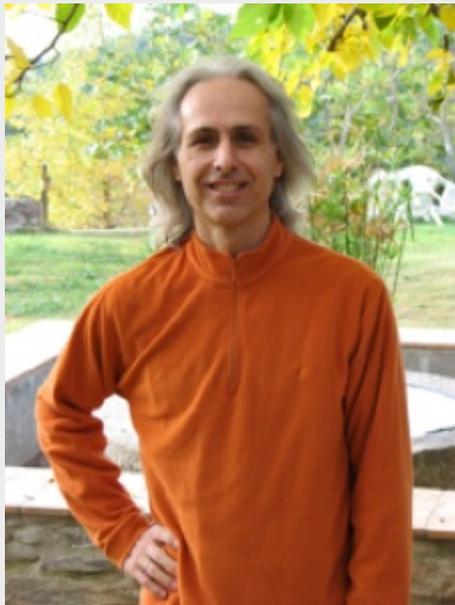


## Entrevista a Julián Peragón en Yoga Journal

### «El Yoga tiene mucho que aportar a estos tiempos de crisis»

No es momento de recluirse en monasterios ni de adorar vacas sagradas; ha llegado el momento de dar una respuesta solidaria frente al egoísmo y la violencia

Julián Peragón es uno de los pilares de la Escuela Sâdhana y, desde su larga experiencia como formador de profesores, reivindica un yoga ajeno a egocentrismos y «vacas sagradas», cercano y comprometido con esta sociedad en transición en la que estamos inmersos.



¿Qué es para usted el Yoga tal como lo conocemos hoy en día?

El Yoga se ha extendido por todo el planeta probablemente porque en su esencia da respuesta a las necesidades fundamentales del ser humano. Sin embargo, en la expansión rápida de este método milenario, no ha habido tiempo de hacer una buena discriminación y se ha aplicado la técnica deprisa y corriendo. Hemos cogido la

esencia junto con el ropaje cultural de la India y hemos hecho un copiar-y-pegar sin tener en cuenta nuestras necesidades actuales y nuestra cultura occidental.

Lo mismo le pasaría al escalador novato que sólo mira la cumbre pero no tiene en cuenta a qué altitud está y si va por la cara norte o por la cara sur. El Yoga actual tiene pendiente una asignatura, la de hacer una escucha profunda. Saber cuál es el punto de partida en el que me encuentro y, por supuesto, respetarlo. Somos como los niños, imitadores natos, dispuestos para hacer la postura sobre la cabeza pero sin escuchar en qué estado están mis cervicales. En la práctica miramos de reojo al compañero o queremos igualar a nuestro profesor o profesora porque «no queremos ser menos», queremos ser buenos alumnos aplicados tal como lo fuimos en la escuela primaria. Todo esto pertenece a una programación muy profunda. Pero el Yoga es un proceso interno, y ese proceso evolutivo de nuestra alma es personal, único y no admite ningún tipo de comparación.

**Entonces, ¿cómo podemos entrenar esa escucha profunda?**

Pongamos el ejemplo de âsana. Estamos habituados a ver la «fotografía» de una postura pero más allá de la postura fija hay un proceso complejo y delicado. Un âsana en realidad empieza desde una escucha de nuestro cuerpo y nuestra mente en la intención de mejorar nuestro estado, desplegar nuevas potencialidades o profundizar en una mayor concentración. Desde esa escucha tendremos que abordar la postura, más si ésta es complicada, con

pequeños movimientos prudentes y sincronizados para llegar a la postura con el menor esfuerzo y en las mejores condiciones. El ajuste de la postura nos permitirá vivirla con intensidad, prestándole atención a los estiramientos, el tono, el movimiento energético y la amplitud respiratoria, pero sin olvidar que toda postura en Yoga es un trampolín para iniciar un viaje al interior de uno mismo. Hay un momento en que la postura se vuelve inestable, la respiración pierde amplitud y la mente tiende a la dispersión que nos anuncia que âsana se ha acabado, es el lenguaje de nuestros límites. Si quedó alguna zona con sobrecarga o tensión tendremos que compensarla con otra postura. Por tanto, hay que decir que el Yoga nace y muere en la escucha, practicamos armonizando las posturas como lo haría un músico con la composición musical.

Lo importante de la postura no es solamente la construcción técnica sino la vivencia, esa vivencia que es original en cada uno de nosotros. Eso que no es visible en la postura se refiere a la escucha de nuestro cuerpo, la vivencia de nuestras tensiones, la aceptación de nuestros límites, la dificultad de estar presente. Por eso digo a menudo que âsana es una metáfora de la vida cotidiana, porque nuestra actitud ante una postura revela la idéntica manera con la que resolvemos las circunstancias de la vida.

**Se formó con Josep Berneda (Viniyoga) y Carlos Fiel, fundador de la escuela Sâdhana. ¿Qué le han aportado ambos?**

Lo que yo he aprendido de la escuela

Viniyoga es la arquitectura del Yoga, a poner los cimientos, las columnas, la bóveda con sentido común. Como nos decía Desikachar en alguno de sus seminarios, Yoga es aplicación, tener en cuenta, si fuéramos arquitectos, el terreno sobre el que vamos a construir porque los cimientos tendrán que ser de una u otra forma. En este sentido, creo que no existe un Yoga para todos sino un Yoga para cada uno. La gran sabiduría del Yoga con sus técnicas y su filosofía puede dar una respuesta adecuada a nuestra necesidad y nuestro anhelo. He podido reconocer también el aspecto terapéutico del Yoga, que es necesario si uno quiere, más adelante, poner las bases de un Yoga místico.

En cambio, la escuela Sâdhana como escuela de Hatha Yoga me ha enseñado a habitar esa arquitectura de la que hablaba antes. Es importante la estructura pero es fundamental compartirla con alegría. He aprendido que transmitir el Yoga es officiar un espacio sagrado donde cada gesto debe tener presencia y cada actitud estar imantada de agradecimiento. Hemos procurado hacer un Yoga intenso pero sin caer en lo acrobático o lo esotérico, un Yoga que nos sirva para vivir en nuestra realidad pero sin perder el sentido del buen humor.

**Ha aprendido también de André van Lysebeth, T.K.V. Desikachar... ¿Qué puede decirnos sobre sus maestros?**

Estoy inmensamente agradecido a todos los profesores y maestros con lo que he podido aprender pero me doy cuenta que es importante no personalizar ni poner a nadie en el pedestal. Más bien, es importante

rescatar cuál es la función esencial del maestro o maestra. La tradición nos recuerda que acarya , la maestría es la capacidad de observar al alumno, ver cuál es su posición, y desde la propia experiencia proponer la enseñanza adecuada, mostrar el siguiente paso a dar. En realidad el maestro no tiene más importancia que la de señalar el camino, debe, en la medida de lo posible, pasar desapercibido. Lo único importante aquí es el proceso de aprendizaje que se está dando, maestro y discípulo tienen que desaparecer.

Lo que yo he aprendido de mis maestros es que son tan humanos como cualquiera y lo que saco en conclusión es que el camino del Yoga no es un camino de perfección sino de impecabilidad. No se trata de ser un superhombre sino, más bien, de ser mejor persona, de ser honesto consigo mismo, ser real, estar presente y poder acoger al otro amorosamente desde los propios límites. Lo demás es un juego laberíntico de egos inmaduros.

**Es organizador, tutor y formador de Sâdhana desde 1995. ¿Qué desea aportar desde la escuela?**

Como formador de una escuela de Yoga intento en todo momento crear las condiciones especiales para que los encuentros sean un motor de la propia práctica y un estímulo para el conocimiento. Patañjali, en los primeros sutras del libro segundo nos recuerda tres elementos fundamentales de un yoga de la acción, tapas, svadhyaya e ishvara pranidhana. No basta con una práctica

cotidiana, estable con actitud positiva, es necesario también que esa práctica tenga una dirección, es decir, que sea inteligente, que sepa cómo llegar a los objetivos deseables a través de etapas y procesos, pero sobretodo, que esa práctica apunte al descubrimiento de uno mismo. Por poner una imagen, hay que caminar pero alumbrando el camino para no perdernos. Entre la práctica intensa y la autoindagación debe haber otra cosa esencial, es el desapego, el no estar tan pendiente de los frutos de la acción y más en la acción que sea completa en sí misma. Una escuela, creo yo, debe potenciar este tercer aspecto, tiene que hacer sentir que la práctica tiene corazón, que el camino que uno recorre en el Yoga parte de un anhelo profundo hacia esa completitud, hacia ese estado de unión o integración del que nos habla el Yoga.

### **¿Cómo les transmite ese mensaje a sus alumnos, futuros profesores a su vez?**

Les digo a mis alumnos que no le cortemos la cabeza al Yoga a la hora de impartirlo, que sí, que es importante la técnica, pero que, en últimas, el Yoga es una filosofía de vida, una mística, una respuesta al sufrimiento humano. Es cierto que hay un tabú en torno a la espiritualidad pero el camino no es dejar de hablar de ello sino el camino de reinterpretar lo que entendemos por sagrado. Siempre que el Yoga nos ayuda a buscar nuestro sentido de vida, siempre que nos conectamos con algo más grande que nosotros mismos, sea la naturaleza o una inteligencia superior, llámese como se llame, estamos hablando de

espiritualidad.

### **¿Y de qué modo integrar en nuestra vida lo espiritual?**

Lo primero que tenemos que dejar en la puerta a la hora de hablar de espiritualidad es nuestra ingenuidad. Las primeras piedras del sendero están puestas por buenas intenciones, por idealismos y también por un deseo de ser superior, especial, reconocido, tal vez por eso Chögyam Trungpa hablaba del materialismo espiritual, nos hablaba de las trampas que acechan al buscador espiritual. El ego es tan astuto que se camufla de ego humilde, servicial y amoroso mientras por dentro se viste de ínfulas de grandeza.

Tenemos que aprender a considerar al sabio más por lo que hace que por lo que dice, más por su apoyo incondicional que por su invitación a seguirle. Aprender a vivir con nuestras pequeñas verdades más que vivir con la luz cegadora de las grandes verdades de otros.

### **¿Cuál es la forma de compartir todo eso con la sociedad?**

Como antropólogo creo que esta espiritualidad de la que hablo se tiene que verter a la sociedad. Son tiempos de profundos cambios, crisis ecológica, financiera, política, crisis de valores existenciales, guerras, hambrunas, explotación y un largo etcétera. No es tiempo por tanto de recluirse, de retirarse al monasterio o a la montaña, hay que dar

una respuesta al mundo. El Yoga tiene mucho que aportar a esta crisis. Ante el sedentarismo aporta vitalidad, ante el estrés sosiego, ante la dispersión de nuestra mente centramiento, ante el consumo desmedido simplicidad. El Yoga dice a la sociedad que el egoísmo es una respuesta infantil de insatisfacción, que la violencia física o psíquica está basada en un patrón de miedo. La antropología nos ayuda a hacer un viaje a «lo otro», otra persona, otra cultura, otra lógica de vida. En ese viaje a «lo otro» descubrimos simultáneamente la otredad que habita en nuestro interior, nos damos cuenta, por ejemplo, que no estamos solos, que formamos parte de una totalidad, en definitiva que estamos todos en el mismo barco y que la respuesta adecuada es una ayuda solidaria.

### **Usted apuesta por un Yoga cercano y comprometido**

Desde aquí me inclino por un Yoga social y menos iniciático, menos elitista, un Yoga que promueva la salud activa para que cada uno gestione su propia salud, un Yoga que nos ayude a comprendernos mejor, a tener respuestas más maduras delante de los reveses del destino, y un Yoga que nos abra las puertas de una dimensión más sutil, que nos ayude a reconocer el lenguaje del alma.

### **Y ese camino, ¿hacia dónde nos conduce?**

Creo que estamos hoy en día dispuestos a dar un paso más en la evolución del Yoga. La dimensión del cuerpo, de la mente y del espíritu son ya ineludibles, no podemos

escindirlos, forman un todo, lo que afecta a una dimensión se recibe en la otra. El cuerpo somatiza los conflictos mentales y la mente acusa las tensiones del cuerpo. Practicar Yoga de forma madura es dejar de literalizar la práctica. El Yoga está presente cada vez que te relacionas con un amigo, cada vez que friegas los platos, cada vez que compras unos tomates. No se trata de decir ahora hago Yoga y ahora no, no hay separación. La práctica del Yoga me tiene que enseñar a relacionarme conmigo y con mi cuerpo cuando hago posturas sin violencia, entonces cuando me relaciono con los demás tengo que aplicar esa no-violencia.

Por eso Patañjali fue enormemente sabio porque su esquema de los ocho miembros empieza con cinco Yamas que son actitudes ante las circunstancias externas y cinco Niyamas que son actitudes antes nuestras inercias internas, los dos grandes enemigos. Nos habla de una ética del Yoga ante la vida antes de abordar el método trinitario basado en Âsana, Pranâyâma y Dhyana. Sin esta ética no hay verdadera transformación porque entonces la técnica se aplicará a nuestras motivaciones no revisadas, con la vieja ideología de vida, en otras palabras, el mismo perro pero con diferente collar. Es necesario cultivar la pacificación, la sinceridad, la confianza, la moderación y la simplicidad antes de mover la primera piedra.

**Háblenos de la revista que dirige,  
Conciencia sin Fronteras**

Concienciasinfronteras.com es una revista digital de salud y espiritualidad. Nació

como reacción a unos pocos medios periodísticos copados por los mismos autores de siempre en la necesidad de comunicar nuestro propio trabajo serio y artesano. Es una revista pequeña que va recogiendo a esos autores que tras muchos años de dedicación tienen un collar de sabiduría que quieren comunicar. A mi entender es un éxito que una revista que se mantenga sin publicidad de ningún tipo y que sea totalmente gratuita. En un medio como internet tan sobrecargado por sponsors, banners e intereses encontrar una página que muestra solamente autores y artículos es, por lo menos, aire fresco.

**Dice ser un enamorado del simbolismo. En la práctica del yoga, ¿qué simbolismos podemos encontrar y qué nos quieren decir?**

En todo este camino del Yoga el simbolismo nos ayuda. Pongamos un ejemplo, cuando meditamos podemos hacer un mudra que es un gesto de conciencia que se suele hacer con las manos. Jñana mudra une el índice y el pulgar de cada mano recordándonos la importancia de la unión, en este caso, del alma individual (índice) con el alma cósmica (pulgar). Si esta unión está forzada por un exceso de deseo la yema de ambos dedos estará en tensión, pero si nos olvidamos, ambos dedos se irán separando. El mudra nos recordará que esta unión del individuo con la totalidad se debe hacer con sutilidad, sin esfuerzo, si exceso.

Cuando practicamos solemos poner un pequeño altar con una flor, un incienso o diversos símbolos. No importa lo que coloquemos en ese altar, lo importante es que el símbolo hace un tráfico con lo eterno, nos recuerda

nuestra esencialidad y pone centro a una vivencia desordenada.

**¿Con qué mensaje le gustaría concluir esta charla?**

Diría que cada uno de nosotros en nuestra práctica del Yoga es un pequeño remolino dentro de un amplio río llamado Yoga. Aunque sea lícito poner nombre y apellido al Yoga que hacemos y hablar de líneas y escuelas, al final los remolinos se los lleva la corriente y sólo queda el caudal del río. Las visiones contrapuestas a menudo dificultan la visión de un mayor acuerdo de la misma manera que a veces los árboles no dejan ver el bosque. Mi apoyo incondicional a todos los practicantes para que nos encontremos en el camino y aprendamos a compartir nuestras diferencias pero también a reinos de ellas. ¡Om shanti!

**Entrevista realizada por Paloma Corredor**

Yoga Journal número 30 diciembre 2008

---

---

## Centro simbólico: Ana Fernández



### SINCRONICIDAD Y TRANSFORMACIÓN

Deepak Chopra

“ Una mariposa no es una Oruga con alas: el antiguo ser ha muerto porque ha habido células que han sido capaces de imaginar un futuro y unirse mediante un proceso que él llama sincronicidad, en este plan de futuro distinto. Hasta que surge un nuevo ser de características distintas, alado. Lo mismo pasa con este ser social i/o individual que está muriendo, esta antigua sociedad basada en el egoísmo, en el comer (devorar). Están empezando a salir nuevas células, nuevas personas que son capaces de imaginar un futuro diferente”

El fruto del yoga para mi va muy relacionado con esta idea. Transformar nuestros patrones de conducta/acción que nos impiden crecer como personas (o crecer con el Ser), por ejemplo el egoísmo, el miedo, la ignorancia, la pereza, la automatización, la no escucha o autoconocimiento, etc, transformarlos con valores que puedan aportar a la humanidad y a la Tierra, creando así un magnifico ciclo de retroalimentación y una buena razón de presente/futuro de Ser “existir”.

El yoga y otras prácticas trabajan o pretenden trabajar todos los cuerpos o planos del cuerpo humano como una unidad.

De aquí, la sincronicidad en todos los

cuerpos o planos de la persona, el cuerpo etérico/energético, el físico, el emocional, el mental y el espiritual. Los cuales los represento en circulo porque todos repercuten a todos.

“fuimos y somos una unidad (Ser), que se fue segregando y al mismo tiempo construyendo resistencias (muros) , pero con el conocimiento de esa unidad, y con el anelo de querer volver a serlo pero esta vez con conciencia de serlo”

La rosa de Jericó

La rosa de Jericó (Rosa Hiericonteia) es algo así como el «ave fenix» de las plantas.

Aunque parezca que está seca (ya que crece en el desierto), sólo necesita un poco de agua para revivir. Desde tiempos remotos se utilizaba para adivinar el clima, por eso de que es un vegetal higrómetro. En tiempo seco la planta permanece completamente cerrada; pero con tiempo humedo se abre con lentitud y si amenaza lluvia, se abre de manera muy vistosa.

Según la tradición, esta planta tiene la gran propiedad de transformar las energías negativas en energías positivas... y pensar en positivo siempre viene bien.

LA LEYENDA

Cuenta la leyenda que, cuando Jesús se retiraba a orar al desierto, la Rosa de Jericó, arrastrada por los vientos, se detenía dulcemente a sus pies y, de

madrugada, después de abrirse con el rocío de la noche, ofrecía al Maestro las gotas de agua de sus ramitas. Jesús las tomaba con las yemas de sus dedos, llevándolas a los labios para calmar su ardiente sed. Conmovido, la bendijo.

Extendida esta leyenda con el paso de los años a otras naciones y otros continentes, diferentes etnias han considerado la Rosa de Jericó como Flor Divina, reconociéndola, además, como portadora de beneficiosos efluvios. Coinciden también muchas ramas del mundo esotérico en atribuirle especiales propiedades, acogéndola como el talismán vivo más escaso y deseado

#### PROPIEDADES:

Toda la planta se usa contra enfermedades del riñón y el hígado; en caso de cálculos biliares, congestión del hígado y afecciones hepáticas. Además se le atribuyen propiedades diuréticas, colagogas y refrescantes. Se usa el cocimiento y se toma como agua de uso o en jarabe.

Se le atribuyen poderes divinos y es muy utilizada en rituales y como amuletos.

#### La Rosa de Jericó

Dice una muy curiosa y hermética Leyenda que, el "Venerable Anciano", en mi experiencia de "Montserrat y el Santo Grial", me contó: que hace algunos miles de años existió en la antigua Palestina un misterioso personaje al cual le gustaba mucho hacer el bien y sobretodo ayudar a

gente con problemas.

Cuando un día se desplazaba de una ciudad a otra, al atravesar el Desierto que unía a ambas ciudades, se perdió y la sed y el hambre acabaron con su vida.

Como era un buen Ser, para de alguna forma compensar su terrible desgracia Dios,.. convirtió los restos de su cuerpo en una rosa a la cual como era lógico la inclemencia del tiempo acabo secando.

Continua diciendo dicha Leyenda, que con el tiempo el viento del Desierto fragmento la Rosa y la disperso de tal forma que cada fragmento se convirtió en una nueva rosa y, por tanto, en albergue de una microscópica parte de aquel misterioso Espíritu.

Es por eso,, que cada vez que uno encuentra o le regalan uno de esos fragmentos y los introduce en agua, es como si parte del Espíritu de ese Ser se reviviese y, Él en agradecimiento por darle con generosidad ese tesoro cuya carencia a Él le hizo sucumbir, concede a través de la resurrección de esa planta, el privilegio de ayudar y proteger a la persona que a Él le ha ayudado milenaria sed.

Recuerdo que le pregunte al “ Venerable Anciano” sobre las cualidades esotéricas y su cuidado y, Él me contesto lo siguiente:

Una vez conseguida por el medio que sea esta “planta seca”, se ha de introducir en un recipiente de cristal transparente en forma de ensaladera. Acto seguido se ha de llenar este, a ser posible con agua mineral, de forma que toda la planta quede cubierta por el agua. Se ha de mantener en esta misma agua durante cuarenta y ocho

horas. Transcurrido dicho tiempo, se aconseja cambiar el agua cada tres días, eso sí, sin sacar la planta del recipiente.

Es de suma importancia que el cambio de agua se realice los Martes y Viernes, a ser posible a las nueve de la mañana o bien a las tres de la tarde, horas Solares.

Me comentaba el “ Venerable Anciano” qué, por el simple hecho de tenerla en el interior de una casa habitada, las personas que en ella viven reciben la Energía positiva que una “ Rosa de Jericó bien atendida genera.

Si además alguno de sus habitantes se deja llevar por su imaginación y, mentalmente es capaz de transmitirle sensaciones, se sorprenderá, pues vera como algo fisiológicamente tan insignificante, es capaz de producir en las personas que deambulan cerca de Ella, sensaciones y situaciones que en otras circunstancias serian imposibles.

Hay un dicho antiguo que dice: “ si buscas un milagro, caso de existir estos, no lo busques fuera, si eres capaz de crear la suficiente química mental, lo encontraras dentro de tu propio “ Mundo Interior”.

El me comento que sobre la Rosa de Jericó había multitud de Leyendas y Oraciones, pero la más importante era la que en cada momento nos dicten nuestros sentimientos, aún así, el me comento sobre una que si se realiza con el corazón y la mente puede ser un buen medio para que muchos sean capaces de abrir esa oxidada cerradura que cierra el paso a ese maravilloso Mundo Interior que cada uno de nosotros poseemos y del que

apenas casi nada sabemos.

Él me comento que cada día, durante nueve días seguidos, una persona mentalmente relajada, situada frente a la Rosa de Jericó ha de repetir una Oración a ser posible antes de acostarse.

Jamás ha de pedir nada en concreto, pues sus deseos seguramente se cumplirán si su coherencia es razonable y las Fuerzas Universales y Cósmicas lo creen oportuno.

Me repitió varias veces que si alguien conseguí antes de terminar la "Novena", alguna "Gracia" que intentase regalar nueve rosas a las personas que más aprecie, si en conciencia él cree que necesitan ayuda.

Es muy importante que el día de San Valentín, Jueves Santo, San Juan, Navidad o Noche Vieja regalar una Rosa de Jericó a familiares y amigos y, sobretodo el día de San Valentín en España o Sant Jordi en Catalunya, entre enamorados.

A esta planta si se la cuida y la tratamos con amor, puede durar hasta el fin de nuestros días.

Autor: profesor Saile Selbor

Extraída de mi Libro: » Leyendas Herméticas».

---

---

## Centro simbólico: Antonio Guerrero



El seminario de febrero será sobre todo de práctica de meditación, no se prevé

que sea un seminario cómodo aunque si muy productivo, es por eso que en El Centro hay tres elementos cuya simbología quisiera que nos acompañase y apoyase: EL SEÑOR GANESHA (Señor de los éxitos y destructor de los obstáculos), LA NATURALEZA (simbolizada por un hermoso ramo de flores) y LA LUZ DE UNA VELA.

EL SEÑOR GANESHA.

Mitología

La tradición cuenta que Ganesha era originalmente un niño que cuidaba la entrada a la habitación de su madre, la diosa Parvati, que lo había creado con sus propias manos para que la protegiera en la ausencia de su consorte. Cuando éste, el fiero dios Shiva, volvió de uno de sus retiros de meditación, encontró al desconocido niño impidiéndole entrar a su propia casa, tal era su obediencia para con las palabras de su madre. Debido a su temperamento, Shiva cortó la cabeza de su hijo, sin saber que lo era.

Cuando Parvati se enteró, amenazó a su esposo con una separación con consecuencias cósmicas si no volvía a la vida a Ganesha. El apesadumbrado Shiva salió a la selva decidido a traer la cabeza del primer ser

viviente que se le cruzara.

Este ser fue un elefante, pero no uno común y silvestre, sino un elefante santo; que es uno de los tantos animales que en la India son adorados (más allá de las famosas vacas). Fue así entonces, que el niño obtuvo una nueva cabeza y la relación entre los dioses perduró para el bien de la armonía universal.

Debido a esta historia, en las casas hindúes se puede encontrar una estatua de Ganesha sobre las puertas, para que proteja la entrada de las energías negativas.

La popularidad de Ganesha tiene más razones, ya que es considerado el destructor de los obstáculos y las dificultades. Por ello, ante el comienzo de cualquier tarea (sea la construcción de una casa, la jornada diaria, una boda, o un seminario de meditación), es aconsejable invocar al Señor Ganesha para asegurar el éxito de la empresa.

### Simbología

Ganah en sánscrito significa 'multitud' Isa y significa 'Señor'. Ganesha, por lo tanto, significa literalmente el «Señor de todos los seres».

Considerado el señor del intelecto y la autorrealización, representa el triunfo de la sabiduría sobre la ignorancia y de la carencia de ego sobre los deseos.

Cada elemento del cuerpo de Ganesha tiene su propio valor y su propio significado:

.Su cabeza de elefante símbolo de sabiduría

infinita, fidelidad y poder discriminativo, está adornada con una corona de oro o mitra, representando el Monte Meru o Morada de los Dioses.

En la frente se observan dibujadas tres líneas o tilakas que recuerdan las tres cualidades de la naturaleza o gunas (Tamas o inercia, Rajas o acción y Satva o equilibrio); sobre ellas se halla dibujado un trisula o tridente, un arma de lucha, pero para obtener el equilibrio de las tres cualidades antes mencionadas.

.De ojos pequeños, que poco le permiten ver y orejas inmensas que mucho le permiten escuchar. Significan la importancia de escuchar con el fin de asimilar ideas. Las orejas se utilizan para adquirir conocimientos. Las orejas grandes indican que cuando Dios es conocido, todos los conocimientos se conocen.

Sus grandes orejas, junto con su pequeña boca significan también la importancia de escuchar más que hablar.

.El hecho de que haya un solo colmillo (el otro está roto) Ganesha indica la capacidad de superar todas las formas de dualismo.

La mente tiene dos alternativas, lo bueno, lo malo; la realidad, la fantasía; sin embargo para lograr algo, la mente debe concentrarse en un solo punto, en Dios, transmutando nuestra naturaleza animal en instrumentos de amor y sabiduría.

.Su gran vientre significa la abundancia de la naturaleza y la ecuanimidad, la capacidad de Ganesha para tragar los dolores del Universo y proteger el mundo.

Ghanesa tiene un cuerpo de niño, pero es un niño rechoncho, gordo, diciéndonos que no nos quedemos en el exterior, en las formas.

.La posición de los pies, uno sobre el suelo y el otro elevado, indican la importancia de la vida y la participación en el mundo material, así como en el mundo espiritual, la capacidad de vivir en el mundo sin ser del mundo.

.Su tronco muestra su poder, así como su sensibilidad. Puede recoger un árbol desde el suelo, así como un anillo con el mismo tronco, dependiendo de la ocasión y necesidad.

.Los cuatro brazos de Ganesha representan los cuatro atributos interiores del cuerpo sutil, que son los siguientes: la mente (Manas), intelecto (Buddhi), ego (Ahamkara), y conciencia (Chitta). El Señor Ganesha representa la conciencia pura – Atman – que permite a estos cuatro atributos que función en nosotros.

.En la primera mano lleva un hacha, es un símbolo de la reducción de todos los deseos, portadores de dolor y sufrimiento. Con este hacha Ganesha puede repeler los obstáculos. El hacha simboliza también el camino de la rectitud y la verdad.

.En la segunda mano tiene un látigo, símbolo de la fuerza de los lazos que la persona devota tiene a la bienaventuranza eterna de Dios.

.La tercera mano se orienta hacia el devoto, está en una pose de bendición, refugio y protección (abhaya);

.En la cuarta mano posee una flor de loto

(Padma), que simboliza el más alto objetivo de la evolución humana, la dulzura de la realidad interior.

A veces los brazos portan otros elementos:

.Un Disco o chakra girando, símbolo de los giros de la rueda de ciclos de nacimiento y muerte.

.Un plato con dulces, hace referencia a la dulzura que otorga la alegría y el conocimiento, que Él da a quienes buscan refugio a Sus Pies.

.Ganesha va sentado sobre un ratón, que representa la oscuridad, es símbolo de la ignorancia, el yo inferior; el hombre con sabiduría lo mantiene sujeto y disciplinado, dominando así los deseos y la ignorancia.

.Una hermosa guirnalda de flores pende de su cuello, similarmente las almas de todos los seres están unidas por un solo e invisible hilo, el Amor Divino: Dios.

.En su trompa suele encontrarse delineado en sánscrito el Om, símbolo o representación sonora del Absoluto Universal: Dios.

Mantra para invocar al Señor Ghanesa:

Gajananam Bhutaganadi Sevitam

Kapittha Jambu Phala Sara Bhakshitam

Uma Sutam Shokavinasha Karanam

Namami Vighneshvara Pada Pamkajam

Me postro ante los pies del loto de Vigneshwara (Ghanesa), el hijo de Uma, quien destruye la tristeza, quien es servido por las huestes de bhuta-ganas (ángeles), quien posee el rostro de un elefante, quien comparte la esencia de los frutos kapittha y jambu.

#### UN RAMO DE FLORES SIMBOLIZANDO "LA NATURALEZA".

A veces pienso que si estuviésemos mucho más en contacto con la naturaleza; viésemos más amaneceres, más puestas de sol, diésemos mas paseos bajo las estrellas, de vez en cuando caminásemos descalzos sintiendo bajo nuestros pies la tierra que nos sostiene....., nuestro ritmo vital estaría mas influenciado y en sintonía con el ritmo o los ritmos de la naturaleza. Mucho en nosotros cambiaría a mejor: simplificaríamos nuestras vidas, estaríamos mas contentos con nosotros mismos y con nuestro tiempo, no juzgaríamos tanto, estaríamos mas en el presente, seríamos mas pacíficos, sentiríamos mas gratitud, respetaríamos y amaríamos mas todas las formas que adopta la vida, nos sentiríamos mas unificados con ellas,.....

Hace unos meses un compañero nuestro nos envió un powerpoint titulado: NATURALEZA, son unas magnificas fotografías con textos de Eckhart Tolle y una estupenda música. Está mucho mejor expresado todo esto y mucho mas. Reproduzco estos textos:

NATURALEZA (Eckhart Tolle).

Dependemos de la naturaleza no solo para nuestra supervivencia física.

También necesitamos a naturaleza para que nos enseñe el camino a casa,

El camino de salida de la prisión de nuestras mentes. Nos hemos perdido en el hacer, en el pensar, en el recordar, en el anticipar: Estamos perdidos en un complejo laberinto, en un mundo de problemas.

Hemos olvidado lo que las rocas, las plantas y los animales ya saben. De estar donde esta la vida: Nos hemos olvidado de ser, de ser nosotros mismos, de estar en silencio, Aquí y Ahora.

Llevar tu atención a una piedra, a un árbol o a un animal no significa pensar en ellos, sino simplemente percibirlos darte cuenta de ellos. Entonces se te transmite algo de su esencia. Sientes lo profundamente que descansa en el Ser, completamente unificado con lo que es y con donde esta. Al darte cuenta de ello, tú también entras en un lugar de profundo reposo dentro de ti mismo.

Cuando camines o descanses en la naturaleza, honra ese reino permaneciendo allí plenamente. Serénate. Mira. Escucha.

Observa como cada planta y animal son completamente ellos mismos. A diferencia de los humanos, no están divididos en dos. No viven a través de imágenes mentales de sí mismos, y por eso no tienen que preocuparse de proteger y potenciar esas imágenes. Todas las cosas naturales, además de estar unificadas consigo mismas, están unificadas

con la totalidad. No se han apartado del entramado de la totalidad reclamando una existencia separada: "yo", el gran creador de conflictos.

Tú no creaste tu cuerpo, y tampoco eres capaz de controlar las funciones corporales. En tu cuerpo opera una inteligencia mayor que la mente humana.

Es la misma inteligencia que lo sustenta todo en la naturaleza. Para acercarte al máximo a esa inteligencia, sé consciente de tu propio campo energético interno,

Siente la vida, la presencia que anima el organismo.

Cuando percibes la naturaleza solo a través de la mente, del pensamiento, no puedes sentir su plenitud de vida, su ser. Solo, ves la forma y no eres consciente de la vida que la anima, del misterio sagrado. El pensamiento reduce la naturaleza a un bien de consumo, a un medio de conseguir beneficios, conocimiento, o algún otro propósito práctico.

Observa, siente un animal, una flor, un árbol, y mira como descansan en el Ser. Cada uno de ellos es él mismo. Tienen una enorme dignidad, inocencia, santidad.

En el momento en que miras más allá de las etiquetas mentales, sientes la dimensión inefable de la naturaleza, que no puede ser comprendida por el pensamiento. Es una armonía, una sacralidad que, además de compenetrar la totalidad de la naturaleza, también está dentro de ti.

El aire que respiras es natural, como el propio proceso de respirar. Dirige la

atención a tu respiración y date cuenta de que no eres tu quien respira. La respiración es natural. Conecta con la naturaleza del modo más íntimo e interno percibiendo tu propia respiración y aprendiendo a mantener tu atención en ella. Esta es una práctica muy curativa y energizante. Produce un cambio de conciencia que te permite pasar del mundo conceptual del pensamiento al ramo de la conciencia incondicionada.

Necesitas que la naturaleza te enseñe y te ayude a reconectar con tu Ser. No estás separado de la naturaleza. Todos somos parte de la Vida Una que se manifiesta en incontables formas en todo el universo, formas que están, todas ellas, completamente interconectadas.

Cuando reconoces la santidad, la belleza, la increíble quietud y dignidad en las que una flor o un árbol existen, tú añades algo a esa flor o a ese árbol.

Pensar es una etapa en la evolución de la vida. La naturaleza existe en una quietud inocente que es anterior a la aparición del pensamiento. Cuando los seres humanos se aquietan, van más allá del pensamiento. La quietud que esta más allá del pensamiento contiene una dimensión añadida de conocimiento, de conciencia. La naturaleza puede llevarte a la quietud. Ese es su regalo para ti.

Cuando percibes la naturaleza y te unes a ella en el campo de quietud, este se llena de tu conciencia. Ese es tu regalo a la naturaleza.

A través de ti, la naturaleza toma conciencia de sí misma. Es como si la

naturaleza te hubiera estado esperando durante millones de años.

Eckhart Tolle

LA LUZ DE UNA VELA.

La magia del fuego ha cautivado al ser humano desde los albores del tiempo. La llama de una vela es un fuego domesticado que puede conectarnos con unos niveles del universo y de nuestro propio ser a los que normalmente no tenemos acceso a través de la mente consciente. La luz de la vela representa, y de alguna manera está en contacto, con esa otra Luz que es el Poder Universal que nos mantiene vivos y que nos ilumina desde nuestro interior.

Eres un servidor de la luz.

Tu misión en la Tierra es desparramar luz, aportar alegría y festejo.

Estás aquí para participar en la finalización de la dualidad,

para llevar luz al corazón de los demás.

Rhea Powers



---

---

## En el centro del laberinto

Cuando logramos entrar en un laberinto estamos pisando una imagen de la totalidad, construida con el cuadrado de la tierra y con el círculo del cielo. Cada día vemos como el sol se alza en los cielos tocando las cuatro esquinas de la tierra. Al pisar el laberinto con nuestros pies descalzos y nuestra cabeza descubierta estamos completando esa totalidad, el ser humano es el mediador entre el cielo y la tierra, entre el espíritu y el cuerpo. Será por tanto nuestro empeño y nuestra lucidez la que reintegre de nuevo la ilusoria separación.

En el laberinto uno se pierde para luego encontrarse. Los brazos del laberinto nos acercan al hipotético centro haciéndonos creer que el camino es fácil, para enseguida despedirnos a la periferia donde reconocemos nuestro límite y con él nuestra humildad.



La rutina de los pasadizos nos invita a una seria reflexión acerca de la pregunta fundamental. Cuando ya hemos perdido la ansiedad de la meta, inesperadamente aparece el centro. La respuesta se desvela por sí sola, dando vueltas sobre el propio eje se resuelve el enigma. En el centro la serenidad da pie al reconocimiento del alma.

El camino de entrada es un camino de muerte, aparece el miedo, la incertidumbre, el desasosiego. En sus múltiples meandros uno teme ser devorado por la ilógica del camino, por la complejidad del vientre del dédalo.

Tan complejo es el laberinto como el mundo en el que nos movemos, tan enrevesado es el mundo como la mente que lo recrea. Atravesar el laberinto es atravesar los vericuetos de la mente, los circunloquios de nuestro discurso, las estrategias de nuestro carácter. La construcción del laberinto es fruto de la mentira a diferencia de la verdad que es un camino recto. Tal vez por eso en las esquinas del laberinto suenan los rumores, las opiniones no contrastadas, las supersticiones, las difamaciones. Y es que la espada de Teseo tiene dos hojas al igual que la boca tiene

dos labios. Podemos con la palabra alimentar al monstruo del engaño o volverlo loco con la veracidad.

Para no quedar apresado en sus garras nuestro corazón tiene que dejar la doblez y nuestra ética tiene que fortalecerse. Tendrá que ser Teseo quien combata al monstruo con su espada y su coraje. El camino de entrada es un camino heroico, de confrontar la mentira desde nuestra nobleza, vencer la traición con nuestra sinceridad.

La resolución del laberinto se encuentra en el centro. En el centro el monstruo dormita, ha perdido su ferocidad, ha calmado su ira. Cuando hemos sido capaces de mirar frente a frente al Minotauro nos damos cuenta que el engendro, mitad toro mitad persona, es nuestra sombra, nuestra parte negada, la carencia de amor inconfesada. Es necesario soltar la espada y dejar la guerra cruenta. Abrazar al monstruo es reconocer que somos luz pero también sombra, incorporar la sombra es la única manera de ampliar lo que somos.

Las once galerías del laberinto gótico nos hablan de imperfección, pues entramos en el laberinto imperfectos. Es el orgullo del ego el que avanza en los pasillos del laberinto donde está encerrado el constructor Dédalo, que simboliza la imaginación perversa. Nos lo recuerda Ícaro, su hijo, cuyas alas no son de verdad, apenas sujetadas por la cera de las abejas. Ícaro desobedece la prudencia de su padre y se eleva prepotente a los cielos donde el calor del sol derretirá la cera de las alas artificiales, cayendo al abismo.

Atrapados en el laberinto no es posible ir

hacia atrás, el ego tiene que dejar la piel de la compulsión, tiene que abandonar su codicia y su aversión, tiene que cambiar la piel de la ignorancia. El laberinto es una espiral que nos lleva de lo superficial a lo esencial, de lo literal a lo profundo en una concentración progresiva. Dejaremos caer las armaduras y los ropajes, las defensas y las culpabilizaciones, hasta quedarnos desnudos.

Si el camino de entrada es un camino de muerte, el camino de salida es un camino de vida, de renovación. Muere el ego y renace el espíritu. Se disuelve el pecado y aparece la virtud. Para entrar habíamos necesitado la espada de la valentía, para salir necesitamos el ovillo de Ariadna, un verdadero gesto de amor. Faltaba el amor para disolver la mentira. Los dos caminos son necesarios, la construcción de una firme voluntad tiene que dejar paso a la disolución, el abandono y la gracia.

Hay que desandar el laberinto, volver sobre lo vivido para encontrar el hilo que le da sentido a las circunstancias. Recapitular sobre la experiencia para sacarle un jugo de sabiduría.

El laberinto nos enseña que llegar al centro requiere un esfuerzo de la misma manera que encarnar nuestros sueños o darle consistencia a nuestros proyectos es difícil. Nos recuerda en el serpenteo impredecible de su intestino que todo cambia, que la vida es impermanencia. Y señala, en esa totalidad que representa, que somos apenas un pequeño eslabón dentro de una cadena infinita.

Comprendemos que la vida no gira a nuestro alrededor como nos muestra el laberinto al

zarandearnos de esquina a esquina. Y por último, que no hay ninguna certeza que en cualquier vuelco del camino no nos espere la muerte.



### **Julián Peragón**

Antropólogo,  
Formador de profesores de Yoga,  
Director de la revista Conciencia sin  
Fronteras,  
Creador del proyecto Síntesis, cuerpo  
mente y espíritu.

[Web del autor](#) · [Facebook](#) · [E-mail](#)

---

### **Centro simbólico: Marga Galtés**

L, ARBRE DEL IOGA x el seu simbolisme  
(tronc=asana, fulles=pranayama...) i  
perque m'inspira fortalesa,  
fermesa. Així com a través dels seus  
anells podem saber la seva vida, nosaltres

tambe ens queden les nostres experiències  
grabades en la nostra personalitat y  
estructurades en el nostre cos.

El tronc recargolat simbolitza el sofriment  
que vivim psicològic, tortura interior,  
angoixes,

Moltes vegades necessitem el do del coratge  
x tirar endavant, i no el tenim.

Reflexa lo reprimet, el que no es pot  
expandir.

CAMINS tots tenim un camí per recòrrer, una  
lliçó x aprendre. Cadascú té el seu(els que  
es resignen, no lluiten, – els que están  
influenciats i no veuen el camí a fer –  
gent accelerada – com jo – caminen molt  
ràpid i no poden gaudir del paisatge-els  
que estan encallats en el passat incapaços  
de donar un pas ..etc.)

No podem estalviar res a ningú.nomes  
caminar al seu costat.

Malgrat tot, al final de cada un dels  
camins , sempre hi ha la LLUM

Com deia E.Bach: cuantas mas dificultades  
aparezcan en nuestro camino, mas seguros  
podemos estar de que nuestra misión vale la  
pena.

SOCA Simbolisme del final del camí.

Hauríem de recordar que sòm això.

L, inconsciència fe que sembli que tot és  
per sempre, però tot te una fi. TOT MENYS  
L'ANIMA.

---

---

## Centro simbólico: Sebastià Montero

¿Qué crees que es el yoga?



Trascender las emociones.

Ignorar las sensaciones.

Sublimar los instintos.

Acumular conocimiento.

Dejar la mente en blanco.

Salir del laberinto.

Mantener un estado de conciencia elevado.

**Quizás estamos equivocados.**

**Quizás el yoga sea:**

Liberar las emociones.

Experimentar las sensaciones.

Permitirse los instintos.

Desechar conocimiento.

Colorear la mente.

Perderse en el laberinto.

Ser consciente de todos los estados de conciencia.

Entonces sería tan simple, tan osado, tan compartido,

tan trabajado, tan mejorable, tan verdadero, tan deseado, tan misterioso, como tocar la flauta.

Un abrazo a todos los compañeros de SADHANA.

---

---

### Centro simbólico: Luz Marina Segura



A mis compañeras y compañeros, a los maestros (Arjuna y Alex) de

Sadhana.

Cuando llegué a la formación, y vi un centro por primera vez en esta sala, caí en cuenta de que no tengo ninguna figura o pequeña escultura que represente una deidad, un símbolo sagrado, quizá porque lo asociaba con imposiciones católicas de las que me liberé hace años con la ayuda del materialismo dialéctico pero sobretodo de toda la rebeldía de la que fui capaz. Sin embargo desde hace un par de años ando queriendo encontrar un buda que me guste. Tengo encargado uno a una amiga escultora

pero ahora mismo no los está haciendo ...  
todo se andará.

Sí tengo por toda mi casa, piedras de diferentes procedencias, que han llegado hasta mí como regalo desde la orilla de un río, de una playa, de una mano amiga que me la ha traído de un viaje... allí están en un rincón de mi habitación, en las estanterías al lado de los libros... Piedras pequeñas como yo. Impregnadas del amor de las amigas, del amor de un día o del amor que perdura.

Mis piedras están acompañadas de flores o de una planta, a veces rodeando la foto de un ser querido; y como una niña que juega las voy cambiando de disposición. Ahora en un círculo, ahora un montoncito aquí otro grupito allá... últimamente las dispongo cerca a un hermoso detalle de la virgen que incluyo en este centro.

Resignificar los símbolos. (La virgen)

En un momento dado, en algún punto de mi proceso espiritual, he conseguido dar un nuevo significado a algunos símbolos como por ejemplo la virgen, aquí me remito a la adaptación que hicieron los celtas cuando fueron obligados por la iglesia católica a abandonar sus propios ritos con la Diosa madre y la naturaleza y abrazar los ritos y los iconos de adoración cristianos. ellos, trasladaron el significado que tenían sus dioses a los de la religión Católica -(igual que lo hicieron los cubanos con sus ritos y dioses africanos que tienen equivalentes en el santoral cristiano)- Así la virgen pasó a tener el mismo significado y valor que antes la diosa tenía para

ellos. Por supuesto no fue tan sencillo porque el proceso fue largo y doloroso para los celtas. Lo que intento decir es que la espiritualidad, mi espiritualidad está dentro de mí y aspiro a reconocerla, a ser respetuosa y darle el espacio necesario para desarrollarla y manifestarla con libertad.

El árbol como símbolo

Soy consciente y me entusiasma el efecto de transformación que voy experimentando, con la práctica de yoga, con el crecimiento lento tal vez, – espero que irrefrenable- de apertura a otra conciencia que se está operando en todo mi ser. Busqué un símbolo que representara esta transformación. Evoqué... e inmediatamente la imagen del árbol se hizo presente y desde entonces no ha parado de crecer en mi interior.

Me identifico con la lenta e incesante actividad renovadora de los árboles: hunden sus raíces en la tierra en busca de alimento y agua pero también asegurando una base de apoyo firme para su crecimiento. Me gusta su presencia pacífica y dadivosa, la verticalidad de su tronco buscando la luz y la frondosidad de su follaje ofreciendo belleza, sombra y frutos.

Encontré mucha información relativa a la simbología del árbol:

“Desde el principio de los tiempos el árbol ha mantenido una relación vital con el ser humano al proporcionarle, aparte de sus frutos, hogar, leña, sombra y alojamiento para las aves que podían convertirse en caza para alimentar a la tribu.

Es uno de los de los símbolos más rico en

significado. Comunica por medio de las raíces, el mundo subterráneo con el de la superficie de la tierra y levanta sus ramas al cielo en busca de luz. También reúne los cuatro elementos: el agua circula por su cuerpo con la savia, las raíces se adentran en la tierra, el aire alimenta las hojas y el fuego surge de la fricción de la madera. Es un símbolo presente en muchas religiones y tiene un amplio abanico de significados según los rituales en los que participa. Representa diversos conceptos como la unión del cielo y la tierra (el tronco) y la femenina (el follaje)”

Y más... en Internet se encuentra todo.

Deciros que me ha gustado tener la vez del centro, que ha sido como una especie de meditación a lo largo del mes centrada en la imagen del árbol y del propio centro. Hoy, al escribir estas líneas, siento la ilusión de una niña ante la perspectiva de compartir con vosotras y vosotros esta experiencia íntima y hermosa: De qué manera es sagrado lo que para mí es sagrado.

Un abrazo con mucho amor.

---

---

**Centro simbólico: Anna Mir**

Cada año, cuando llega el  
Otoño...siento que es



momento para revisar.

Al igual que el Árbol siento que tengo que dejar atrás hábitos que a uno ya no le sirven, o relaciones, situaciones, objetos... y me enamora observar como los árboles, sin temor y con gran elegancia dejan caer sus hojas que yo no le sirven, con serenidad y con una suave danza. Sin resistencias, miedos ni apegos (siento que la naturaleza me enseña...). Por eso en el centro hay hojas (representa lo que ya no nos sirve...apegos, sufrimientos, preocupaciones, malos hábitos...) forman un espiral y en el medio se encuentra Buda: que representa el Yo.

Buda es calma mental, la serenidad, y está por encima de las hojas...ha dejado atrás sus egos. También he querido que el buda simbolizara la tradición, el respeto a los ancestros.

Se encuentra rodeado de cuatro velas, las del lado he querido que representaran los guías o maestros...que te acompañan y vas encontrando en el camino. Atrás hay otra vela mayor...el buda no la ve, pero está ahí y la intuye: quería representar la Conciencia que esta en todos y cada uno de nosotros. Finalmente la vela pequeña que se encuentra delante mismo del buda, es la luz misma que desprende el buda, o sea yo o cualquier ser, es la luz, la fuerza, la fe para seguir caminando.

A un lado, hay un pequeño colgante que me pareció bonito compartirlo con los compañeros, me lo regalo un niño el cual me

explico que el colgante tenia en él todos los elementos; agua (puso una concha), tierra (el colgante esta hecho de fango), fuego (colores amarillo, naranja, azul) , y aire (una pluma). Me pareció de gran sabiduría y desde el momento que me acompaña en mi centro personal.

Finalmente, ya que el centro tenía como principal simbología las hojas, la naturaleza, el otoño...elegí un cuento que me parece precioso por su mensaje y que hace referencia a un árbol. Se llama el “arbre generós”.

---

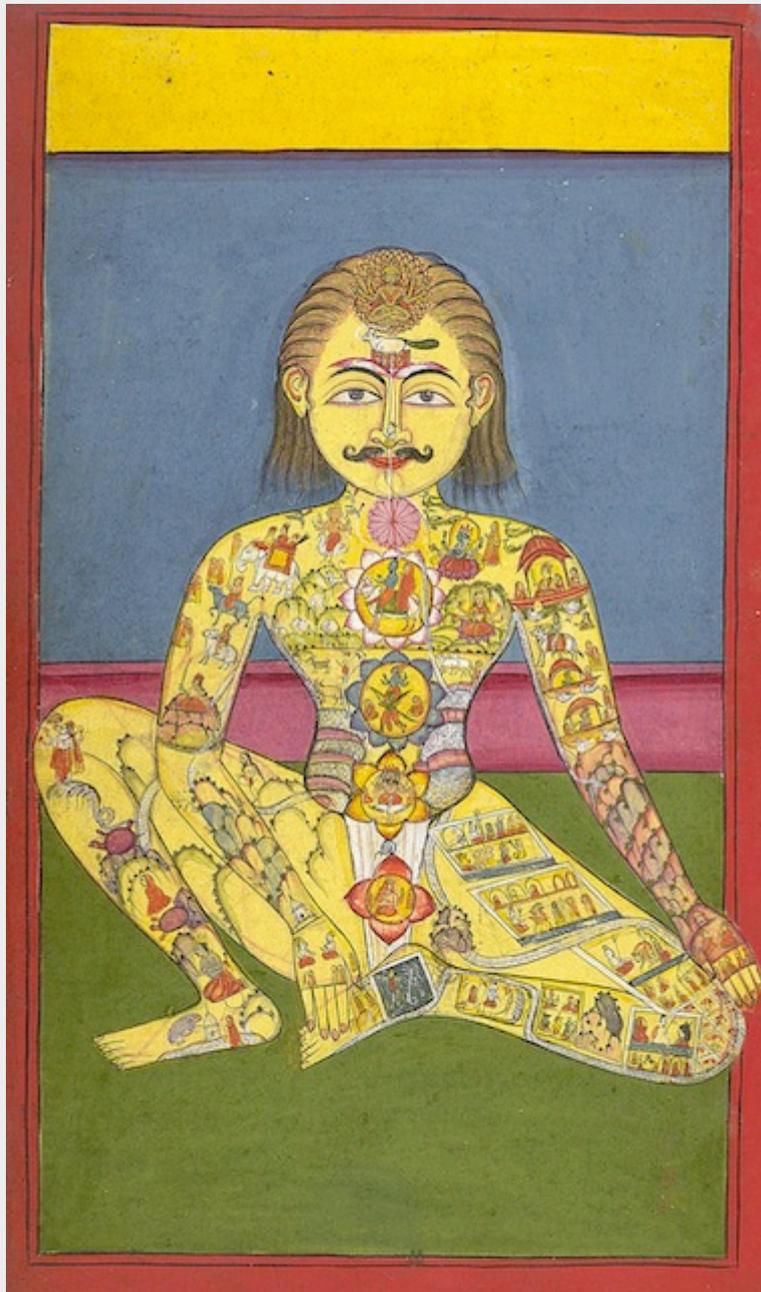
---

## El camino del Yoga

### La esencialidad del Yoga

Lo esencial del Yoga pertenece a lo universal del ser humano porque da respuesta a las preguntas fundamentales que siempre se han formulado como quiénes somos y cuál es nuestro destino. En cambio, lo particular es el ropaje cultural, el soporte ideológico, esto es, la forma específica que pueda adoptar esa esencia del Yoga. Es lícito (y necesario) encontrar la forma adecuada que el espíritu de esta ciencia milenaria tomará en un lugar y época concretos. Tenemos que esforzarnos por visualizar nuestra realidad como occidentales en pleno siglo XXI sin perder por ello las verdades universales que proclama la ciencia yóguica. Las tradiciones sobreviven porque son capaces, a través de sus seguidores, de ajustarse a la nueva realidad. Conectadas también con

la fuente de la creatividad para dar respuestas nuevas a los viejos problemas de siempre.



### **Definiendo el Yoga**

Sabemos que el concepto Yoga aparece en las Upanishads asociado al firme dominio de los sentidos para volverse concentrado. En la Bhagavad Gita el Yoga es definido como la ecuanimidad de la mente, la habilidad en la acción, la disciplina de la devoción o el

método del conocimiento intuitivo, entre otros. Yoga admite muchos significados alternativos pero todos nos acordamos de su significado como unión, de la raíz yuj. Pero también significa yugo, atadura. Recordemos una imagen agraria en la que los bueyes eran sujetados a la carreta mediante un yugo. Esta imagen nos viene a sugerir que los sentidos tienen que ser sujetados para que no arrastren la carreta de la mente de forma errática. Si queremos hacer un largo viaje (samadhi), bueyes, carreta y auriga tienen que integrarse para ir al unísono. Hoy en día, tal vez, tendríamos que encontrar otras imágenes para explicar qué es el Yoga. Habríamos de recordar que somos cuerpo, mente y espíritu, es decir, una unidad, un todo. Pero también en nuestra era de la globalización señalar que somos un individuo, que somos parte de una sociedad y que vivimos todos en un único (y maravilloso) planeta azul. Con otras palabras, el ser integrado en la totalidad de la que siempre ha formado parte.

### **El Yoga es una maestría**

Esta esencia del Yoga es transmitida por maestros y profesores y la pedagogía es fundamental para que haya un buen aprendizaje. El concepto de acarya nos recuerda que debemos, en primer lugar, captar el momento y la necesidad del alumno/a, buscar en la propia experiencia (sabiduría) y, en consecuencia, dar una respuesta adecuada. Mostrar el siguiente paso a dar de acorde con la observación previa. Por tanto, la pregunta no es ¿qué Yoga debemos seguir?, sino, más bien, ¿qué Yoga es el que me conviene hacer?

No hay más método que el de la escucha

profunda, la priorización de los objetivos deseables (adecuados), y el acercamiento progresivo e inteligente a esos objetivos, sin olvidar la compensación de los efectos indeseables si los hubiere.

Este Yoga nos dice que cada persona necesita un Yoga, esto es, una aplicación específica ya que cada uno es único y original y no se pueden comparar procesos anímicos puesto que el punto de partida es singular y los caminos del alma de cada uno son insondables. Este Yoga es invisible y sólo son reconocibles sus aplicaciones concretas en un aquí y ahora.

#### **La adecuada relación con el límite**

Sólo hay Yoga en la adecuada relación con el límite. Si en la práctica uno no llega a rozar el límite, tendremos demasiada comodidad y no habrá avance. Si, por el contrario, uno atraviesa el límite sin contemplaciones, nos encontraremos con crispación y posible lesión, que nos llevará seguramente a un retroceso.

Patañjali en el sutra 46 del libro segundo de los Yogasûtras nos recuerda que âsana tiene que ser firme y estable (sthira) y a la vez cómoda y agradable (sukha).

Yoga es encontrar el tono justo desde el que vivir, la intensidad adecuada en el cuerpo para que la mente encuentre el ancla que la frene. Si nuestra práctica no tiene la adecuada intensidad la agitación de la mente nos llevará rápidamente a la dispersión. Sin embargo, encontrar ese equilibrio entre la firmeza y el abandono no es nada fácil ya que, o nos asusta excesivamente ese límite (blandura) o no lo aceptamos porque nuestra fantasía o nuestra

razón no lo quiere ver (rigidez). No nos queda otra que aprender a dialogar con nuestros límites.

**En el interior de âsana florece la actitud**  
Más allá de los apoyos, la bascularización, la proyección, la sincronización de los movimientos o la respiración, más allá de la estructura de la postura en Yoga nos encontramos con la vivencia de ella. Vivir la postura es aceptar nuestras tensiones, ver qué nos dice nuestra respiración, qué zonas de nuestro cuerpo están mudas o son insensibles, comprobar en definitiva la resistencia de la mente para centrarse en el presente.

Aprendemos a templarnos en el âsana porque la postura es la mejor metáfora del equilibrio que necesitamos en nuestra vida real. Nuestra esterilla y nuestro cojín son los laboratorios para comprender mejor nuestra vida. Hemos de reconocer que una postura en Yoga no es una posición fija sino un proceso verdaderamente interno que se va plasmando en el cuerpo, en la respiración y en las sensaciones. Un despliegue y un posterior repliegue para volver a uno mismo, evidentemente, con más paz interna.

### **La ética del Yoga**

Es comprensible que en la divulgación del Yoga uno agarre lo primero que encuentre, lo más evidente y tangible, esto es, la técnica. Seguramente el Yoga en occidente se estructura en primer lugar como un método, un método de control mental, una técnica de relajación, unos ejercicios de

vigor y flexibilización, unos ejercicios de higiene, etc. Sin embargo, a menudo, nos olvidamos que en la estructura del Ashtanga Yoga, el Yoga de los ocho miembros de Patañjali, no se empieza por âsana o prânâyâma, sino por yama y niyama.

A bote pronto diríamos que yama es la sociología del Yoga porque nos recuerda que el mundo es laberíntico y se necesitan ciertas prohibiciones o abstenciones, cierto rigor en la conducta para vivir en convivencia con una cierta paz y no quedar enzarzados en las trifulcas mundanas que nos restarían fuerzas para nuestro empeño de crecimiento interno.

Ahimsâ es la ley sagrada de la no violencia. No sólo hay que desactivar la violencia física sino aquella más insidiosa que surge del mismo pensamiento. La brutalidad del mundo no cambiará hasta que no enfoquemos la raíz de la violencia que es claramente un patrón de miedo. Un miedo que está inoculado en nuestro corazón al sentir amenazante cualquier diferencia.

Satya es la sinceridad. Vivir bajo la penumbra de la mentira es un callejón sin salida porque supone vivir fuera de sí, en la falsedad. Concordar palabra y acto nos hace valientes y le da un poder inusitado a nuestras palabras. Hay que dominar la fuerza del lenguaje porque éste nos puede hacer transitar hacia una irrealidad o fantasía, en cambio la palabra que previamente pasa por el corazón ilumina, clarifica y santifica nuestros actos.

Brahmacarya es el poder de la contención ante un universo tentador. No es el placer en sí el enemigo sino la espiral compulsiva que busca infructuosamente una satisfacción

que no es de este mundo. Por eso es deseable y hasta imprescindible hacer el amor pero sin perder de vista lo sagrado.

Aparigraha es la necesidad de simplicidad. La riqueza tampoco es un problema en sí mismo pero cuando aparece el exceso de posesiones en nuestras vidas media alma queda retenida en el contar, controlar o proteger lo acumulado. La avaricia es un desorden pues al retener vive en la ilusión de una falsa seguridad.

Los niyamas serían, desde esta perspectiva, la psicología del Yoga, pues nos hablan más de nuestras inercias internas.

Shauca es la comprensión que la purificación es necesaria para darle brillo a la vida que nos ha sido otorgada. No es propiamente la higiene profunda que hacemos lo importante sino que a través de ella nos colocamos en una actitud de disponibilidad ante lo sagrado.

Shantosha es una actitud de contentamiento. Una aceptación de nuestra realidad que no por ello resignación. Es un sumergirse en la fe y agradecimiento a lo que nos trae la vida. Ésta se realiza otorgándola no en una actitud exigente.

Tapas es el cultivo de la voluntad a través de una disciplina pero precisamente para que germine un apasionamiento, una curiosidad por descubrir el despliegue de nuestra potencialidad.

Svâdhyâya es el desarrollo de nuestra inteligencia innata para comprendernos mejor a nosotros mismos. La autoindagación y la discriminación son necesarias para

orientar nuestra práctica.

Îshvarapranidhana es el abandono a una fuerza superior. Comprender que somos un eslabón de una cadena infinita nos ayuda a desapegarnos de los frutos cosechados y acercarnos más al sufrimiento de los otros en forma de compasión.

De esta manera yama y niyama conformarán el suelo emocional y ético donde después la técnica se instalará de una forma amorosa y no elevará al ego en sus ínfulas de poder cuando la práctica intensa nos haga recoger un ramillete de experiencias extraordinarias.

### **Respuesta al sufrimiento**

En los primeros sutras de los Yogasûtras, Patañjali nos dice que si calmamos las fluctuaciones de la mente, entonces el Ser podrá morar en su fuente.

El Yoga es un estado de extrema integración con lo que somos y también, es el camino que nos lleva a ese estado. Para transitar ese camino hay que dar una respuesta al sufrimiento. Reconocer las raíces de ese sufrimiento como ignorancia (avidyâ), egoidad (asmitâ), codicia (râga), aversión (dvesha) o apego a la vida (abhinivesha) es el gran paso para conectar con el corazón del Yoga. En este sentido no podemos reducir el Yoga a una gimnasia suave o a una terapia antiestrés.

La aceptación de que somos seres condicionados y que el conocimiento erróneo de la realidad nos produce sufrimiento es un buen punto desde donde empezar a crecer. Para el Yoga la aceptación del sufrimiento

no es una condena, más bien un acicate para despertar de lo ilusorio. Nos volvemos religiosos con el Yoga cuando dejamos de ver la vida de forma fragmentada, cuando dejamos de percibir los actos contingentes y deshacemos las interpretaciones literales que nos ofrecen los sentidos. La sacralidad que propone el Yoga nos habla de releer en la experiencia y aprender de lo que cada situación nos está diciendo puesto que todo está profundamente interrelacionado.

### **Enemigos y aliados**

Recordábamos con los yamas y niyamas que tenemos dos enemigos, las circunstancias externas y las inercias internas. Cómo no, ambas se solapan y se reclaman mutuamente. Nos recuerda el sabio que los males del mundo son, en últimas, males del alma.

La buena noticia es que también tenemos dos aliados. Tenemos un método trinitario que nos habla de postura, energía y atención a través de los ejercicios (âsana), las respiraciones (prânâyâma) y las meditaciones (dhyâna). Usamos la fuerza de la práctica (abhyasa) para movilizar la energía y disolver los condicionamientos, pero también el valor del desapego (vairagya) para reconocer nuestras trampas.

El segundo aliado es la presencia de un guía cuando nuestra fe es débil. Necesitamos alguien que nos recuerde lo esencial, que traduzca e interprete los textos sagrados, que se empeñe en crear condiciones especiales para el estudio y la práctica. Buscamos así un guía para orientar esa práctica y para bajarle los humos a nuestro orgullo pero también, para

darle alas a nuestro anhelo.

### **Los senderos del Yoga**

Hay varias maneras de caminar rápidos por el sendero del Yoga. Uno es a través de la comprensión profunda de la ley de causa y efecto. A menudo somos víctimas de nuestros actos que dejan un residuo que se vuelve en contra nuestro. La manera de no quedar atrapados en la complejidad de la acción es haciendo que la acción sea completa en sí misma, sin intereses, sin avidez por los frutos. El camino de la acción desinteresada (karma marga) nos lleva a la bondad esencial porque da un golpe serio a nuestro egoísmo.

Otra manera de caminar por este sendero es con la comprensión profunda de que en cada objeto y en cada ser está el Ser de forma inmanente. La actitud es la celebración de la vida en la certidumbre que la chispa divina habita en mí, en todos, en cada flor, en cada rincón del universo. El camino devocional (bhakti marga) es buen golpe a la importancia personal ya que no hay duda de que somos una minúscula gota de agua en la inmensidad de un océano. Entre la gota y el océano no hay más que verdadero amor.

Hemos puesto entrañas y corazón, ahora hay que poner cabeza. Comprender qué hay detrás y al fondo de cada cosa, comprender la esencia de la vida, la estructura del universo, el plan divino. Discriminar con tal rigor que podamos separar lo permanente de lo impermanente, las tinieblas de la ignorancia de las luces de la sabiduría y de esta manera comprender lo que está más allá de toda dualidad. El camino del

conocimiento (jñana marga) es un contundente golpe a la visión fija de la realidad que provee de una falsa seguridad.

### **Camino con corazón**

Los senderos ya están creados, los sabios han dejado sus huellas, la filosofía perenne ha dejado las señales en el camino, ahora nos toca caminar. Hay que conjugar paso y horizonte, deben medirse nuestra pequeña verdad que es un proceso íntimo con las verdades esenciales que nos muestra el Yoga. Nuestra verdad es como una pequeña lámpara que alumbrará el siguiente paso que damos en el camino. En cada encrucijada está bien releer los libros sagrados pero mucho más importante es leer en el corazón nuestros designios internos para saber con qué criterio elegimos lo que elegimos. El camino del Yoga tiene que tener cabeza y entrañas, pero si no tiene corazón difícilmente reconoceremos la verdadera naturaleza del ser. Demos las gracias para que no nos abandonen la fe y el coraje, la humildad y la gracia. Om Shanti.

Julián Peragón

---