



1

La vida es un camino de purificación

La gravedad nos tira hacia abajo como si quisiera recordarnos nuestro origen humilde pero la fuerza vital se desquita encontrando la verticalidad hacia el necesario mínimo esfuerzo. Esta lucha entre el abandono y el deseo, el vacío y la voluntad, caos y orden es permanente hasta que dejamos de luchar y sobreviene la muerte.

Mientras la vida presiona con sus deberes y responsabilidades y esa presión se traduce en tensiones. Las tensiones son inevitables como son inevitables las deformaciones en los troncos de los árboles cuando resisten con el paso de los años las tormentas y los vendavales. Sin embargo esas tensiones hay que saber administrarlas, desgranarlas a tiempo para no sucumbir bajo una coraza impermeable o implosionar con el corazón ahogado por el estrés o por los contratiempos. Parece ser que algo hay que hacer.

Para que nuestra sensibilidad tenga un espacio de desarrollo necesitamos un cierto orden, orden vivo que no rígido, donde nuestro universo de cosas y seres establezcan entre sí unas constelaciones claras, lejos del pantanal que a veces invade nuestra realidad.

Ese orden externo debería ser también un reflejo de otro orden interno, de una actitud sana con respecto a nuestro cuerpo

y a nuestra mente. De la misma manera que el agua de un río sigue un cauce, la naturaleza que hay en nosotros necesita de unas leyes.

Cada día nos alimentamos pero los desechos de la combustión nos obliga a eliminarlos; y es evidente que de la calidad de esa eliminación depende a la larga una correcta nutrición. Es por eso que la salud empieza por una correcta purificación del cuerpo; en principio esta purificación consiste simplemente en darle tiempo al organismo para que elimine. Curiosamente muchas tradiciones religiosas han prescrito períodos de ayuno o abstinencia que aunque tuvieran un dictado espiritual también mostraban una intuición fisiológica. Comer sobrio es comer sano y ayunar puede resultar terapéutico. Desde el ejercicio a la sauna, del agua a la arcilla tenemos muchos elementos para depurar las toxinas.

El yoga nos recuerda un niyama que es shaucha, limpieza y purificación. Nos limpiamos primeramente por una higiene personal saludable, y como somos seres que vivimos en comunidad nos limpiamos también por respeto a los demás. Ahora bien, podemos vivir la limpieza como un rito cargado de espiritualidad. Purificamos nuestro cuerpo y ordenamos nuestra casa para sentirnos disponibles ante lo sagrado. Podríamos decir que en cuerpo limpio anidan buenos pensamientos o que el aroma de armonía que desprende nuestra casa nos acoge en lo más íntimo.

En esta higiene que se vuelve sagrada sentimos que para ir hacia la pureza del cuerpo es necesario atravesar la desidia que nos dificulta eliminar los venenos del organismo. Y no nos quedaremos meramente en

la dimensión corporal pues diremos que la pureza de corazón quiere ir más allá de la doblez, así como la pureza de pensamiento quiere disolver la mentira. A menudo es más fácil ver la impureza, el error, fuera de nosotros mismos, pero todo acto de purificación empieza sin duda por uno mismo. La queja ante el mundo se transformará en honestidad ante sí, no esperando ya un mundo puro.

2

Nuestra vida es un camino de servicio desinteresado

Todos los seres estamos en un mismo barco que se llama vida. Cada uno de nosotros es una célula de un gran ser que se llama humanidad y cada célula, cada ser, lo sepa o no, quiera o no quiera, vive (aún bajo la ilusión de la individualidad) en pos de esa vida y de esa humanidad. Millones de años de evolución han demostrado que la vida se mejora a sí misma, buscando la respuesta más adaptativa, integrando la complejidad, estableciendo funciones superiores.

Si esta evolución que late en nuestras entrañas se supera a sí misma en cada nacimiento, nuestra consciencia debe comprender que venimos a este mundo no sólo para mejorar lo que nos ha sido dado, no sólo para desarrollar potencialidades personales sino para apoyar también a esa humanidad de la que formamos parte, a todos esos seres que buscan como nosotros la trascendencia.

Ayudar a los seres que sufren a ir de esta orilla de dualidad y de ignorancia a la otra orilla de unidad y sabiduría parece pura ilusión pues nosotros mismos estamos en la misma orilla y somos los primeros en

necesitar ayuda. Pero ayudar a otros seres forma parte de nuestro deseo más noble, esa nobleza que manifiesta el bodhisattva que renuncia a su propia iluminación hasta que el último ser no se haya iluminado. La cualidad de este bodhisattva es metta es este amor compasivo hacia todo ser que nos recuerda el budismo.

Para ello hemos de despertar de la ilusión a la que nos tiene acostumbrado nuestro yo, creer que cada uno va en un barco diferente (a cual más bonito) y que nuestra propia felicidad es independiente de la de los otros.

Patanjali nos recuerda que hemos de cultivar Isvara pranidhana, y de tal manera como un grano de arena en medio de la inmensidad hacer lo que uno tiene que hacer pero sin apegarse a sus frutos; frutos que no son nuestros sino de todos, de la vida, de lo divino, se llame como se llame. Si estamos pendientes del interés (hablando de un interés excesivo) nuestra acción no es limpia y el resultado siempre es mezquino, insuficiente. Si queremos atesorar cerrando el puño nos daremos cuenta que apenas caben unas pocas monedas en nuestra mano.

En cambio no hay otra posibilidad que la devolver con creces a la vida lo que la vida nos ha dado. Si somos un parpadeo veloz en el tiovivo del mundo, y el mundo sigue, y la vida sigue después de nosotros, nuestra responsabilidad es pensar también en el mundo que dejaremos a los nietos de nuestros nietos.

La muerte nos recuerda que toda posesión es una momentánea ilusión. Existe otro hacer como cuando uno va a plantar un árbol aún a sabiendas de que no lo va a ver crecer, ni

va a comer de sus frutos.

3

Nuestra vida es un camino de amor

Dicen los científicos que el universo es neutro compuesto por materia, luz y energía. Los supersticiosos susurran que el universo es peligroso, lleno de fuerzas incontrolables y tenebrosas, en cambio dicen los místicos que el universo es benéfico aunque no comprendamos sus últimas finalidades. ¿A quién creer?

En todo caso nosotros le damos realidad al universo con nuestra fe y con nuestra esperanza. Recogemos, por tanto, aquello que sembramos. Sin duda, vivimos en nuestro pequeño universo en connivencia con ese otro gran universo. Todo depende del juego al que queramos jugar. Juguemos pues, y una de las reglas del juego es que el contagio se da por doquier. La materia contagia sus vibraciones, y el alma sus esperanzas y sus sueños. Con todo esto el destino teje una trama.

Si cada situación que nos trae el destino posibilita un encuentro y una comprensión quizá podamos insinuar que el universo conspira para que seamos felices. Y esa conspiración nace y acaba en el amor pues no hay fuerza más potente que sea capaz de anidar estrellas y de estrechar seres. El descubrimiento del alma es la comprensión de que ésta vive por amor y que su sino es la disolución en un mar de bienaventuranza. Sat-chit-ananda es esa cualidad del ser consciente lleno de beatitud.

Pero como amor es una palabra demasiado prostituida quizás es interesante hablar de un abanico de expresiones amorosas que van

desde la escucha al reconocimiento, desde el perdón a la compasión entendida como esa capacidad de colocarse en la piel del otro y entender (sin necesidad de compadecerse o mortificarse) el sufrimiento del otro.

Si supiéramos que toda la farsa que pudiera haber en nuestra historia, toda la elaboración de personajes de vida y estrategias de relaciones esconden en el fondo una carencia de amor, nos daríamos cuenta que el amor es un destino al cual no podemos dejar de ir. Desangelados por la vida no somos conscientes que lo que buscamos de veras es un verdadero abrazo donde dejarnos ser. Y no nos damos abrazos porque no sabemos, porque es tabú, porque rompe las formas sociales, pero es que a amar se aprende amando, y amando se hace un camino de vida. El yo teme al amor porque el amor es la disolución de toda frontera entre dos aparentes identidades, el amor es el recuerdo de que en esencia somos uno y esto desde la perspectiva de una estructura de personalidad rígida puede ser aterrador.

Es posible que no haya amor sin sufrimiento pero también, no lo olvidemos, el amor es alegría y celebración, gozo y consuelo.

4

Nuestra vida es un camino de conocimiento

El conocimiento es uno pero con múltiples senderos que es lo mismo que decir que cada uno tiene un trocito de verdad y que entre todos los cristales formamos un espejo entero. Las verdades no son absolutas, ni fijas e inmutables pues cambian con los cambios de la vida, cambian con la óptica del observador, cambian desde la dimensión

que la contemplas. Ahora bien, es evidente que hay verdades más permanentes que otras, más globales o más profundas a las cuales se dirigen los buscadores.

De todo podemos extraer una lección, podemos aprender de la nube, del árbol, de una fórmula matemática, de la historia, de nosotros mismos, por supuesto. Pero no se trata en el fondo de una acumulación de conocimiento sino del arte de vivir. Ser sabio en las leyes de los cambios para fluir con la vida, para no ir a contracorriente, para estar en paz. Hesychia, esa paz a la que aspiraban los Padres del desierto.

En ese aprendizaje de por vida no puede ni debe haber ambición pues nos convertiríamos en estrictos eruditos o mercaderes de las ciencias. No aprendemos sólo con el raciocinio sino con todo el cuerpo, con los sentidos a flor de piel, con la analogía, la experiencia y con la curiosidad. Y es esa curiosidad que mantiene el espíritu del niño que nos hace, con el tiempo, convertirnos en sabios, porque la sabiduría no es tanto la ilustración del conocimiento como (alguien humilde dijo) la buena administración de la ignorancia.

Desde esta posición la estrecha luz de la razón no puede iluminar los confines del universo, así el místico siente que vive en el misterio y que el misterio duerme dentro y fuera de sí mismo. Es vana la pretensión de querer dar respuesta a todo lo que nos rodea porque cada pregunta y cada respuesta abre nuevos interrogantes. El sabio lo sabe y no intenta responder sino sacar fuerzas de ese misterio para estar despierto, para asombrarse del mismo acto de ser.

El reto es aprender de todo, la triste realidad es que no podemos aprender mucho porque el conocimiento es ilimitado. Esta comprensión nos posibilita una actitud de estar abierto a todo, adonde la vida nos lleve, alumbrado a veces por los libros, por tal o cual enseñanza pero haciendo que la propia experiencia sea la verdadera maestra. Ubekkha es la ecuanimidad necesaria ante las experiencias de la vida, abrirse más y más a lo que la vida nos traiga.

Asombrarse del más pequeño insecto, de la minúscula brizna de hierba es reconocer con humildad el plan divino que hay escondido en todo lo que vive, y esa inteligencia superior que nos secunda es a donde apunta esta vía de realización.

5

Nuestra vida es un camino de transformación

El mundo es bien tangible como lo comprobamos día tras día pero nuestra vida en este mundo tangible está llena de una neblina ilusoria avivada por el deseo. Por eso decimos a veces que el mundo es ilusorio pues vamos en busca de fantasmas que toman la forma de paraísos materiales, de objetos fabulosos o de poderes extraordinarios. Como nos recordaba Buddha, el dolor (el envejecimiento, la enfermedad o la muerte) existe pero hay una salida a este dolor. El fruto de avidya, el fruto de la ignorancia es el dolor (dukkha) como nos señala la tradición hindú, y también nos indica que son cuatro los hijos de la ignorancia que van desde la importancia personal hasta el deseo pasando por los temores y el miedo al cambio. Hijos de la sombra a los que hay que cortar las raíces.

Por tanto vemos que hay un camino de transformación que nos lleva de esta orilla de dualidad a otra de unidad. Las imágenes son múltiples para hablar de esta transformación de lo inconsciente en consciente. Convertir el plomo en oro como sentencia la alquimia; despertar la energía kundalini para realizar las bodas divinas de las que nos habla el tantra; abrir las fauces del león, como símbolo de la sublimación del instinto como plasma el esoterismo. Mitos y cuentos iniciáticos también, entre otros, hablan de este camino de transformación.

También se nos dice que hemos de despertar, que nuestra vigilia es sueño para el sabio. Que hemos de quitarnos la venda de los ojos y ver nítidamente la realidad. Las imágenes se suceden y se nos dice que hemos de volver sobre nuestros pasos y desandar lo andado para rehacernos nuevamente.

La fragmentación de nuestra vida se convierte en remembración. Rememorar lo que verdaderamente somos aunque debamos pasar por una cierta locura que nos cure de la estricta cordura en la que el mundo locamente está.

Este camino de transformación está muy bien simbolizado en la flor de loto. Remontándose por encima del lago, hundiendo sus raíces en el fango, la flor de loto muestra su pureza, así como el sabio viviendo en este mundo de ignorancia no queda contaminado por su oscuridad.

6

Nuestra vida es un camino de contemplación

El mundo sensible que nos rodea nos trae belleza y realmente lo bello no está

totalmente fuera, en el objeto pero tampoco totalmente dentro, meramente en la mirada. La belleza es un encuentro feliz entre dos mundos, entre el objeto y el sujeto; es un tránsito atento por la cuerda floja que media entre el mundo sensorial en un extremo y el ideal en el otro, quizá el acuerdo secreto entre la forma y la función. Quién sabe.

En todo caso la persona que se para por un momento del ajetreo del mundo y contempla lo bello, lo efímero, lo sutil de todo lo que existe queda embriagado profundamente. Y es que debe haber una sintonía entre belleza, bondad y verdad como nos recuerdan los filósofos clásicos.

Tratamos de recogernos en meditación para calmar el torbellino de la mente, para hacer hueco y poder orar. La oración no es una letanía sino una invocación para que aparezca en nosotros lo más elevado. Y a veces la mejor oración es también el silencio.

Contemplar es hacer el silencio, y hacer silencio es dejar que hablen las cosas para poderlas contemplar. La contemplación no es un análisis de lo que percibimos sino una fusión con la experiencia de la cosa percibida. En este caso el yo está en latencia pero no en primera línea, las fronteras se diluyen como se diluye el tiempo lineal en uno más eterno.

Y es que más allá del hacer inevitable en este mundo, de establecer vínculos y de comprender los porqués, hay que contemplar esta maravilla que es la creación. En el silencio de esta contemplación el alma habla, mejor dicho, canta, y nosotros, nuestro cuerpo, muchas veces sin previo

aviso, quiere bailar.

El poeta nos dirá que la existencia que acontece a cada instante se manifiesta como una sinfonía a la que hay que estar atentos.

Si pudiéramos responder a la pregunta de a qué hemos venido a este mundo. Si pudiéramos responder por el sentido de la vida quizá diríamos que la vida se busca a sí misma para devenir consciente.

Hay un camino muy poco transitado que sólo recorren los locos, los niños y algunos seres, y es el camino del asombro. Abrir los ojos de par en par para llenarse de infinito.

7

Nuestra vida es un camino que hay que transitar hasta el final

Nuestro camino en la vida puede transitar por desfiladeros o por llanuras, por parajes sombríos o luminosos valles, aunque en realidad no importa mucho, pues todo camino no es más que una metáfora de los procesos del alma. Ningún camino va a ningún sitio, como nos recordaba el viejo chamán, si acaso a uno mismo. Y uno mismo siempre ha estado antes, durante y al final del camino. El camino no es nada y lo es todo. El camino es ese hilo que une un acto aparentemente contingente con otro y que con el decurso de la vida parece trazar un dibujo definido.

Sabemos que los caminos fáciles no llevan lejos, tal vez por eso el que busca siente que el camino es largo. En él encontrará

innumerables escondites, refinadas excusas para no seguir pero la insatisfacción profunda hará que sigamos buscando.

Camino apetecibles, tentadores hay muchos, y todos ellos válidos pero sólo uno entre ellos, el que sentimos con corazón es el nuestro. Los mitos nos dicen que los obstáculos aparecerán en el camino, laberintos y minotauros, trampas y desafíos, pero también nos dicen que una vida sin retos no es propiamente humana pues todos vivimos en nuestro interior el arquetipo del héroe o de la heroína.

Habremos de cultivar viriya, el coraje, khanti, la paciencia y adhitana, la perseverancia necesaria para persistir en nuestra hazaña.

Quizá no hay que confundir el camino del ser con el camino que fantasea hacer el ego. Así caminar hacia la madurez no es bajar al mercado espiritual donde todo se compra o donde las diferentes técnicas espirituales se intercambian como ropajes al mejor postor. El camino es un camino de guerrero donde lo verdaderamente importante es la impecabilidad como seres humanos. Tal vez por eso, la tradición ha hablado de iniciación donde el iniciado pasa por una prueba como tanteo de su capacidad de compromiso.

Si empezamos el camino con estruendo de tambores, está claro que al final, el camino, tiene que ser tan imperceptible que nadie note nuestros pasos. Y es que la invisibilidad es propia del caminante sabio.

Julián Peragón

