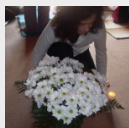


Centro simbólico: Anna Posas



Centro simbólico: Arantza Corrales

Texto_Arantza_Corrales



Centro simbólico: Meritxell Pujol



El rey ciego

Conocí a un príncipe llamado Tonto, que se pasaba la vida buscando diferentes caminos que le llevaban siempre al mismo lugar.

¿Y porqué buscaba siempre nuevos caminos?

Porque se perdía. Y no recordaba cómo volver.

Entonces, su enemigo era el olvido.

No hay enemigo, pronto lo sabrás. Cada vez que encontraba un camino que le llevaba de vuelta a casa, comprobaba que su castillo era mucho más bello de lo que recordaba. Si tenía barandillas de piedra, al volver las descubría delicadamente grabadas. Si en el castillo habían grandes ventanales, a su regreso eran mucho más amplios y transparentes.

Y, ¿él sabía eso? ¿Sabía que volvería a encontrar su morada?

Sí, nunca perdía la esperanza.

¿Y porqué se perdía?

Se perdía tras sus propios pensamientos.
Vagaba aquí y allá, intentando volver,
hasta que algo o alguien le indicaba el
modo. Por eso le llamaban Tonto,
¿comprendes?

¿Y siempre fue así?

No. Verás... con los años su castillo se
convirtió en un precioso palacio rodeado de
maravillosos jardines, tan bello que todos
hubieran deseado vivir en él. Pero la
soledad y el vacío de su interior
atemorizaban a los vecinos del lugar, y
nadie se atrevía a entrar.

Y ahora será necesario que empiece otra
historia, la de una princesa cuyo rostro
era blanco como la luna. Ya sabes que las
princesas acostumbran a aparecer
prisioneras, y esta historia no es
diferente. Vivía prisionera en el castillo
que para ella había construido su padre, un
temeroso rey ciego que quería mantener a su
hija a salvo de todo peligro, y no encontró
otro modo que encerrarla. Lo que el rey no
sabía es que por las noches el alma de la
princesa escapaba por la ventana y vagaba
de un lugar a otro, buscando un lugar en el
que los soldados de la guardia no pudieran
descubrirla.

Ya me imagino.

Sí, un día, cuando el príncipe Tonto volvió
por enésima vez a su palacio después de un
largo extravío, se dio cuenta de que algo
había cambiado en su interior. Le pareció
que una dulce presencia habitaba el espacio
antes vacío. Pero por mucho que buscó no
pudo encontrarla.

Era el alma de la princesa.

Exacto. El alma de la princesa, cautivada por la belleza de aquél inmenso palacio. Lo cierto es que aquello ocasionó un cambio en la vida del príncipe Tonto. Ya nunca olvidó dónde se encontraba. Nunca volvió a perderse, porque toda su voluntad estaba dirigida a vivir cerca de aquella presencia. Cuando la encontraba era el ser más feliz del universo. Y cuando el alma de la princesa volvía al castillo de su padre, la buscaba sin cesar en el interior de palacio. Todas las promesas del mundo no habrían podido apartarlo de allí.

Pues yo no veo mucho cambio. Es lo mismo. Antes buscando y ahora también.

Espera y verás. La princesa supo del príncipe Tonto a través de su alma y se apenó mucho. Y como no podía salir del castillo donde su padre la tenía encerrada, le pidió al alma que le llevara un mensaje. Y que después volviera de modo que el príncipe Tonto pudiera seguir su rastro.

Y eso hizo el alma. Le susurró al príncipe “sígueme, para que nunca vuelvas a perderme”. Y salió de palacio en dirección al castillo del rey ciego.

Ahí estaba el príncipe Tonto, corriendo tras el alma de la princesa decidido a no perderla por nada del mundo. Pero cuando llegaron a la gigantesca puerta del castillo, el alma voló, mientras que el príncipe tuvo que conformarse con aguardar sentado al pie de la muralla.

¿Y? Me parece que esto va de mal en peor para el príncipe.

Espera, nunca se sabe. Pasó el tiempo, y llegó a oídos del rey ciego la noticia de que un príncipe llamado Tonto, que poseía un maravilloso palacio vacío, llevaba semanas sentado ante los porticones del castillo. Ni siquiera un rey ciego sentiría temor ante un príncipe llamado Tonto y, para más detalles, poseedor de tan poco. De modo que ordenó a sus soldados que le invitaran a entrar, le ofrecieran algo de comer y le interrogaran sobre el motivo de su persistente presencia en los alrededores del castillo.

El príncipe Tonto, que para más señas, era incapaz de mentir, contó a los soldados una extraña historia sobre un alma blanca que había visitado su palacio y le había guiado hasta allí. Aquello alarmó al rey ciego que inmediatamente mandó traer a la princesa para pedirle explicaciones. Pero la princesa lo negó todo, y llena de indignación exigió que se castigara a aquél que osaba poner su conducta en entredicho.

El rey ciego cada vez más molesto, mandó llamar al príncipe Tonto, que al ver a la princesa reconoció inmediatamente su alma. Pero ella se llevó un dedo a los labios pidiéndole silencio, cosa que el rey ciego, naturalmente, no vio.

-Príncipe —tronó el rey- avergonzáis vuestro linaje mintiendo y merodeando como un perro alrededor de las murallas de mi castillo. ¿No decís nada? Pues bien, os mandaré encerrar en las mazmorras, hasta que confeséis la verdad.

El príncipe fue conducido hasta su encierro. Pero la princesa, que no podía abandonar el castillo pero sí deambular a su antojo por él, fue a visitarlo en

secreto al anochecer, y le dijo a través de la mirilla de la puerta:

-Escúchame, tienes que convencer a mi padre para que me deje en libertad.

-¿Cómo voy a hacer eso?

-Di que vas a confesar.

-¿Pero qué podría confesar? –dijo el Príncipe Tonto.

-Mi padre es ciego desde niño. Y la idea de morir sin haber podido ver mi rostro le llena de sufrimiento. Dile que posees un secreto, algo que le permitirá verme, pero que es demasiado grande para trasladarlo hasta este castillo. Convéncelo para que vayamos los tres solos a tu palacio –dijo la princesa, y desapareció.

El príncipe Tonto, que confiaba absolutamente en la princesa, siguió al pie de la letra sus instrucciones.

Perdona, pero ¿el rey ciego se lo creyó?
¿No te parece demasiado inocente?

Querido amigo, si le ofreces a alguien algo que desea intensamente siempre estará dispuesto a creerte. Y aunque el rey ciego, tras escuchar al príncipe Tonto, lo envió de inmediato de vuelta al calabozo, la esperanza hizo nido en su corazón. De modo que a las pocas horas mandó que volvieran a traerlo ante su presencia, y con voz autoritaria que apenas podía disimular el temblor que le embargaba, aceptó viajar hasta el palacio vacío, no sin amenazar al príncipe con la muerte en caso de que estuviera pensando en traicionarle.

Cuentan que el príncipe, la princesa y el

rey abandonaron el castillo para dirigirse, solos y a pie, hacia el maravilloso palacio. El viaje fue largo, porque el rey iba inseguro y lento, y además a los pocos minutos no pudo contener su emoción y empezó a llorar, lo cual hizo el trayecto mucho más penoso. El príncipe Tonto no tenía ni idea de cómo iba a resolverse aquella situación, y el llanto del rey ciego hizo mella en su corazón, de modo que apenas si podía tartamudear alguna palabra de consuelo durante el trayecto.

Esta historia me está empezando a poner triste... termina de una vez, quiero saber qué pasó.

Espera, ten paciencia. Cuando llegaron parecía que el palacio maravilloso no hubiera hecho otra cosa que esperarles. Sus puertas estaban abiertas de par en par. El príncipe Tonto ya estaba acostumbrado a los cambios, de modo que no le sorprendió la larga avenida empedrada con rubíes, esmeraldas y zafiros, que destellaba suavemente con todos los colores del arco iris, ni la suave brisa perfumada que agitaba las flores de los jardines, ni las altas torres cristalinas que reflejaban la luz celeste del amanecer. Cuando entraron en el palacio, la princesa los condujo hasta su centro, que resplandecía levemente, y allí se sentaron en el suelo sin pronunciar palabra.

Nadie sabe el tiempo que transcurrió. Y nadie sabe de dónde surgieron las palabras que pronunció al fin el príncipe Tonto, ni siquiera él mismo.

-Mi señor, no podemos ver aquello que está encerrado. Para poder ver el rostro de la

princesa, antes tendréis que liberarla.

Hubo un silencio todavía más profundo. Aunque el rey, en un principio, se sintió traicionado, de inmediato comprendió que había algo de verdad en las palabras de Príncipe.

Lo cierto es que el rey, sin apenas darse cuenta, había empezado a ver, y lo primero que vio fue su miedo. Al principio decidió que nunca liberaría a su preciosa hija, pero ya sabes, y esto es tan cierto como que existen el sol y las estrellas, que aquel palacio poseía la cualidad del silencio, y en el silencio el miedo no tiene otro destino que el de convertirse en valor.

Y también es cierto que el rey necesitaba ese valor, porque a continuación contempló el modo como había aprisionado a la princesa, su mayor tesoro, manteniéndola encerrada y apartada de todos, incluso de sí mismo. Y la dureza del poder que había ejercido sobre ella, en el palacio vacío se transformó en una inmensa ternura.

Así fue como el rey, tras un largo y accidentado proceso, accedió al fin a liberar a la princesa.

¿Entonces... el rey ciego no recuperó la vista?

¿Qué habrás entendido en este cuento, querido amigo? Y ¿qué te hace pensar que el rey ciego no tenía vista? Hay que entender el lenguaje de los cuentos... lo que el rey ciego recuperó es la visión.

O sea... esto no es lo que parece... o sí,

claro... y la princesa...

Espera, todavía no he terminado. Hay algo más sobre la princesa. Algo que cuentan los más ancianos del lugar, y que arroja una luz diferente sobre esta historia.

¿Sí? ¿Y qué es?

Verás... acércate... dicen que en realidad nadie liberó a la princesa porque nunca estuvo presa. El único prisionero de esta historia fue el rey, víctima de su propio encierro.

Y hay más, hay algo más, también cuentan que el palacio vacío existe

realmente. Con sus altas torres cristalinas, sus maravillosos jardines

y sus luminosas avenidas.

Sí, entiendo... en ese caso... bien, se hace tarde, tal vez será mejor que vuelva a casa.

Tal vez la encuentres diferente –dijo el anciano sonriendo.

* * *

Y esta es la historia que me contó Gransin,

que la escuchó de Adasec,

que la escuchó de Abire,

que la escuchó de Ertatos,

que se durmió bajo el árbol

cuya fruta ya deberíais conocer.

Saludos y protocolos indios

La forma tradicional de saludo indio es el denominado namaskâra (también namaste, de namas, «inclinarse en reverencia» y te, «ante ti»). Estas palabras son más que un mero deseo de bienestar o reconocimiento de presencia. Son una forma de reconocer la divinidad en la interior de la otra persona y de indicar que ambos son uno y lo mismo. Recuerda que Dios está en cada ser y es cada ser.

Este gesto va acompañado del gesto denominado anjali, que consiste en juntar las palmas de las manos ante el corazón, con la cabeza levemente agachada, mientras se pronuncia la fórmula. Este gesto está lleno de simbolismo. Las dos manos representan una dualidad –el espíritu y la materia, lo positivo y lo negativo, el Ying y el Yang– que se unen en una afirmación de la no-dualidad del universo. Es un gesto que simbolizan el germen de la filosofía del Advaita Vedânta. Además, conecta la parte izquierda del cuerpo con la derecha y equilibra el flujo de las corrientes del cuerpo.

El namaskâra sirve en cualquier momento del día, como saludo y como despedida, aunque

existan otras formas concretas. Es un saludo tradicionalmente hindú, aunque todos en la India lo practican. Además, otras religiones tienen sus saludos particulares. Los musulmanes suelen saludar con la palabra adab («respeto») o con la conocida fórmula salâm alekhum («la paz contigo»). Como despedida es común khudâ hâfiz («Dios te proteja»). Asimismo es habitual saludarse simplemente con el nombre de un dios o una invocación, como jaya mâtâ ki («gloria a la madre»), jaya Shiva Shankar («gloria a Shiva Shankar») o Râma Râma.

Una de las costumbres más arraigadas es el charanasparsha («tocar los pies»). Suele hacerse a las personas mayores cercanas, a los maestros religiosos y, en general, a todos aquellos a los que se profesa gran respeto. Esta práctica era diaria con los padres, abuelos, etc., aunque en la actualidad queda reducida a los momentos especiales y de ceremonia, pero está muy lejos de caer en desuso. Mediante el gesto de tocar la parte más impura del cuerpo —la que está en contacto con la suciedad— mostramos nuestra reverencia y respeto de la manera más clara y gráfica.

Otro convencionalismo importante es la forma de dirigirse a la gente. Generalmente se debe emplear el título que puedan tener o, de ser un pariente, siempre con el grado de parentesco antes que el nombre. Además de los títulos de nobleza, existen otros varios de sentido popular pero que añaden un punto de respeto a la persona a la que se les adjudica. Así existe el término setha, para indicar a un negociante acaudalado; lâ-lâ para nombrar a un comerciante próspero, kâ-kâ, para dirigirse a un vecino, etc.

Con las personas no conocidas la forma de mostrar respeto y aprecio consiste en adjudicarles un tratamiento que indique acercamiento e intimidad. Por eso es frecuente llamar bhâi («hermano») o bahina («hermana») a personas desconocida con las que hablamos ocasionalmente en la calle u otro lugar. Este tratamiento sirve para fijar una marco intachable a una relación recientemente establecida.

El respeto por los desconocidos puede llegar a extremos y una de las maneras de dirigirnos a una mujer es llamándola devî («diosa»). Si sabemos de cierto que tiene hijos, la palabra mâtâ («madre») es una fórmula social que se considera un gran cumplido.

Las mujeres, en cambio, suelen evitar pronunciar el nombre propio del marido y para referirse a él utilizan todo tipo de perífrasis y formas alusivas como, por ejemplo, llamándoles «el padre de sus hijos».

Otra forma muy común de indicar respeto es el empleo de la partícula enfática jî, detrás de un título o un nombre propio. Ningún indio mencionaría el nombre de Gandhi desprovisto de esta partícula de respeto. Todos se refieren a él como Gandhiji.

Enrique Gallud Jardiel

- Enrique Gallud Jardiel es Doctor en Filología Hispánica y profesor en la Universidad Alfonso X, El Sabio, de Madrid

- 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.

La mandrágora, el santo y el retrasado

Vivía, en las afueras de Bagdad, un zapatero que tenía un hijo retrasado llamado Isaac Ijur, mandado a hacer para la inocentada, la baba ocasional y el placer de perseguir, cada verano, a las mariposas azuladas que flotaban sobre los campos. Preocupado por cuál sería su destino el día que él desapareciese, el padre visitaba a cuanto médico o sanador llegase a la ciudad con el fin de aliviar el mal de su hijo. Muerta la madre, sin hermanos, la protección del Creador no era suficiente, a su juicio, para guardar a Isaac el día en que él ya no estuviese en el reino de los vivos.

Un santo llamado Abu Niflaot pasó delante de la tienda del zapatero judío vendiendo hierbas medicinales y gritó:

-¡Compren la planta milagrosa, la mandrágora que cura el maleficio de amor, despierta poderes ocultos, sana al tísico y restablece al cojo, mejora el único ojo del tuerto y eleva al máximo la vara de Aarón!

El zapatero salió de su tugurio derramando un tarro de cola y topando con un cordel,

corriendo por encima de la suela y de los clavos y, seguido por su hijo, el retrasado Isaac Ijur, pagó una suma exorbitante por la mandrágora. Esa noche la hirvió, tras pulverizarla, y se la dio de beber al retrasado una mañana sin una nube, tal como el santo le sugirió. Dos semanas después, junto al lecho de un río seco, Isaac encontró una vara de ciruelo que había servido de báculo a un pastor y se la llevó a su casa pensando que aquella era la que, según dijo Abu Niflaot, se elevaría al máximo.

A la semana siguiente apareció cubierta de flores, más tarde de hojas y no bien transcurrió un mes el báculo rama tenía cuatro verdes ciruelas luciendo su sabrosa esfericidad a la vista de todos. Se avisó del prodigio al santo, quien se allegó, curioso, a la zapatería. Pero a pesar de la verde y frutal maravilla, el retrasado seguía igual que antes, su padre no comprendía nada de lo que estaba ocurriendo y el mismo Isaac continuaba llegando tarde a todas partes, tropezando sobre sus propios pasos o durmiéndose de pie, con los ojos abiertos, en los servicios religiosos.

Decidieron colgar la asombrosa rama de ciruelo del techo de la tienda para que todos pudieran ver el milagro. El sanador ambulante, sin perder un sólo segundo en filosofías o vanidades fue a un huerto y cortó diez, quince ramas, mintiendo sobre su procedencia y diciendo que, habiéndolas pasado por el agua fértil de la mandrágora, no tardarían en mostrar sus dones.

Naturalmente, una vez que hizo su dinero se marchó. Un día después un terremoto sacudió la región y el pueblo casi íntegro sucumbió a sus temblores, menos la zapatería,

sostenida por la vara florida y las eventuales manos de Isaac Ijur, el retrasado, que se había puesto a cantar, un momento antes del desastre, mientras limpiaba unos cueros para su padre, la siguiente tonada:

Tarde o temprano da igual,

La rama que hallé se apuró,

La tierra que pisamos está tan viva

En lo seco como en lo húmedo.

Tarde o temprano da igual,

El hombre no es un árbol,

La tierra no es una tumba,

La brisa habla sin labios.

Con los años, el clima, las lluvias y los vientos, la rama se transformó en un árbol frondoso que sobrevivió a las cuatro paredes de la zapatería y al propio zapatero. Un árbol debajo de cual, el retrasado Isaac, que había aprendido a suspirar con delectación, enseñaba el arte de modular las entradas y salidas del aire del amor a los jóvenes que buscaban pareja.

Cuando le preguntaban por qué hacía eso, con una mirada orgullosa respondía:

-Mi padre cubría pies; yo descubro el sendero más tierno para los pasos más largos.

Allí donde se halle, dicen los sabios, voluntaria o involuntaria, la lentitud, el retraso de las pequeñas y grandes cosas es buen consejero pues no permite sopesar con

más profundidad su destino. El sobrenombre de Isaac, el hijo del zapatero, ijur (rwx)), retraso, nos permite ver en él tanto una cierta luz, or, (rw)) un ánimo fraterno , aj (x)), como el soplo mismo del Espíritu o rúaj (xwr).

Mario Satz

Mario Satz. www.mariosatz.com

NOTA: texto publicado autorizado por el autor.

El yoga integral y supramental de Sri Aurobindo y Mirra Alfassa

Introducción

Sri Aurobindo (1872-1950) y Mirra Alfassa (1878-1973) son los creadores de una nueva manera de entender el yoga. Si bien nos centraremos, fundamentalmente, en la obra teórica de Sri Aurobindo, hemos de tener presente desde el comienzo que el yoga integral es una elaboración conjunta de ambos.

El yoga, como sabemos, no es tan sólo ni en primer lugar una obra teórica, sino una práctica, una praxis, un trabajo interior que busca la realización humana y, en el caso del yoga integral, la realización no

sólo individual sino también colectiva, planetaria.

La obra teórica de estos dos impulsores de la evolución es muy extensa. En el caso de la filosofía de Sri Aurobindo, se ha reconocido la existencia de una concepción del mundo que fue desplegándose a lo largo de sus múltiples escritos y, de manera especial, en su obra magna: La vida divina. No intentaremos aquí presentar todos los aspectos de su pensamiento, ya que nos centraremos en el enfoque integral del yoga; pero en una época en la que se concede tanta importancia al contexto, nos parece apropiado situar históricamente la aparición del yoga integral por medio de una breve biografía de estos dos impulsores.

Sri Aurobindo (Calcuta 1872 – Pondicherry 1950)

Educado desde los siete años en Inglaterra, cursó estudios universitarios en Cambridge: al volver a la India, aprendió sánscrito y otras lenguas indias. El año 1906 se afilió al movimiento nacionalista de Bengala, del que fue un líder destacado. En 1908 fue arrestado y pasó un año encerrado en prisión, lo que significó un cambio decisivo en su vida. Después la lucha política dejó de tener un interés prioritario y se centró en cuestiones espirituales: el futuro de la humanidad, la nueva era del espíritu, el descenso de la Supermente o Consciencia-Verdad y el surgimiento del ser supramental. Finalmente abandonó del todo la política. Fue maestro de yoga, poeta y pensador original; integrador de Oriente y Occidente. Es considerado uno de los grandes maestros espirituales del siglo XX y creador de un

Vedanta y un yoga integrales. Entre la cantidad de obras que escribió, cabe destacar La Vida Divina, Bases de yoga y Savitri, su poema místico y filosófico más representativo:

Mirra Alfassa (París 1878 – Pondicherry 1973)

De padre turco y madre egipcia, se interesó desde joven por las experiencias ocultistas, después de haber gozado de unas experiencias místicas muy profundas. En 1914 viajó a la India, donde conoció a Sri Aurobindo, con quien pasó un año en Pondicherry, ciudad donde volvió definitivamente en 1920. Cuando en 1926 Sri Aurobindo se retiró de la vida pública, Mirra, conocida como “La Madre”, se hizo cargo del ashram fundado por Sri Aurobindo en Pondicherry durante casi cincuenta años, hasta su muerte. Creó la Escuela Internacional de Educación, que infunde una nueva orientación al sistema educativo. Entre los proyectos llevados a cabo por la Madre; cabe destacar la ciudad laboratorio de Auroville, fundada en 1968, cuya experiencia se continúa llevando a cabo hoy en día. Al final de su vida, la Madre insistió en la importancia de la transformación supramental del cuerpo físico, un trabajo que narró en los doce volúmenes de La agenda de la acción supramental sobre la Tierra.

El marco teórico del yoga integral

Antes de centrarnos en los objetivos y los métodos del yoga integral, conviene presentar, pese a que sea superficialmente, el marco teórico que le da sentido y permite comprenderlo mejor. Si bien es cierto que Sri Aurobindo es uno de los

pioneros más influyentes de la síntesis entre Oriente y Occidente, no lo es menos que sus influencias más grandes -sin olvidar que lo más decisivo en él es su propia experiencia yóguica y espiritual, como podremos ver, amplia, rica y profundamente exclusivamente orientales, en concreto, indias, y más específicamente, hindúes. Es cierto que la influencia que se ha querido acentuar del Occidente moderno existe, pero siempre ha sido una influencia indirecta y en ningún caso determinante. Posiblemente, las únicas excepciones fueron la concepción “evolucionista”, que desarrolló un papel muy importante en su visión, y la poesía del romanticismo inglés, que impregnó su espíritu. Lo cierto es que sus influencias más remarcables y las líneas de afinidad más profunda se han de buscar en los Veda, en las Upanishad y en el Baghavad-Gita; son, de hecho, las tres obras -en los dos primeros casos, conjunto de obras- que más han marcado, junto con los dos epopeyas y los Purana, al mentalidad y la espiritualidad de la India (1).

Ahora bien, si estas son sus resonancias más importantes por afinidad y simpatía, su interlocutor principal, y en cierto sentido, su “rival”, es, sin ningún tipo de dudas, Sri Sankaracharya (circa siglo VIII), máximo exponente del Vedanta no dualista. Hemos de entender “rival” no en el sentido de enemigo, que sería una concepción contraria u opuesta, sino como una manera alternativa de concebir el mundo y el sentido del yoga. Shankara es el héroe cultural de la india por excelencia, concebido legendariamente como una encarnación del mismo Shiva. Él consiguió, como ninguna otra persona, ofrecer una interpretación unificadora y coherente de

la tradición hindú bramánica. Combatió “apasionadamente” la fuerza del budismo y colaboró en su expulsión de la India, ya que la negación que esta filosofía hace del atman y del brahman, así como su rechazo al sistema de castas, le parecían inadmisibles y una obra asúrica (que en Occidente sería el equivalente de una obra diabólica, ya que los asuras son los enemigos de los devas). Shankara formuló un no-dualismo radical, cuya piedra angular es la idea de maya, en el sentido de considerar todo el cosmos, toda la manifestación, todo aquello que no es eterno, todo aquello que no es el Brahman sin atributos, como una ilusión, una especie de espejismo, de sueño o de alucinación (metáforas favoritas de Shankara). No tan solo el mundo en su conjunto, también los individuos forman parte exclusivamente del mundo de maya y no constituyen, por tanto, parte de la realidad última, de la Verdad de la existencia: para el iluminado, el mundo y el yo han desaparecido, o mejor aún, descubre que nunca han sido “reales”. Así pues, se adopta, inevitablemente, una concepción “centrada en el otro mundo” (en realidad, no se trata de “otro mundo”, sino de ausencia de mundo -hablando con rigor, acosmismo-), en la negación de la realidad y el valor de este mundo -y con éste, de la naturaleza, del cuerpo, de la mente y de la individualidad en cualquier sentido. La única cosa con verdadero sentido es el Despertar supremo y cualquier compromiso y preocupación por este mundo no puede ser sino fruto de la ignorancia. Es por eso que, de manera coherente, cualquier acción, cualquier yoga de la acción (karma yoga) es innecesario y fruto de la ignorancia, de la misma manera que lo es cualquier devoción (bhakti yoga), ya que esta se basa

necesariamente en la dualidad devoto-adorado, amante-amado, yo-tú, si bien en realidad no hay dos, sino tan solo Uno (ekam evadvitiam, el Uno sin segundo).

Ante el predominio, tanto en los medios intelectuales como en los ambientes espirituales de la India -pese a que no es así en la religiosidad popular ni en alguno de los grandes místicos-, de este “no-dualismo ilusionista”, Sri Aurobindo, a partir sobre todo de sus propias experiencias místicas y espirituales y su propia “visión profética”, criticó el Vedanta de Shankara, no porque fuese completamente falso y opuesto a su visión, sino porque era parcial e incompleto. Efectivamente, Sri Aurobindo no niega la existencia del Ser fuera del espacio y el tiempo, no niega la realidad del Brahman saccidananda, del Absoluto inefable como realidad última y fundamental, de la sublimidad de la experiencia nirvánica, sino que todo eso forma parte de su experiencia y de su realización espiritual. No se trata, pues, de negar las afirmaciones positivas de Shankara, sino de ampliar e integrar la experiencia y la concepción de la realidad. (Paradójicamente, hasta cierto punto, Shankara asimiló, acaso de una manera inconsciente y no deliberada, el mensaje budista; sobre todo en la versión de Nagarjuna y del Lankavatara sutra y a través de Gaudapada, el maestro de su maestro, Govinda, a quien se ha acusado, no sin razón, y con razones probablemente también válidas para el mismo Shankara, de “criptobudista”, de manera que la vía negativa que desemboca en el nirguna brahman, el Brahman sin atributos, sin cualidades, se asemeja muy a menudo a la

vacuidad budista, vía Nagarjuna.

De la misma manera que el carácter impersonal del Absoluto no niega su carácter personal, la aceptación que la Realidad Última y originaria es el Parabrahman (el Brahman supremo, supracósmico) no niega que el Absoluto sea también intracósmico, sino también inmanente al mundo. Igualmente, la aceptación del carácter no dual de la Realidad Última no niega la multiplicidad de jivatmans, purushas, mónadas o sujetos espirituales en la realidad, el valor y la dignidad propios de aquello que es sagrado. Estos sujetos, por otro lado, no han de confundirse con el ego empiricopsicológico ni reducirse a éste, ni tan solo al “alma individual”, que es una proyección, una emanación, un enviado de aquello a la manifestación y el sujeto que encadena las distintas encarnaciones y que otorga continuidad samsárica (en el ciclo de nacimientos y muertes) a la persona que puede descubrirse siendo “ella misma” durante diversas vidas, ya que se da cuenta de su auténtica identidad transcorpórea. Es decir, la reencarnación, unida a la ley del karma, interpretada de manera no mecanicista, sino holistaorganicista y no privada de inteligencia, de amor y de compasión divinas, ya que es un instrumento al servicio de la evolución del alma en las manos de una Inteligencia suprahumana, se toma seriamente y no como parte de maya, cuando esto último se dice de manera despectiva y carente de valor su realidad.

En este mismo orden de cosas, no se quita ni una coma al valor del jnana yoga, la única vía aceptada por Shankara, ya que la discriminación, el conocimiento por la

identidad y el descubrimiento de la realidad no dual continúan siendo de la máxima importancia. Sin embargo, eso no niega el valor y el sentido del karma yoga y del bhakti yoga; no disminuye la validez, la autenticidad y la importancia de la vía de la acción desinteresada, del no apego, del cumplimiento del “deber” (no como una imposición sociocultural, sino como una sabiduría moral aplicada y flexible, procedente de una visión directa), como una manera de colaborar con la acción divina sobre la Tierra, de someter y entregar el propio deseo egocéntrico a la voluntad de la divinidad; no disminuye el valor y la “gracia” de la devoción y el amor a la divinidad, capaz de elevar el alma a cuotas -insospechadas para la mente- de belleza y delectación en la contemplación y la unión con el Amado.

Aquí vemos algunas de las diferencias fundamentales en la cosmovisión de estas dos maneras del Vedanta, estas dos maneras del advaita (no-dualismo): uno es acosmista, ilusionista, impersonalista (Shankara); el otro es integral, sin negar la realidad ni el valor ni del mundo ni de la persona individual, principalmente en su dimensión espiritual, como un alma que traspasa la oscuridad de la muerte y perdura en el tiempo, pero también, y en primer lugar, como un espíritu individual que sabe que es uno de los Nombres de lo Innombrable, uno de los Rostros de la Trascendencia, una de las Notas de la Sinfonía cósmica imprescindible e insustituible, Individualidad eterna abierta a la Universalidad y a la Trascendencia, que son, ciertamente, aspectos de su identidad no dual (2).

Objetivo y método del yoga integral

Si La vida divina es la obra principal de la dimensión filosófica surgida de la pluma de Sri Aurobindo, su concepción del yoga ha de buscarse, sobre todo, en dos de sus obras fundamentales. En Síntesis del yoga, dirigida al gran público, se ha elaborado - en más de mil páginas, igual que la obra mencionada anteriormente- el sentido de los tres grandes yogas presentados en el Baghavad-Gita, que hemos mencionado antes y en los cuales Sri Aurobindo da la denominación de “yoga de las obras divinas”, “yoga del conocimiento integral” y “yoga del amor divino”. Estas tres primeras partes reciben ya una elaboración personal, de acuerdo con la visión integral; no obstante, será en la cuarta y última parte, la del “yoga del autoperfeccionamiento”, en que las nociones más propiamente aurobindianas, centradas en la idea de la gnosi supramental, se irán desenredando.

La otra obra centrada en la sadhana -la disciplina, el trabajo interior, el sendero- del yoga integral es de un carácter muy diferente porque, en realidad, no estaba, originalmente, destinada al gran público. En efecto, se trata de la correspondencia de Sri Aurobindo, elaborada en el año 1972 para conmemorar el centenario de su nacimiento bajo el título de Cartas sobre el Yoga. Es aquí, en realidad, donde vemos a en funcionamiento los detalles significativos de la práctica de este yoga, tal como su creador lo concebía en relación al grupo de seguidores dispuestos a participar en este experimento colectivo que comenzó a ser el yoga integral. La transformación ocurrida en las

personas de Sri Aurobindo y Mirra Alfassa buscaba extenderse, de manera natural, entre aquellas personas que estaban más cerca, física o espiritualmente; los miembros de aquella familia espiritual en cuyas almas parecía que había grabada una fuerte atracción hacia este enfoque del yoga adaptado a nuestro tiempo, un yoga que no pretende decapitar sus raíces con la tradición de la cual surge (algunas de cuyas ramas hemos podido contemplar en este texto), pero que tampoco se siente atado a las tendencias del pasado, por más que reconozca su luminosidad. En este sentido, Sri Aurobindo está lejos de un tradicionalismo radical, que por principio sospecha de cualquier “novedad” en la experiencia, en la visión y en la concepción. Por esta razón, las mentes más “tradicionalistas” no han podido asimilar algunas de las facetas características del yoga integral, como su concepción de la evolución espiritual, su defensa de la importancia del alma individual y la nuclearidad de la transformación integral, triple: de la mente, de toda la vitalidad e incluso del cuerpo físico; una transformación que señala no tan solo hacia la liberación del mundo y del cuerpo, sino también y a partir de ésta el perfeccionamiento de todos los instrumentos que permiten esta gran transformación colectiva, de la humanidad y del planeta, que constituye parte del horizonte del yoga integral y supramental.

Por todo eso, el método del yoga integral está al servicio del objetivo que persigue, que no es una “huida del mundo”, una “liberación del sufrimiento”, una “realización meramente personal”, sino, partiendo de la realización y de la

liberación auténticas, una “divinización” capaz de expresar aquí en la tierra, a través de cuerpos físicos transfigurados, fieles a la nueva conciencia desplegada, los potenciales de luz, amor y poder que permanecen en gran parte ocultos en los rincones de nuestra identidad desconocida.

Así pues, si el “descenso” de una nueva luz, un nuevo amor y una fuerza nueva (supramentales) han de ser posibles, el receptáculo humano se ha de disponer para esta finalidad. Y eso implica, como sabe cualquier tradición espiritual, una purificación previa, una preparación del terreno donde han de sembrarse las semillas de la luz de un hombre nuevo, incluso, de una especie nueva. Efectivamente, en el yoga integral se han de tener en cuenta y activar dos poderes distintos: el poder de la ascesis humana, el esfuerzo personal, la limpieza de todos los obstáculos que impiden el cambio necesario y el ascenso a niveles de conciencia nuevos, y el poder de la gracia divina, el descenso de la Luz, el Amor y la Fuerza supramentales, en una sola palabra (que apunta a uno de los símbolos más amados en muchas subtradiciones de la India y también en Sri Aurobindo): de la shakti supramental, la conciencia-energía de la divinidad, la “Madre” como poder creativo, como inteligencia motora, como conciencia cósmica de la cual formamos parte, como un fuego eléctrico del cual nuestras almas son las chispas, las llamas, capaces de ser encendidas nuevamente al contacto con este fuego amoroso original (3).

Por esta razón pueden emplearse todas las técnicas necesarias o convenientes (del hatha, del tantra, del raja, del karma, del

bhakti, del jnana, así como de los restantes tipos de yoga) como ayudas a objetivos particulares, de manera que las posturas físicas y el control de la respiración, la utilización de mantras, diversas técnicas de concentración y meditación, una tarea y una acción puestas al servicio de la obra divina, el cultivo del amor, la devoción y la entrega completa a la “Madre” o a la divinidad, así como una discriminación constante entre lo real y lo irreal son herramientas útiles y bienvenidas en muchas ocasiones. No hay duda de que el trabajo de purificación de la mente, de lo vital y del cuerpo físico es necesario. Esto implica ejercitarnos en mantener un estado de conciencia en que impere la paz, la calma y la armonía, un corazón libre de pasiones y emociones violentas que estropean la armonía necesaria para la manifestación del alma, un cuerpo sano, fuerte, ágil y flexible, dispuesto a soportar el alto voltaje de las energías superiores cuando desciendan sobre nosotros para poder ser recibidas, transformadas y emitidas con nuestro tono particular.

Paz y armonía en el corazón, calma y silencio en la mente son los requisitos previos, la base firme que ha de mantenerse constantemente, siempre que sea posible, para que el “trabajo” se pueda llevar a cabo. La importancia de esta “atmósfera psíquica” (no tan solo como algo meramente subjetivo, intrapsíquico, sino como algo transubjetivo en lo que participamos). Éste es uno de los sentidos de la vida en comunidad para aquellos que están realizando una misma tarea, recorriendo un mismo camino espiritual. Conventos, monasterios, templos, pagodas, ashrams de

todas las tradiciones siempre han sido conscientes de ello. Esto se puede percibir en el ashram de Pondicherry y en la ciudad de Auroville, que fueron creciendo alrededor de Sri Aurobindo y Mirra Alfassa y el ideal del yoga integral. Allí un tipo particular de shakti, de fuerza o energía espiritual, impregna el ambiente, de manera que las condiciones del yoga, la paz y el silencio son más fáciles de vivir, de sentir internamente, de compartir. Es algo similar a aquello que sucede con el “aura” iluminada de un maestro: cualquiera que entra en su campo de acción es transformado por el poder pacificador e iluminador que irradia. En realidad, importa poco que el maestro está vivo, encarnado en un cuerpo físico o no. El “discípulo” que se encuentra en el “corazón” del maestro siente que toda su vida se baña en la luz amorosa de aquél que guía sus pasos e ilumina su camino. Por otro lado, un maestro verdadero desea enseñar que sea el mismo discípulo quien aprenda a encender su luz interior, a establecer contacto con su alma, a estar en presencia del maestro interno, el maestro del yoga, del cual cualquier representación o encarnación será tan solo una manifestación efímera.

No nos tendría que extrañar sentir exclamar a Sri Aurobindo “en este yoga no hay método”. Pese a que la mente controladora se sienta perdida ante esta afirmación, lo cierto es que más allá de las directrices generales para la práctica del yoga integral, cada sadhaka, cada practicante, aspirante, buscador, discípulo del yoga integral, ha de recorrer su propio camino, teniendo en cuenta su propia naturaleza irremplazable e incomparable con la de los otros, sus propias líneas de menor

resistencia, así como sus bloqueos particulares. No hay duda de que habrá personas más propensas a la acción y el trabajo externo y para ellas el karma yoga puede ser la vía principal; otras estarán centradas en su corazón y experimentarán el fuego anímico del amor y la devoción a la divinidad en cualquiera de sus formas: desde lo Absoluto transcendente hasta el mismo guru, el maestro realizado que encarna para ella, más que ningún otro ser, la presencia de Lo Sagrado. En este sentido, buena parte de los discípulos de Sri Aurobindo y Mirra Alfassa ven en ellos a sus maestros, en el sentido más elevado, lo cual, en la tradición hindú, significa no tan solo una maestría, una iluminación, una realización impecable, sino la aceptación de estar en la presencia del avatar (en este caso, avatar bipolar), el descenso del Ser Supremo, de la conciencia divina, a un cuerpo humano para inaugurar una nueva era, instaurar un nuevo principio cosmológico, abrir una nueva ruta para la evolución de la humanidad y mostrar un nuevo camino.

Contrariamente a lo que es tradicional y más frecuente en la India, Sri Aurobindo y Mirra Alfassa no pertenecen a una cadena iniciática históricamente reconocida, no han recibido enseñanzas ni una iniciación formal en una determinada sampradaya, ya que ni el caso de Vishnu Bhaskar Lelé ni el caso de Max Theon, si bien fueron significativos en su desarrollo inicial, no se puede entender en este sentido. Más bien se habría de decir que inauguran una nueva vía, un camino nuevo, un nuevo yoga, que no puede reducirse a ninguno de los anteriores ni identificarse con ellos. Un yoga que se caracteriza no tan solo por su carácter

integral, sino también y, sobre todo, por su dimensión supramental. Eso es lo que hemos de analizar a continuación.

La triple transformación en el yoga integral y supramental

Sinceridad, aspiración, confianza, apertura, entrega, paz, ecuanimidad, son palabras clave en el yoga integral. Todas apuntan a estados o movimientos bien precisos del ser anímico que constituye el polo manifestado de nuestra realidad central. No hablaremos aquí del jivatman, el “polo celeste”, la individualidad espiritual eterna, el misterio del ser que integra en sí mismo las dimensiones individual, cósmica y trascendente. Nos limitaremos a destacar la importancia que posee el descubrimiento del “ser anímico”, el alma individual, y el giro radical que supone en la vida de aquella persona que hasta entonces había sido regida por su personalidad egocéntrica.

Efectivamente, la primera gran transformación es la “transformación anímica”. Esto supone la desidentificación, al menos en parte, respecto a todos los movimientos de la personalidad (cuerpo, vitalidad, emociones, mente) y especialmente respecto al “ego”, como construcción psicológica que construye nuestra vida y nos mantiene encerrados dentro de los límites ilusorios de nuestra “realidad psíquica” separada de la naturaleza, de los otros seres humanos y de la omnipresencia divina. El ser anímico es el sujeto central que somos, el yo que articula todos los factores psíquicos y los dirige secretamente a lo largo de todas sus encarnaciones diversas, la chispa de la Divinidad que ha alcanzado ya altura

humana, personal e individualizada y que brilla con luz propia. Su clima, su hábitat es aquél en que reina la paz, el silencio mental, la lucidez, el amor y la compasión. Por eso, en la medida en que la personalidad continúe siendo muy ruidosa, su voz es enmudecida por los gritos de nuestras tendencias inferiores, sus murmullos son ahogados y velados hasta el punto de no poder ser reconocidos y creer que son inexistentes. Sin embargo, llega un momento en que a través de la aspiración sincera a algo más luminoso (aspiración que no es otra que el impulso del alma por manifestarse, el deseo anímico al que abrimos la puerta), al comienzo, en momentos privilegiados, tal vez de meditación, de silencio, de contemplación de la naturaleza o de entrega amorosa, despierta en nosotros un nuevo estado de conciencia, un nuevo estado de ser, una nueva percepción, un nuevo sentido de identidad. Con la mente en calma y el corazón en paz, nos inunda una Presencia olvidada, una lucidez insospechada, se produce una expansión de nuestra conciencia y de nuestra (sensación de) identidad. Y se produce el reconocimiento de la presencia amorosa y gozosa de nuestro propio ser interno, de nuestro propio ser anímico, abierto al Ser total, a la dimensión del espíritu que escapa a cualquier comprensión intelectual. A partir de este punto, de este “descubrimiento del alma”, de esta “realización anímica”, tiene lugar una transformación gradual de la personalidad. La pureza del alma llama a purificar los distintos elementos de la personalidad, el clima de silencio gozoso pide cultivar el silencio de las palabras, pensamientos y emociones superfluas. Nos sentimos atraídos por todo aquello que es bello, bueno, justo

y amoroso. Nos repugnan de manera espontánea sus contrarios: la fealdad, la maldad, la injusticia y el odio, al mismo tiempo que comprendemos que han sido y probablemente todavía están en nosotros, al menos como posibilidades que se pueden activar fácilmente, y vamos con cuidado de no rechazar ciegamente nuestros aspectos sombríos que, lo sabemos bien ya, antes o después proyectaríamos irracionalmente sobre los otros, sino que nos esforzamos en integrar nuestra sombra dentro del campo cada vez más amplio de nuestra conciencia. De esta manera, parcelas de aquello que antes era subconsciente (temores, deseos egoístas inaceptables para nuestra conciencia moral, etc.) y de aquello que hasta ahora era supraconsciente (facultades latentes de percepción, clarividencia, telepatía, amor compasivo, etc.) se van integrando dentro del campo de nuestra conciencia, al mismo tiempo que se traslada nuestra sensación de identidad de los movimientos de la personalidad egocéntrica a la quietud dinamizadora del ser anímico gozoso.

De esta manera, va teniendo lugar lo que el yoga integral llama “transformación anímica”. Establecer un contacto consciente con el ser anímico, descubrir nuestra verdadera identidad anímica, liberarse de la esclavitud de las tendencias egocéntricas, bañarse en la luz, el amor y la belleza es el primer paso de este camino sin fin, de esta aventura sin límites.

En realidad, en general de manera simultánea, se va produciendo lo que Sri Aurobindo llama la “transformación espiritual”, que se ha de ver como un complemento de la otra. Hay que decir que

si la transformación anímica está más centrada en el corazón (entendido no como un órgano fisiológico, ni como un chakra etérico, sino como un símbolo de nuestra realidad central amorosa y compasiva), la transformación espiritual se refiere, sobre todo, a la transformación de la conciencia mental, sublimándola, transfigurándola hasta convertirla en una conciencia intuitiva, iluminada, sobremental y en último término supramental. Esto quiere decir que el campo de nuestra conciencia se abre a otra serie de cambios sutiles y peculiares que despiertan maneras de ser y de conocer “yóguicas”, de “poderes” o facultades, conocidos en todas las tradiciones espirituales y sobre los cuales siempre se ha avisado al buscador para que no quede atrapado por el descubrimiento de estas nuevas posibilidades fascinantes. No hace falta decir que el buscador del sendero integral no las ha de desear ni de temer, ni codiciarlas ni rechazarlas. En todo caso, ha de aprender a utilizarlas y a comprender que son frutos naturales del desarrollo espiritual. Tanto en Sri Aurobindo como en Mirra Alfassa vemos en acción muchos de estos “poderes”, integrados de manera armónica en su vida “yogicoesotérica”, siempre al servicio de la realización y el desarrollo espiritual, no ya propios, sino sobre todo colectivos. Su acción estaba llamada a ser, antes de todo, una acción de alcance planetario, tal y como se puede ver en sus cartas y conversaciones que, originariamente, no estaban destinadas a ser públicas.

Todo esto -cambios en la personalidad, cambios anímicos, cambios espirituales- encuentra fácilmente equivalencias en las diversas tradiciones de sabiduría. Si algo

se ha presentado como “nuevo” en el yoga integral es su referencia a una realidad, conciencia-energía, principio, poder, supramental. Es aquí donde el yoga integral hace un salto cualitativo, articula un discurso profético y anuncia la llegada de un nuevo mundo, de una especie nueva, de una mutación sin precedentes. Hablar de una “transformación supramental” diferente de las dos anteriores exige aclarar la noción de supramental. El Sri Aurobindo rishi (sabio-vidente, profeta-poeta) anuncia la llegada de una nueva aurora posibilitada por el descenso o la emergencia, a escala planetaria, de un tipo de conciencia-energía que, hasta el momento, no había operado en la humanidad. Sri Aurobindo acepta que este tipo de realidad ya existe y se conoce en los Veda. Los tres planos inferiores o conocidos, donde sucede la evolución terrestre, son el plano físico, el plano vital y el plano mental, los tres mundos de la manifestación espacio-temporal. Los tres planos superiores corresponden a los tres principios divinos sat, cit, ânanda (Ser, Conciencia y Beatitud; o Realidad suprema, Inteligencia primordial y Gozo puro). Queda el principio intermedio, intermediario entre lo superior y lo inferior, el principio supramental. De la misma manera que la conciencia individual puede ascender y viajar por el plano físico, el plano vital o el plano mental, puede también, en algunos casos, ascender hasta el plano supramental. Eso es lo que consiguieron los rishi védicos, algún tipo de vistazo, de contemplación, de ascenso hasta allí. Lo que no había sucedido hasta este momento de la historia del planeta era el descenso de la fuerza supramental hasta el plano físico, lo que no había sucedido era la integración de

unas energías tan sutiles en el equipo psicológico, personal, de los habitantes terrestres. Sabemos que algunos tipos de energías pueden existir e incluso pueden atravesarnos sin percibir nada ni producir efectos, ya que esto depende del receptor por el cual pasan. Pues bien, la hora cósmica haría posible el inicio de la integración de esta luz supramental (inteligente) en las mentes, las vidas y los cuerpos de los seres humanos. No hay duda que, sin negar explícitamente lo contrario, Sri Aurobindo y Mirra Alfassa se han concebido como los pioneros de este proceso de anclaje de lo supramental en la Tierra: en primer lugar, en las auras de estos pioneros, en quienes han producido esta supramentalización de toda la personalidad (mental, vital, física); en segundo lugar, como “manifestación supramental” planetaria que, según Mirra Alfassa, habría tenido lugar a partir del 29 de febrero de 1956.

En las últimas décadas, sobre todo en ciertos ambientes, se ha popularizado lo que podríamos llamar la “teoría de la masa crítica”, que puede ilustrarse mediante la historia, no menos célebre, de los ciento un monos, narrada por Lyall Watson en *Lifetide* (1979). Entre los macacos salvajes de unas islas de la costa de Japón, una mona hembra lavó una patata antes de comérsela, para sacarle la arena; le enseñó el truco a otros miembros del grupo y diversos monos la imitaron. De pronto, al llegar a un número determinado, como si se cruzase un umbral (se formase una masa crítica, al llegar a los 101 monos), se produjo un cambio y todo el grupo comenzó a lavar las patatas antes de comérselas. Lo más extraordinario no es que tan solo

ocurrió esto, sino que, por lo que parece, el hábito cruzó fronteras naturales y apareció espontáneamente en las colonias de otras islas, sin ningún tipo de contacto visible. Pues bien, esto es similar a lo que Sri Aurobindo y Mirra Alfassa llamaban el “contagio supramental”: una vez arraigada esta conciencia superior, supramental, en el aura de Sri Aurobindo y Mirra Alfassa, en sus mentes y en sus cuerpos, -tal vez hoy día también en otras personas-, el contagio supramental sería posible y el proceso de supramentalización se pondría en marcha.

De esto podemos deducir, pues, que el último sentido del yoga integral es conseguir la purificación y la apertura necesarias de nuestra conciencia (en todos sus niveles, también el corporal y el subconsciente) para que el descenso de la luz inteligente supramental no se malgaste y pueda integrarse en las personalidades de aquellas personas que sienten una aspiración sincera a una vida más plena, a una realización más integral, a una liberación que no es de este mundo, sino en este mundo. Esto no implica una “pasividad” total, pese a que este aspecto de “receptividad” de lo que es superior, como un cáliz dispuesto a acoger lo sagrado, sea importante, ya que en una espiritualidad integral, como fue ejemplificada justamente por Sri Aurobindo, no se excluye ni la importancia de la mente, ni el valor de los sentimientos, ni el sentido del cuerpo, ni el compromiso con el arte, ni la participación política; la razón es que partimos de la realidad, del valor y el sentido de la existencia, de la materia, de la sociedad, de la historia y del cuerpo, todos llamados a ser transfigurados de tal

manera que la mente actual posiblemente no pueda ni sospechar... Salvo que comencemos a tomarnos seriamente el poder de la imaginación creadora y a comprender que la cima de nuestra imaginación iluminada es un relámpago de la imaginación teófanica capaz de manifestar parcelas de la realidad infinita, inacabable.

Acaso entenderemos ahora mejor que la aspiración intensa, la apertura anímica y la entrega de todo nuestro ser a lo divino son más que actitudes menores. Acaso ahora dejaremos de dudar de la importancia de la paz del corazón y el silencio de la mente como una manera de establecer el fundamento firme capaz de acoger e integrar la semilla de lo sagrado en esta nueva especie que nuestros ojos anhelan ver... y ser.

En este sentido, nos ha de resultar obvio que el yoga integral no es un camino particular que se opone a los demás, no es una secta o una escuela que cree que tiene la verdad de manera exclusiva, no es una teoría especulativa que lucha por imponerse en el panorama cultural -si bien, a veces, algunos devotos poco cuidadosos lo puedan convertir en esto. Es un mapa cosmográfico y psicográfico, una cartografía de la conciencia y de la evolución cósmica, una invitación a compartir el movimiento global de la realidad, una bendición ofrecida en nuestro tiempo que requiere corazones abiertos y mentes que caminen en la lucidez silenciosa.

Notas:

(1) Sri Aurobindo dedicó importantes "comentarios" creativos a cada una de estas obras: El secreto de los Veda, La filosofía

de las Upanishad y Ensayos sobre la Gita.

(2) Una visión equiparable a esta visión de la Individualidad eterna, eccalidad, Ángel de la Presencia o polo celeste de la individualidad humana, puede encontrarse en el místico y filósofo sufí Ibn Arabî. Una excelente presentación la podemos encontrar en la obra de Henry Corbin La imaginación creadora en el sufismo de Ibn Arabî, Barcelona: Destino, 1993. Ved, también, Williams C. Chittick, Mundos imaginables: Ibn al-Arabî y la diversidad de las creencias, Sevilla: Mandala

(3) La noción de la Shakti divina, la Madre divina, la Inteligencia creadora, puede compararse, o quizás equipararse, como el “equivalente homeomórfico”, a la Shekinah, por un lado, al Espíritu Santo, por otra.

Vicente Merlo

Traducción del catalán: Arantza Corrales.

MERLO, Vicente. El ioga integral i supramental de Sri Aurobindo y Mirra Alfassa, en VV.AA. La diversitat del ioga. Coordinación de Marta Granés. 1ª edición. Barcelona: Viena Edicions, 2008. 192 págs. Colección Helios. ISBN 978-84-8330-489-I

Vicente Merlo es doctor en filosofía y ha vivido varios años en la India estudiando su cultura así como el pensamiento hinduista -sobre todo las escuelas filosóficas modernas, de Aurobindo o Muktananda, por ejemplo.

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 irremediablemente 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 auestas 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 suspendo. 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
