

EMMANUEL CARRÈRE

---

# *Yoga*



**La narración en primera persona de una crisis depresiva. Un libro deslumbrante que rompe moldes y corsés de género. Un nuevo hito de Carrère.**

Quede claro para posibles lectores despistados que este no es un manual práctico sobre yoga, ni tampoco un bien-intencionado libro de autoayuda. Es la narración en primera persona y sin ningún tipo de tapujo de la profunda depresión con tendencias suicidas que llevó al autor a ser hospitalizado, diagnosticado de trastorno bipolar y tratado durante cuatro meses. Es asimismo un libro sobre una crisis de pareja, sobre la ruptura afectiva y sus consecuencias. Y sobre el terrorismo islamista y el drama de los refugiados. Y sí, en cierto modo también sobre el yoga, que el escritor practica desde hace veinte años.

El lector tiene en sus manos un texto de Emmanuel Carrère sobre Emmanuel Carrère escrito a la manera de Emmanuel Carrère. Es decir, sin reglas, lanzándose al vacío sin red. Hace tiempo que el autor decidió dejar atrás la ficción y el corsé de los géneros. Y en esta obra, deslumbrante y a la vez desgarradora, se entrecruzan la autobiografía, el ensayo y la crónica periodística. Carrère habla sobre sí mismo y da un paso más en su exploración de los límites de lo literario.

El resultado es una descarnada expresión de las flaquezas y los tormentos humanos, una inmersión en los abismos personales a través de la escritura. El libro, que ha generado polémica ya antes de su publicación, no deja a nadie indiferente.

## Índice

### I. EL CERCADO

La llegada  
El cuestionario  
Los demás  
Teletransportación a Tiruvanamalai  
Mi habitación  
¿Corea del Norte?  
Zafu en Bretaña  
Taichí en la Montagne  
Es difícil  
Es fácil  
Meditar borracho  
¿Resuelto el mal paso?  
Terneros, vacas, cerdos  
Las cosas como son  
Monte de vacas  
Lo que uno espera  
La contraportada  
El discurso de acogida  
Respetar las reglas  
Profundidad estratégica  
El gong  
El cobertizo  
La postura  
El reglamento de las tareas prácticas  
La voz  
«Inhala, exhala»  
El bardo  
Prestar atención  
Amistad de las fosas nasales

Los hermanos Térieur  
 La espiración  
 Patanjali en el Café de l'Église  
 «Yogas chitta vritti nirodha»  
 «Vritti»  
 El paseo  
 El camino más largo de un punto a otro  
 La forma  
 Taichí en el metro  
 Las manos como nubes  
 Rápido y lento  
 Al mismo tiempo  
 «¡Adelanta tus pies hacia atrás!»  
 La voz del intérprete francés  
 La alocución de la noche  
 Me remuevo  
 No hay grandes personas  
 Abrazar los árboles  
 Domesticar a los búfalos  
 Internarse en el bosque  
 El mal camino  
 Las lágrimas  
 Bajo el baniano  
 Estamos bien  
 La gran ley de la alternancia  
 Las dos cosas son verdad  
 En el talud  
 «Words, words, words...»  
 William Hurt  
 El ladrón  
 El lobo  
 II. 1.825 DÍAS  
  
 «Ha habido en nuestro país acontecimientos graves»  
 En la noche del Morvan  
 Hélène y Bernard

La fuerza mayor  
 Los ayurvédicos  
 El abrigo de proxeneta ruso  
 Estoy jodido  
 La historia poco simpática del asceta Sangamaji  
 «¡Tetas! ¡Tetas!»

### III. HISTORIA DE MI LOCURA

La habitación secreta  
 El lugar donde no se miente  
 Taquipsiquia  
 De tipo 2  
 Yoga para bipolares  
 «Y por la mañana el lobo se la comió»  
 Los gemelos separados  
 El artículo de Wyatt Mason  
 El niño emparedado  
 El último consejo de François Roustang  
 El Corán de sangre  
 El ingreso del paciente  
 El protocolo  
 «Su hermano ha formulado una petición de eutanasia.  
 ¿Qué hacemos?»  
 La unidad protegida  
 El jardín encantado  
 La habitación perdida  
 «Sigo sin estar muerto»  
 El cartel de la exposición Dufy  
 TEC  
 Trastornos mnésicos crecientes  
 Aprendo versos  
 «Buena eficacia transitoria...»  
 «... pero recaídas rápidas»

### IV. LOS CHICOS

Frederica

En el Pikpa  
«The night before I left»  
Michael Haneke  
Mi foto de perfil  
Meditación tóxica  
Nada en los armarios  
«A subtle flavour of asshole»  
La «Polonesa heroica»  
Con doble vuelta de llave  
El cuento de George Langelaan  
Yoga molecular  
El Samsung Galaxy  
La Sombra  
Atiq viaja  
La mala siesta  
Kotelnich  
Una experiencia de partida y de pérdida  
Rápido y lento  
La ronda por los lugares elegantes  
Molenbeek  
El malecón  
Martha  
Lo que hay a la izquierda  
Un brazo muerto de la vida  
A vista de pájaro  
El más antiguo residente del lugar  
Hamid enseña  
¿Treinta años para nada?  
Los buenos perros viejos  
Mear y cagar

## V. SIGO SIN MORIRME

Paul en Guadalajara  
«El acto más importante de tu vida»  
Cómo le brillaban los ojos  
Con mis diez dedos

«No escribo, amigos míos: hago ejercicios de dactilografía»

«All work and no play make Jack a dull boy»

El oso

Sentarse un minuto en silencio

Un poco de sal

La terminal

Una cita

«Nadie ha podido descansar en mi amor, yo no descansaré en el amor de nadie»

El agua gentil

Notas

Cuando saquéis lo que hay dentro de vosotros, eso que tenéis os salvará. Si no tenéis eso dentro de vosotros, eso que no tenéis dentro de vosotros os matará.

Evangelio apócrifo de Tomás

# I. EL CERCADO

## *La llegada*

Ya que hay que empezar por alguna parte el relato de aquellos cuatro años en los que intenté escribir un librito risueño y sutil sobre el yoga, afronté cosas tan poco risueñas y sutiles como el terrorismo yihadista y la crisis de los refugiados, me sumergí en una depresión melancólica tan grande que tuvieron que internarme cuatro meses en el hospital Sainte-Anne, y perdí, por último, a mi editor, que por primera vez desde hace treinta y cinco años no leerá un libro que yo he escrito, ya que hay que empezar, pues, por alguna parte elijo la mañana de enero de 2015 en que, al cerrar mi bolsa, me pregunté si sería mejor llevar mi teléfono, del que de todas formas tendría que desprenderme allí donde iba, o dejarlo en casa. Opté por lo más radical, y apenas abandoné nuestro edificio me resultó excitante haber quedado fuera del alcance de los radares. Luego un saltito más para coger el tren en la estación de Bercy, un satélite de la de Lyon, modesta y ya provinciana, especializada en la Francia profunda. Vagones vetustos, compartimentos a la vieja usanza, seis plazas en primera clase, ocho en segunda, colores marrón y verde grisáceo que recordaban los trenes de mi lejana infancia en los años sesenta. Tendidos en los bancos había unos reclutas, como si no les hubieran avisado de que ya no existe el servicio militar. Vuelta hacia el ventanal polvoriento, mi única vecina miraba desfilas bajo la llovizna los inmuebles recubiertos de grafitis de la salida de París y luego del extrarradio este. Era una muchacha con el físico y la ropa de una senderista, provista de una mochila enorme. Me pregunté si iría de excursión por el Morvan, como yo había hecho en otro tiempo, partiendo de Vézelay y en condiciones no más benignas, o si iba, ¿quién sabe?, al mismo lugar que yo. Deliberadamente, yo no llevaba nin-

gún libro y pasé el trayecto —una hora y media— con la mirada y el pensamiento flotantes, en una especie de tranquila impaciencia. Sin saber realmente qué, yo esperaba mucho de aquellos diez días desconectado de todo, incontactable, inaccesible. Observaba mi espera, observaba mi tranquila impaciencia. Era interesante. Cuando el tren se detuvo en Laroche-Migennes, la joven de la gran mochila se apeó al mismo tiempo que yo y, al igual que yo y una veintena de personas, se dirigió hacia el terraplén, delante de la estación, donde una lanzadera debía venir a recogernos. La aguardamos en silencio, nadie conocía a nadie. Cada cual miraba a sus compañeros y se preguntaba hasta qué punto tenían un aspecto normal. A mí me pareció que sí, bastante. Cuando llegó el autocar, algunos se sentaron por parejas y yo solo, pero justo antes de partir una mujer en la cincuentena, de hermoso rostro enflaquecido y grave, subió la última y se sentó a mi lado. Un saludo rápido, a media voz, y luego ella cerró los ojos, dando a entender sin hostilidad que no le apetecía entablar conversación. Nadie hablaba. El autocar salió muy rápidamente de la ciudad y empezó a circular por carreteras muy estrechas, atravesando aldeas donde nada parecía abierto, ni siquiera los postigos. Al cabo de media hora se internó en un camino de tierra, bordeado de robles, y se detuvo sobre una superficie de gravilla, delante de una granja baja. Nos apeamos, descargamos del maletero los equipajes y entramos en el edificio por puertas separadas: una para los hombres y otra para las mujeres. Los hombres llegamos a una sala habilitada como un refectorio escolar, con bombillas de neón, las paredes pintadas de un amarillo claro y adornadas con cartelitos que contenían sentencias caligrafiadas de sabiduría budista. Había allí caras nuevas, gente que no había viajado con nosotros y debían de haber llegado en automóviles. Un joven de cara franca y simpática, que vestía una camiseta de manga corta cuando todo el mundo llevaba como mínimo un jersey o un forro polar, recibía uno por uno a los re-

ción llegados desde detrás de una mesa de formica. Antes de presentarse ante él había que rellenar un cuestionario.

## ***El cuestionario***

Después de servirme un té, que se escanciaba en vasos de cantina, girando el grifo de un samovar grande de hojalata, me senté ante el cuestionario. Cuatro páginas por ambas caras. Las primeras no exigían largas reflexiones: estado civil, personas a quien avisar en caso de urgencia, problemas médicos, tratamientos vigentes. Indiqué que gozaba de buena salud pero que había sufrido depresión en varias ocasiones. A continuación nos invitaban a decir: 1) cómo habíamos conocido *Vipassana*; 2) qué experiencia teníamos de la meditación; 3) en qué momento de la vida nos hallábamos; 4) lo que esperábamos de la sesión. Los espacios reservados a las respuestas no sobrepasaban un tercio de la hoja y yo pensé que si quería contestar seriamente aunque solo fuese la segunda pregunta necesitaría un libro entero, el libro, precisamente, que había ido a escribir allí; pero esto no iba a decirlo. Me limité a señalar prudentemente que practicaba la meditación desde hacía veinte años, que esta práctica había estado vinculada durante mucho tiempo a la del taichí chuan (precisé, entre paréntesis: «pequeña circulación» para que comprendieran que no era exactamente un principiante), y en la actualidad con la del yoga. Sin embargo, seguía siendo una práctica irregular y esperaba ejercitarme más a fondo, motivo por el cual me había inscrito para una sesión intensiva. Respecto al «momento de la vida en que me hallaba», la verdad es que era un buen momento, un ciclo extremadamente favorable que duraba desde hacía casi diez años. Era incluso sorprendente, al cabo de tantos años en los que habría respondido cada vez a esta pregunta diciendo que me encontraba mal, muy mal, que

atravesaba un momento especialmente catastrófico, poder responder sin mentir, y hasta minimizando bastante mi buena suerte, que pues sí, estaba bien, no había sufrido recientes episodios depresivos, no tenía problemas amorosos ni familiares ni profesionales ni materiales: mi único problema real, y lo era, desde luego, pero con todo un problema de persona pudiente, era un ego molesto, despótico, cuyo poderío aspiraba a reducir, y la meditación sirve justamente para eso.

### ***Los demás***

Hay una treintena de hombres a mi alrededor, en compañía de quienes voy a sentarme y callar durante diez días. Los examino con discreción. Me pregunto quiénes de entre ellos están en crisis. Quién, como yo, tiene familia. Quién está solo o ha sido abandonado, quién es pobre, quién desdichado. Quién es frágil y quién sólido. Quién se arriesga a perder pie en el vértigo del silencio. Todas las edades están representadas, yo diría que entre veinte y setenta años. También son variadas las circunstancias sociales. Algunos individuos son fáciles de identificar: el profesor de liceo campista, naturista, vegetariano, aficionado a las místicas orientales; el jovencito con trenzas rastafari y gorro peruano al que podrías ver entre los activistas de No Border de Calais, donde hace poco hice un reportaje; el fisioterapeuta o el osteópata que se dedica a las artes marciales, y otros cuyo oficio es imposible adivinar y podrían ser tanto un violinista como el que despacha billetes de tren en una ventanilla de la red nacional. Resumiendo, la clase de clientela bastante mezclada que encuentras en los dojos o en los albergues que jalonan el camino de Santiago. Dado que el Noble Silencio, como lo llaman ellos, no ha entrado en vigor todavía, podemos hablar y escucho las conversacio-

nes de los grupitos que se han formado mientras empieza a caer la noche, muy pronto, muy negra, al otro lado de los pequeños cristales empañados. Todas tratan sobre lo que nos espera a partir de mañana por la mañana. Se repite una pregunta: «¿Es tu primera vez?» Calculo que la mitad son neófitos y la mitad veteranos. Los primeros se muestran curiosos, emocionados, inquietos, los segundos parecen coronados por el prestigio de la experiencia, y entre estos últimos me fijo de inmediato, negativo como soy, en un hombrucillo que me recuerda a alguien pero no sé a quién: perilla en punta, jersey de cuadros en el que prevalece el color burdeos, desempeñando con una fatuidad desagradable el papel de sabio sonriente, benévolo, pródigo explicando la alineación de los chakras y los beneficios del desasimiento.

### ***Teletransportación a Tiruvanmalai***

La primera vez que oí hablar de *Vipassana* fue en la India, en la primavera de 2011. Para terminar un libro alquilé en Pondicherry una casa donde viví dos meses sin hablar con nadie. La pauta invariable de mis jornadas empezaba con la lectura del *Times of India* en el único café donde, que yo supiera, había café expreso. Después, a lo largo de calles que se cortan en ángulo recto y que, flanqueadas de decrepitos edificios coloniales, se llaman avenue Aristide Briand, rue Pierre Loti o boulevard du Maréchal Foch, regresaba con paso pensativo a trabajar en mi novela de aventuras rusa, *Limónov*. Me acostaba muy temprano, a la hora en que innumerables perros callejeros de Pondicherry inician un concierto de ladridos entre los cuales aprendí a distinguir algunos, y también me levantaba muy temprano, despertado por la salida del sol y los gritos de los gecos. Esta rutina casera, sin visitar museos ni monumentos, sin

obligaciones turísticas, es mi concepto ideal de una estancia en el extranjero. Una vez, sin embargo, fui a Tiruvanamalai, que es un lugar emblemático de la espiritualidad india porque allí vivió y enseñó el gran místico Ramana Maharshi y porque sigue siendo la sede de su ashram. El lugar me produjo una pésima impresión: la de una feria de gurús y seminarios espirituales que atraía a manadas de falsos sadhus occidentales, demacrados, aturdidos, mugrientos, que exudaban tanto pretensión como sufrimiento, y pienso en ella cada vez que practicantes de yoga me hablan de los retiros en la India donde esperan recibir las enseñanzas ancestrales de los grandes maestros. Tiruvanama-lai o Rishikesh, que supuestamente es la cuna del yoga, son en mi opinión los lugares del mundo donde existen menos posibilidades de recibir esas enseñanzas, tan pocas como las de encontrar a un pintor original en la place du Tertre. Bertrand y Sandra, los únicos amigos que hice en Pondicherry, me habían dado la dirección de un francés residente en la ciudad. Se llamaba Didier pero se hacía llamar Bismillah y vestía una túnica de color lila. Al interrogarle sobre su itinerario espiritual, me dijo que para él había sido importante un curso de *Vipassana*: diez días de meditación intensiva que, según su expresión, suponía una gran limpieza mental. Practicante a pequeña escala de la meditación y no siendo enemigo de esa limpieza, yo tenía ganas de saber algo más, pero me enfrié un poco al enterarme de que Bismillah, en la etapa siguiente de su itinerario espiritual, había ido a Tiruvanama-lai atraído por la perspectiva de un seminario de teletransportación. Confesaba que le había decepcionado y esto me dejó pensativo. La teletransportación consiste en desplazarse instantáneamente de un lugar a otro y mediante el solo poder de la mente. Desaparecías en Madrás y al instante siguiente reaparecías en Bombay. Una variante es la bilocación: estar en dos lugares a la vez. Varias tradiciones acreditan prodigios semejantes de pocos y grandes santos como José de Cupertino, pero las autori-