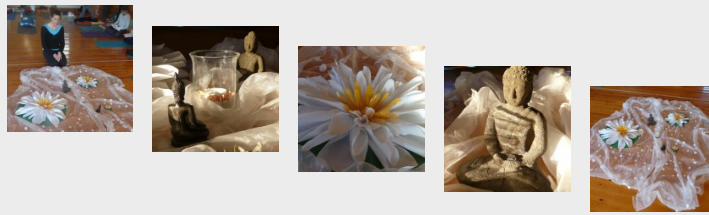
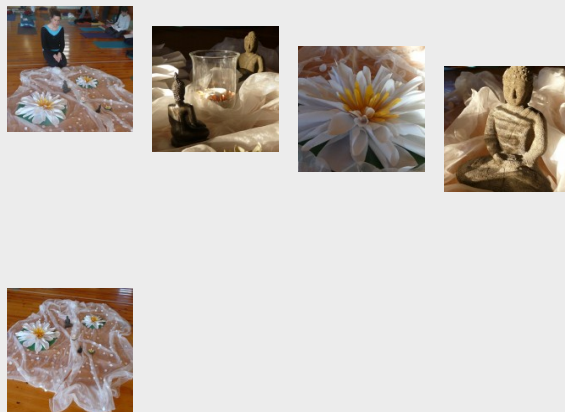


Centro simbólico: Almudena García



Centro simbólico: David Douglas Ortega



La realidad del «yo»

Un discípulo muy devoto y sencillo había perdido a su único hijo, un niño de tres años. Al día siguiente se dirigió al Âshrama con su familia. El Maestro habló para ellos:

– El ejercitamiento de la mente ayuda a soportar las penas y desgracias con valor. Pero se dice que la pérdida de un vástago es el mayor de todos los sufrimientos. El sufrimiento existe tan sólo mientras que uno se considere como de una forma concreta. se trasciende la forma uno llega a saber que el Yo es eterno. No hay muerte ni nacimiento. Lo que nace es únicamente el cuerpo. El cuerpo es una creación del ego. Pero al ego no se le percibe ordinariamente sin el cuerpo. Siempre se le identifica con el cuerpo. Es el pensamiento lo que importa. Que el hombre inteligente considere si es consciente de su cuerpo mientras duerme. ¿Por qué lo siente cuando se halla despierto? Pero, aunque el cuerpo no se percibía durante el sueño, ¿no existía entonces el Yo? ¿Cómo estaba cuando dormía? ¿Cómo está cuando está despierto? ¿Cuál es la diferencia? El ego se levanta y eso es estar despierto. Simultáneamente aparecen los pensamientos. ¿De quién son esos pensamientos? ¿De dónde surgen? Debe de surgir del Yo consciente. El percibir esto ayuda algo a la extinción del ego. Por ello se hace posible la percepción de la Existencia Infinita. En ese estado no hay individuos, sólo la Existencia Eterna. Por ello no existe la noción de la muerte ni el dolor.

– Si un hombre considera que ha nacido, –continuó el Maharshi– no puede evitar el miedo a la muerte. Dejémosle que descubra por sí mismo si ha nacido o si el Yo está sujeto a un nacimiento. Descubrirá que el Ser siempre existe y que el pensamiento es la raíz de todo error. Que descubra de dónde surgen los pensamientos. Entonces morará en el Yo interior omnipresente y se hallará libre de la idea de nacimiento y

del miedo a la muerte.

Un discípulo le preguntó entonces cómo conseguirlo.

– Los pensamientos son sólo vasanas (predisposiciones) que se han acumulado a lo largo de innumerable vidas anteriores. La meta es conseguir aniquilarlas. Un estado libre de estos vasanas es el estado primigenio y de pureza.

– Aún no lo tengo claro –dijo el discípulo.

– Todo ser es consciente de su Yo eterno. Ve morir a los demás, pero él se considera eterno. Porque esa es la verdad. La verdad natural se impone de esta manera. El hombre está engañado por la mezcla de su Yo consciente con su cuerpo insensible y de debe acabar con esta ilusión.

– ¿Cómo se puede acabar con ella?

– Lo que nace debe morir. La ilusión es concomitante con el ego. Surge y luego desaparece. Pero la realidad ni surge ni desaparece, sino que permanece eterna. Eso dice el maestro que lo ha aprendido; el discípulo escucha, medita sobre las palabras y percibe el Yo. Hay dos maneras de expresarlo. El Yo omnipresente no precisa de esfuerzo para ser percibido. La percepción ya se encuentra allí. Es la ilusión lo que hay que hacer desaparecer. Algunos dicen que esto se consigue con sólo la palabra del maestro. Otros dicen que la meditación y otras técnicas son necesarias para la percepción. Ambos tienen razón, sólo el punto de vista es distinto.

– ¿Es necesaria la práctica de dhyâna

(meditación)?

– Las Upanishad dicen que incluso la Tierra está en meditación perpetua.

– ¿Cómo ayuda el karma (acción) a lograrlo?

– La acción desinteresada purifica la mente y la ayuda a conseguir la meditación.

– ¿Y qué sucede si se medita incesantemente sin acción?

– Inténtalo. Verás que es imposible, pues las predisposiciones de otras vidas te lo impedirán. La meditación llega paulatinamente, mediante la debilitación de dichas predisposiciones y mediante la gracia del maestro.

(Talks with Sri Ramana Maharshi, pp. 81-82)

Ramana Maharshi

- 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.

El cuerpo velado

El cuerpo es evocador de innumerables representaciones e identificaciones. Es la masa, la máscara y el disfraz, signo, templo y prisión, forma u organismo vivo. También es el receptáculo que recoge y expresa el pensar, las emociones, las actitudes y las experiencias vividas por la persona. Todo ello está relacionado intrínsecamente con la vida social y cultural, la cual afecta, recíprocamente, al cuerpo, es decir, a su anatomía, fisiología y biología.

Si bien las percepciones de las tradiciones culturales del cuerpo son muy diversas, existe una perspectiva muy extendida en el planeta. La que considera que el individuo tiene un cuerpo escindido de su mente. Esta ruptura genera una red de símbolos y metáforas sobre el cuerpo que lo anatomizan de diferentes formas. Así, reducido a objeto es susceptible de ser descrito y manipulado en función de los intereses de quien tiene la legitimidad de nombrarlo, es decir, las instituciones y los medios de

comunicación. Un claro ejemplo es la exposición de E. H. Kantorowicz en su libro Los dos cuerpos del rey. Con ocasión de un famoso proceso sobre los derechos reales en la Gran Bretaña del siglo XVI, los juristas reales reunidos en el Serjeant`s Inn acordaron lo siguiente. El rey tiene en sí dos cuerpos: un cuerpo natural y otro político. El primero está sujeto a las dolencias provenientes de la naturaleza y del azar. Pero su cuerpo político es un cuerpo invisible e intangible, formado por la política y el gobierno, constituido para dirigir al pueblo, y para la administración del bien común. En este cuerpo, a diferencia del natural, no cabe defecto alguno ni flaqueza natural.

Es obvio que esta concepción del doble cuerpo, ambos dos unidos en la persona del monarca, da preeminencia al cuerpo político, cuerpo dominante, que investido sobre el natural, solapa el cuerpo humano, corrupto y caduco, aventajándolo de manera incuestionable.

La perspectiva del cuerpo doble es extrapolable a la concepción cultural dominante que tenemos del mismo. Los discursos sociales sobre el cuerpo, que ocultan y amordazan el cuerpo natural, son transmitidos desde las instituciones y los medios de comunicación. Estos últimos, como es sabido, poseen una gran eficacia transmisora de conceptos e iconografía somática. Son los cuerpos inventados, muchas veces violentadores, que se muestran y se enseñan mediante discursos, imágenes y modelos de conducta. Son los cuerpos dictaminados que se codifican y cosifican como sanos o enfermos, idolizados, rechazables, turbadores, deseables,

decréritos, pudorosos...

En este sentido, instituciones como la familiar, la educativa, la médica o los medios de comunicación (sobre todo a través de la publicidad), proyectan maneras de concebir el cuerpo separado de la mente. Lo que da lugar a formas frecuentemente insanas de percibirlo y sentirlo, generadoras de ansiedad, incertidumbre, tensión, depresión... Dentro del sistema social destaca un poder determinante, el económico. Éste produce e inculca un tipo de representaciones, destinadas a fabricar el cuerpo productivo, bien sea como herramienta, objeto vendible o mercancía. Es el cuerpo fragmentado, tarifado, propio del mundo laboral, en donde, en consonancia con las actividades que desarrolla el individuo, se valoran o adquieren mayor relevancia y valor determinadas partes del cuerpo frente a otras; como pueden ser las manos, el intelecto o las zonas erógenas, según se trate de un trabajo manual, intelectual o sexual.

También la medicalización de la sociedad ha tenido sus consiguientes efectos en el cuerpo y por tanto en el individuo. Es un hecho constatable la presencia médica en la vida de éste, tanto en el nacimiento, como en el control de la sexualidad y en la muerte. El cuerpo, apropiado y dominado por la institución médica, que todavía trata al paciente, predominantemente, como una dualidad psicofísica, extiende su intervención mediante dictámenes, prescripciones y categorizaciones en múltiples eventos de la vida de los ciudadanos. Así, se clasifica y decide sobre el cuerpo como enfermo o sano, apto o no para trabajar, para servir al ejército,

conducir un vehículo...

La sexualidad y la muerte aparecen vinculadas, asimismo, con la prohibición. Nos referimos al tabú, que constituye un referente ineludible en diferentes ámbitos de la cultura occidental, y que funciona como un marcador de límites entre lo vedado y lo permitido. Se trata, en concreto, de la escisión de la psique en Eros y Thanatos, dos mitos que tienen sus correspondientes expresiones en el cuerpo; bien como objeto erótico prohibido o como cadáver. Tal es el tabú relacionado con Eros, o la sexualidad prohibida del incesto, representada en el relato mítico de Edipo. Thanatos, más vigente y más vivo, expresado en el cadáver, no es tanto el tabú de la muerte cuanto el de la aceptación de la muerte de uno mismo. Los otros mueren, sin embargo uno niega su propia muerte.

El cuerpo dictado se inocular, en definitiva, mediante una profusa red de representaciones e imágenes, convirtiéndose en experiencias subjetivas en lo que se refiere a vivenciar el cuerpo. Todo esto se traduce, en definitiva, en un código simbólico que se interioriza dando lugar a un proceso de somatización. Un proceso controlado desde posiciones externas, alejado de los sentidos y sensaciones del individuo, que encubre su capacidad de experimentar por lo que es y siente.

Ahora bien, en la construcción de este cuerpo conceptual, su imagen, está vinculada, a su vez, a un yo que se identifica, recíprocamente, con el cuerpo fabricado. Es precisamente el cuerpo cultural, el que se inviste, el que ejerce como elemento constrictivo, marcando

simultáneamente la identificación con el ego o el yo separado. Es el cuerpo descrito social y culturalmente como forma e imagen, que actúa de barrera separadora con el cuerpo natural y lo restringe a ser parte de una entidad dual psicofísica.

Sin embargo, un individuo no es una entidad dual psicofísica, sino una unidad de información bio-química, energética, emocional y mental; dotada de conciencia e interconectada con los otros. Es un sistema interrelacionado intrínsecamente. El símil que ofrece G. Gurdjieff en *Del todo y de todo* nos acerca a esta idea. Compara al ser humano ordinario con un carruaje compuesto de cochero, coche y caballo. El cochero corresponde al pensar, el coche al cuerpo físico, y el caballo se relaciona con la realidad emocional. Hay un cuarto elemento: el pasajero, sentado en el carruaje. Éste es el primer transeúnte que llega, como cualquier cliente de un coche-taxi, que cambia a cada momento. Se distingue del sujeto que observa o yo consciente, en que el pasajero es el amo.

A diferencia del cuerpo separado que es poseído por cualquier transeúnte, el cuerpo animado, sanado, al igual que el pensar y el sentir, están interconectados con el amo, es decir, con el que asume lúcidamente el control de su vida. El paso del cuerpo separado al cuerpo animado, sanado, depende de la conciencia atenta capaz de llevar a cabo un proceso de transformación, del individuo ordinario, que apunta Gurdjieff, al individuo integrado.

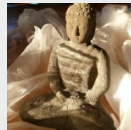
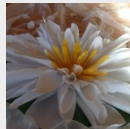
En el individuo convencional ha quedado velado su cuerpo natural. Poco consciente

de su cuerpo físico, de lo emocional y lo mental, ha aceptado los sentidos impuestos por el cuerpo abstracto, cultural, producto de la oposición cuerpo y mente. Sin embargo, la observación y el discernimiento del individuo atento amplía su conciencia en el presente superando la dualidad programada, y hace posible asumir el cuerpo en la unidad de lo que yo soy. Un sistema único de cuerpo, pensar y sentir, que se expresan en un yo consciente, capaz de dotarse de nuevos sentidos y expresiones, lo que se traduce en una relación más íntegra con el otro.

Aitxus Iñarra

Profesora de la Universidad del País Vasco
/Euskal Herriko Unibertsitatea

Centro simbólico: Montserrat Paucirerol



Yoga en la prisión

La búsqueda del yogui es kaivalya y a ella dedica Patanjali todo el capítulo IV de los Yoga Sutras. Por ello no es extraño que los practicantes y profesores de yoga terminen compartiendo su experiencia en el medio carcelario, donde el máximo interés es igualmente la libertad. Pero, ¿qué libertad?

En la Prisión de Picasent (Valencia) se inició esta actividad hace ya más de once años y en estos momentos es la actividad que mas duración tiene de las realizadas voluntariamente en este establecimiento. En ella participan ahora diez profesores que

acuden de forma rotatoria y voluntaria los sábados, donde un numero que oscila entre las diez y quince personas acuden durante hora y media a compartir la experiencia del yoga, a practicarlo de forma conjunta. La actividad se realiza a través de AMBIT, ONG que trabaja en el medio carcelario. Los alumnos eligen la actividad libremente. Este año termina de extenderse al módulo de mujeres. Los profesores vienen de lineas de trabajo diferente, lo que ha contribuido a estrechar y disminuir cualquier diferencia en función de un trabajo común.

En palabras de los propios alumnos, el yoga les ayuda a poner “su reloj vital” en hora, que pierde el ritmo durante la semana, o bien les ayuda a “desrobotizarse”, o a relajarse y estirarse.

El yoga en este medio es el yoga de la austeridad. No se cuenta con muchos de los soportes frecuentes en las clases convencionales, como bancos, cintas o música. Una manta, algunas veces dos por alumno, numero que disminuye en las épocas de frío, son los únicos soportes. Se deben planear las sesiones contando con el clima pues se carece de medios de calefacción o refrigeración. Es útil conocer el yoga de los ojos, pues permanecer dentro de cortas distancias disminuye la capacidad de acomodación del ojo (mirar a lo lejos) que de forma habitual, se realiza en la vida ordinaria, simplemente al mirar el horizonte o ver si algún coche se acerca. La prudencia en algunas practicas, como el yoga nidra, son otras de las características a tener en cuenta.

El motor para acudir a dar yoga en medio carcelario fue transmitir (otra de las características que el yoga tiene: la

transmisión) un mensaje: la Prisión peor es la interna, aunque pase desapercibida. Estar preso no puede quitarnos la verdadera libertad.

Para los profesores, la práctica del yoga en prisión les ayuda a revisar todas las creencias construidas, confrontarlas en un medio distinto. Revisar los yamas y niyamas, su significado y sus diferentes lecturas, es el primer regalo, que el profesor recibe.

¿Se podía hablar de yamas, sin caer dentro de campo de la “moralización”? Muchos de los grupos voluntarios que acuden a las prisiones pertenecen a grupos religiosos, especialmente católicos y evangelistas. El yoga, no es una religión sino una herramienta de autoconocimiento y el grupo ha procurado alejarse de cualquier tipo de lenguaje que invite más a establecer buenomalo, que a una búsqueda interna de uno mismo. En este sentido, ¿podríamos traducir ahimsâ como “no violencia” o como “no matar” como frecuentemente hacemos? La lectura de Vimala Thakar, que relee los Sutras trasladándolos al campo del cambio personal más que a la norma social, nos resultó especialmente útil y nos ayudó a profundizar al mismo tiempo en los Yoga Sutra de Patanjali (II, 31). Yamas y niyamas constituyen una regla universal, pues no dependen ni del modo de existencia, ni del lugar, ni de la época, ni de las circunstancias.

La no violencia, comienza en la practica de âsana, en el tapiz, respetando nuestro cuerpo, sin violentarlo, sin violentarnos, sin auto-inspeccionarnos, sin vigilarnos. Cuando hablamos de la prisión pensamos en personas que cumplen una pena, por haber

transgredido este principio hacia la sociedad, pero ¿pensamos cómo la sociedad ha transgredido este principio hacia ellos? Y lo mas lamentable, ¿como lo sigue transgrediendo dentro de las instituciones que los albergan, o desde la sociedad, negándoles los medios y la confianza de la reinserción? ¿Podemos, desde la globalidad de la visión, pensar que la violencia está sólo en uno de los lados? Esta relectura, abre desde la prisión una nueva frontera en la búsqueda personal, más allá de los muros, una relectura que nos confronta a nuestras construcciones en la práctica diaria, a nuestra prisión interna. Un acercamiento a kaivalya que nace desde la práctica en prisión.

Cuando pensamos en satya, la verdad, podemos hablar de no mentir a los otros, pero tambien algo más simple que precede la rectitud: no mentirnos, no engañarnos a nosotros mismos. Acercándolo a la práctica, realizar asana desde el abandono, fluyendo, sin querer hacer más o ir mas allá de nuestro límite. Respetar la definición dada en los Yoga Sutra de Patanjali (YS II, 46): Sthira sukham âsana, instalarnos entre el esfuerzo (sthira) y el confort (sukham), es decir buscar en cada movimiento donde está ese límite, es decir conocernos mas a nosotros mismos. Convertir cada âsana en una búsqueda de nuestro límite, de nuestro autoconocimiento. Descubrirnos cada día, estar a la escucha de nuestro cuerpo, instalados en el aquí y el ahora (mi cuerpo hoy, no es ni está como ayer). Aleja la practica de la gimnasia reduccionista, devolviéndole el sentido de la práctica como un escalón en la búsqueda del yo interior.

Y para seguir en esta búsqueda infinita, introducir el “soplo”, calmar la mente, ayudar mediante la respiración a que las construcciones del ámbito mental se calmen, la tierra movida se deposite y deje ver de forma transparente todo aquello que nos condiciona (YS II, 54). Cuando el ámbito mental no se identifica con su campo de experiencias aparece una reorientación hacia si mismo

Y de esta forma, poder “ver” como nuestra conducta está gobernada por samskâras (improntas propias de la especie) y vâsanâs (improntas mentales que condicionan nuestra conducta por nuestras vivencias personales, acumuladas involuntariamente en nuestro ámbito mental y haciéndonos elegir sin autentica libertad.

Las neurociencias aportan 2500 años después de Patanjali, la explicación científica del proceso mental, evidenciado por introspección por la filosofía hindú.

Al respecto nos dice Joseph Ledoux, neurocientífico residente en USA, que nuestro cerebro, prefiere para actuar la vía automática. El cerebro primitivo, el reptiliano, que cuenta entre otras estructuras con la amígdala cerebral, cuando siente miedo (abhinivesha) envía información rápida y automática (es decir no consciente) al neocórtex, información para que actúe: miedo, reflejo de huida. Las personas que tienen sentimientos racistas, cuando ven delante de ellas a una persona diferente (por el color de su piel, por la forma de sus ojos) de forma automática, su amígdala se dilata, aumentando la vascularización y enviando al neocórtex el mensaje de peligro. Esta señal, que forma parte de lo que conocemos

como instinto de supervivencia, en algunas ocasiones, nos hace cometer errores, es decir lo diferente hoy (ahora) no es una amenaza. Este es uno de los samskâras, que modulan nuestro comportamiento, uno de los kleshas: abhinivesha, que dificultad nuestra opción desde la libertad en el momento actual. Reconocer nuestros samskâras, es uno de los determinantes para alcanzar nuestro verdadero yo, más allá incluso de los límites que nuestra especie aún mantiene, tal y como dice Patanjali.

Unir el estudio de los textos clásicos, los conocimientos científicos actuales con la práctica puede ayudarnos a encontrar nuestro límite, a conocernos, a liberarnos y tras ello a ser libres, resultando imprescindible para profundizar en la práctica. Contar en la actualidad, con textos traducidos al castellano, resulta de un valor extraordinario.

Un ser humano, es parte del todo, llamado por nosotros "Universo", una parte limitada del tiempo y del espacio. El ser humano se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos como separados del resto, una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión es un tipo de prisión para nosotros que nos restringe a nuestros deseos personales y al cariño de las pocas personas más cercanas. Nuestra tarea es liberarnos de esta prisión, ensanchando nuestro círculo de compasión para abrazar a todas las criaturas vivientes y a la totalidad de la naturaleza en su belleza. Nadie es capaz de realizar esto por completo, pero el esfuerzo por lograrlo es al mismo tiempo parte de la liberación y un fundamento para la seguridad interna. Esta cita, no pertenece a un tratado de

filosofía hinduista, sino a Albert Einstein. Dice la Bhagavad Gîta: «Desde la compasión destruyo la oscuridad de su ignorancia. Desde dentro de ellos mismos enciendo la lámpara de la sabiduría y despejo la oscuridad de sus vidas». Ambas reflexiones coinciden porque hablan del ser humano, ese ser que está en proceso de construcción desde hace ya varios milenios.

En palabras de Ángel Navarro, fundador de este grupo, introducir, extender, la práctica del yoga en prisión puede ayudar a los presos a soportar y superar el aislamiento, a sentirse respetados como seres normales, a pensar y sentir sin juzgar, a reconocerse.

Pilar Luna

- 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.

Legado

Ya sé que los cazadores lo ven de otra manera. Que para ellos la caza es un deporte, una manera de confraternizar con los amigos, un modo de fabricar recuerdos comunes con sus hijos. También sé que la Naturaleza, como madre que es, no hace distinciones entre los que siembran en ella muerte o los que siembran vida, y que la inocencia absoluta de los animales les hace lucir su irrepetible belleza tanto ante quienes les admiran como ante quienes les disparan. Escucho, estos días, las secas detonaciones, el ladrido de los perros, las voces alteradas de los hombres justo un segundo antes del silencio de la muerte. También en algunos pueblos en fiesta padres e hijos unidos acosan a un animal condenado sin paliativos a padecer tortura y muerte; es su manera de pasar el testigo a la generación que viene: de grabar en ella actitudes. Es un legado.

Mi amigo Germán, de quien siempre me acuerdo cuando hablo de estas cosas, sale al campo cada fin de semana (como no va a matar, para él no hay veda). Conoce el nombre, el canto, las costumbres de todos

los pájaros porque les viene observando en silencio casi todos los años que tiene de vida. Cuando, en el futuro, su hijo Adrián le recuerde, le recordará fabricando nidos, colocándolos en el sitio preciso, permaneciendo quieto durante el tiempo necesario para recibir el premio de sentir la vida que late en los seres pequeños. En sus recuerdos no habrá perros acezantes, miedosos y violentos, criados con el regalo y la crueldad con la que eran tratados los gladiadores; ni la voz imperiosa del padre: “Dispara ya, que se escapa”, ni el fulgor instantáneo de unas plumas que elevan el vuelo para caer despojadas de vida y de sentido, ni la sobria recompensa de una palmada en el hombro porque esa muerte la ha causado él.

Ya sé que en términos absolutos todo da igual, que al final todos moriremos algún día, nosotros, los toros y las codornices. Pero a diferencia de ellos, nosotros podemos elegir cómo queremos ser recordados.

Luisa Cuerda

Blog de Luisa Cuerda

Un historia de amor

Brahman imperecedero, en una dimensión más allá del tiempo y el espacio, atemporal, aespacial, aperspectival, sujeto incognoscible e inobjetivable, autoconsciente, sujeto puro, no dual, se aburre en su inmensidad, en su profunda e insondable soledad, siempre él mismo y replegándose sobre sí mismo. Y desea a otro. Desea compartir.

Así, en un profundo acto de amor y sacrificio, el Uno se multiplica y se manifiesta en los Muchos, aún a riesgo de saber que eso significa el nacimiento de los opuestos y de la dualidad; y , por ende, del sufrimiento y asume que así sea y lo sostiene. Y el Uno crea un tablero de juego de caótica e inconexa apariencia, donde los Muchos olvidan que son Uno y el juego consiste en recordarlo para seguir jugando, ya conscientes, en un nuevo tablero cocreativo.

Cuando se recorre el camino de ida, el camino que conduce al reconocimiento del

Uno, ascendente a través de la autoindagación, se arriba a la conclusión de que somos el Uno y de que ésta es nuestra más íntima y verdadera naturaleza.

Pero después hay que seguir. Porque el Uno sigue aburrido en su inmensa vacuidad, vacuidad estéril sino nos damos la oportunidad de creatividad, fecundidad y multiplicidad, sino nos brindamos la gloria de continuar con la manifestación, ahora ya conscientes de ella.

En el camino de vuelta, descendente a través del amor y la compasión, el Uno se solaza en una nueva multiplicidad creativa, original, consciente, responsable, ética, atendiendo a sus profundos anhelos ya conocidos. Y todo cobra sentido y todo se comprende interrelacionado. El tablero ya no es caótico ni inconexo sino que en él reposan profundos e intensos lazos que nos unen, pues el Uno es los Muchos y los Muchos el Uno. Y se descubre que el Uno no dejó de jugar en la primera parte, ni en realidad desea vivir de nuevo en su imperturbabilidad, sino que en esta nueva etapa ofrece la posibilidad de reconocernos a través del amor (amor entendido como cualquier tipo de relación).

El amor es el instrumento que utiliza la Conciencia Única para recordarnos constantemente su presencia en nosotros y el otro. El amor es la herramienta efectiva mediante la cual el Uno que habita en mí o en el Otro es reconocido y nutrido por el Uno que habita en el Otro o en mí, con la esperanza de que todos los Unos que habitan en los Muchos recuerden su naturaleza y la experimenten.

El amor es saber que ése o ésa de ahí fuera

soy yo. Y que en cualquier acto de amor sólo el Uno se ama a sí mismo, regocijándose y celebrando su reencuentro, en un absoluto e intenso acto de comunión..

¡Qué hermosa estrategia! Haber elegido el sufrimiento primero, padecerlo, consumirse en él, morir de dolor, morir por él... y luego, luego reconocer de golpe tu verdadera naturaleza unitaria y aún después volver y amar... Amar...

¡Qué enstática y extática recompensa! Dar, entregar, ofrecer en hermosa dádiva lo recibido...

Es indescriptible... Es inefable... Experiencia Pura.

Por eso el Amor es el hálito que une toda la red interdependiente de la vida, porque fue el amor y no otra cosa la que el Brahman imperecedero decidió que fuese el hilo dorado entretejido que nos mantuviera unidos y asegurara que todos los Muchos arribarían al Uno.

Y no sólo a nivel personal: en la manifestación, cualquier forma de vida se mueve hacia otra. En el camino descendente, nada existe por sí mismo. Todo es en relación a algo. Todo es intensamente relacional.

Es a través del amor que nos conectamos y nos enviamos esta información los unos a los otros. El amor en acción es lo que convierte la información en energía. En energía creadora, verdadera, bella y bondadosa. Amor a la Vida, a las gentes, a la Tierra, al Cielo, al Kosmos, a cualquier forma de existencia. Expansión y disolución de límites en la verdadera expresión del

corazón, del corazón abarcante, que se fusiona con todo, pues es todo porque es Uno. El espacio infinito del corazón, donde todo es contenido, sostenido, abrazado y aceptado, pues es lo mismo; donde todas las galaxias nacen y mueren una y otra vez, una y otra vez, a cada segundo, en una constante creación, en este ahora infinito fuera del tiempo que es la experiencia fusionadora del amor.

Profunda comunión. Común unión. Sin tú ni yo. Con nosotros.

Es a través del amor que podemos mirarnos a los ojos y reconocernos: reconocer el Uno imperecedero que habita en ti y en mí. Es a través del amor que Dios se hace visible en el mundo. El amor es la pura celebración de la Vida y de Dios. El amor es lo Divino encarnado.

El amor es inmenso, tan inmenso que no tiene nombre.

El amor es lo más grande y lo más simple, lo más natural y espontáneo, lo más radical, lo más transformador, lo más satisfactorio, la recompensa después del sufrimiento y el sacrificio de la encarnación.

El amor es nuestro destino y nuestra gloria y nuestro profundo agradecimiento y complacencia.

El amor es la Gracia.

Las gracias y la compasión, la pasión de los Muchos en el Uno, la del Uno en los

Muchos.

El amor es Dios.

Aquí y ahora.

Todo.

Por siempre, desde siempre y para siempre.
Siempre ya.

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.

Aranzazu Corrales

Silencio sentido, sentidos del silencio

El silencio es una de las realidades de las que, paradójicamente, más se habla. Constituye un tema permanente sobre el que se pueden escribir textos tan bellos como éste.

Con dignidad saben el bosque y la roca callar contigo. Vuelve a ser cual el árbol que amas, el de amplias ramas: silencioso y atento cuelga sobre el mar. Allí donde acaba la soledad comienza el mercado comienza también el ruido de los grandes actores y el zumbido de las moscas venenosas... El mundo gira en torno a los inventores de nuevos valores, gira sin que

se lo perciba. Pero el pueblo y la fama giran en torno a los actores: así es como se mueve el mundo.

Es la invitación de Zaratustra, en Así habló Zaratustra de F. Nietzsche, a compartir la soledad silente de la naturaleza, hoy más necesaria que nunca en un mundo cada vez más ruidoso y desvinculado de lo natural. Un mundo fabricado desde determinadas instancias que han traído un exceso de verbalismo y de señales ruidosas, así como el desconocimiento y el alejamiento de uno consigo mismo.

Tal es la invención de la máquina y su desarrollo con la penetración del sonido inarmónico en la vida del individuo. Es un producto de la industrialización, la era de los motores de sonoridad pesada y estridente que se propaga en muchos trabajos. Y que ocupa las carreteras y las calles de nuestras ciudades con el fragor del tráfico de vehículos. Un ruido en progresivo aumento, ya que el desarrollo tecnológico de la sociedad de la información y el conocimiento no está siendo más benigno con este huésped insidioso, que produce nuevas y cada vez más sofisticadas formas acústicas. La intensificación y diversificación de este elemento perturbador ha llegado a extenderse a todos los ámbitos de la vida privada y pública. Una sinfonía discordante de sonidos provenientes de televisiones, radios, teléfonos móviles... penetra omnipresentemente a todas horas en las mentes de los ciudadanos. Mientras esos mismos medios de comunicación vulgarizan e intensifican, a su vez, la voz y el ruido en la fabricación de la realidad y de la

conciencia, con paquetes seriados de consignas homogeneizadoras.

La cultura de masas imposibilita el silencio y mercantiliza lo acústico disonante dotándolo de sentidos diversos. De tal manera que el ruido se ha ido vinculando en las últimas décadas a diferentes aspectos de la vida social. Se ha convertido en expresión de alegría, aunque muchas veces se trata más de estrépito y estridencia que de un contento natural. Tal es, por ejemplo, el vocerío y la bulla de los deportes de masa. También se ha infiltrado en la fiesta, de tal manera que la fiesta es sólo tal si va acompañada de potentes decibelios. Asimismo se ha considerado el ruido algo propio de la juventud. Cuando el ruido, en sí mismo, no es rasgo propio de ninguna edad, sino una interferencia innecesaria, artificial a menudo, con la que se invade y agrede la naturaleza silenciosa, tan propia como poco reconocida, del ser humano.

Existen, ciertamente, numerosas formas e interpretaciones del silencio como signo, tan variadas como son las intencionalidades del que lo atestigua y del que lo interpreta. De ahí resulta, entre otros, un silencio afectuoso, prudente, aceptador, amenazante, negador o ambiguo. Sin embargo, hablar del silencio, y sobre todo practicarlo se ha convertido en algo inadecuado o extraño pudiendo llegar a constituir en algunos contextos de la cultura occidental, incluso, una provocación. Piénsese en muchos encuentros sociales en los que el silencio se interpreta como algo descortés. O, con otro sentido, lo que sucede, todavía, en aquellas culturas donde perdura el

enmudecimiento segregador impuesto a las mujeres en los encuentros mixtos. De la misma manera que en sociedades que se dicen despojadas de tabúes todavía se sigilan determinadas enfermedades estigmatizadas como el sida o la enfermedad mental.

Quien siempre ha tenido el poder de administrar y reglamentar la palabra y el silencio es la Institución. Ha sido muy pautada la ausencia de la palabra en los ámbitos monásticos del Occidente medieval –diferente del silencio autoimpuesto y elegido del eremitismo espiritual- y en determinados rituales, aunque actualmente estos contextos son cada vez más restringidos. En el ámbito político también se acalla a los ciudadanos, permitiéndoles la palabra una sola vez cada cuatro años. Y, en el contexto sanitario sucede frecuentemente que no existe el valor del intercambio, pues la palabra válida resulta ser la palabra funcional que confirma al médico frente al paciente que ha perdido el uso de ella. También, el espacio educativo es cada vez más un universo dictado, en donde la libertad de cátedra se restringe y los curriculums explícitos preestablecidos enmudecen la posibilidad de otras opciones.

Inconfundible es también el silencio que se muestra ante la autoridad política o religiosa como evidente muestra de respeto ritual o sumisión. De ésta emana, asimismo, la censura o el silencio impuesto. Es el mutismo obligado que convierte en silentes las voces no aceptadas por el sistema, y en peligrosa la palabra pronunciada por el adversario.

Existe, asimismo, la palabra inaceptada, que tan frecuentemente se desdeña e ignora en la vida cotidiana. Es la palabra que no

se escucha, que el interlocutor traduce en ruido o ausencia de sentido. Ocurre cada vez que alguien dice algo pero lo expresado no se toma en consideración o se le despoja del sentido. Hecho bien descrito por las expresiones: como si oye llover o le entra por una oreja y le sale por la otra.

Hay veces que la palabra estorba y desaparece en el silencio íntimo de los amantes. De este silencio habla Meher Baba cuando les pregunta a sus discípulos del porque la gente se grita cuando está enojada. Después de escuchar las respuestas de éstos, y no satisfaciéndole ninguna de ellas, les explica que cuando dos personas están enojadas, sus corazones se alejan mucho. Para cubrir esa distancia deben gritar para poder escucharse. Mientras más enojados estén, más fuerte tendrán que gritar para escucharse uno a otro a través de esa gran distancia. A diferencia de cuando dos personas se aman, no necesitan siquiera susurrar, sólo se miran y eso es todo.

Lo cierto es que nos hemos acostumbrado a este fragor circundante que ha invadido nuestras vidas, sin percatarnos que nos afecta a la salud y a la manera de manejar el mundo, no dejando espacio para poder encontrarse uno consigo mismo. Es así que se hace más necesario que nunca alejarse del ruido humano, e imitar a la naturaleza en el silencio pleno latente bajo su sonido natural. Se trata de vivir mediante la introspección el silencio mental, el que va más allá de las construcciones mentales de la palabra. Es la mirada muda donde se desvanece el pensamiento, la construcción convencional del mundo, y descubre a la naturaleza humana su universo inédito. La

experiencia de este silencio se asemeja al vacío en su plenitud, es invisible, intangible e inaudible. Subyace a todo sentido, pareciendo que lo anula cuando, en realidad, sin este misterioso silencio no existiría ni el experimentador ni el mundo.

Aitxus Iñarra

Aitxus Iñarra: Profesora de la Universidad del País Vasco

Centro simbólico: Pau Comalat

