

La actitud como semilla



El Ser está aquí y allí, se manifiesta en lo grosero y en lo sutil, deja su impronta en lo corporal y su resonancia en lo mental. No hay ninguna duda sobre la interrelación entre cuerpo y mente, ninguna sombra sobre la aplicación en un medio para que redunde en otro. Es el método del Yoga, la postura abre la respiración y los canales energéticos para que la mente repose en la contemplación infinita de nuestra esencia. Âsana, prânâyâma y dhyana forman un entrelazado indisoluble, tres vértices de un mismo triángulo, tres coordenadas de un mismo proceso.

Cuando meditamos, la firmeza de la postura nos remite a una de estas coordenadas, la respiración lenta y profunda en el vientre a otra y la misma técnica meditativa, por fin, cierra el círculo. Pésima meditación haríamos con una postura desgarbada y con una respiración superficial y, al contrario, a menudo la estabilidad en la postura y la respiración calmada logran un centramiento notable en nuestra mente.

Lo que está claro en este ejemplo

meditativo también debería estarlo en la realización de posturas de Yoga. A menudo la inmediatez de la postura y su compleja realización nos hace perder ese hueco de escucha tan necesario en el Yoga. Podemos enlazar una postura con otra y a duras penas nos fijamos en la respiración. Entramos en la postura con el hábito del hacer y perdemos, a veces, la profundidad del sentir.

Recordemos brevemente que Patañjali en su magnífico asthanga yoga de ocho miembros coloca primeramente una ética, unos yamas y niyamas como queriendo insinuar que antes de abordar el trabajo de Yoga hay que estar conectado profundamente con una actitud purificadora y liberadora. Una actitud que vemos reflejado en las grandes tradiciones religiosas donde, por poner un ejemplo sencillo, antes de comer bendicen la mesa o recitan una plegaria, un stop para que el hambre no devore los alimentos, un freno al deseo compulsivo y una ayuda para ser conscientes del hecho de comer y el agradecimiento que ello conlleva. Estoy profundamente convencido que, de esta manera, la comida nos sienta mejor.

Si el Ser fuera el labrador y la tierra el espacio que cultiva, la mente sería el instrumento de esa siembra. Necesitaríamos unas buenas semillas para hacerlas germinar. De eso mismo trata el Yoga, cómo podemos desplegar nuestras potencialidades, cómo podemos regar nuevas actitudes sabias, cómo, para seguir utilizando la misma metáfora, podemos eliminar obstáculos para que el agua llegue a todos los rincones de nuestro terreno y lo fecunde.

Pongamos por caso que durante el tiempo que has practicado Yoga has desarrollado una

cierta escucha y una evidente sensibilidad. Probablemente eres más consciente de tu mapa de tensiones y sabes reconocer cuáles son los límites y las tensiones corporales, emocionales o mentales que impiden un desarrollo interior. Es posible que ayudado de tus profesores hayas discriminado los elementos más resistentes y elaborado una práctica individualizada. Ahora se trataría de sacarle todo el partido a esa misma práctica.

Al inicio de una serie hacemos una toma de conciencia para centrarnos en el momento presente, escuchar cuál es nuestra posición de partida y desde aquí ajustar mejor nuestra práctica. Al profundizar en nuestra escucha lo que estamos haciendo es hacer el suficiente silencio para que se coloque en primer lugar nuestra intención, que esa intención de fondo emerja con toda su fuerza. Si no hacemos este trabajo es posible que nuestras motivaciones inconscientes sigan trabajando en la sombra y contaminen la propia práctica. No es de extrañar que motivaciones que parten de una inseguridad del ego como querer demostrar la propia valía, la competición con los compañeros o el sentirse superior interfieran en el verdadero objetivo del Yoga que nos proponemos, es como si el labrador sembrara semillas que no ha elegido voluntariamente.

Llegamos a la necesidad de colocarnos al inicio de una serie y en la posición de partida de cada âsana en una actitud clara y consciente. Veámos algunos ejemplos: imaginemos que en la postura del guerrero, virabhadrâsana, donde trabajamos la fuerza de piernas entre otros objetivos, nos detuviéramos un momento antes de la toma de

postura y fuéramos conscientes de una actitud de fuerza y de resistencia necesaria ante la vida. Probablemente la presencia en la postura sería mayor y el trabajo no sólo se situaría a nivel corporal y energético sino también a nivel emocional y mental. Sería como aprovechar el impulso secreto entre cuerpo y psique pero llevándolo a un plano más consciente. Qué duda cabe que las posturas de equilibrio trabajan el equilibrio interno, y las posturas de fortaleza la fortaleza interior, pero ese sendero secreto no es automático, hay que reactivarlo. La llave está en la actitud semilla antes de la postura.

Si nosotros quisiéramos trabajar la humildad, por ejemplo, buscaríamos entre un racimo de posturas y elegiríamos aquellas que nos obligan a reconocer nuestros límites y a aceptarlos en la comprensión de que ningún cuerpo es perfecto y que somos seres tremendamente condicionados. Si vemos nuestra rigidez de carácter podríamos sembrar semillas de flexibilidad interior a través de posturas que trabajan la flexibilidad. Las posibilidades son infinitas.

Creo que la actitud consciente es poderosísima y que abre caminos al despliegue de la conciencia. Si la realización de la postura estuviera precedida de una escucha, una actitud semilla, una preparación a través de movimientos, la consistencia del trabajo sería mucho mayor. De entrada parece más complejo pero no es tal, es profundidad, seguir el curso de la vida. Hasta el arquero pone primeramente su mente en la diana antes de que llegue la flecha.

Por Julián Peragón
