

## CENTRO SIMBÓLICO OCTUBRE 2009

En el centro simbólico hay fundamentalmente dos elementos: el caparazón de la tortuga, que representa a la persona; i el agua, que representa al yoga.

Antes que nada quería que el centro simbólico fuera algo vivo, en continuo cambio, un proceso, igual que lo es la vida. El yoga, para mi, es también un proceso de crecimiento personal, el proceso de ir ahondando en uno mismo, de conocerse y sensibilizarse (svadyaya), es un proceso de descondicionamiento en el que vamos eliminando hábitos no saludables, cargas inútiles, pensamientos repetitivos y a menudo autodestructivos. En el centro el agua va cayendo gota a gota sobre el caparazón de la tortuga. Podría parecer que una gota de agua es insignificante frente a la dureza del caparazón, pero en la esencia de esa gota de agua reside la fuerza del océano, como la semilla tiene ya en su interior la energía del árbol. Una gota por sí sola es una caricia a la solidez de la coraza (costumbres y hábitos enquistados), pero, gota tras gota, en un proceso continuado serían capaces de resquebrajar hasta el metal más duro. Una asana, o un pranayama o una meditación de forma aislada no dan la impresión de poder cambiar nada, pero dentro de un contexto de práctica consciente son parte indispensable del camino de transformación. Igual que la gota tiene en su memoria el recuerdo de haber sido océano, la asana, el pranayama,...son portadoras de la sabiduría ancestral del yoga. Cuando uno empieza a practicar yoga no percibe una gran metamorfosis de buenas a primeras, sino que los cambios son sutiles y graduales, casi imperceptibles en el día a día, pero, en cambio, muy notables si uno hace una retrospectiva al cabo del tiempo. A medida que avanzamos en ese proceso de descondicionamiento nos acercamos a nuestra esencia más pura, que he querido representar con la piedra de cuarzo rosa en el interior del caparazón. Esta gema simboliza a anahata, el chakra del corazón, donde reside nuestro amor, compasión, ternura, que para mi representa lo más puro de cada uno de nosotros, nuestra esencia, nuestro ser. Siento que el amor debería ser el elemento que vehiculara nuestras relaciones, con nosotros mismos y con los demás. El yoga nos dice: practica sin esperar los frutos, con desapego. Y precisamente la vida tiene esa cualidad de impermanencia, no nos da garantías ni certezas y nos obliga a vivir con esa actitud de desapego, porque el apego en últimas genera sufrimiento. Quería también representar en el centro esta idea de fugacidad de la vida y sobretodo de desapego. Tengo una imagen interiorizada que para mi ilustra el desapego: esos monjes que pasan horas y horas creando mandalas con arena de colores, con un esmero y una dedicación exquisitas, en un acto meditativo, y que, una vez terminados, los deshacen sin el mínimo resquicio de pena o de ego. Fue por eso que quise sentirme un poco como esos monjes y modelé yo misma la

escultura del caparazón. Pude sentir que el centro era algo mío desde el inicio, experimenté una gran satisfacción al crear formas con mis manos. Y no sentí la punzada del ego cuando la figura se iba desmoronando, puesto que esa destrucción formaba parte de algo mayor, de un proceso que yo no podía detener, era como una metáfora de la vida. Hemos de sintonizarnos con el ritmo de la vida, no la podemos detener cuando nos pasa algo que nos gusta, ni la podemos acelerar cuando algo nos disgusta.

Alba Morales Prat, 31 de octubre de 2009.