

El buda de la silla

Se dice que esta Era tendrá su propio Buda, otro de esos maestros que de vez en cuando se compadecen de nuestro despiste vital y nos recuerdan por dónde va el camino y a quienes, según donde nazcan, se les venera sin más o se les crucifica primero. La tradición le llama "Maitreya", que viene a significar "compasivo" y lo representa sentado en una silla, razón por la que se opina que este futuro buda será occidental. Pensaba en ello al leer las aventuras de Albert Casals, un chico de dieciocho años que desde los catorce dedica sus vacaciones a recorrer el mundo como a él le gusta, que es solo, sin dinero y en la silla de ruedas a la que está unido desde una temprana enfermedad.

En "El mundo sobre ruedas" (Ed. RM), Albert nos cuenta sus viajes con la excitación alegre y la confianza en la vida que se atribuyen a la infancia y que tanto añoramos de adultos a pesar de las muchas excusas con las que justificamos su abandono. Los padres de Albert, sin embargo, no le han engañado con ellas porque su amor es más grande que su miedo. Y por eso han logrado no sólo que él sea plenamente feliz haciendo lo que ha venido a hacer, sino que nosotros podamos darnos cuenta, al leer su historia, de la distancia que hemos puesto entre nuestra natural tendencia a la felicidad y nuestro actual día a día: un dato muy útil para empezar a acortarla si queremos.

"Buda", entre otras cosas, significa "feliz", como "beato". Y cualquiera que haya sido feliz alguna vez sabe cuánto tuvo que ver ese momento con la aceptación gozosa y confiada de lo que la vida le

daba. En el caso de Albert, una silla con ruedas para recorrer el mundo. Un regalo que podría malinterpretarse como una desdicha, como hacemos tantas veces con lo que se nos concede. Por eso, quizás la clave de la felicidad perdida esté en volver a mirar lo que somos y lo que tenemos con la benevolencia del compasivo, ese sentimiento que surge cuando humor y amor están en juego. Si Albert ha podido hacerlo, tal vez nosotros debamos .

Luisa Cuerda

Blog de Luisa Cuerda

La disciplina del Yoga

“El Yoga debe ser conocido a través del Yoga, y sólo el Yoga te conduce al Yoga.

Aquel que persiste en el Yoga alcanza la felicidad en el Yoga”.

(Frase extraída de un comentario de Vyasa sobre la práctica y etapas del yoga, acerca de el sutra de Patanjali III.6)

Disciplinarse a sí mismo es encender el fuego interior, la unión del fuego del corazón, y el fuego de la mente superior en una ardiente aspiración hacia la luz del Alma.

Toda disciplina en el yoga es una autodisciplina, que supone un esfuerzo por recordar la aspiración y la intención por lo cual estás o decides practicar el yoga. No supone un hacer, porque me lo han dicho, ni porque hay que obedecer sin comprender, sino desde el conocimiento que uno tiene de sí mismo y con las herramientas y técnicas que va aprendiendo a usarlas y aplicándolas según las circunstancias.

En el yoga lo fundamental es que lo que vas aprendiendo lo experimentes por ti mismo, y lo uses, intentando mejorar las circunstancias reduciendo los condicionamientos y hábitos.

No se trata tanto de cuánto hago sino de la calidad de lo que hago. La disciplina no debe de crear una estructura rígida, ni tensión, ni caer en sentimientos de culpabilidad por no hacer, u orgullo por practicar mucho... la disciplina supone un recuerdo de lo esencial, del compromiso que cada uno ha adquirido consigo mismo para poner en practica lo que va aprendiendo en el contexto del yoga para usarlo en aquellas situaciones que se presenten en sus relaciones.

La disciplina en el yoga implica sobre todo disciplinar los pensamientos y las actitudes para que se vean reflejados en los actos. En un principio el esfuerzo es salir de los hábitos de los condicionamientos mecánicos y aprender a pensar y aprender. Replantearse las relaciones de otra manera, más creativa y libre.

El recuerdo y la alineación con lo esencial, con la intención espiritual, y con la energía del grupo, va fortaleciendo

la voluntad, siendo las actividades y las prácticas del yoga como prioritarias en la vida. Ya que ese recuerdo constante de la esencia hace que uno vaya renunciando a lo que no es esencial y a no retroalimentar aspectos negativos, y relaciones no beneficiosas.

La disciplina es el ritmo espiritual, y en este sentido no es un deber es un derecho. La disciplina cuando se disfruta es consagración. Consagrarse es hacer cada acto sagrado, ya que uno está en contacto con su ser interior. En la consagración la vida se vive como un ritual sagrado.

El esfuerzo al principio no se enfoca en un hacer fuera de lo cotidiano, sino en un aprovechar lo cotidiano como posibilidades de ir realizando el yoga. Este esfuerzo junto con la práctica en grupos hace que se incorpore en lo cotidiano un espacio de práctica más allá de un voluntarismo obediente. Este espacio crea una atmosfera personal e íntima donde la práctica cobra un sentir y un sentido único. Es donde uno aprende a adaptar el yoga a sus necesidades y no a la inversa. Esta práctica individual debe y es muy recomendable compartirla con algún profesor o compañero que trabaje en el mismo contexto.

Se dice que la mejor manera de constatar si progresamos en el camino del yoga es a través de las relaciones. Si nuestras relaciones mejoran en calidad, claridad y libertad, es buen indicativo de que nuestra práctica está bien encauzada, de lo contrario, debemos revisar y preguntarnos, ¿Cuál es la causa, actitud, pensamiento... que en esta o aquella relación crea desarmonía? Y ¿qué técnica o herramienta puedo emplear par crear un resultado

diferente? Aprovechar los conflictos para revisar nuestras intenciones, actitudes y pensamientos que lo ha generado e intentar cambiar de estrategia para encontrar en las mismas para crear una situación más positiva y armónica.

Se trata de vivir como aprendices, y dejar de ser víctimas. En el victimismo, en el círculo de la culpabilidad no aprendemos y generamos círculos viciosos donde se repite de una u otra forma las mismas situaciones y conflictos, sin sentido.

Afirmar la intención, recordar las sensaciones asociadas a la misma, es la base de la disciplina, ese es el esfuerzo para que toda práctica tenga corazón. La comprensión con corazón, junto con el conocimiento preciso de las herramientas que usamos en yoga, son la base de la toda práctica, ya que son los ingredientes que van desarrollando nuestra aspiración y fortaleciendo nuestra búsqueda. Uno se va armonizando con la práctica espiritual y su actividad cotidiana, y por tanto en su interior deja de vivirlas como algo separado.

Víctor Morera

Desmitificar âsana

Muchas veces aterrizamos en el Yoga sin un cuestionamiento serio acerca de nuestras

creencias y colocamos en una disciplina lo que no hay realmente en ella. Si tal disciplina no se ajusta a nuestras creencias la tachamos de rara, esotérica o de comedura de coco, o todo lo contrario, la elevamos por los cielos y la adoramos como milagrosa, sin darse tiempo a conocer sus principios reguladores. Como casi siempre lo primero es desmitificar, desandar el trecho que hemos andado a oscuras y, por así decir, despejar las piedras seguras para poder vadear el río que separa una orilla de la otra.

Para poder explicar lo que es una cosa es buena estrategia decir primero lo que no es, o lo que no es del todo. Encontrar los matices es la mejor manera de no caer en dicotomías inexistentes. Para no quedarnos encerrados en una definición fija e inamovible he intentado que cada ítem venga precedido de lo que «no» es âsana, y finalizado con lo que «sí» es, dos maneras de acercarnos a la misma realidad.



1.- EL ÂSANA NO ES UNA FOTOGRAFÍA

En nuestra mirada no cultivada y en nuestra concepción simplificadora se nos escapa muy a menudo lo complejo de la vida. Vemos, por así decir, lo evidente, lo manifiesto, aquello donde fácilmente nos podemos agarrar y perdemos lo que el foco de nuestras concepciones deja en la penumbra. Potenciado por los libros de divulgación del Yoga en occidente hemos aprendido a considerar los âsanas como posturas fijas y

claro está, no lo son.

En realidad un âsana empieza desde el primer impulso en la mente del practicante cuando todavía no se ha materializado ninguna forma y acaba en el sentir profundo que deja la postura en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Entre un punto y el otro hay un metabolismo interno de la postura que requiere una escucha, un abordaje progresivo e inteligente, un reajuste de la postura, una vivencia, trascendencia y percepción del límite, por nombrar algunos ítems que en otro lugar ya me he encargado de explicar. Por eso decimos que el âsana no es una fotografía sino un proceso que incluye innumerables etapas, dinámicas y estáticas, corporales y mentales, de forma y de fondo que asegura la profundidad de esto que llamamos Yoga.

El âsana es un proceso.

2.- EL ÂSANA NO REPRESENTA SOLAMENTE UN DISCURSO POSTURAL

A menudo, y a veces con razón, se ha criticado la práctica del Yoga y sus âsanas de no respetar el cuerpo y de forzarlo más allá de unos límites razonables. Pero se olvida que el Yoga profundo habla precisamente de adaptación del Yoga a la persona y de no forzar en ningún caso. Si encontramos posturas que inciden excesivamente en los segmentos del cuerpo que ya de por sí están castigados por la vida moderna como lumbares y cervicales, no es que haya una práctica loca y sin sentido, es que el âsana trabaja a otros niveles que el puramente postural. Hay evidentemente un discurso energético en la

práctica de las posturas en Yoga pues moviendo diferentes partes del cuerpo se consigue movilizar una energía vital retenida. Hay también un elemento psicosomático importante, la postura ancla el proceso mental para su feliz calma. En tanto que sujetamos el cuerpo en la inmovilidad, la mente queda, por esa interrelación tan potente entre cuerpo y mente, conducida hacia un proceso de mayor concentración.

El âsana es un trabajo a distintos niveles.

3.- EL ÂSANA NO ES UNA TERAPIA

Qué duda cabe que el Yoga es terapéutico. Infinidad de estudios muestran los efectos beneficiosos sobre los síntomas perniciosos del estrés y el sedentarismo, y sobre estos beneficios el Yoga se ha instalado en occidente. Pero una cosa son los efectos de la práctica del Yoga y otra, muy diferente, son los objetivos de éste. El milenario Yoga no se articula para que una población con un cuerpo pesado y una mente agitada pueda sanarse. En este sentido no creemos demasiado en la farmacopea del Yoga donde una postura sirve para curar el estreñimiento o el alivio de las varices.

El Yoga se articula como una vía de trascendencia donde lo importante es la contemplación y la alquimia energética que posibilita un viaje de autotranscendencia y de liberación del sufrimiento existencial, y no otra cosa. Por eso tenemos que tener cuidado de no cortarle la cabeza al Yoga y dejarlo como simple manual de autoayuda.

El âsana es una herramienta de

trascendencia.

4.- LO IMPORTANTE DEL ÂSANA NO ES EL CUERPO

El cuerpo es, ya lo sabemos, una esponja de nuestro inconsciente, vemos reflejado en él nuestra biografía más íntima, nuestras barreras emocionales, nuestros volcanes de rabia contenida y nuestras inseguridades. Partir del cuerpo es lo más sabio porque lo tenemos más a mano, porque es más manejable o más dúctil que ese otro cuerpo más complejo y más volátil como es el cuerpo mental. Así pues partimos del cuerpo pero para ir a otro lugar, a un lugar de no cuerpo, y también de no mente. Si perfeccionamos (sería mejor otra palabra) la postura no es tanto por un prurito de orden postural sino por un rigor de atención, de sensibilización y de escucha. Por eso debemos, en nuestro tiempo, remarcar esa cualidad de sublimación en la práctica para no caer presa de una moda fácil de culto al cuerpo, bello, flexible y fuerte, presa, por otro lado, de una ideología que a través de la publicidad nos dice que la imagen es lo (más) importante. Âsana no funciona sola pues Yoga es un método trinitario donde âsana, prânâyâma y dhyana conforman una unidad.

En âsana está la respiración y la meditación incluida.

5.- NO HAY UNA SÓLA FORMA DE HACER ÂSANA

Desde nuestra ignorancia y todos estamos en medio del mismísimo misterio nos gustaría que hubiera una verdad clara y diáfana,

pero lamentablemente la vida es demasiado compleja para meterla en una caja de zapatos. Cuando hablamos del Yoga clásico creemos que el Yoga que se hacía en la antigüedad era todo cortado por el mismo patrón y no queremos saber de los flujos y los reflujos de una cultura del Yoga, de las asimilaciones de otras disciplinas, de las disenciones de la ortodoxia, laberintos, en fin, de toda historia humana que se pierde en la lejanía. Lo cierto es que hay, hubo y habrá muchas formas de entender el Yoga y que este Yoga estará mediatizado por la cultura y las necesidades de sus practicantes. Cada escuela y cada maestro conformará «su verdad» que servirá a algunos y defraudará a otros. Este baile de verdades también se manifiesta en los detalles más pequeños como la realización de un âsana.

A menudo los alumnos nos preguntan si en una determinada postura la mano mira hacia arriba o hacia abajo, si el pie, por el contrario está abierto o cerrado, etc. Pues bien, una determinada tradición puede decir una cosa, y otra, otra. Lo importante no es esto. Debemos conocer bien el cuerpo para saber en qué dirección queremos trabajar, profundizar en nuestra escucha para comprender los porqués del cuerpo y mantener siempre un respeto hacia su integridad. La pregunta que debemos preguntarnos no es si el brazo o la pierna en una postura están mal colocadas, sino ¿qué queremos trabajar en tal postura? ¿dónde queremos incidir? ¿qué nuevas posibilidades tengo? Comprender el âsana es la liberación de la imitación que tantos y tantos adeptos tiene.

Âsana es otra forma de autoindagación.

6.- ÂSANA NO ES «FUERTE Y FLEXIBLE»

Sí que nos interesa un cuerpo fuerte y flexible, sin duda, aunque el requisito de la salud va más allá del tono muscular. Sino tenemos salud se complica el proceso de desarrollo personal porque la enfermedad, lo sabemos todos, nos resta demasiadas energía en nuestro impulso. Pero claro, si atendiéramos a estas consideraciones externas de la práctica del Yoga podríamos argüir que una bailarina flexible o que un deportista bien tonificado son los que mejor hacen Yoga. Confundiríamos la forma con el fondo, y lo esencial del Yoga no está en la forma sino en algo, un poco más invisible, que es la actitud, el cómo me instalo en la postura. Lo que no se suele ver a simple vista es la escucha, la presencia, la aceptación del momento y del propio límite. Lo que queda bajo la superficie de nuestra mirada es la atención dulce, la curiosidad por la vida, la celebración del compartir, el diálogo con los diferentes dimensiones del ser. Y esto, claro está, es de difícil plasmación en las fotografías de Âsanas de los libros de Yoga.

Âsana es una manera de estar presente.

7.- ÂSANA NO ES MOLDE PERFECTO QUE REPRODUCIR

Tantas veces queremos ser iluminados por la luz de grandes verdades que nos olvidamos de iluminarnos con la pequeña luz de nuestras propias comprensiones. Aunque ya lo he insinuado en la propia práctica de

Yoga no podemos de dejar de estar nosotros. Quisiéramos plegarnos a una forma ideal, inmaculada y perfecta pero nuestro punto de partida es, nada menos, que nosotros mismos con nuestras luces y nuestras sombras. Dejamos los zapatos en el vestíbulo de la sala de Yoga pero no podemos dejarnos la cabeza colgada en la percha, y menos el corazón. Hacemos el Yoga irremediabilmente a nuestra manera, pese a quien pese. A veces quisiéramos escaparnos en el Yoga buscando ser quienes no somos y nos abocamos a un espejo donde nos vemos de frente. No queda otra que la aceptación. Yo soy yo y tú tú.

Cuando decimos, como lo remarca Patanjali en los Yogasutras, que âsana es sthira-sukha, un equilibrio entre la firmeza y el abandono, queremos decir que es preciso frenar los extremos. Darnos cuenta de que nos estamos yendo hacia una polaridad perdiendo un equilibrio necesario. La persona que abusa de sthira querrá llegar antes a su objetivo y para ello pondrá más leña en el horno, forzará el límite y eventualmente sufrirá de rigidez, crispación y de lesiones. La que se deja ir en sukha se acomodará tanto en la estabilidad que no querrá asumir cambios ni traspasar adecuadamente límites. Con el tiempo es posible que pierda el entusiasmo porque no ha cosechado grandes ni medianos avances en su práctica. Pero por mucho que ambas personas respeten los principios del Yoga siempre habrá una tendencia hacia sthira o hacia sukha, hacia el principio de esfuerzo o hacia el principio de abandono, referenciándose en el dolor o en el placer.

Y esto es lo importante que cada uno lleva su carácter a cuentas y la práctica de Yoga

se hace desde esa cualidad.

Aceptar mi propia verdad en la práctica de Yoga significa ver con claridad mi proceso, el punto de partida y mis objetivos. De esta manera la práctica se convierte en algo único ya que somos originales aunque estemos en un grupo de Yoga practicando juntos. Originalidad que todo maestro debería respetar.

Âsana es un magnífico espejo donde mirarse.

8.- ÂSANA NO ES UNA PRÁCTICA DE SALÓN

A veces vivimos una vida y mientras tanto nos inventamos otra. Una personalidad suplanta a otra y un rol da paso a otro sin mediar un vínculo claro entre uno y otro. El Yoga, su fantástico mundo, se puede convertir en un mundo feliz donde todos somos conscientes, comemos vegetariano y no hablamos mal de los demás por hacer una fácil caricatura. Pero es cierto que cuando nuestra vida, la real, se vuelve insoportable nos tienta encontrar un mundo diferente menos complejo, competitivo y duro. Tendemos a crear una burbuja durante un fin de semana, dos o tres tardes a la semana, o a lo largo de una temporada donde la realidad de mi vida queda en suspenso. Tarde o temprano nos damos cuenta que en el mundo del Yoga, como en cualquier mundo la realidad humana se cuele por sus hechuras, y encontramos manipulación, envidia, egoísmo y el largo etcétera que uno quiera añadir.

Tal vez es erróneo proyectar fuera las carencias propias. El Yoga es un arte, un arte de vivir que cada uno tiene, si así lo

deseo, que ir conquistando. De la misma manera que los inventos en los laboratorios deben desplegarse después en la sociedad para que ésta se beneficie, los descubrimientos en la propia práctica son para vivir mejor la vida que vivimos, no una vida inventada, sino la real. Hacer Yoga sin crear los vínculos con nuestra vida, ensartarse verdades filosóficas en un collar exótico que después no podemos o no queremos aplicar es otro engaño de nuestro propio ego que nos tiene sometidos. La postura complicada es un guiño acerca de la realidad compleja e insondable en la que vivimos.

Âsana es una metáfora de la vida.

Julián Peragón

Centro simbólico: Annelise Grossart

Ser quien eres

**Granos de arena en la inmensidad del
desierto.**

El grano está en el desierto

pero el desierto también está en el grano.

**Concreción en la disolución, disolución en
la concreción,**

porque Uno es Todo

y Todo es lo Mismo.

Sé el grano de arena que habita en el
desierto pero sabe que el desierto habita
en ti.

Sé la gota de agua que reside en la
inmensidad del océano pero reconoce que la
inmensidad emerge en ti.

Sé la estrella que resplandece con su
brillo en el firmamento pero vive que el
firmamento también eres tú.

Está bien ser quien eres.

Y ser quien eres es mucho más total e
íntegro que el propio bien y mal y que
cualquiera de las dualidades que creamos a
diario.

Ser quien eres y abarcar en un abrazo
compasivo y de aceptación todo lo que es en
ti es realizador: es la manera en que la
conciencia ha decidido manifestarse en tu
energía, en que la forma surge de la no
forma. A menudo, creemos que debemos ser
otra cosa e, hipócritas,

fingimos ser lo que no somos y caminar en
pos de un ideal que no nos pertenece.
Queremos ser sin no ser, porque creemos que

ser es ser sólo el ideal. Queremos lleno sin querer vacío. Y ése es el ideal que nuestro ego, condicionado por tendencias inmemoriales, desea conformar. Un ideal que satisface los mandatos recibidos y generados, marcados a puro fuego en nuestra memoria, pero que desde nuestro centro más íntimo, no nos satisfacen en absoluto.

Mas no, tú no, tú sé quien eres, es tu verdadera opción en este tránsito vital que es la existencia encarnada. Sé grano y desierto. Sé gota y océano. Sé estrella y firmamento. Sé quien eres: total, íntegro, completo, profundamente revolucionario y transformador.

Ser quien eres es entregarse por completo a la vida, es abrir los brazos y permitir que la voluntad de la vida se haga en ti, se realice en ti, se actualice en ti instante a instante, presente a presente, sin ataduras, sin ligazones, sin deseos de ser de cualquier otro modo que no es el elegido por la vida para ti. Todos tenemos una manera concreta de ser, un modo único de hacerlo, una forma precisa que es necesaria que sea así, aunque la razón quede muy lejos para nuestra comprensión. El desierto, el océano, el firmamento necesitan de tu manifestación en forma de grano, gota o estrella.

Ser quien eres es sentir que eres feliz, pleno, porque en esa entrega, en esa aceptación, reside la vida manifestándose de modo creativo, único y original. Y sabes reconocerlo.

La energía creadora -complementaria de la conciencia única, que le insufla hálito e impulso autoevolutivo de trascendencia- es múltiple, de ello que seamos tan

diferentes. Pero cada uno ha de ser su propia diferencia, cada uno ha de ser su propia esencia, cada uno ha de encarnar su propia realidad, porque es en esta individualidad múltiple que todos conformamos la gran unidad sin dos.

Por eso, tú sé quien eres, sin concesiones, sin ambages, sin parangones.

Ser quien eres te permite entrar en el flujo de la vida, te permite darte cuenta de que la vida está sosteniéndote segundo a segundo, que la interrelacionada cadena y la interdependiente red que formamos necesita que te manifiestes de la manera en que sientes que debes hacerlo, natural, sin esfuerzo, sin trabas, sin quehaceres mentales y egoicos de querer ser otra cosa. Es nuestro designio, escogido de alguna manera por nuestro yo más profundo antes de nacer.

Ser quien eres es hacer las paces y dejar de luchar, dejar de querer ser y simplemente ser, es aceptar profunda y sagradamente aquello que ha de emerger de ti. Es ser un instrumento de la

Vida, pues a su lado tu idea de autoexistencia y de agente hacedor es insignificante. Es vaciarte de aquello de lo que te llenas, es sostener ese vacío que te produce terror y vértigo, es dejarte llevar por la corriente del aire, del agua, del éter... hacia donde ellos -tú- saben -sabes- que has de ir, es ser capaz de albergar esa vacuidad que es la propia vida y que se crea y recrea constantemente a partir de las necesidades de Lo que ha de ser.

Negar lo que eres, reprimirlo, contenerlo,

apartarlo, desviarlo, constreñirlo, querer ser otra cosa... y las mil y una estrategias que tenemos de agarrarnos a ello y no desprendernos es desconfianza en la Vida. Es ignorancia y egoísmo. Son ínfulas de poder que enmascaran un miedo a la entrega de lo que somos, un terror al abismo de lo que somos, sin saber que jamás descubriremos nuestra totalidad y nuestra luz ni seremos realmente felices si no soltamos el ideal y aceptamos la realidad. Que jamás seremos desierto, océano o firmamento si no somos el grano, la gota o la estrella totales que somos.

De ahí que sea mucho más saludable mirarnos a los ojos -una de las puertas a nuestra alma-, sentir nuestro vientre, abrir nuestro corazón, calmar nuestra mente y decirnos: «muy bien, esto es lo que hay, esto es lo que soy, puedo no entenderlo, puede no gustarme incluso, pero éste es mi camino y es el que debo seguir».

Claro que todo este proceso no viene de un día para otro y, evidentemente, se cimenta en una práctica continua de aceptación, entrega y confianza en la vida, una práctica que se nutre de un constante autoconocimiento físico, emocional y mental -vital, en definitiva. Porque es entonces cuando, progresivamente, desaparece el miedo y aparece el amor.

Por eso cuando nuestras tripas han digerido lo que negaban, se abren en profundo éxtasis vital y sexual con lo que acontece; cuando nuestro corazón no teme mostrar su vulnerabilidad y fragilidad, se halla dispuesto al abrazo compasivo y global que abarca cualquier forma de vida; y cuando nuestra mente ha abandonado el sempiterno juicio y los condicionamientos egoicos,

encarna la sabiduría que es; en una tríada que acaba transmutándose en una integridad circular que se retroalimenta, al estar conectada a la propia vida, manifestada en su totalidad. En resumen, cuando desarticulamos el miedo al que nos asimos para no entregarnos, surge la Vida en su máxima expresión en ti y todo se vuelve una constante celebración.

En verdad no hay nada más poderoso que un vientre en calma y en constante movimiento energético, nada más compasivo y enriquecedor que un corazón entregado, confiado y generoso y nada más ecuánime que una mente hogar de la sabiduría que ha discriminado del conocimiento inútil aquello que necesita y es. Y todo ello unido en una sola presencia.

Éste es un ser total, una auténtica revolución, una manifestación de la vida realmente completa y libre, el ser que buscamos y que, en verdad, tenemos a la vuelta de la esquina. Éste es el ser que somos cuando nos vaciamos y no somos nada y, en consecuencia, somos todo, viviendo en una comunión fértil y desplegada de la vida. Cuando somos el grano de arena en la inmensidad del desierto, la gota de agua en lo abisal del océano, la estrella en la infinitud del firmamento. Y al tiempo descubrimos que somos desierto, océano y firmamento. Así que aceptémonos, abracémonos, integrémonos, sin fisuras, sin rechazos, sin equipajes, en un abrazo profundamente conmovedor por lo que somos y es, lo mismo en realidad.

Y éste es el destino que a todos nos espera, ésta es la senda que todos recorreremos, éste es el fin último de la existencia: ser quienes somos y permitir

que esa original, única y exclusiva manera que tiene la vida de hacernos se actualice en nuestra existencia, se encarne, descienda de la conciencia y se funda con la energía para manifestarse en un abrazo de reencuentro, en una disolución de las fronteras del querer ser del ego frente al ser del Espíritu, en una simple sensación de que todo está bien que nos mantiene en una vacuidad sin límites donde puede emerger, en un eterno presente sin tiempo, absolutamente todo.

Aranzazu Corrales Periodista, colaboradora de Conciencia sin fronteras, redactora del blog Todo es lo Mismo,

organizadora de Síntesis en Catalunya y profesora de yoga, taichi y qi gong.
Fotografía: Sáhara 2003, mi primer encuentro con el desierto.

Rincones del Alma

MASCARBÓ ABRE SUS PUERTAS A LAS ALMAS DE LOS ARTISTAS

“Todo pasa. El alma asiste, inmóvil, al evento de las alegrías, de las tristezas y de las muertes de que se compone la vida. Ha recibido “la gran lección de las cosas que pasan”. Ha necesitado mucho tiempo para reconocer, en ese decorado ambiente, la línea íntima y estable de la formación interior. Ha caminado a tientas a través de

todas las cosas; ha hecho de las pasiones su espejo pasajero.

Los hombres, al querer embellecer el alma, se han creído en la obligación de adornarla con creencias y principios, lo mismo que engalanan con pedrerías y oro los santos de su santuario, pero el alma sólo es bella cuando está desnuda..." (el tiempo gran escultor) Marguerite Yourcenar

Mascarbó, una hermosa masía en medio de la naturaleza de la comarca de la Selva, abrió sus puertas en una convocatoria de exposición bajo el lema "Rincones del Alma".

Comisariada por Emma Romeo y Ernest Rossell (Testus), y con la inestimable colaboración de Ramón Ballester y David Chevalier, se convocó a artistas multidisciplinares para la creación de una obra relacionada con las jornadas que, bajo el mismo nombre, se propone anualmente en el mes de agosto en este espacio privilegiado.

Durante la primera quincena de agosto la casa llenó sus rincones del arte con almas de catorce artistas: Ade Boyle , Carlos Lázaro, Denys Blacker, Elena Ramón, Javier Melguizo, Josep Maria Jovani, Juan Pablo Arrabal , M^a Jesús Fuente (Mariaje), Mario Torino , Nuria Mayoral, Quim Playan, Rosa Martí, Simona Quartucci, y la ganadora de la convocatoria, Ira Vonnegut.

Se dispusieron las piezas por la casa y sus alrededores, según el criterio de los artistas, escogiendo y adecuando los rincones con el fin de subrayar el significado de sus piezas.

A lo largo de los días en que se hicieron

las jornadas, los asistentes pudieron dejar alrededor de cada pieza, según la inspiración que les generaba, mensajes de cualquier tipo. La casa puso a disposición del “espectador activo”, todo tipo de materiales plásticos para la confección de estas “respuesta” destinadas al artista.

De esta forma se fue forjando un ambiente creativo que dio vida al arte que vive en cada uno de nosotros.

“Rincones del Alma” es una propuesta integradora que descansa la mirada en espacios olvidados, perdidos y frágiles. Una parada en el camino y un respirar compartido durante unos días de agosto.

En este agosto pasado, 2009, entre otras cosas abordamos lo social en unas jornadas educativas donde la atención estuvo presente en el planteamiento de “cambiar la educación para cambiar el mundo” (de Claudio Naranjo) y en la observación detenida de experiencias educativas con alma (La caseta y la Escola Martinet).

El conocimiento que va más allá de lo sensorial y motor, que nos conecta a la naturaleza y a su vivencia interna, que aporta el Tai-chi,

la creación artística a partir de aspectos íntimos o personales,

la observación de las estrellas por la noche,

una buena conversación de sobremesa,

tejer una amistad...y en definitiva un espacio donde la vida florece con su agradecido entorno.

Todo ello fue posible gracias a la
colaboración de muchos profesionales (ver
programa 2009
[www.concienciasinfronteras.com/mascarbo.htm](http://www.concienciasinfronteras.com/mascarbo.html)
l) y agradecer especialmente la
colaboración a los centros:

Escuela de arterapia del mediterráneo

Ernest Rossell y Ramón Ballester

girona@eam-arterapia.com

www.eam-arterapia.com

Institut Gestalt

Vicent Olivé y Joan Garriga

ig@institutgestalt.com

www.institutgestalt.com

Alas. Artes en movimiento

Andrés Waksman

alas@alasbcn.com

www.alasbcn.com

Alumnos de Taichi de Tew Bunnag

www.taichi_bodhisattva.org

Tapas

El alma del yoga: yama y niyama aquí y ahora

Tercer Niyama: TAPAS

kâyendriyasddhirashuddhiksayâttapasah

(Yoga Sûtra, II.43)

Definición de tapas: Este tercer niyama, que es, a la vez, el primero de los tres aspectos del kriya yoga que Patanjali propone en Sâdhanapadâh, el segundo libro del Yoga Sûtra, suele traducirse como “disciplina”. Su traducción literal, sin embargo es “calor” o ardor”, de la raíz TAP, que significa “quemar”, “calentar”, “consumir” y en segunda instancia “practicar penitencia”, “entregarse al ascetismo”, de lo que se puede deducir el significado de consumirse en el fuego de la práctica, donde quemaremos nuestras impurezas y de donde saldremos transformados.

Arjuna Peragón, en sus clases, nos habla de tapas como de esa pasión por la práctica que la mantiene viva a través del tiempo e impide que vaya haciéndose rutinaria y sin sentido. Tapas es definido por Desikachar como “la eliminación de las impurezas que hay en nuestro organismo físico y mental por la práctica de hábitos correctos de sueño, ejercicio, nutrición, trabajo y relajación.”, y Maréchal, la traduce como “austeridad” y la considera como “la disciplina de base del yoga.” También él coincide con Desikachar en que “consiste principalmente en controlar la cantidad y

cualidad y la cantidad de alimento, la forma, la intensidad y la regularidad de las ascesis corporal, respiratoria y espiritual.” Tapas nos conecta con una práctica regular y adecuada de otros aspectos del yoga como son âsana, prânâyâma y dhyâna, así como con tomar conciencia de lo que comemos y bebemos y por extensión de todo aquello con lo que entramos en contacto, ya sean lecturas, entretenimientos o relaciones. Y, correctamente realizada, nos ayuda a interiorizar brahmacarya y aparigraha y a practicar shauca con regularidad y eficacia. Y, adecuadamente entendida, proporciona un estado de comodidad y bienestar que facilita santosa. Una disciplina, pues, muy concreta, pero con una clara intencionalidad de desarrollo espiritual. No es lo mismo ayunar o practicar âsana para obtener un cuerpo más atractivo que para realizarnos. Tapas está en esa segunda intención, aunque a lo largo del capítulo veremos que han sido muchos los que, a lo largo de los siglos, se han quedado prendidos en los efectos “maravillosos” de la ascesis como las mariposas en la luz.

Tapas aquí y ahora: El mundo en el que nos ha tocado vivir resulta, en el tema de tapas, especialmente esquizofrénico. Por una parte, la disciplina tiene muy mala fama cuando es asociada a instituciones autoritarias, como el Ejército, o a ambientes religiosos o conservadores. Desde hace ya bastantes años se tiene la pretensión, por ejemplo, de “aprender sin esfuerzo” como reacción al lema de “la letra con sangre entra”: dos extremos igualmente alejados de lo que es un proceso de aprendizaje realista y fructífero.

Muchas de las personas que “se machacan” en los gimnasios o “se matan de hambre” para lograr una determinada estética, te dicen que “no tienen fuerza de voluntad” para ir a la “aburrida” clase de lo que sea. Por otra parte, un sector del ocio y todo el deporte profesional se está convirtiendo, día a día, en una actividad apta únicamente para quien se somete a unas exigencias físicas que a veces van más allá de lo prudente. El peor de nuestros atletas actuales ha dejado muy atrás a los mejores de hace cincuenta años. Y la “aventura”, que para los geógrafos, antropólogos, misioneros y escritores trotamundos de hace cien años era, por definición “un viaje mal organizado”, se ha convertido ahora en una atracción turística por la que se paga y para la que uno se “entrena”. En la novela *Fight Club*, de Chuck Palahniuk, a partir de la que se filmó la excelente película “*El Club de la lucha*”, se hace un conmovedor retrato de una generación desarraigada a la búsqueda de unos principios que nadie les ha transmitido. En ella, un grupo de hombres en la treintena, pertenecientes a la que se ha dado en llamar generación X (nacidos en los primeros 60 del siglo XX), personas acomodadas y sin problemas aparentes, se reúnen para combatir unos con otros y en esas peleas y en el durísimo entrenamiento al que se entregan para participar, encuentran más sentido para sus vidas que el que han encontrado hasta entonces en toda su existencia. Como veíamos hablando de algunos yamas en la tradición cristiana, la disciplina tiene que ser reinterpretada para ocupar su imprescindible lugar en nuestro desarrollo, un lugar que, cuando no está, se intenta llenar de forma más o menos espontánea, torpe o rudimentaria. Justo en los años

sesenta del pasado siglo, Shunryu Suzuki, un sacerdote zen de la escuela Soto llegó a San Francisco para transmitir el budismo a los estadounidenses. Uno de sus alumnos y discípulos, el escritor David Chadwick, describe muy bien lo que podría aplicarse también a la época actual respecto a muchos de nosotros: “El credo contracultural de la época era: “Haz lo tuyo”, y, de forma vaga pero apasionada, incluía ideas de amor y libertad que estaban en el aire. La mayoría de los estudiantes de Suzuki habían cabalgado las olas de hippielandia hasta en Centro Zen, rechazando en distinto grado las costumbres del americano medio. Otros se habían resistido a la autoridad del gobierno civil, desobedeciendo, o habían infringido la ley consumiendo psicodélicos. Se habían quitado de encima algunos pesos de la sociedad y estaban buscando la liberación. Constituían una sorprendente mezcla de individualismo y excentricidad que nunca hubieran acabado juntos, siguiendo esta vida disciplinada, si no hubiera sido por Suzuki. Ahora se levantaban en la oscuridad, practicando zazen en la postura del loto, media o completa, cantando juntos en un lenguaje antiguo y desconocido, portando hábitos, comiendo en silencio, trabajando duro, e intentando llevar una vida mucho más estructurada de la que habían rechazado.” En el caso de una comunidad Soto, tanto la presencia del Maestro como la propia shanga constituyen una ayuda inapreciable; pero cuando se trata de la adopción de una práctica personal inteligente y adecuada, en el contexto de una sociedad plural como en la que vivimos, hay que cavar muy hondo para plantar las raíces de una disciplina que no se hiele al primer frío ni se consuma en seguida por un abono excesivo. Y

aquí más que nunca es necesario una evaluación realista del punto de partida para, a partir de él, ir avanzando paso a paso con un objetivo a la vista: es decir, ya sólo abordar tapas es, en sí mismo, pura práctica. Desde el alimento hasta el ejercicio adecuado, pasando por las horas de sueño y lo que eso implica en cuanto a nuestra organización diaria, tendremos que recordar que, como dice Arjuna Peragón, la época del monje ha pasado. Nuestra práctica es en este aquí y en este ahora, desempeñando nuestra profesión, conviviendo con nuestra familia, relacionándonos con nuestros amigos, que la mayoría de las veces tienen poco en común con una shanga soto. Encontrar y mantener una disciplina adecuada en este contexto puede resultar una tarea heroica, y, por lo mismo, un desafío apasionante. No hay reglas para aprender a seguir las reglas, tal vez por aquello de que “no hay senda en el cielo; debe el Santo andar la suya” . Abordar tapas cada mañana, con la carga y el estímulo de anteriores fracasos y ocasionales logros; saber que cada minuto es una nueva oportunidad pero que lo que hagamos en él nos refuerza o debilita hacia la consecución de lo que pretendemos, nos enseña más cosas acerca de nuestra fuerza interior, nuestra paciencia y nuestras debilidades de las que probablemente aprenderíamos en años de vida monástica.

Disfunciones de tapas: Uno de los nueve obstáculos hacia el desarrollo de la claridad mental de los que nos habla Patanjali es la indolencia, *âlasya*, entendida como una falta profunda de entusiasmo. Creo que todos lo hemos sentido más de una vez a lo largo de la práctica. Y aunque en sí misma esta indolencia o pereza

es natural, tiene el peligro de desanimarnos, de hacernos sentir “indignos” de continuar con la práctica una vez que la hemos descuidado. Sin embargo, creo que tapas es uno de los niyamas que más corrientemente es incumplido por los practicantes de yoga que no estamos inmersos en una comunidad. Y eso, además de tener su explicación, de la que hemos hablado en el párrafo anterior, debería hacernos poner un plus de imaginación y creatividad a la hora de enfrentarlo. Arjuna Peragón, en su artículo “Los 9 obstáculos en el camino del yoga” nos dice: “Cuando uno se resigna a una realidad dada, a lo que ya se ha conseguido y se deja llevar por la inercia pierde fuerza en su camino. Es cierto que muchas veces aflora la fatiga tras un desmedido esfuerzo pues uno no ha calculado bien sus fuerzas y tira la toalla en el primer round. El entusiasmo es un pozo inagotable de energía, es una curiosidad sana por el florecimiento que conlleva una práctica, una disciplina. De alguna manera es ponerle un cachito de corazón a eso que uno quiere hacer, a su compromiso”.

Cuando sentimos que dejamos de lado nuestra práctica tal vez sea bueno parar, tomar aliento y recordar qué es lo que nos hizo elegirla. Mucho mejor que sentirnos culpables, intentar justificarnos con lo mucho que tenemos que hacer o lo muy presionados que estamos o hacernos propósitos que seguramente no vamos a cumplir, es una buena idea retroceder sobre nuestros pasos hasta encontrar el momento en el que decidimos practicar. Tal vez nuestras motivaciones hayan cambiado o se hayan matizado, pero sin duda podremos conectar con ese momento en el que parecía

que un nuevo mundo estaba por estrenar. El entusiasmo al que Arjuna hace referencia me parece una expresión mucho mejor que la de “recuperar la ilusión”, que mucha gente emplea en estos casos. Ilusión viene de la palabra latina “illusio” que significa “engaño”; entusiasmo, de la palabra griega “enthousiasmos” que significa “inspiración divina” (literalmente, “que lleva un dios dentro”). A veces parar, simplemente parar para examinarnos sin culpabilidad ni justificaciones, aceptar que todo cambia, que, como dice Patanjali, “la profundidad de la fe varía inevitablemente de una persona a otra, y en una misma persona varía con el tiempo...” puede abrir el espacio necesario para que vuelva a despertar ese Dios, hoy dormido por cansancio o aburrimiento, que un día nos poseyó.

En cuanto a un exceso de celo a la hora de abordar tapas, lo ilustraré, como en el caso de santosa, basándome en el Eneagrama, en esta ocasión en el Punto Uno. La idea Santa del Uno es la Santa Perfección. Su pérdida le sume en un mundo que se disgrega constantemente en torno suyo y al que el Uno considera su obligación volver a reestructurar y dotar de sentido. Para ello, el Uno elabora un sistema de valores al que hay que ceñirse con una férrea disciplina. Tanto una cosa como la otra serán más o menos rudimentarias, inteligentes o sofisticadas según lo sea el propio Uno. Pero en la medida en que a él o ella le sirvan para atenuar su angustia, las considerará indiscutibles e irrenunciables. Así, la disciplina, que comenzó siendo un medio para sujetar los pedazos en los que el mundo del Uno se disgregaba, se acabará convirtiendo en un

fin a medida que se le revele la angustiosa imposibilidad de que ese mundo pueda funcionar sin su vigilancia. Esa angustia de "tener que mantener" a toda costa una tensión y una responsabilidad que nadie más que él parece advertir, acaba expresándose en ira, la pasión del Uno. Ira contra los demás, que "no entienden nada", pero ira, sobre todo, contra sí mismo, contra su incapacidad para enterrar satisfactoriamente su gran dolor por sentirse huérfano y vulnerable en un inmenso universo caótico e indiferente; vergüenza de no ser ese Dios que desapareció no entiende por qué y al que prefiere suplantar torpemente antes que llorar su muerte o su abandono. La ira del Uno explota a veces contra los demás, pero es constante contra sí mismo, en forma de exigencia sin fin para ser "cada vez mejor". Aquí, tapas deja de ser una actitud a la que llegar para convertirse en un castigo que cumplir y hacer cumplir. Deja de ser un medio de purificarse y mejorar la práctica, para convertirse en un fin en sí mismo donde nunca se llega demasiado lejos ni se es demasiado perfecto. Y los logros que se consiguen con tapas de esa manera, por espectaculares que sean, carecen del espíritu adecuado para constituir una auténtica práctica de yoga; porque están contruidos desde el ego y, por lo tanto, son sus aliados. Si, por suerte para él, el Uno llega a quebrarse en su proceso, si se cae de ese caballo a donde se subió impelido por el miedo, si supera el terror a perderse en la locura, es posible que vea que hay muchas maneras de abordar la vida y que, como la suya, todas nacen de un mismo error básico y por lo tanto no sirven tanto para arreglar el mundo sino para proteger a las personas del mismo dolor que a él le

aflige. Porque, el mundo, ajeno a ese dolor, sigue su curso y cuando no se mira a través de la lupa del sufrimiento, es bellísimo y perfecto. Y frente a esa belleza y perfección espontáneas e inviolables, cualquier logro, cualquier austeridad o disciplina que no esté construida desde la compasión más profunda por las debilidades propias y las ajenas es sólo un ridículo remedo de lo que podría ser. La virtud del Uno es la serenidad y va asociada al momento en el que deja de querer ser Dios y aprende a verlo en lo que le rodea.

Frutos de tapas: La cita que encabeza este capítulo dice literalmente: “sobre el cuerpo y los sentidos el poder, por la purificación fruto de la austeridad”, lo que Desikachar traduce como: “La eliminación de las impurezas produce un funcionamiento más eficaz del cuerpo. La enfermedades e incapacidades físicas y psíquicas son dominadas.” No hay que confundir esta “purificación” fruto de las austeridades que conforman tapas con shauca. Digamos que shauca es el acto físico de limpiar y cuidar y tapas consiste en una serie de rutinas que procuran que el organismo se vaya desprendiendo de lo que le es perjudicial. Según Maréchal, “por su acción correctiva, tonificante, unificante y purificante, la austeridad proporciona de modo natural una excelente salud. En efecto, esta disciplina ascética ralentiza el proceso de degeneración del cuerpo y de los sentidos, y alarga la vida preservando un potencial energético intacto durante mucho tiempo.” Asimismo, “se pueden manifestar algunas realizaciones prodigiosas en el ámbito fisiológico y psicosensoial. A continuación serán

reveladas como posibles trampas en la busca de la paz interior.” Y así llegamos a un punto que ha concitado recelos y polémicas dentro del yoga: los siddhis, “poderes” o capacidades extraordinarias, un posible resultado de la práctica y uno de sus mayores enemigos.

Tanto en el comentario de Vyâsa como el de Vâcaspati Misra como el de Sânkara asocian a tapas poderes tan sorprendentes como el de “volverse diminuto”, una capacidad que les gusta especialmente, por lo mucho que hablan de ella junto a otras como “oír y ver desde lejos”, “volverse ligero” o “agrandarse” (muy conveniente si primero uno se ha vuelto diminuto). Según Tola y Dragonetti, sin embargo, Patanjali asocia estos poderes no a tapas sino a la capacidad de concentración de la mente de la que habla en Vibhûtipadâh, el tercer libro del Yoga Sûtra, que dedica entre otras cosas a las capacidades extraordinarias: una interpretación con la que yo estoy más de acuerdo. Pero el hecho es la fascinación que los seres humanos sentimos hacia los “superpoderes”, un tema que aún a los niños lectores de comics y a los yoguis de hace mil años pasando por todos los adolescentes y adultos consumidores de las películas de Bruce Lee o los libros de Lobsang Rampa. Hemos hablado alguna vez de ese necesario paso de lo burdo a lo sutil, y por eso mismo podemos detectar el ego en todo lo burdo, también en la búsqueda de sensaciones fuertes. Estamos más dispuestos a entusiasmarnos con un hombre que vuela que con un hombre que perdona, y nos embarcamos con más alegría en una práctica exigente si nos dicen que esta nos dará el poder de volvernos diminutos que si nos dicen que

nos dará el poder de amar sin reservas. Sin embargo, el camino del yoga, aunque puede pasar por muchos paisajes, se dirige hacia la liberación de todos los apegos, a un estado que el ego, sin dudar, califica de “aburrido”. Y esa es una buena manera de saber cuándo nuestras motivaciones son las adecuadas. Si necesitamos imaginarnos levitando para sentarnos a meditar o nos “entrenamos” afanosamente para conseguir hacer la postura que hemos visto en la portada del Yoga Journal, tal vez debamos cuestionarnos el espíritu de nuestro tapas y por ende de nuestra práctica. Aparte de eso, gozar a diario de un “funcionamiento más eficaz del cuerpo” es un sutil milagro cotidiano que nos perderemos si no afinamos nuestro paladar.

El príncipe Siddharta, del reino de los Sakyas, en India, abandonó hace unos dos mil quinientos años a su esposa y a su hijo recién nacido; a su padre que lo amaba tanto y tan equivocadamente; a sus riquezas y a lo que había sido su vida para seguir una extraña y poderosa llamada interior. Cuentan que, en su peregrinar, pasó años disciplinándose durísimamente junto a otros ascetas sin conseguir salir de las pantanosas aguas del sufrimiento; hasta que un día, viendo a un músico tocar un instrumento de cuerda se dio cuenta de que para que esta sonase no debía estar ni demasiado tirante ni demasiado floja. El que algún tiempo después pasaría a la historia como el Buda, encontró aquel día “el camino de en medio”, que predicó durante los siguientes cuarenta años de su vida como una forma compasiva de avanzar hacia la libertad. Dejando tras de sí la hostilidad y los reproches de sus compañeros, Siddharta se bañó, se vistió y

comió. Fue el principio del fin de su búsqueda. Por eso, relataba su propia experiencia cuando dijo: “De la misma manera que una brizna de hierba kusa mal cogida con la mano la corta, así la vida de un asceta mal enfocada le conduce a un estado de desgracia.”

Tapas, El Emperador del Tarot de Marsella

El Emperador, con su cetro y su hierática postura, nos habla de la necesidad del rigor a la hora de abordar la práctica. En el Tarot, esta carta significa la autoridad del Padre frente a la indulgencia de la Madre (la emperatriz). Previo al abandono de nosotros mismos que veremos en ishvarapranidhâna, el Emperador nos marca unos límites que a la vez que nos ponen a prueba, nos dan la fuerza y la seguridad necesarias para avanzar en nuestra práctica.

Luisa Cuerda

NOTAS:

Ver nota 86

Yoga Sûtra, pág. 84

Viniyoga II. pág. 23

Id.

Vida y enseñanzas zen de Shunryu Suzuki, Pepino Torcido, David Chadwick. Editorial La Liebre de Marzo. Pág. 322.

Dhammapada, verso 255.

<http://www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/9obstaculos.html>

El aforismo I.22 del Yoga Sûtra dice:
mrdumadhyâdimâtratvâtato 'pi vishesah, lo que viene a significar que según la fe sea débil mediana o intensa, así se manifestarán los resultados.

Yogadarshana, textos en pdf, Yoga Sûtra, II. 43.

Yoga Sûtra, pág.91.

Viniyoga II, pág. 26.

Yogadarshana, textos en pdf, Yoga Sûtra, II. 43.

Dhammapada, verso 311.

Blog de Luisa Cuerda

La luna y el zen

“El rayo de la luna atraviesa el agua transparente de un corazón sin mancha, incluso si las olas lo quiebran continua brillando”

En los textos del budismo zen y en los kusens que imparten los maestros se habla mucho de la luna. En este poema, que cita Kodo Sawaki al comentar uno de los textos más importantes del budismo: el Shôdoka o “Canto del inmediato satori” de Yoka Daishi

(siglo VIII), hace referencia a través de la luna de una de las enseñanzas más delicadas del zen que es la transmisión directa de corazón a corazón.

I shin den shin es su transcripción en sánscrito y significa de alma a alma o de corazón a corazón ya que se transmite sin cruzar las sendas del intelecto y va más allá de las palabras. Es la enseñanza que como una flecha llega al corazón tranquilo aunque la mente esté agitada como las olas del mar por los pensamientos, es la transmisión que no necesita de argumentos intelectuales porque se sitúa más allá de la teorización intelectual. Es la enseñanza a través de la práctica, a través del silencio.

El mismo Kodo Sawaki explicaba que a menudo se le preguntaba sobre qué libro era necesario leer para comprender el zen y que su respuesta era "Tengo prisa. Ven a practicar zazen todos los días". Porque es a través de la práctica de zazen (meditación sentada) y a través de su expresión en cualquier acto de la vida cotidiana que llega la comprensión. Es a través de la práctica que el corazón tranquilo siente la verdadera naturaleza del ser, del buda que todos somos.

Pero volvemos a la luna porque ella y su reflejo le sirven también al Maestro Dogen como definición de existencia al comparar nuestra vida con "la gota de rocío suspendida del pico de una ave acuática donde se refleja la luna".

Podemos ver el reflejo de la luna en el mar, en un río, en un charco o en una gota de rocío pero hay una sola luna. Uno es todo y todo es uno, porque la naturaleza de

Buda está en todos los sitios, está en el agua del río y el mar y está también en la del lavabo. Todo es uno y uno es todo por lo que cuando respiramos el universo entero respira con nosotros.

La confusión reside cuando creemos que el reflejo de la luna en el agua es en realidad la propia luna o cuando queremos atrapar dicho reflejo ya que por agua que saquemos el reflejo seguirá allí. El reflejo de la luna en el agua puede parecer muy real pero no tiene esencia en sí mismo y esta misma confusión se produce a menudo en nuestra mente cuando creemos que los pensamientos o los fenómenos, utilizando un lenguaje más búdico, son la propia realidad. Los pensamientos, emociones, fenómenos físicos, son infinitos y enturbian nuestra visión, podríamos decir que agitan además la superficie del agua haciendo aún más difícil cualquier observación. Damos entonces por real el reflejo cuando se trata de una ilusión u otorgamos realidad a los pensamientos y seguimos sus condicionamientos cuando son también una ilusión. Sentados en el zafu practicando zazen podemos deshacer esta ilusión, levantar la venda que cubre nuestra mirada para despertar a la verdadera naturaleza de nuestro ser y sentir la libertad no condicionada por el pensamiento o la razón. Aunque si intentamos atrapar dicha ilusión sentándonos con un objetivo ésta se escapará de nuestras manos como el agua que solo las humedece cuando intentamos coger la luna reflejada en ella.

Y miramos de nuevo a la luna porque en los templos zen al conjunto de sermones pronunciados por el Buda Shakyamuni se los

denomina como “El dedo de la luna”. Esta expresión tiene su raíz en la actitud del ser humano cuando pregunta donde está la luna, ya que tiende a quedarse mirando el dedo que la señala sin ir más allá, a pararse en el dedo que nos indica el lugar sin llegar a vislumbrar la propia luna. Para encontrar a Buda debemos ir a la fuente de uno mismo, ya que no está por un lado Buda y por el otro el hombre. Todo es Buda y Buda es todo. No nos paramos en el dedo que indica la Vía sino que seguimos su línea hasta llegar a la misma luna.

Quizás escribir sobre budismo zen sea una incoherencia porque la práctica de zazen, el hecho de sentarse en el zafu día tras día, no puede ser substituida por ningún texto, por ningún libro aunque contenga las poesías más bellas o la luna más resplandeciente. Pero precisamente el lenguaje poético, permite al maestro ir directo al corazón del alumno, como una flecha que va de un corazón a otro corazón, íntima y profundamente.

“El viento ha dejado de soplar,
las olas mueren en la orilla,
la barca, tras romper sus amarras,
va apaciblemente a la deriva
bajo la claridad de la luna a medianoche”

Shôbogenzo, del Maestro Dogen (1200-1253)

Silvia Palau

Licenciada en Historia del Arte, profesora de yoga por la escuela Sadhana, practicante de Budismo Zen en el Centro Zen de Barcelona:

Portada

La esencia del Yoga

Todo empezó en la India, pero el yoga ha existido siempre, desde el principio de los tiempos. No es una técnica concreta, un invento desarrollado por maestros del oriente; todo eso vendría después. El yoga es solamente la «unión» con uno mismo, el hombre consciente de que es consciencia, de sí mismo como hombre. En esa unión, reconociendo el cuerpo y la mente que transportamos, entendemos que la fusión va mucho más allá. Y nuestros ojos no sólo ven su propio cuerpo y su sombra, sino el cuerpo y la sombra de los demás, incluso, el cuerpo y la sombra de la tierra, de los ríos, del mundo. En esa unión el hombre se reconoce un ser total, integrado en el cuerpo universal de la conciencia mundana. Tu mirada es también la mía y tú muerte será mi propia muerte.

Entrando en la construcción del yoga como corriente espiritual, o, como la ha denominado Osho, “ciencia del alma”, hemos de viajar a la India, siglo II a.C, donde un filólogo llamado Patâñjali compuso los llamados Yoga Sûtras[i], testimonio

fundacional del arte del yoga.

En el Libro I (Samâdhi Pâda) se lee que “yoga es el estado en que cesa la identificación con la actividad mental” (I.2). Esta consideración primera es de vital importancia e incluso puede entenderse como una excelente síntesis de lo que significa el yoga. Sencillamente, yoga es el cese de la mente. A primera vista esta observación puede parecernos ilógica, incluso absurda, ya que la mente está en continuo movimiento y su cese se nos vislumbra como imposible, al menos que uno esté muerto.

Pero, en la meditación, alcanzar el estado de cese de la fluctuación mental, (chitta-vritti-nirodhah), supone un entrenamiento gradual de interiorización que, afortunadamente, puede llegar a culminarse y encontramos numerosas pruebas de ello, observadas por neurólogos con máquinas que captan la actividad neuronal, llegando a ser, para la comunidad científica, un asombro sin precedentes, al observar a numerosos yoguis y monjes budistas en tal estado de estable y apaciguada actividad cerebral.

Para llegar a experimentar la realidad tal cual, la meditación reconoce que los objetos mentales dificultan el proceso y, para ello, se trabaja en ejercicios que fomentan la calma mental, la atención verdadera en uno mismo, sin distracciones. A continuación, leemos: “entonces, en el estado de yoga, se produce el establecimiento de ‘lo-que-observa’ en su propia naturaleza” (I.3). Lo que observa (drashtu), como espectador, como sí mismo esencial (puruṣha), es la condición o naturaleza propia (svarûpa). En otra

versión del texto leemos este aforismo de forma mucho más simplificada: “Entonces el testigo se asienta en sí mismo” [ii]. Asentarse en sí mismo abarca una capacidad de interiorización extraordinaria, aunque no es más que estar presente, consciente de sí mismo, sabemos que lograrlo requiere entrenamiento para efectuar tal acto de una forma sencilla y natural, sin resistencia alguna. Cualquier otro estado comprende lo que se llama “las modificaciones de la mente”, “actividades mentales”, “cambios” (vrittayah), ordinarios, que se alejan del estado de yoga. Éstos son cinco: “los medios para conocer con certeza, el conocimiento erróneo, la construcción mental, el sueño profundo sin ensueños y la retentiva” (I.6). Nos interesa investigar en el primer punto, esto es, “los medios para conocer con certeza” (pramâna), que son tres: “percepción directa, inferencia lógica y referencia a autoridades dignas de confianza” (I.7).

El conocimiento correcto

La percepción directa (pratyaka) entraña un punto fundamental en la realización del yoga. De los tres procesos mentales del conocimiento correcto que expone Patâñjali es ésta quizá la cualidad más compleja y profunda. Significa, fundamentalmente, lo que está delante de nosotros de manera directa. Aquello que es captado por los sentidos en su primera manifestación, el fenómeno en sí percibido.

Veamos a continuación algunas de las consideraciones más interesantes de Patâñjali expuestas en sus Yoga Sûtras.

“Mediante la práctica de las técnicas del yoga y el desapego cesa la identificación

con los procesos mentales” (I.12).

La práctica (abhyâsa), sin lugar a dudas, es un punto fundamental. El éxito del yoga consiste, sobre todo, en su capacidad para concretar lo abstracto, esto es, en poder ofrecernos un método práctico con el cual llevar a cabo la realización espiritual. La filosofía del yoga es, por tanto, empírica, se habla de lo que se sabe, de lo que se ha experimentado en primera persona y se han conocido sus resultados. No es apropiado aceptar ciertas doctrinas del yoga porque sí, sino más bien comprender que tales doctrinas son la causa y el efecto de la experiencia, por lo que viene a ser una doctrina natural fruto de la observación interior.

He ahí que la práctica nos abra las puertas del autoconocimiento. Cuanto más practicamos, más sentido tiene lo que hacemos, mejor entendemos lo que exteriormente se nos dice qué es el yoga o la espiritualidad. No hay nada mejor que ser nosotros mismos el objeto que servirá de experimentación para el entendimiento y vivencia del yoga.

La filosofía del yoga es la consecuencia de su práctica, primero se realiza y luego se transmite la realización. Así los yoguis aprenden de primera mano lo que otros (sus maestros o gurus), también de primera mano, han aprendido.

El desapego (vairagya) es una consecuencia de la práctica, que finalmente se convierte en causa, y todavía más allá, en algo no condicionado, natural. Se trata de ir eliminando obstáculos para conectar con nuestra ‘mente no nacida’ o esencia (âtman). Aquello que está libre de la

ilusión (mâyâ) es el recuento con el origen, con la inocencia, con la sabiduría. Creo apropiado recordar las siguientes palabras de Svami Shivânanda: “El sabio es feliz. El Yogui es feliz. Quien ha controlado su mente es feliz. La felicidad proviene únicamente de la paz de la mente. Pero esta proviene, a su vez, de un estado de mente en el que no hay ilusión”[iii].

Paz mental y no ilusión nos abren las puertas a la práctica del desapego. Ambos conceptos viven interrelacionados, retroalimentados, en definitiva, son sinónimos. El desapego, nos dice Patâñjali, equivale a entendimiento, a “la conciencia de dominio”[iv] (samjña) sobre uno mismo.

La práctica del yoga, y en consecuencia, la del desapego, se establece mediante tres premisas: largo tiempo de práctica, en la forma correcta y con regular frecuencia. Este compromiso de ejercicio nos conduce a un estado de gradual desapego “a raíz de la visión del si-mismo-esencial[v]” (I.16).

“La expresión del ser supremo es om” (I.27)

El ser supremo[vi] (ishvara) comprende la realización de purusha, es un paso más, un paso especial (visheshah). Y he aquí la forma práctica que Patâñjali nos comunica para la realización de ese ser esencial, esto es, la conocida repetición del mantra om[vii].

Esta práctica meditativa es sencilla y fundamental, de su sencillez se desprende la esencia del yoga, pues finalmente necesitamos poco –o casi nada– para llegar a la realización, que se desprende de un proceso de simplificación. Lo más simple, correctamente interiorizado, en yoga,

resulta lo más profundo.

Om es la expresión de eso. En esa cesación o desapego el yogui se desprende de todos sus condicionamientos para experimentar el estado primigenio. Por ello, un mantra tan breve, el verbo primero, el sonido del hálito, de la creación, resulta de una intensidad asombrosa en la práctica meditativa. Om es el cimiento, la base sobre la que se erigen todos los demás mantras.

Superando los obstáculos. Pacificación y estabilización de la mente.

Sin duda, en todo camino hay obstáculos que vencer, piedras con las podemos tropezar y que, de alguna manera, es bueno que así sea, ya que el error asimilado avanza un paso exponencial hacia el conocimiento de lo verdadero.

Patañjali observa los siguientes obstáculos: "Enfermedad, apatía, indecisión, falta de entusiasmo, pereza, deseo obsesivo, confusión, incapacidad para alcanzar un cierto nivel de evolución e incapacidad para mantenerlo." (I.30).

La superación de los obstáculos se produce al estabilizarse en tattva o principio esencial. Con el fin de neutralizar el obstáculo –por ejemplo– de la apatía, observamos el principio esencial de la alegría y tratamos de proyectarlo en todo momento, así se logra la pacificación de la mente (I.33). No se trata de caer en la dualidad, sino por el contrario, de neutralizarla, de absorberla en la profunda comprensión de "lo que es". Así, nos damos cuenta de que la apatía no es más que una forma ensombrecida de la alegría. Una

alegría espontánea no es egotista, mientras que la apatía siempre lo es. Comprendiendo la causa de nuestra apatía, como testigos de ella misma, ya no nos puede influir y, por tanto, se disipa. Sin conflicto alguno. Sin censura. Dijo Krishnamurti: “El conflicto aparece tan sólo cuando me veo ‘a mí mismo’ enfrentado con una acción frustrada[viii]”. Se trata pues, de comprender la naturaleza del ‘yo’ para advertir la realidad tal cual, sin interferencias, en un estado de liberación: que no es sino otro sinónimo más de alegría, dicha o felicidad.

Por tanto, ¿cómo se superan los obstáculos? Mediante la consecución de un estado de pacificación de la mente. ¿Y cómo se logra pacificar, estabilizar, la mente? Patâñjali nos dice: “con la meditación en lo que es agradable” (I.39).

Patâñjali expone varios métodos para lograr la pacificación de la mente[ix]:

- 1.- “Proyectando amistad, compasión, alegría y ecuanimidad hacia todas las cosas y situaciones”.
- 2.- “Mediante la retención y expulsión del aliento”.
- 3.- Mediante una “percepción excepcional del objeto”.
- 4.- “Con cualquier percepción excepcional luminosa y sin dolor”.
- 5.- La mente que usa como objeto de concentración “un ser que ha logrado la liberación del deseo[x]”.
- 6.- Mediante el “conocimiento intuitivo”

que procede del sueño profundo.

7.- En general, meditando con lo que le es agradable a la mente.

La “percepción excepcional[xi]” (pravritti) del objeto (vishayavati) en el que se basa la concentración resulta sublimada, en completa absorción sensorial, de ahí que se aprecie esta experiencia de divina y extrasensorial. El foco de la concentración se intensifica hasta tal punto que la estabilización mental –como la respiración o el sueño profundo– surge sin necesidad de intervención, y mucho menos de interpretación. Aquí es donde entra en juego el concepto de conocimiento intuitivo (jñâna), que no puede tener otra procedencia que el sueño profundo.

Comúnmente podemos oír aquello de que el yogui no tiene sueños (o ensoñaciones), que descansa en Brahman o que el verdadero dharma es la experiencia de la vaciedad (shûnyatâ).

Lo sutil adquiere un valor predominante en el yoga. Es una vivencia meditativa que capta los matices más variados. La sensibilidad cobra también vital importancia como medio de conocimiento. La meditación es un acto creativo, en tanto que está puesto, mediante la atención, en un lugar de percepción total, ya sea en un objeto concreto o en la experiencia perceptiva en general, captando así todas las dimensiones posibles que su capacidad de atención, en un ritmo constante de amplificación, le permita. Por esto la meditación es un acto creativo, porque siempre supone una mirada nueva al paisaje infinito de nuestro ser.

La meditación en un objeto de agrado

(yatha-abhimata) nos pone de manifiesto la libre elección del practicante de yoga del objeto de su concentración, el cual, indudablemente, varía en cada persona. Es un resultado más de esa práctica gradual mediante la cual finalmente el yogui estabiliza su mente eligiendo el modo de hacerlo. Un objeto puede ser la respiración, el silencio, una zona del cuerpo, un mantra, un sonido, una imagen mental, etc. En definitiva, aquello que agrade al yogui y le permita avanzar y profundizar en su experiencia meditativa. Si antes vimos que el om era un objeto primordial de meditación, atisbamos, sin embargo, esa apertura a la libre elección en el último punto que nos especifica Patâñjali. Uno puede conectar con la fuente del si-mismo, de este modo, a partir de su propia observación de aquello que le resulta agradable. Queda, por tanto, esa invitación a la espontánea búsqueda interior del practicante de yoga en su individual búsqueda de purusha o del ser 'supramental'[xii].

Resultados de la pacificación de la mente

Los resultados, como cabe esperar, son de un valor inmenso. Se llega al cese completo de identificación con los contenidos mentales (sarva-nirodhah), y por tanto, al samadhi o interiorización completa. No hay semilla, no hay origen (nirbijah). Se llega al conocimiento intuitivo (prajñâ), a la interiorización completa sin reflexión (nirvitarka samâpati), donde el conocer, el proceso de conocer y lo conocido se funden en una sola cosa, se disuelve la separación, estableciéndose en una naturaleza no manifestada, no provista de contenido alguno. La memoria y memoria

profunda (subconsciente) quedan purificadas, limpias. (smriti-parishuddhah).

La pacificación de la mente (chitta-prasâdanam) es el gran paso hacia todo lo demás, una vez logramos tal estabilización mental continuamos accediendo por la senda de la iluminación. Todo el viaje del yoga es un camino de despertar, de iluminación. Con la luz despierta el mundo y la conciencia. El hombre que ha despertado, ya no observa la realidad indirecta, mediante sombras o proyecciones[xiii], sino que vive la realidad directa, él es la luz, su conciencia es la luz que disipa la oscuridad, su mente clara no está ya sometida a la manipulación del inconsciente con su visión condicionada.

Ya sin asociaciones verbales, ni siquiera sutiles, la mente se asienta en la quietud pura de no identificación con cualquier contenido mental, vive una experiencia directa de realización del si-mismo verdadero y esencial.

[i] Patañjali. Yoga Sûtras. Aforismos sobre Yoga de Patâñjali. Consultado el 10 de Mayo de 2009 en Yogadarshana. Yoga y Meditación: <http://www.abserver.es/yogadarshana/indiceYS.htm>

[ii] Osho. (2007). El sendero del yoga. La ciencia del espíritu. Barcelona: Planeta DeAgostini.

[iii] Sivananda, S. (2009). La felicidad está en el interior. Yoga Letter (4).

[iv] (I.15).

[v] Purusa

[vi] Eso

[vii] “La repetición de om conduce a la evocación del significado del ser supremo (I.28); mediante la evocación del significado del ser supremo, se logra la interiorización de la conciencia y la desaparición de los obstáculos” (I.29).

[viii] Krishnamurti, J. (2002). Antología básica. Madrid: Edaf.

[ix] I.33-I.39

[x] En el Buddha, por ejemplo.

[xi] Sin duda, se relaciona con la experiencia extática (samâdhi), aunque ésta última supone un paso más.

[xii] Empleando la terminología de S. Aurobindo, con ‘supramental’ nos referimos a la mente cósmica, divina o total.

[xiii] Recordemos el mito de la caverna de Platón (República, VII).

José Manuel Martínez Sánchez

- El Instituto de Indología –fundado en 1995– es una asociación sin ánimo de lucro integrada por profesionales de distintos ámbitos a los que nos une el amor a la India y el deseo de darla a conocer.
