escrituras en sánscrito, desde los vedas y los *upanishadas* hasta los sutras del *hatha yoga*, pasando por el *Bhagavad Gita* y sutras que se le atribuyen a Patanjali. Toda esta tradición ha tenido desde un sentido doctrinal hasta uno técnico.

El yoga, en el contexto de la soteriología<sup>4</sup> bramano-hinduista, aspira a la fusión mística del alma humana con Brahma. Anticipa en vida esa meta consumada con la muerte física. Pero esta muerte se refiere más bien a la superación del «yo» egoísta y a la identificación de este con el cuerpo, como asiento de las llamadas impurezas del «yo» (*Ahamkara*). Lo segundo tiene que ver con prácticas de posturas corporales (*asana*), de respiración (*pranayama*), y de meditación (*dhyana*).

En los sutras patanjalíes se documenta que la vocación del yogui o la yoguini no se reduce a la realización de *asanas* y *pranayamas*. No menos importantes son el control de los sentidos (*pratyahara*), el cultivo de la concentración (*dhyana*), la devoción (*dharana*), la unión con lo divino (*samadhi*), la moralidad social (*yamas*), y la moralidad personal (*niyamas*), que llaman a la renuncia del egoísmo, el hedonismo, la codicia, y la violencia, a toda institucionalidad afín con estas actitudes (Birch, 2011).

Ciertamente, no se puede ocultar la asociación ancestral entre ciertas doctrinas del hinduismo, el régimen de castas (*varna*), la disparidad de género y la promoción de la ganancia en la India. Sobre esto se debate desde hace prácticamente un siglo. Pero como sucede con todas las doctrinas, hay que considerar sus condicionamientos y variaciones históricas, y las corrientes de interpretación de los textos y conceptos. En su origen, el régimen de castas contemplaba la diferenciación flexible y movable de las personas basada en sus actitudes, cualidades, estado mental y características. El criterio del nacimiento y el parentesco apareció después (Jain, 2011), y se redimensionó a conveniencia de la colonización británica de la India. Entre los que siguen la vocación yoga hay quienes aceptan y quienes repelen el régimen

de castas, que a duras penas encuentra aceptación en los sutras de Patanjali y el Hatha Yoga, donde el cultivo del conocimiento, la verdad y la práctica del camino espiritual no tienen barrera de clases.

Muchos creen que es posible practicar yoga sin asumir el punto de vista del hinduismo, el jainismo o el budismo; existen incluso comunidades religiosas hebreas, musulmanas y cristianas que han incorporado el yoga a su práctica espiritual (Baba, 2005). Todo esto es interpretado por escépticos y temerosos como blasfemia o irrespeto. No faltan quienes, como el caso del movimiento Praise Yoga creen que un cristiano puede practicar yoga sin traicionar su religión, por ejemplo, recitando versos y salmos bíblicos en vez de mantras (Kremer, 2013). Pero la secularización corre el riesgo de la reapropiación fragmentada del yoga.

Circunstancias históricas dieron lugar a que emergieran diversas perspectivas del yoga. De ahí que se asocie no solo al hinduismo, sino también a otras religiones como el budismo. Diferencias que, obviamente, no lo son solo en lo filosófico, sino también en lo técnico y metodológico.

Si nos remontamos a las escrituras tempranas del budismo, al llamado *Canon Pali* (cronológicamente anterior al *Gita*, los sutras yoga de Patanjali y los del *Hatha Yoga*), veremos que explícitamente no se habla de *asanas* y *pranayama*, aunque sí de técnicas de respiración y movimientos de la lengua y la garganta que incrementan la resistencia al hambre y la sed. Se documenta sobre meditación y absorciones meditativas (*jhana*). A fin de cuentas, estas prácticas que se realizaban desde mucho antes de que fueran documentadas por Patanjali y los que escribieron el Canon budista, sorprenden por sus confluencias con todas estas escrituras.

La doctrina budista de las Cuatro Verdades sobre el sufrimiento, y en particular lo referente a la cuarta verdad (el Camino Óctuple) (*Ariyo Atthangiko Maggo*), resulta el contexto en que el *mindfulness* yoga funciona. Esos caminos son: «correcta visión» (*sammaditthi*), «correcta sustentación» (*samma-Ajivo*), «correcta intención» (*sammasankappo*), «correcto hablar» (*sammavaca*), «correcto esfuerzo» (*sammavayamo*), «correcta concentración» (*sammasamadhi*), y «correcto *mindfulness*» (*sammasati*, *miccha-sati*). Basta con decir que este camino se resume en tres momentos inseparables: *silā* (moral) *sati* (*mindfulness*), y *pañña* (sabiduría).

El *mindfulness*, grosso modo, no es solo un tipo de meditación, sino también principio de formas de meditación y yoga al estilo budista. Resulta importante destacar que al mediador se le exige observar plenamente el aparecer y desvanecer, la ausencia y presencia de las experiencias corporales (como la respiración) y mentales (pensamiento y emociones). Cualquier postura corporal (sentado, parado, acostado,

o caminando, comiendo, etc.) sirve para el *mindfulness* (Majjhima, 2006: 74). La contemplación implica no intervenir en el fluir espontáneo de las posturas, y mucho menos juzgarlas. El desafío consiste en controlar tanto la aversión como los apegos o aferramientos que aparecen.

Un programa integral de *mindfulness* yoga sugiere un repertorio de *asanas* y ejercicios de *pranayama* con el objetivo de generar calma, concentración y ecuanimidad (Robertson, 2013); liberación de apegos, celos, miedo y ansiedad; pero también paz, compasión, generosidad, altruismo y sabiduría (Boccio, 1993). En el budismo tibetano eso se basa en que diferentes posturas del cuerpo generan diferentes experiencias mentales, en la medida en que influyen en los *chakras* (centros de energía) correspondientes (Wangyal, 2011).

En el budismo es recurrente la idea de que no existe manera de lograr *ghanas* hasta que no se transite por el camino moral preparatorio y regulador (*silā*) (Barnes, 1981: 243). No hay más que remontarse a la doctrina de Bodhisattva, cuya vocación y juramento es entregarse en cuerpo y alma a todos los seres «sintientes». La ausencia de esta condición sería, como escribe un comentarista *yogachara*, «ordenar una vaca por los cuernos» (Kamashila, 2014: 1).

Tómese en cuenta también la doctrina budista de *anatta* o *anatman*, es decir, no-alma, no-yo en sí mismo, no-entidad. De manera general, esta doctrina defiende que nada existe con identidad o insustancialidad intrínseca y eterna. Asumir lo contrario produce sufrimiento, promueve la superación del apego al «yo» y, por consiguiente de la «práctica de la autoidentificación: *etam mama* (esto es mío), *eso ham asmi* (este soy yo), *eso me atta* (este es mi ser en sí)» (Majjhima, 2006: 220).

La *anatta* es colofón de otra: *paticcasamuppada* (surgimiento dependiente, interdependiente o condicionado), doctrina que asegura que no hay una causa suprema de las cosas, que nada existe por separado y que se conjugan múltiples condiciones para que algo ocurra. No es difícil darse cuenta de que estas dos teorías apuntan a que una actitud individualista es incoherente, como mismo lo es asumir que no hay relación entre los fenómenos. Ambas confluyen en el reconocimiento de la interdependencia de todos los factores, léase biológica, ambiental, humana, o social. Sobra lugar aquí para reconocer la necesidad de activismo social dirigido a modificar las circunstancias y condiciones del sufrimiento, que trascienden el condicionamiento mental e individual.

Muchos psicoterapeutas occidentales afirman que la doctrina de *anatta* complementa muy bien la psicoterapia occidental que asume la idea de un «yo». Tal reacomodamiento se expresa en esta sentencia: «Usted necesita ser alguien, antes de no ser nadie» (Engler, 2007). No se puede negar que tal diálogo

contribuye al conocimiento y al alivio de malestares psicológicos.

Pero tampoco se puede negar que la reapropiación mercantilista de las religiones orientales lleva aparejada la relocalización del «yo» (los sujetos). A tales efectos, por una parte, está la autoafirmación del «yo», por la otra su deconstrucción, es decir, la asunción (*anatta*) (Lee, 2003: 365). Lo primero está orientado al deseo del consumo, y lo segundo al acatamiento y la pasividad.

El yoga subsidiado por las espiritualidades orientales le cierra el paso tanto al individualismo y el consumismo, como al conformismo y el conservadurismo.

## Consideraciones finales

Algunos de estos programas basados en espiritualidades orientales trabajan con variables que van más allá de la meditación, y contemplan aspectos de moralidad. Por ejemplo, hay evidencia científica y clínica de que la tolerancia de los padres alivia el sufrimiento mental de sus hijos. Efecto sanador tiene la reducción de la proclividad a culpar a los otros. Evidencias científicas apuntan al vínculo entre la regulación emocional, la reducción de la reactividad y el stress, así como el cultivo de la compasión, la generosidad y el amor (Jazaieri *et al.*, 2013). Sin embargo, no se debe obviar que esos problemas emanan de los modos de vida y de cómo funcionan las sociedades e instituciones.

A la sombra de la *marketization* del yoga y del *mindfulness* o del «McMindfulness» (Purser y Loy, 2013) se abre la posibilidad de un cambio de actitud. Eso ocurrirá si, como dice el monje Zen Thich Nhat Hanh, la persona atrapa el *mindfulness* en su «verdadero propósito» (Confino, 2014: 1). Ofertas en tal perspectiva son alternativas de un yoga cómplice de quienes se benefician de la necesidad de salvación personal de los individuos, despreocupados a la vez por la salvación social.

Por el contrario, el budismo comprometido (*Engage Buddhism*) da cabida no solo a la transformación personal, sino también social, pues incluye la participación militante y sostenida en actividades (como Ocupemos Wall Street) que desafían la gobernabilidad global y las adversidades asociadas (McLeod y los editores de *Shambhala Sun*, 2011).

Ciertamente, las espiritualidades, en sentido técnico, no son teorías del cambio social, aunque contienen esa dimensión. No obstante, el énfasis en el cambio personal es, más bien, una cuestión de método, un punto de partida orientador y no la meta última (Carrete y King, 2005: 101).

¿Qué es lo deseable en primer lugar, la salvación personal o la social? (Revel y Ricard, 1998), ¿apegarse a

la idea de un yoga «de verdad» (realismo) o admitir que yoga es solo un nombre? Tal planteamiento dicotómico y dualístico nos empuja a un callejón sin salida o al camino equivocado, pues en última instancia lo que cuenta es la propuesta que se elija.

De lo que se trata es de discutir qué yoga se ofrece y se vende, si el relacionado con el desafío del altruismo, la justicia, y la transformación de la sociedad; o el cómplice del individualismo, el consumismo y la petición hipócrita de las ventajas del inmovilismo.

## Notas

1. Entre 2010 y 2015, según diversas fuentes (Gregoire, 2013; Moran, 2013; Statistics Reseach Brain Institute, 2015), 20 millones de estadounidenses participaron en actividades relacionadas con el yoga. De ellos, 1,5 millones lo hacen regularmente. El gasto en clases de yoga es de 3 billones de dólares; y en productos yoga es de 10 300 millones, con un aumento de 87%.

2. Lo que se llama «mente vagabunda» (*mind wandering*) o «pensamiento autoestimulado» (*stimulus-independent thought*). El cuestionario de este estudio sobre la relación entre el pensamiento autoestimulado o distraído contempló preguntas como: ¿cómo se siente usted ahora?, ¿qué está haciendo?, ¿usted está pensando en algo, en otra cosa diferente a lo que está haciendo justamente ahora? De la colosal muestra que se entrevistó (cinco mil personas de diferentes partes del mundo) para este estudio, 46% confiesa experimentar pensamiento autoestimulado, mientras que 30% refiere que eso les ocurre siempre, excepto cuando están haciendo el amor (Killingsworth y Gilbert, 2010).

3. Los términos tomados del palí y el sánscrito han sido transcritos en caracteres latinos para su mejor visualización y comprensión.

4. Doctrina religiosa de la salvación humana.

## Referencias

Baba, Y. P., (2005) «There is no Christian Yoga», disponible en: [www.emalayalee.com/varthaFull.php?newsId=37611](http://www.emalayalee.com/varthaFull.php?newsId=37611) [consultado el 7 de noviembre de 2016].

Badiner, A. (ed.), (2002) *Mindfulness in the Marketplace: Compassionate Response to Consumerism*. Berkeley, Parallax Press.

Barnes, M. A., (1976) *The Buddhist Way of Deliverance: A Comparison between the Pali Canon and the Yoga-praxis of the Great Epic*. Tesis de Doctorado. Oxford, Universidad de Oxford.

Birch, J., (2011) «The Meaning of Hatha in Early Hathayoga» en *Journal of the American Oriental Society*. Octubre-diciembre, pp. 131-4, disponible en: <http://bit.ly/2fmhoev> [consultado el 3 de noviembre de 2016].

Boccio, F. J., (1993) *Mindfulness Yoga: The Awakened Union of Breath, Body, and Mind*. Boston/Londres, Wisdom Publications.

Carrete, J. y J. R. King, (2005) *Selling Spirituality. The Silent Takeover of Religion*. Nueva York, Routledge, disponible en: <http://bit.ly/2fjPlxW> [consultado el 3 de noviembre de 2016].

*Center for Spirituality & Healing*, (2016) «Mindfulness Program» Universidad de Minnesota, disponible en: <http://bit.ly/2hWiiDd> [consultado el 3 de noviembre de 2016].

- Chopra, D., (1993) *Ageless Body, Timeless Mind. The Quantum Alternative to Growing*. Nueva York, Crown Books.
- Chopra, D. y D. Simon, (2004) *The Seven Spiritual Laws of Yoga* Nueva Jersey, Wiley & Sons.
- Clark, W. R., (2001) *Spiritual Marketplace: Baby Boomers and the Remaking of American Religion*. Princeton, Princeton University Press.
- Confino, J. (2014) «Thich Nhat Hanh: Is Mindfulness Being Corrupted by Business and Finance?» en *The Guardian*. 28 de marzo, disponible en: <http://bit.ly/1mfBVyW> [consultado el 3 de noviembre de 2016].
- Dyck, B., (2015) «Spirituality, Virtue and Management: Theory and Evidence» en Sibson, A. J. G. (ed.), *Handbook of Virtue Ethics in Business and Management*. Heidelberg, Germany, Springer-Verlag GmbH.
- Foucault, M., (1990) *Técnicas del yo*. Buenos Aires, Ediciones Paidós.
- Gregoire C., (2013) «How Yoga Became a \$27 Billion Industry –and Reinvented American Spirituality» en *The Huffington Post*. 16 de diciembre, disponible en: <http://huff.to/1hWKsrc> [consultado el 3 de noviembre de 2016].
- Guthrie, J., (2004) «Yogis Go to Court over Poses/Copyright Dispute Turns Yoga into a Legal Exercise», en *SFGate*. 5 de febrero, disponible en: <http://bit.ly/2esEz9p> [consultado el 3 de noviembre de 2016].
- Jain, P., (2011) «The Caste System of Hindu Society» en *The Huffington Post*. 20 de junio, disponible en: <http://huff.to/2eEli18> [consultado el 3 de noviembre de 2016].
- Jazeieri, H. et al., (2013) *Effects on Mindfulness, Affect and Emotion Regulation*. Nueva York, Springer Science + Business Media.
- Kabat-Z, J., (2005) «Mindful Yoga, Movement and Meditation» en *Yoga Chicago*. Marzo-abril, disponible en: <http://bit.ly/2eEF8KU> [consultado el 3 de noviembre de 2016].
- \_\_\_\_\_, (2013) *Full Catastrophe Living: The Program of the Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Center*. Nueva York, Dell Publishing.
- Kamalashila (2014) *Bhavanakrama II (Libro del Medio)*, disponible en: <http://bit.ly/2eZvbL5> [consultado el 3 de noviembre de 2016].
- Killingsworth, M. A. y D. T. Gilbert, (2010) «A Wondering Mind Is an Unhappy Mind» en *Science*. V. 330, n. 12. Noviembre.
- King, R., (2014) «From Mysticism to Spirituality: Colonial Legacies and the Reformulation of the “Mystic East”», conferencia dictada en el Centro de Estudios Budistas de la Universidad de Hong Kong, 7 de abril, disponible en: <http://bit.ly/2f674Ic> [consultado el 3 de noviembre de 2016].
- Kremer, W. (2013) “Does Doing Yoga Make You a Hindu?” en *BBC News*. 21 de noviembre, disponible en: [www.bbcnews.com/news/magazine-25006926](http://www.bbcnews.com/news/magazine-25006926) [consultado el 3 de noviembre de 2016].
- Lee, R., (2003) «The Re-enchantment of the Self: Western Spirituality, Asian Materialism» en *Journal of Contemporary Religión*. N. 18, pp. 351-67.
- Lingley, T. y C. J. Campos, (2009) «Market Analysis on the Yoga Industry» en *Academia.com*, disponible en: <http://bit.ly/2eZ> [consultado el 3 de noviembre de 2016].
- Majjhima, N., (2006) *Los sermones medos de Buda*. Barcelona, Kayrós.
- McLeod, M. y Editores de *Shambhala Sun*, (2011) *The Best Buddhist Writing 2011*. Boston, Shambhala.
- Peck, S. M., (1978) *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values, and Spiritual Growth*. Nueva York, Simon & Schuster Editors.
- Picker, K., (2014) «Mindful Revolution» en *Financial Times*. 3 de febrero.
- Proskauer, R., (2015) «Hold that Pose: Can the Bikram Yoga Sequence Be Protected by Copyright Law?» en *Lexology.com*. 29 de junio, disponible en: <http://bit.ly/2eZzXZ3> [consultado el 3 de noviembre de 2016].
- Purser, R. y L. David, (2013) «Beyond McMindfulness» en *The Huffington Post*. 1 de junio, disponible en: <http://huff.to/1n6Uhpq> [consultado el 3 de noviembre de 2016].
- Opplige, P. A., (2008) *Girls Gone Skan. The Sexualization of Girls in American Culture*. Kindle, McFarland.
- Raymond, R. R., (2002) *Management Theory and Spirituality. A Framework and Validation on the Independent Spirituality Assessment Scale*. Tesis de doctorado. California, Universidad de Argosy.
- Revel, J. F. y M. Ricard, (1998) *El monje y el filósofo. ¿Es el budismo una respuesta a las inquietudes del hombre de hoy?* Buenos Aires, Urano.
- Robertson, S., (2013) «Mindfulness and the Monkey» en *The Huffington Post*. 12 de junio, disponible en: <http://huff.to/2eJegPr> [consultado el 3 de noviembre de 2016].
- Russell, S., (2002) *Liberation: The Perfect Holistic Antidote to Stress, Depression and Other Unhealthy States of Mind*. Londres, Harper Collins Publishers.
- Schumpeter, J., (2013) «The Mindfulness Business» en *The Economist*. 16 de noviembre, disponible en: <http://econ.st/IPJ2QY> [consultado el 3 de noviembre de 2016].
- The Times of India*, (2014) «No Copyright on Yoga: HC». 15 de enero, disponible en: <http://bit.ly/2e6A7i5> [consultado el 3 de noviembre de 2016].
- Wangyal, T. R., (2011) *Tibetan Yoga of Body, Speech and Mind*. Boston/Londres, Snow Lion.
- Žižek, S., (2009) «From Western Marxism to Western Buddhism» en *Cabinet*. N. 2, primavera, disponible en: [www.cabinetmagazine.org/issues/2/western.php](http://www.cabinetmagazine.org/issues/2/western.php) [consultado el 3 de noviembre de 2016].
- \_\_\_\_\_, (2012) «Buddhism and the Self» en *Big Think*. 22 de mayo, disponible en: <http://bit.ly/2esH63o> [consultado el 3 de noviembre de 2016].

©TEMAS, 2016