

Yogasutras. Esquema Libro I

ESQUEMA DEL PRIMER LIBRO DEL YOGA SÛTRA

SAMÂDHIPÂDAH

INVOCACIÓN AL COMENZAR (I.1)

QUÉ ES EL ESTADO DE YOGA (I.2-I.4)

CUÁLES SON LAS ACTIVIDADES DE LA MENTE
(I.5-I.11)

CÓMO SE LLEGA AL ESTADO DE YOGA (I.12)

LA PRÁCTICA (I.13-I.14)

EL DESAPEGO (I.15-I.16)

PROGRESIÓN HACIA EL ESTADO DE YOGA (I.17-
I.18) (un adelanto de lo que luego serán
los sÛtras I.42-I.44)

PERSONAS QUE NECESITAN (O NO) PRACTICAR
PARA LLEGAR AL ESTADO DE YOGA (I.19)

CUALIDADES DEL PRACTICANTE (I.20-I.22)

OBSTÁCULOS EN EL CAMINO DEL YOGA

CUÁLES SON (I.30)

QUÉ SÍNTOMAS PRODUCEN (I.31)

CÓMO SUPERARLOS (I.32)

SUTRAS DE ÎSHVARA (I.23-I.29)

SÛTRA DE LAS CUALIDADES (I.33)

SÛTRAS DEL “Ó” (I.34-I.39)

QUÉ SUCEDE CUANDO SE LLEGA AL ESTADO DE
YOGA (I.40/I.41)

TIPOS DE SAMÂDHI (Ó SAMAPATTIH) (I.42-
I.51) (Ver mapa esquemático)



Por Luisa Cuerda

Niyama: Introducción



Yama tiene muy en cuenta que vivimos en sociedad en un mundo determinado. Pero este mundo se parece más a un laberinto que a cualquier otra cosa, con sus meandros burocráticos, sus recovecos de intereses, sus callejones sin salida morales. El iniciado quiere llegar al centro y necesita tomar atajos. Al final, lo importante es que nuestra práctica sólida y permanente no se vea afectada por la aleatoriedad de las circunstancias.

En Niyama aparece la comprensión de que el «enemigo» no está sólo afuera sino también dentro en forma de resistencias, hábitos o dudas. Aquí no está tan presente el otro (al cual no herir, no mentir, no robar, etc) sino uno mismo, el reconocimiento de la propia individualidad y el deber de responder adecuadamente, esto es, de ser responsable. La partícula ni- en sánscrito quiere decir, abajo, cercano, al interior, por eso decimos que Niyama es una atención al interior, propiamente la psicología del Yoga.

En Shauca lo importante no es tanto la purificación del cuerpo como la actitud de apertura a lo sutil. Samtosha nos tiende la

mano para agradecer lo que nos trae la vida sin perder la fe. Tapas nos fortalece a través de la disciplina de los envites de los opuestos. Svâdhyâya nos acerca a la voz de la conciencia cultivando la discriminación. Y por fin, Ishvara Pranidhana nos habla de un absoluto abandono a una inteligencia mayor desde el desapego de nuestros frutos.

Esto es Niyama, un jardín de actitudes, formas de contener nuestra dispersión, para que la capacidad de centramiento en nuestra práctica no sufra. Veámos uno por uno.

Por Julián Peragón

Yama: introducción



Los Yama están en la base de la filosofía yoga. Patañjali los coloca en primer lugar en el ashtanga yoga, yoga de los ocho miembros. Tal vez están en primer lugar porque son restricciones universales que están en todas las tradiciones. Son abstenciones que debe guardar el practicante sencillas pero de una profundidad inmensa. Tal vez nos están queriendo decir que si uno no logra franquear con éxito estas cinco disciplinas

difícilmente alcanzará el grado de elevación supremo, la propia realización personal.

Practicar los Yamas prepara la mente y la purifica para el trabajo posterior para el método propio del Yoga. No es un trabajo fácil porque hay mucho de instintivo en la relación con los otros que debemos regular, ¿quién no ha deseado aniquilar al otro cuando ha sufrido una humillación o engaño?. Pero también incide sobre la importancia personal pues ser veraz a menudo va en contra de nuestra imagen glorificada. Lo importante de los Yamas es que no se conviertan en mandamientos estrictos, impuestos desde una moral sea ésta oriental u occidental, lo importante es comprender que las virtudes cultivadas tienen una inteligencia y nos proveen de un tesoro sea éste la pacificación de nuestro entorno, la confianza de los demás o la simplicidad de nuestra vida.

Yama es sociología aplicada, una manera de vivir en sociedad eludiendo las fuertes tensiones de intereses, las batallas de los egos, la cultura del tener o la ideología del deseo. Vivir con más paz y más coherencia, sin envidias o avaricias facilita el espacio contemplativo que propone el Yoga. Veámos cada uno de ellos.

Por Julián Peragón

Niyama: Ishvara pranidhana



Tapas, svâdhyâya e ishvara pranidhana forman un trío dentro de este todo ético que son los yamas y los niyamas en la estructuración que hizo del Yoga Patañjali alrededor del siglo II de nuestra era. En realidad no basta con mover la energía a través de una disciplina intensa y de darle un sentido profundo desde la autoindagación, es necesario que todo el proceso tenga corazón. Es evidente que el corazón es un símbolo de centralidad pues es la bomba que impulsa todo el sistema. Pero hay un corazón más allá del órgano físico donde parece que descansa el alma. No en vano cuando nos señalamos, aquello que está en nuestro núcleo, tocamos el centro del pecho. Algo tiene que despertarse en el corazón si nuestra práctica y estudio han sido hecho con constancia. Hemos fortalecido nuestra voluntad con tapas y hemos despertado nuestra inteligencia con svâdhyâya, pero hace falta algo más. Ese algo es una forma de piedad, de compasión o benevolencia como gesto esencial en la existencia.

Tapas nos puede dar mucho poder mientras que svâdhyâya puede proveernos de mucho conocimiento. Y lo que de entrada podría parecer una ventaja, a la larga se convierte en un obstáculo. Es necesario poseer una balanza donde los éxitos y los fracasos sean visto con mucha ecuanimidad. El corazón es el fiel de la balanza que con un criterio profundamente amoroso permite relativizar nuestras proezas al insertarnos dentro de una totalidad. No nos olvidemos

que la verdadera fuerza reside en permanecer sereno tanto en el éxito como en el fracaso.

Ishvara es el Señor y puede chocar nuestra sensibilidad cuando entendemos al Yoga no como una religión sino como un método de autoconocimiento. En realidad Ishvara no es el Dios al que estamos acostumbrados en el monoteísmo, no es un dios creador, no entra ni sale en la corriente del tiempo, es un espíritu especial. Hay que entenderlo como el gurú perfecto, el maestro de maestros, algo así como un arquetipo que sirve como soporte devocional al practicante de Yoga. Hemos de recordar que la metafísica del Yoga viene fundamentalmente del Samkhya que es ateo y que Patañjali se toma la licencia de incluir la figura de Ishvara tal vez porque la práctica devocional en la tradición se demostró como una vía directa de conexión con lo sagrado. En todo caso ishvara pranidhana nos recuerda que hemos de aceptar nuestros límites dentro de la inmensidad del universo, somos una gota de agua, un pequeño eslabón de una cadena infinita. Esto significa que todas las preguntas no serán respondidas ni sabremos todos los resquicios del destino ni podremos correr todos los velos del misterio. Somos pequeñez y nuestra grandeza es aceptar lo que somos. No podemos hacer otra que someternos a la realidad, y ese sometimiento no implica resignación sino celebración.

Pranidhana nos habla por otro lado de ofrenda o plegaria. Este concepto nos obliga a aterrizar cualquier mística y hacerla carne. Todo lo que has conquistado no es tuyo, y no es tuyo porque hace tiempo que la firmeza de una identificación

individual se ha ido desmenuzando. Los bienes no son tuyos porque la idea de posesión no se sostiene desde una atenta observación. Es aquí donde la pequeña voluntad se inclina ante la gran voluntad, el pequeño rostro se refleja en el grande, microcosmos encajando en el macrocosmos. Y esa apertura hay que entenderla como una inspiración ante lo divino.

Ofrecer los frutos de nuestras acciones a los pies del Señor es el camino hacia la desidentificación que tanto sufrimiento nos trae, y un vía segura hacia la humildad. Estando en el mundo pero sabiendo que nuestras raíces no están abajo sino arriba, con la confianza que todo será dado. Las fronteras se abren porque ya no hay un yo pequeño batallando con otros por una porción de prestigio mayor, ahora hay un Tú y este tú inmenso incluye todo, incluye mi sufrimiento y el tuyo, incluye mi vida y la tuya, incluye la vida de las generaciones por venir, incluye el respeto por los antepasados. Entonces nuestra acción se hace desde una meditación muy profunda que incluye el primer yama que es la no violencia y se sublima paso a paso hasta este último niyama que es la máxima expresión de una ética que abre las puertas de una espiritualidad profunda. Nada hago, todo se hace porque soy un canal.

Por Julián Peragón

Niyama: Svâdhyâya



De alguna manera un yama o niyama da paso a otro, se apoyan mutuamente. Con tapas hemos movilizado la energía a través de una disciplina con apasionamiento, ahora hay que darle una dirección a esa práctica. Sí, es importante caminar, pero hay que iluminar el camino para no perdernos. Svâdhyâya es la brújula y el timón del barco para encontrar el puerto deseado.

A medida que profundizamos en la vida nos damos cuenta que la realidad es mucho más compleja de lo que nos parece. Interpretamos el mundo muy ligeramente sin darnos tiempo a comprender razones más profundas. Acostumbramos a ser literales porque profundizar requiere ciertamente mayor esfuerzo. Pero el sabio necesita comprender para encontrar un todo ordenado dentro del aparente caos. Comprender el mundo es comprenderse a uno mismo pues al otro lado del horizonte está nuestra propia proyección tal como lo haría una cámara de cine.

Svâdhyâya es la toma de conciencia de la existencia de uno mismo. Y claro, ese uno

mismo puede ser un puente o bien un obstáculo. La primera comprensión es que, de entrada, cada uno de nosotros es un punto de vista. La realidad está filtrada por nuestros gustos y por nuestras creencias, por nuestros miedos y, cómo no, por nuestras ilusiones. Darse cuenta de que ese punto de vista está condicionado es el principio de la liberación. En nuestra cabecita no hay un sólo yo, hay muchas voces. El carácter tiene muchas capas de sedimentación y empieza desde el nacimiento, o antes incluso.

Svâdhyâya es darnos cuenta que el carácter es una estructura de supervivencia emocional que amortigua un dolor primario en base a una carencia afectiva, carencia también de reconocimiento. Somos un lienzo hecho a retazos de impresiones en la vida, de imitaciones, de evitaciones, de sueños. Darnos cuenta entonces que no somos ese pequeño yo, ese collage de impresiones y que hay un yo más profundo, un ser esencial es el objetivo de svâdhyâya.

¿Pero cómo hacer esa autoindagación, esa delicada observación de nuestros actos? Evidentemente, con la perseverancia del estudio. En la tradición se ha utilizado el estudio de los textos sagrados porque cuando la mente encuentra un soporte profundo se abre con facilidad a lo sutil. Sin embargo, los textos, aún los más sagrados, son inexactos, retocados por los siglos y tendentes a la ideología del momento histórico y cultural. Los libros, como diría Margarite Yourcenar, nos aclaran el mundo, y tiene razón pero hay que tener en cuenta los errores particulares de perspectiva que nacen entre sus líneas. En realidad los libros son linternas que nos

hacen ver un poco más allá de donde nos llevan los sentidos o nuestra viciada elaboración mental de las cosas. En el mejor de los sentidos, se intenta utilizar la palabra para ir más allá de la palabra. Pero a menudo, aquellos textos que fueron revelados o que surgieron de sabios y visionarios requieren la interpretación de un experto.

Hoy en día la información corre tan rápida como la luz y desde hace siglos el medio impreso ha sido un buen soporte de transmisión de ideas. Pero la tradición se remonta mucho más atrás. El medio habitual era la transmisión oral de la mano de los maestros o maestras. De ahí que la relación con ellos sea importante. Es precisamente en esa relación estrecha con los guías espirituales donde se daban las tareas santas que llevaban a una encerrona al propio narcisismo, visión limitada de la realidad o inocencia estéril. Eran ellos los que veían nuestros límites, nuestras potencialidades. Sin embargo, actualmente esta necesidad de revisión de los propios presupuestos puede ser hecha por los terapeutas. Se trata de comprender los mecanismos de defensa que actúan en la sombra, descubrir nuestras cartas secretas, nuestras estrategias, nuestro egoísmo, fantasías y manipulaciones.

No podemos seguir adelante en nuestro camino sin desnudarnos de prejuicios y defensas, sin dejar caer las máscaras para que el sol ilumine nuestro verdadero rostro. Sean pruebas de iniciación o terapia sistemática, lo importante es que el ego prepotente muera para renacer como elemento aliado de lo más alto, eso que se estremece en nuestra interioridad. Si

comprendemos mejor, como decíamos, nuestro punto de partida, si sabemos de nuestras debilidades y fortalezas, si comprendemos la obcecación del instinto, la maleabilidad del sentimiento y las anteojeiras de la razón, mas que pelearnos con todo ello, sabremos encontrar la rendija en este mundo que nos lleva a otro, o el puente que conecta lo dual con la no-dualidad.

Con svâdhyâya se levanta el velo de la ignorancia y aparece la intuición fecunda. Pero es necesario hacer lo que el viejo de la montaña, asegurar cada paso con el bastón de la prudencia e iluminar con la lámpara de la sabiduría el camino. Sabiduría que no es erudición sino destilación de la experiencia.

En concreto, svâdhyâya es la necesidad de evaluar y revisar los avances que hacemos en el camino ya que no hay que dar nada por sentado. La verdad que descubrimos es un proceso vital que se da en cada instante. Se trata pues de estar despiertos, lo único que posibilita el darnos cuenta, eso mismo que azuza la consciencia.

Por Julián Peragón



Tapas hace referencia al fuego, ese fuego que surge del horno alquímico que es una práctica intensa. Si la práctica se establece sólida movilizaremos la suficiente energía para quemar todas las impurezas que nos impiden conectar con la parte sutil de nuestro ser. En cierta medida tapas es disciplina, austeridad tal vez porque sin austeridad, sin la supresión de lo superfluo y anecdótico, no podemos establecer una verdadera disciplina.

El problema con la disciplina es que la hemos introyectado como deber, aquello que “hay que hacer” para seguir un camino determinado. Pero está claro que una disciplina que se instala de fuera a dentro no tiene mucho alcance. Pasa lo mismo con la música, si no hay pasión, la disciplina, si la hay, sólo puede llevar a un virtuosismo. Es interesante introducir un nuevo matiz, interpretar tapas como el apasionamiento que nos ayuda a fijar una disciplina estable. Está claro que ese apasionamiento tendrá que estar apoyado por la voluntad, esa cualidad que tan mala prensa tiene hoy en día.

La voluntad es un estado de firmeza del alma que permite no ser zarandeado por los caprichos del sentir, por la indulgencia

del carácter, en definitiva, por la aleatoriedad de las circunstancias. Persistir es necesario para subir una cumbre o sacar agua excavando un pozo. No digo que la vida hay que llevarla a golpe de voluntad, pero hay momentos de firmeza que hay que sostener de otros de abandono que hay que permitir. En un río hay que saber cuándo tienes que nadar y cuando dejarte flotar.

Es cierto que la voluntad depende enteramente de un esfuerzo personal y del cultivo de una constancia. Ahora bien, ¿cómo se logra la pasión? ¿cómo haces para que te apasione el Yoga o enamore la música? Todos sabemos que la pasión viene o no viene, y que cuando viene no sabemos cuándo se irá. No depende de nosotros, o al menos, no de forma absoluta. Es curioso esta relación entre voluntad y pasión. Un exceso de voluntad podría asfixiar la pasión, y una pasión desbocada ser difícilmente manejable. Debería de haber una buena danza entre aspectos masculinos y femeninos de nuestra psique. La voluntad sirve para dar ese empujoncito diario que nos permite ponernos a practicar, o a hacer lo que sea. Pero una vez la hoguera ha prendido ya no hace falta avivar más el fuego.

Pero decíamos que la pasión no la podíamos programar, es cosas de dioses. Sin embargo, sí podemos crear las condiciones para que se de con más facilidad. Si el niño no tuviera curiosidad no saldría de las faldas de su madre. Cuando el misterio gana el pulso a la seguridad, el niño baja al sótano oscuro o sube al desván peligroso y abre el baúl de los tesoros perdidos. Podríamos decir que es la fuerza de la

curiosidad la que mueve la ciencia para desvelar los secretos del universo.

Creo que el punto de partida honesto en la práctica es comprender que somos potencialidad, en realidad formamos parte de un proyecto vital individual y colectivo. Por decirlo con otras palabras, estamos en plena evolución. Si nuestro punto de partida es esa semilla que aspira a realizarse, tapas es, de entrada, esa curiosidad por ver en qué se transformará dicha semilla. Pero como sabe el jardinero esa flor necesita tierra fértil, agua periódica, sol y aire. Este sol y aquella lluvia es lo que aportamos en nuestra práctica de Yoga. Tenemos seres liberados en el pasado que nos recuerdan la realización que está esperando de forma potencial en nosotros.

Para que nuestra práctica tenga éxito, nos dice Patañjali, ésta tiene que ser permanente, presente en nuestra cotidianidad. No podemos practicar de vez en cuando, o sólo cuando arrecien las ganas, o cuando nos sintamos en un estado especial. La práctica es una disciplina que exige “esfuerzo” porque la naturaleza de la mente es inestable y tiende a la dispersión. Esta práctica continuada y sin interrupción tiene que tener muy presente que hay dos enemigos: uno externo que conforma nuestra vida cotidiana en un mundo complejo repleto de limitaciones; y otro interno que lo conforman nuestras propias inercias, rutinas y apegos. Por supuestos ambos, se retroalimentan, se imbrican, se recrean uno al otro. Una falta de perspectiva nos hace empezar una práctica con mucho entusiasmo queriendo obtener resultados rápidos pero sin contar que

estos dos enemigos están al acecho.

Pero no basta con practicar cada día, la práctica tiene que ser sólida, tiene que tener fundamento, raíz. Ya que el mundo nos lleva hacia una fragmentación de nuestro ser, a una división entre cuerpo y mente, el objetivo primario de la práctica es hacer de contrapunto a ese laberinto externo y generar un centro interno. Generar un espacio de calma y unificación a través de una práctica con movimiento lento que antecede a la quietud, con sensibilidad que prepara la presencia, y con escucha para acercarnos al silencio interno.

No es lugar aquí para hablar de todos los matices de la práctica de Yoga. Meramente rescatar la importancia en el Yoga de la ascesis mediante la cual el cuerpo se purifica en profundidad. El ascetismo intenta producir en el cuerpo lo que en la mente es ecuanimidad y en las emociones es desapego, un estado de reducción de los impulsos naturales y del apego al placer. Como bien sabemos cuerpo y mente son solidarios.

Eliminar tensiones corporales mediante ejercicios intensos, sacar toxinas de nuestro organismo a través de la práctica del ayuno, descondicionar la mente con la meditación nos van a dejar, si cabe, más cerca de nuestra esencia.

Por Julián Peragón

Niyama: Santosha



Dicen que hay tres pecados básicos en la vida: querer ser más de lo que somos, querer ser menos y no querer ser. Y en verdad estos tres pecados los aplicamos habitualmente a nuestras circunstancias. No aceptamos las circunstancias porque nos parecen demasiado, o demasiado poco. Estamos atrapados en el apego, la aversión o la indiferencia.

Sin embargo, la situación que se da en este momento es la que es, independientemente si nos gusta o no. Esta situación es el fruto de toda una evolución, y es cierto que nos gustaría que fuese mejor, que tuviera más posibilidades, pero también es cierto, como comprende el sabio, que no podría ser de otro modo. Es perfecta en sí misma, no sobra ni falta nada.

No te puedes pelear con tener la edad que tienes, con tener tal altura, con haber nacido hombre o mujer, en tal siglo, dentro de una familia, tener la piel clara u oscura. Son las cartas que hemos recibido y con ellas jugamos. En realidad las circunstancias son neutras y somos nosotros, con la cultura que tenemos introyectada, que le damos un significado u otro.

Cada circunstancia es una oportunidad de crecimiento. Y es curioso descubrir como

una situación “buena” (pongamos que te casas con alguien que es un buen partido) se puede convertir en una “mala” (tensión e incomunicación), o viceversa. Es interesante ver a la vida como una gran rueda que gira y gira donde nada permanece en su sitio. Una mala gestión del éxito social se puede convertir en un drama personal, un despido puede darnos pie a descubrir nuevos horizontes laborales. Atrapados e menudo en esa rueda de la vida no nos damos cuenta del espejismo que hay detrás de cada situación. Habitualmente estamos intranquilos porque creemos que somos los artífices de las circunstancias. Y en realidad somos llevados por ellas. Es bueno preguntarse en cada situación qué decide por nosotros, qué aspecto es el que decanta la balanza. Sólo una relativización de esa rueda ilusoria nos abre la puerta de la serenidad porque nos lleva a nuestro centro. Somos nosotros los que le otorgamos verdadero valor a eso que nos toca vivir. Esa es nuestra gran libertad.

Decía alguien que hay que dejar el pesimismo para tiempos mejores. En este momento estar pensando en todo lo que me falta, mirando de reojo al vecino, proyectándose en un futuro prometedor es perder el gran tesoro de vivir con plenitud este instante. No solemos estar tranquilos en nuestro lugar. Cuando es verano deseamos el frío del invierno, cuando invierno el calorcito del verano. Famosos que pagarían por pasar desapercibidos, y gente anónima que mataría por ser famosa. Toda la vida deseando hacer un viaje al confín del mundo, y cuando estamos allí añoramos el confort de nuestro hogar. En las relaciones tantas veces podemos aplicar el lema de “ni contigo ni sin ti”. De esta manera

escapamos de nuestra realidad que por otro lado es la única que tenemos en este momento.

Es necesario sentirse a gusto con lo que tenemos y también con lo que no tenemos. No somos altos, no somos ricos, no somos jóvenes, pero no importa. Santosa es la capacidad de contentarse con lo que hay. Estar, como diría el refrán, a las duras y a las maduras. Este contentamiento se manifiesta en aprender a estar con lo que hay, disfrutar con lo que hacemos, reconocer el valor de cada gesto, de cada detalle. No perder, en la medida de lo posible, la ecuanimidad que tiene en cuenta los dos platillos de la balanza. Celebrar que la vida provee lo justo y necesario para sostener nuestra alma, aunque, ciertamente, nunca podrá colmar las expectativas de un ego inmaduro.

Esta aceptación del momento es una alegría profunda. Aceptación del resultado sea como sea. Lo único que podemos intentar es ser impecables en cada acción, el resto, el resultado, pertenece, por poner un término devocional, a Dios.

Por Julián Peragón

Niyama: Sauca



La naturaleza es sabia, no permite una buena absorción, desde el punto de vista fisiológico, sino va a la par de una excelente eliminación puesto que se tiene que asegurar una aceptable homeostasis. Nosotros mismos hemos sentido muchas veces que cuando nuestro intestino no evacua con regularidad aparecen los gases, la pesadez y la lentitud del aparato digestivo. Para que haya una buena nutrición hay que asegurarse que nuestro sistema fisiológico no esté sobrecargado y, como hacemos habitualmente en nuestro trabajo, darle unas pequeñas vacaciones ya sea con una dieta periódica, un día de frutas o eventualmente, unos días de ayuno.

Desde la antropología se observan las costumbres higiénicas de los diferentes pueblos y, a menudo, vemos que no responden a una clara racionalidad sino a una percepción de lo que es puro y lo que es contaminado. Y claro está, todo esto se mezcla con creencias religiosas y con gestos que delimitan claramente a qué nivel de la estructuración social uno pertenece.

Para no ir más lejos, nosotros mismos podemos percibir que una piedra es sucia y un billete no lo es, aunque haya pasado de mano en mano, porque la piedra pertenece a lo “inferior” y el dinero significa poder y seguridad.

Es cierto que una sociedad pide a los individuos que se laven, que no huelan mal, que no vistan descuidados, es decir, que guarden las formas. Pero nuestra higiene que se suscribe básicamente en la piel deja mucho que desear cuando se refiere a las mucosas y al interior del cuerpo, precisamente allí donde nuestra higiene se hace más necesaria para ayudar a la función natural que hace nuestro organismo.

El Yoga intenta ir más allá de la exigencia moral y comprende que la salud necesita de una higiene profunda. Con el Yoga limpiamos el interior de la nariz para drenar la mucosidad y estimular el mapa energético del cuerpo inscrito en la mucosa pituitaria; rascamos la lengua que es un órgano emuntorio para quitarle el exceso de secreción y facilitar la absorción de prana, de energía vital; fricciónamos las encías para fortalecerlas; movilizamos el vientre para facilitar el peristaltismo y bebemos agua salada para hacerla transitar por el intestino y eliminar los residuos recalcitrantes, entre otros muchos ejercicios.

Aunque, para no llevarnos a confusión, no se trata meramente de limpiar el cuerpo. El practicante de Yoga a través de los ritos de purificación reconoce lo que pertenece al espíritu, siempre fiel a sí mismo, y por tanto, que no sufre cambio, degradación o contaminación, de lo otro que corresponde a la naturaleza, y al cuerpo dentro de ésta,

que siempre es cambiante y puede sufrir degeneración. El Yoga desde el respeto a esta naturaleza intenta acercarla al espíritu mediante un cuidado extremo. Al igual que una barca debe ser periódicamente protegida para que la madera no se pudra y cumpla su función de llevarnos a la otra orilla, nuestro cuerpo debe ser cuidado para que sea un buen soporte para la vida y expresión del ser que somos.

Pero esta actitud purificadora no se aplica sólo al cuerpo. No solamente los alimentos físicos deben ser adecuados para la nutrición, también son necesarios otros alimentos para la mente y el alma. El libro que leemos, las amistades que frecuentamos, los sitios que visitamos son esos otros alimentos. Estar en la naturaleza, aunque sea de forma periódica, es un empuje energético para el cuerpo, una ventana abierta para la serenidad de la mente pero también un recordatorio de lo esencial para el alma. La naturaleza ayuda a esa purificación más interna.

Nuestro cuerpo limpio y nuestra casa ordenada permiten una especial disposición de ánimo. En realidad sauca es disponibilidad ante lo sagrado a través de la purificación. Tal vez por eso, en la tradición, previo a un ritual, el oficiante se purificaba, se bañaba, se ponía ropas limpias adecuadas y recitaba sus plegarias con el fin de estar abiertos a la visión divina. Si una ducha caliente después de una dura jornada nos lleva a un estado de sosiego no será meramente por la limpieza de la piel. Hay algo en el acto de higiene que pone orden en el interior, aún más si ese ritual tiene un carácter sagrado.

Otra cosa será irse al otro extremo, cuando

la limpieza se convierte en una obsesión y un cierto desorden nos intranquiliza. Es posible que detrás de una férrea higiene, dieta o práctica se esconda un miedo a contaminarse, un vértigo a la muerte. No hemos de olvidar que la purificación no es un fin en sí mismo sino un medio para liberarnos de obstáculos, se llamen toxinas, tensiones o bloqueos. Saucá nos recuerda que paralelamente al suelo que fregamos, a la piel que frotamos estamos limpiando el corazón de todo orgullo, vanidad o cálculo.

Cada primavera la naturaleza nos enseña que es posible la regeneración pero, claro está, pasando por el abandono del otoño y la desnudez del invierno. Si con nuestra higiene sagrada quitamos capa tras capa lo inservible y lo innecesario podrá aparecer la renovación donde podrá anidar con fuerza las raíces del espíritu.

Por Julián Peragón

Yama: Aparigraha



Si la codicia tiene que ver con una pasión desenfrenada por los bienes ajenos, la avaricia, en cambio, tiene que ver con un desorden en relación con nuestras

posesiones. Detrás de la acumulación probablemente se esconde una idea falsa de seguridad y, como no, una expresión de poder de acorde a nuestros valores sociales.

En realidad, tener mucho dinero no es un problema en sí. Estrictamente hablando, el dinero es un medio de intercambio, energía simbolizada de un trabajo hecho. El problema con el dinero es el mismo que con el agua, sino circula se corrompe. El dinero simboliza nuestra forma de manipular la energía, las relaciones o el poder en el mundo. No se trata de decir que el dinero es malo pero tampoco que el dinero es mi amigo. Lo importante es descubrir que, en nuestra sociedad, el dinero es una energía muy densa porque el prestigio está en la cancha del tener y no tanto del ser. Tanto tienes, tanto vales. La percepción que tenemos es que si tienes se te abrirán las puertas.

Debemos estar muy atentos cuando el dinero y las posesiones que de éste se derivan empiezan a ser una carga pesada. Cuando un bien necesita ser cuidado, protegido, atendido, cuando, por otro lado, tememos perderlo, cuando nos apegamos a él, cuando éste sufre un desperfecto entonces nos hace gastar un tiempo imprescindible en nuestro proceso interior, en nuestro camino de realización. Tal vez eso quería decir Jes'us cuando hablaba de lo difícil que era para un rico entrar en el reino de los cielos.

En la generación de mis padres que vivieron la parte dura de la guerra y posguerra, la despensa estaba siempre a rebosar, síntoma de que el fantasma del hambre estaba todavía vivo. La avaricia que es el poder

de retener esconde un miedo al vacío, gastar se convierte en un peligro. Pero está claro que uno puede atesorar billetes, alimentos, coches, pero también viajes, filosofías o relaciones. Como nos recuerda el dicho, sólo posees lo que no puedes perder en un naufragio.

Al final se trata de ir ligeros de equipaje. La propia práctica espiritual requiere estar presente al cien por cien y no pendientes de los movimientos de la bolsa, de que nuestras ganancias no se conviertan en pérdidas.

Vivimos en un mundo lleno de cosas, repleto de artefactos. Un primer mundo ahito de bienes mientras un tercero se desangra de pobreza. Vamos a las rebajas porque estamos aburridos, porque la inercia ciega del sistema dice produce y consume, no importa para qué. Cuando nuestra vida está abarrotada de cosas, o de lo que sea, la vida pierde frescura, el desorden externo invade el orden interno, lo complejo aplasta lo simple. Aparigraha es encontrar la simplicidad de la vida precisamente para realizarla, de la misma manera que una nota musical coge todo su esplendor cuando hay silencio.

La mano cerrada sólo puede acumular un montoncito de arena pero abierta puede acariciar todo el desierto. Ante la avaricia hay que favorecer el desapego. No identificarse con los bienes pues son transitorios como lo es todo, la misma vida. Si nos soltamos de nuestros aferramientos es posible que aparezca la dimensión sutil de la existencia. Tal vez podamos comprender esa cadena infinita de cosas y seres que maneja el destino. Si no soltamos los bienes ahora, tarde o temprano

la muerte abrirá nuestra mano por mucha resistencia que ofrezcamos.

Cuando uno cultiva aparigraha obtiene un gran tesoro, más valioso que el oro, obtiene tiempo, un tiempo que no se agota nunca porque es un tiempo atemporal, un presente eterno.

Por Julián Peragón

Yama: Brahmacharya



Uno de los motivos por lo que habitualmente eran los niños los que entraban en el monasterio, ashram o lamasería es porque entraban a una edad en la que la sexualidad no había despertado. Y tal vez, dentro de un contexto sin la presencia de mujeres, la explosión del deseo fuera menor, o al menos, más fácil de controlarla o canalizarla.

Es cierto que la fuerza del deseo sexual es imparable y que, al menos aquí en Occidente, de la mano de la Iglesia Católica, se convirtió en un terrible monstruo tenebroso que había que reprimir. La alegría fue sospechosa, el placer negado, el cuerpo lugar del pecado, y la mujer la incitadora de todo ello. Pero no podemos olvidar que en Oriente la

sexualidad siempre ha formado parte de la vida y que, en sí misma, no era pecado. En el hinduismo los dioses se representan con sus consortes, ellos (y ellas) también gozan. Uno de los cuatro medios o fines en la vida es kama, la obtención de placer y satisfacción en la vida, eso sí, había que intentar no caer en la desmedida. En el tantrismo el placer y la sexualidad son medios para acercarse a lo divino. Se llega a simbolizar la realización del individuo como las bodas divinas ente Shakti (energía) y Shiva (conciencia).

A menudo se traduce brahmacarya como castidad. Tal vez tenga sentido dentro de un contexto monacal pero es preferible traducirlo como contención o moderación. Algo que indica que hay que apagar el fuego de las pasiones, o al menos, bajar su intensidad. Sobre el celibato impuesto por las doctrinas eclesiásticas cuando no hay una verdadera transformación del individuo ha corrido mucha tinta. El sentido común nos indica que si se reprime una energía tan potente como la sexual sin aparecer una elevación de la conciencia, habrá perversión, agresividad, manipulación. ¿Qué hay de malo en que los sacerdotes se puedan casar y así, desde su experiencia, poder aconsejar a sus fieles en esa gran porción del pastel de conflictos que son los problemas de pareja y las dificultades de educación de los hijos?

Probablemente tengamos tres caminos delante del deseo. Dos de ellos disfuncionales, los caminos que nos llevan a un extremo, bien sea a través de la negación que cursa con la represión que todos conocemos, o bien hacia el exceso, hacia una erotización o lujuria. La tercera vía es la vía del

medio, es la vía del diálogo donde en vez de negar la fuerza del deseo se hace transitar hacia cotas más elevadas. Porque, en definitiva, el problema con el deseo no es tanto su fuerza como su concreción en un objeto, la literalización en una imagen. Eros es un dios, y como tal divino. El deseo nos recuerda que lo infinito no puede reducirse nunca a una forma transitoria donde se sujeta. La identificación con la forma, sea ésta una cosa o persona, es fuente de sufrimiento. Por eso, cuando has conquistado algo tan deseado, entonces misteriosamente el deseo emigra hacia otra parte. El deseo no se deja fijar, no se deja tampoco manipular, y más bien, es él el que nos manipula otorgándonos las sobras del placer.

Así la sexualidad debe dejar la cuna biológica, reproductiva, compulsiva, de pura satisfacción, para adentrarse en el terreno humano, de intercambio, de sensibilidad y amor y dar un salto hacia la trascendencia del ser. Brahmacharya viene a poner un cartel de atención en nuestras vidas: “no te dejes arrastrar por una espiral de deseo que no tiene fondo. No dejes que esa marea pasional e instintiva te lleve como una hoja de una circunstancia a otra, de una tentación a otra mayor”.

Hay una salida, pero no es fácil. Primero hay que desenmascarar el deseo, ver la ilusión que provoca en nosotros. Después, se trata de crear las condiciones para que esa energía que surge del fondo de nuestras entrañas poderla elevar a un plano más amoroso y consciente. A lo largo de la historia el proyecto humano, no sin grandes dificultades, ha sido capaz de convertir los impulsos básicos de alimentación,

reproducción, seguridad, comunicación, etc, en civilización, en técnica y en arte.

Por decirlo con otras palabras, se puede llegar a Dios haciendo el amor. El problema no está en el sexo sino en nuestra cabeza. La dificultad reside en todo lo que ponemos en esa dimensión: placer, culpa, miedo, apego, conquista, competitividad, privilegio, orgullo, manipulación, etc. Pero el sexo al desnudo podría ser un don extraordinario para conectar con el amor y la ternura; una puerta secreta para salir de lo excesivamente terrenal y dar un salto hacia lo divino.

Cultivando brahmacarya podremos despertar un potencial energético necesario para nuestra transformación personal puesto que si no hay energía extra difícilmente se vencerán las resistencias y los automatismos. Si no hay moderación en nuestros actos nuestra atención estará repartida en mil cosas, imposible de concentrarse en el trabajo exquisito de interiorización. Ese aumento de la energía tiene que ir de la mano de la purificación, de la misma manera que un fuego no prenderá bien si la chimenea está obstruida. No sólo es la cantidad de esa energía movilizada, importa también su calidad.

Esta moderación en el vivir, que no significa empobrecimiento vital, significa ser dueño de uno mismo. Es el cochero que lleva las riendas de los caballos para que no se desboque y terminen volcando la carroza. El cochero sabe dónde quiere ir y utiliza la bravura de los caballos. Brahmacarya es ir en búsqueda de la unidad, hacia la verdad elegida, en la confianza que todas nuestras fuerzas nos secundan porque hay un amoroso control sobre nuestra

parte instintiva. La diferencia entre el centauro y el minotauro radica en que éste tiene la parte monstruosa, la parte animal arriba. Donde debería anidar la razón superior o el alma se encuentra la cabeza de toro.

Por Julián Peragón
