

Âsana, Prânâyâma y Dhyana

Si bien el camino se va haciendo paso a paso y uno va a lo desconocido a través de lo desconocido como diría un místico español (Juan de la Cruz), la verdad es que podemos aprovechar las claves, los métodos, las enseñanzas que nos han legado los sabios de todas las épocas. Y una de éstas, milenaria y profunda es el Yoga. (En realidad el camino es una metáfora, una paradoja pues en verdad no existe. Vamos a donde ya estamos).



En todo camino hay un punto de partida y otro de llegada. El punto de partida es nuestra realidad, habitualmente es la de sentirnos limitados. Nos asaltan los miedos, las incertidumbres, enredados en una cadena de placer, sufrimiento, deseos y necesidades. Sentimos que nos falta libertad y que la felicidad se escapa aunque consigamos satisfacer nuestros deseos. (Todo esto es una simplificación pues la realidad de cada uno es mucho más compleja. En realidad este punto de partida es un símbolo).

Podríamos decir que estamos en la etapa del reinado del ego. El ego es un complejo (positivo) de la psique que toma la función de coordinar y la de ajustar dos mundos, interno y externo, social e individual de una forma efectiva. Pero cuando el ego usurpa el poder, se corona creyendo que es el centro de la vida psíquica, entonces hablamos de la impostura del ego. Pues nosotros no somos sólo lo que creemos ser, hay toda una vida interna marginada, no reconocida.

Podríamos reconocer este reinado del ego cuando:

- Muestra su separatividad.
- Se identifica con la función dominante que le da seguridad.
- Busca compulsivamente el placer y huye del dolor.
- No acepta el cambio, la impermanencia, la muerte.
- No se da cuenta del filtro de interpretación de su mente.
- Está lleno de prejuicios y creencias no revisados.
- No escucha, se defiende, etc.

Simbólicamente estamos: ciegos, locos, dormidos, escindidos,... ¿Cómo define este estado el Yoga?

Habla de AVIDYA (ignorancia) que es un conocimiento defectuoso, no correcto de las cosas. Es como si hubiera un velo entre lo que percibimos y el como lo percibimos, un velo que deforma la realidad. ¿Y cuál es este velo?, pues nuestras ilusiones, deseos, miedos, incertidumbres, etc.

Se habla de los cuatro hijos de Avidyâ:

Asmitâ: el sentimiento desmesurado del ego.

Râga: el pozo oscuro del deseo que nunca se colma. Queriendo repetir las experiencias placenteras.

Dvesha: aversión a situaciones del pasado que nos han herido. Las corazas que todos

nos ponemos para protegernos.

Abhinivesha: miedo a lo nuevo, a lo desconocido.

Todos estos hijos alimentan avidya, nuestra ignorancia. Todos intentan escapar del presente, del vacío, de la certeza de la muerte. Hay un temor a lo que somos como si en la oscuridad, en el abismo de lo que somos hubiera fantaseado un monstruo que nos va a destruir. Entonces hacemos un pacto con ese monstruo: si no me atacas me voy a limitar y » no saldré del jardín», no voy a sentir, no voy a respirar aire fresco. Es la neurosis. Aparecen los complejos, las fobias, las manías, (de alguna manera se manifiesta ese monstruo). La neurosis es la no aceptación de la responsabilidad que conlleva vivir, hacer una ficción de vida, una representación donde uno está más pendiente del exterior, de los demás que de sí mismo. En la neurosis uno toma partido por la imagen glorificada o sacrificada negando el resto.

Lo que nos dice el Yoga es que la consecuencia de Avidâ es Dukha, que la ignorancia nos lleva al sufrimiento, pues las cosas no son casi nunca como nosotros quisiéramos que fueran. No es tan un dolor como un sentimiento de limitación muy fuerte. En este estado uno pierde libertad, no puede elegir. Cuanto más quiere controlar el ego menos lo consigue.

Estamos hablando de la inconsciencia de la inconsciencia.

Hasta aquí no hay realmente camino, uno no se ha puesto en marcha. Hace falta algo que detone un proceso de búsqueda. El mismo dolor, sufrimiento , el sentimiento de

limitación, la no comprensión de las cosas, al final la desilusión de las tentaciones que nos ofrece el mundo, la misma espiral vertiginosa a la que nos lleva el deseo nos hace tomar consciencia de la inconsciencia y empezar un proceso de comprensión.

Estábamos en una orilla y ahora vislumbramos que debe haber otra orilla. Quizá este proceso de búsqueda es imparable. Quien da el primer paso ya ha dado el último.

¿Y qué hay en la otra orilla?, pues el Ser, Uno mismo, el alma-espíritu,... las cualidades de este Ser son, (nos dicen los sabios):

- escucha y aceptación de lo que uno es.
- conexión (unión-yoga) con lo que nos rodea.
- fluir con los ritmos, cambios. Impermanencia.
- la muerte como aliada.
- El sufrimiento como estímulo de transformación
- El amor como moneda de cambio,
- Generosidad, humildad, etc.

El Yoga apunta hacia este Ser, apunta a la sabiduría pues el sabio es el que ve (yoga es un darsana , y darsana es un punto de vista, una forma de ver).

El Yoga nos habla de samadhi, que implica dejar la fragmentación y la dispersión. Samadhi es orientar todas nuestras fuerzas hacia un fin elevado, de trascendencia e

iluminación. (Deberíamos profundizar en lo que entiende la Tradición con iluminación.)

De entrada podemos decir que no es la consecución de siddhis, poderes paranormales. La iluminación es un estado de unión que suele venir precedida de experiencias cumbres, de arrobamiento. Son experiencias de paz y serenidad extremas, pero también pueden ser experiencias terroríficas, desestructuradoras cuando uno empieza «a ver la verdadera cara de dios», (hay que temer a dios, se ha dicho).

O sea, no es un juego de niños. El místico, santo o sabio sabe que no puede afrontar esa experiencia cumbre sin una preparación previa.

Es entonces cuando el Yoga (como estado) reclama al Yoga (como camino estructurado). Son los chamanes, yoguis pioneros que empiezan a dejar marcas y claves para que los siguientes sepan por donde transitar. Patanjali recoge toda la tradición experimental del yoga y le da una estructura, le pone teoría, se acerca al Samkhya. El Yoga es un proceso de sedimentación de miles de años, y que sigue evolucionando!!!.

Estamos en la consciencia de la consciencia.

El dolor o sufrimiento es inherente al hecho de estar vivos, pero en la primera etapa (inconsciencia de la inconsciencia), el dolor es una evasión, un no querer darse cuenta, un vendarse los ojos para no sentir con lo cual el sufrimiento es una sombra que te persigue y que no tiene fin, ni principio ni final. Escapando del sufrimiento sigues sufriendo. En la segunda

etapa el sufrimiento toma relieve, te vuelves consciente de tus mecanismos, de tus inconsciencia, percibes el dolor del mundo, la injusticia, te das cuenta. Aquí hay dolor pero uno empieza a comprender cuáles son sus raíces, y la comprensión libera porque ya el sufrimiento tiene un por qué. En la última etapa, la consciencia de la consciencia no es que uno no sufra sino que el sufrimiento es una parte más de la vida y no hay identificación con él.

Antes de entrar en los medios que utiliza el Yoga para llegar a esa trascendencia hay que iniciar un proceso de purificación. El yoga utiliza muchas técnicas para purificar el cuerpo. Se desea un grado de sensibilidad extremos (conectar con lo sutil requiere de esta sensibilidad). A través de la purificación uno conecta con la dimensión sagrada de la vida, aprende a sacralizar al cuerpo. Es una actitud de orden, limpieza y simplicidad pero sobre todo es una actitud de disponibilidad ante lo divino.

Pero también es necesario para el Yoga previamente hacer las paces con el mundo a través de los Yamas. El mundo no te dejará caminar si no eres hábil con lo social, si en tu trato con el mundo hay violencia, mentira, engaño, acumulación, compulsión. Además es necesario hacer las paces con uno mismo, con los mecanismos internos que nos pueden llevar a la dispersión, son los Niyamas. Es necesario ese orden interno, contentamiento, disciplina y estudio. Es necesario no apegarse a los frutos de la acción.

Es como si fueran necesarios estos dos prerequisites para tener éxito en el camino. Mens sana in corpore sano, salud

mental y corporal. Abstinencias y observancias, lo que no se puede hacer y lo que sí se debe hacer. Muy sencillo.

Es como si estas observancias y purificaciones fueran el templo donde reina la tranquilidad y el orden y están los símbolos adecuados para hacer la vivencia del yoga, para realizar la práctica.

Ahora estamos preparados para la práctica del yoga. Esta práctica es trinitaria, si bien en cada elemento está implícito los otros dos:

Por un lado está **âsana**. Con asana aprendemos a tomar una posición que sea estable y duradera. Trabajamos el mapa de tensiones y aprendemos a relajarnos. Con asana establecemos el tono justo donde vivir, donde es necesario la flexibilidad y la fortaleza. Aprendemos el no esfuerzo, el aliento abandonado, la mente relajada. Aprendemos a tomar apoyo, a encontrar la vertical, a sincronizar los movimientos. Pero aprendemos sobre todo a estarnos quietos, a calmar la ansiedad.

Cuando âsana se ha cultivado, aparece **prânâyâma**. No sólo se trata de amasar las tensiones corporales sino de canalizar y acumular la energía. Con los ejercicios de respiración aprendemos a calmar la mente y a oxigenar el cuerpo. La energía fluye y uno la dirige a través de recorridos corporales para energetizar ciertas zonas, para despertar centros y chakras. Sabemos que alargando la respiración se sujeta la mente.

El tercer elemento es **dhyana**, meditación. Pero Patañjali lo desglosa en pratyahara que es la capacidad de interiorización, de

desconectarse de los estímulos exteriores a través del control de los sentidos. Con Dharana (mantener apretado), es necesario cultivar la concentración mental sin esfuerzo, concentración necesaria para comprender los procesos en los que estamos viviendo. Dhyana es la conciencia meditativa. El observador se diluye en el objeto de meditación.

El campo de batalla de âsana es la postura, en prânâyâma es la respiración y en dhyana es la postura de meditación. Si bien en asana partimos del cuerpo para energetizarlo, en prânâyâma partimos de los movimientos energéticos a partir de la respiración para calmar la mente, en dhyana partimos de la concentración de la mente para trascenderla y conectar con el espíritu. Conseguir la inmovilidad (âsana), establecer la serenidad (prânâyâma) y realizar la conexión (dhyana).

En cierta manera cuerpo, mente y espíritu están presentes en la forma trinitaria del yoga. Asana prepara pranayama y éste da paso a dhyana. Al principio se practica más asanas, después respiraciones y por último la práctica se centra en concentración y meditación. Depende también de la naturaleza de cada uno.

Siendo esto común a los distintos yogas, en la tradición cada escuela ha encontrado su forma peculiar de realización del yoga:

Escuela Rishikeish, norte de la India, puso su acento en la movilización energética a través de los chakras o centros energéticos. (Sivananda, Van Lysebeth,...)

Escuela de Madrás, sur de la India, pone el acento en la presencia del cuerpo, la

respiración y el pensamiento. Partes de tu realidad (viniyoga) y cada gesto implica la total atención y consciencia.

Las escuelas de origen tántrico (kundalini yoga, el yoga de la energía) se centraron en técnicas de estimulación para despertar la energía adormecida en la base de la columna, la shakti kundalini.

Occidente también está creando sus escuelas, donde se trabaja lo terapéutico en el respeto de la estructura corporal, y también lo terapéutico desde la dinámica de evolución de la persona. Un yoga síntesis que puede enriquecerlo y también una desmitificación para quitarle la parte hinduista religiosa que es propio de una cultura y de una época.

Tradicionalmente el yoga siempre fue el yoga de la energía, Hatha Yoga (aunque ahora se le considere como el yoga del cuerpo, de las asanas, un yoga inferior). Ha es sol, y tha es luna, simbolizan las partes masculina y femenina, así como la energía positiva y negativa, y el objetivo era unir los dos hemisferios derecho e izquierdo, o integrar las dos polaridades, es decir, ir más allá de los pares de opuestos, de la dualidad, es decir, la unión, Yoga.

Ahora bien, la tradición ha reconocido, en su visión trinitaria de la vida, tres caminos de trascendencia del ego. Propiamente nos son yogas sino margas, vías. No son propiamente métodos sino orientaciones de realización:

Karma marga, la vía de la acción desinteresada, la vía del vientre

desarrollada a través del desapego.

Bhakti marga, la vía de la celebración de la vida, la vía del pecho desarrollada a través de la autenticidad.

Jñana marga, la vía de la comprensión del plan divino, vía de la cabeza desarrollada a través de la ecuanimidad.

Es a través de este método trinitario del Yoga junto a las vías de trascendenci donde encontramos el verdadero corazón del yoga.

Om shanti.

Julián Peragón

Corregir en Yoga

Creo que todos los profesores de yoga nos hemos preguntado acerca de cómo corregir al alumno en una sesión de yoga, hasta dónde y en qué momento, y quizá la mayoría hemos pecado por exceso de celo o por demasiada condescendencia. Ciertamente que al corregir lo hemos hecho con la mejor intención, en beneficio del alumno, de su aprendizaje y su bienestar, pero a veces los resultados no han sido los esperados.

Empecemos esta reflexión revisando la misma palabra que a veces nos lleva a confusión; corrección nos recuerda mejoramiento y perfección, pero también este mismo término nos lleva a significados como rectificar, reprender o censurar. El alumno puede sentir tras un gesto de corrección que no

lo está haciendo bien, que está equivocado, y puede que la mirada del profesor, real o imaginaria, sea sentida como censuradora.



Si nuestra mirada se convierte en una losa pesada difícilmente el alma del alumno volará en pos de su propia expresión. En este sentido para que la corrección se convierta en un apoyo solidario con el otro y en una compensación liberadora de tensiones nosotros mismos, como profesores, hemos de hacer una seria reflexión acerca del modelo que proponemos en nuestras clases, del aire que se respira en ellas, de la exigencia que media en el trato que tenemos con nuestros alumnos.

Como profesores hemos de evitar el gesto prepotente del que ostentosamente le indica al otro lo que está mal. A veces sólo la presencia hace su efecto, otras una mano reposada en una zona de tensión invita a una revisión postural, también una pregunta sobre cómo te sientes hace que el alumno se sienta escuchado y respetado. Al final la mejor corrección es la que permanece invisible pero que va haciendo su efecto progresivamente.

No corregimos únicamente con la

manipulación física, corregimos en primer término con las pautas adecuadas que llevan el ritmo general de la sesión y que ponen matices a las tensiones individuales para su mejor autorregulación. Estas pautas deben dirigirse a tres niveles en la realización de las posturas. Al principio hacemos más hincapié en las pautas de conciencia corporal y respiratorias, en mantener la estabilidad, el enraizamiento, la proyección, simetría, basculación, etc. Pero también, en segundo lugar, hemos de dar pautas sobre el darse cuenta, el transmitir confianza o el abandono, que aflore el sentir de cada uno, cultivando la sensibilidad y potenciando la escucha. Por último, deben de haber pautas sobre la trascendencia dejando espacios para vivir el silencio, para conectar con el ser, para percibir la unidad de lo que nos rodea e integrar las diferentes dimensiones del ser humano sin perder de vista su sacralidad.

A través de estas pautas vamos generando un sustrato de conciencia en el alumno para que él mismo tenga las claves de su propia armonía, del hacer sin esfuerzo. Esta pedagogía inherente en las clases de yoga es la mejor herramienta de corrección, el alumno se autorregula por sí mismo, ayudados de nuestra complicidad. Si por el contrario, nos damos cuenta que hemos corregido la misma postura una y otra vez al mismo alumno es que algo ha fracasado. Puede que la misma inseguridad de éste le impida comprender la sutileza de la corrección, o puede que se establezca una cómoda dependencia donde uno ha perdido la atención.

Recordemos, no obstante, que el yoga es un proceso y que el *sthira-sukha* como proceso

dinámico de encontrar la postura firme y confortable necesita tiempo. Por eso hay un primer tiempo para aterrizar en el yoga, para conocer su lenguaje y sus formas sin necesidad de agobiarse por la técnica y otro tiempo para hacer una corrección precisa, para asentar las bases teóricas de la práctica, para recrear la arquitectura de cada âsana. Primero hay que tomar confianza, después ya se irá profundizando.

Esto no quita que el profesor sea muy riguroso y esté muy atento a aquellas posturas que pueden dañar o a aquellos gestos que generan demasiada tensión. Dicho en otras palabras, el profesor de yoga es un cuidador pero que no hiperprotege pero que tampoco sobreexige. ¿Qué sabemos nosotros de la verdadera necesidad del alumno?

Digamos que cada alumno tiene su ritmo de vivencia y su proceso de aprendizaje que hay que respetar y la meta tal vez no la debe poner el propio profesor sino, más bien, dejarla que se vaya haciendo en un mutuo diálogo, en una escucha profunda. Recordemos los mismos mensajes del yoga que nos recuerdan que no hemos de identificarnos con los resultados. Nunca deberíamos acusar una frustración porque el alumno no avance al ritmo deseado. Nosotros, como profesores, sólo podemos crear las condiciones adecuadas para que se produzca un mejoramiento, una búsqueda personal o un despertar espiritual.

Y es por ello que hemos de cuestionar un modelo fijo e impotentizador que más que dar alas al alumno se las corta. Y este modelo se llama perfección. ¿Cuántos nos hemos sentido incómodos porque no podíamos hacer la postura planteada, inseguros

porque nuestras rodillas no articulaban un loto immaculado en meditación? ¿Realmente el yoga que se ve, el yoga que plasma la perfección de las posturas es el verdadero yoga, el yoga de la unión?

Si bien es cierto que en todas las personas hay un anhelo de mejora, más negado o más potenciado, la búsqueda de la perfección no forma parte de la sabiduría perenne. La perfección no es un ideal de la vida sino del propio ego, de su propia autovalía. Pensar que hay una verdad absoluta o que hay un modelo ejemplar a seguir es negar la biodiversidad propia del universo. Evidentemente la belleza de cada cosa o ser en el universo es ser lo que es, fiel a sí misma, y no queriendo ser otra cosa.

Podríamos sugerir que el término de iluminación no es intercambiable con el de perfección, incluso podrían ser opuestos pues es la pérdida de la perfección y de su ansiedad la que da paso a una aceptación plena de la realidad.

Para el yoga clásico, Ishvara no es propiamente un dios, un dios creador y omnipotente como lo contemplaríamos aquí en occidente; está al margen de la creación. Patanjali lo incorpora en sus aforismos porque recoge elementos de un yoga místico y puede ser un buen estímulo en la realización del yogui. Por eso podemos entrever que Ishvara en realidad es un mega-yogui proyectado en el infinito, un arquetipo de realización para llegar al sâmadhi.

Pienso que el yogui no quiere ser realmente Ishvara sino dialogar con él. La presencia de la divinidad nos ayuda a acelerar nuestra mejoría pero no necesariamente a

confundir planos de vivencia.

Evidentemente este discurso lo hemos de llevar a la realidad de nuestras vivencias. Detrás del perfeccionismo hay una ira y un resentimiento que se opone a la vida real, que no acepta las propias limitaciones, que se rebela contra el error con frustración cuando todos sabemos que el error forma parte de todo proceso de aprendizaje, y que los límites representan unos sabios consejos de prudencia. Nada es gratuito en nuestras vidas ni siquiera una tensión.

Cuando enseñamos yoga no es conveniente intervenir demasiado, meramente ser cauce de unas energías que se liberan. Y tampoco hay que invalidar el propio modelo que cada alumno lleva consigo al proponer insistentemente el nuestro, pues no se trata tanto de que nos imiten sino de que se reconozcan y que les entre curiosidad del mismo misterio que aflora en ellos, que como ya sabemos está conectado con el gran misterio.

Por eso si nos aflora una sonrisa interna cuando practicamos yoga es que vamos por buen camino porque estamos saboreando el momento y no nos hemos cegado con la meta. Om Shanti.

Julián Peragón
