

Las disciplinas del Ser

Es verdad que la disciplina tiene mala prensa porque nos recuerda al esfuerzo y al deber, algo a menudo impuesto desde el exterior, aunque no debería ser así. En Yoga hablamos de apasionamiento (Tapas) cuando queremos referirnos al fuego interno que disuelve todos los obstáculos. En ese fuego del apasionamiento se da la transformación, es como una especie de horno alquímico. Todos entendemos que un músico que no ensayara con su instrumento, que no estuviera todo el día haciendo arpeggios en su mente, no sería un verdadero músico. Por eso preferimos hablar de curiosidad cuando señalamos la disciplina porque sino hay curiosidad no hay nada. La curiosidad es el misterio que nunca se agota y que nos hace abrir puerta tras puerta en busca de algo más, como si la disciplina fuera el método para desplegar un potencial largamente dormido en nuestro interior. Dicho con otras palabras, la disciplina es la comprensión profunda de que el deseo tiene que hacerse carne a través de un proceso, de un trabajo, de un hacer con suficiente rigor.



Ahora bien, pareciera que la disciplina es sólo disciplina del cuerpo, practica de unas tablas de ejercicios o de unos hábitos higiénicos. Y es cierto que el cuerpo parte como una referencia básica, es nuestro templo de vida, nuestro sostén orgánico, pero al igual que el alma vive en un cuerpo, un cuerpo vive en un hogar y éste se inserta en un mundo, mundo que está a nuestro alrededor. Las fronteras son difusas en estas dimensiones del ser que

son cristalizaciones de una misma energía. Tener rigor en el cuerpo y olvidar el alma, cuidar la casa pero descuidar el mundo son síntomas o bien de egoísmo o de inconsciencia. Nuestra propuesta es la de intentar recuperar ciertas prácticas del cotidiano con respecto al mundo, al hogar, al cuerpo y al alma para ir en pos de esa armonía que nos cuentan todas las tradiciones profundas.

1.- ALMA

El alma no es un invento de las religiones, ni siquiera un mito útil para colocar en ese punto todo lo que la razón no atina a entender. El alma es un descubrimiento, una desnudez ontológica inmersa en la fe que está a punto de alzar el vuelo. Vuelo del espíritu, diríamos, vuelo por encima de la gravedad de las cosas de este mundo para poder tutearse con el misterio de la existencia.

Naturaleza

En la naturaleza el alma encuentra su cobijo. No solamente la naturaleza nos ha visto nacer y nos verá morir, es que en realidad somos naturaleza hiperespecializada. Nuestra sangre son los ríos y nuestra carne la tierra. Y esto nos recuerda que lo que hacemos a una repercute en la otra naturaleza porque no hay nada que esté separado.

Pero la disciplina de la naturaleza, el bajar y abrirse a ella, el recorrer senderos, subir cumbres y navegar mares radica en un diálogo. El diálogo que hace el alma con su homóloga. Hay en la naturaleza un lenguaje de autenticidad que cuestiona el artificio del ego, o de la cultura. Por tanto nos remite a nuestro

ser, a nuestra alma. Un alma que sabe junto a la naturaleza que hay un tiempo para florecer y otro para marchitarse.

Meditación

Cuando hablamos de meditación no estamos hablando de técnicas de meditación, sino de una actitud, mejor dicho, de un estado. Es un estado donde hay fusión como cuando el azúcar se diluye en el agua. Es cierto que es adecuado, en nuestra disciplina, sentarse cada día y cerrar los ojos al mundo, pero la meditación es un anhelo de ir hacia dentro y recogerse de lo vivido. Tal vez es una paradoja, uno en la meditación se hace muy pequeño, humilde diríamos, y entonces encuentra una grandeza: que en verdad no está sólo.

Creatividad

No basta tener toda la información para ser creativos, hace falta algo más, un don, un arte, un genio. Y, sin embargo, no basta tener esa chispa, hace falta cultivarla. Ponerse delante del papel en blanco, del lienzo desnudo, de la mesa de trabajo y garabetear hasta que las musas se alineen con nuestra voluntad.

2.- MENTE

La mente no es el alma sino su espejo, el medio a través del cual se expresa nuestra esencia. Si nuestro órgano intelectual está saturado, confuso, agitado o irritado difícilmente sea volverá un canal, de ahí que la disciplina mental sea tan importante.

Indagación

Nuestra mente es curiosa y le gusta meter las narices en todo pero se ofusca cuando la indagación es sobre su propia naturaleza. Vemos al mundo a través de

nuestros condicionamientos que permanece invisibles a menos que nos demos la vuelta, es decir, a menos que indagemos. Tanto la filosofía como la psicoterapia nos pueden ayudar a hacer este proceso de mirarnos en el espejo de nuestras actitudes y de nuestros actos.

Conocimiento

Basta una mirada hacia el horizonte o hacia las alturas para comprender que somos un grano de arena en medio de la existencia. Lo que alumbra nuestro saber apenas es el brillo de una vela en la oscuridad de la noche. Darnos cuenta de nuestra ignorancia nos provee de una humildad que nos hace estar siempre en la posición de aprendiz, pero sin ansias, de conocer un poco más esta maravilla que nos rodea. El estudio se vuelve una disciplina amena y la cultura y las artes un espacio de ampliación de nuestra sensibilidad.

Silencio

El silencio es la liberación del espíritu porque en ese silencio todo habla, todo tiene voz. Es la voz del ego, el ronroneo de la mente que apaga las demás voces porque éstas son más sutiles. La disciplina de callarse, de buscar soledad y silencio en verdad es para amordazar la lengua y escuchar la sinfonía de la vida. Y es que la verdadera escucha es una difícil disciplina.

3.- CUERPO

El cuerpo es la siguiente parada. Nuestro cuerpo tantas veces reprimido y explotado, lugar de culpas y pecados, espacio público donde aterrizan las modas ajenas, es preciso rescatarlo. Hay que darle nuevamente la dimensión sacra que tiene, la

potencia energética que esconde, la profunda sensibilidad que posee. Nuestro cuerpo es la inteligencia de la evolución cristalizada.

Higiene

Hablamos de higiene sagrada, no de limpiarnos el cuerpo para no oler mal o para no contraer enfermedades, dictados de la sociedad y de la salud que evidentemente son muy necesarios. Pero esta higiene sagrada es realmente una disponibilidad ante lo sagrado, una limpieza que es purificación, purificación del corazón y de la mente.

Nutrición

Nos nutrimos de muchas cosas, de aire, luz, agua y alimentos. Nuestro cuerpo hace una verdadera alquimia con todo eso. De la buena calidad de estos elementos depende aquella combustión que se hace en las células. La satisfacción de la comida es importante, quedarse sólo en el buen gusto es limitado. El mejor alimento es aquel que nos provee de una mayor y mejor energía con el menor desgaste energético en su digestión. Comer escuchando al cuerpo, al apetito real. Comer con todos los sentidos, masticando conscientemente, sin prisas. En realidad es un arte. La consciencia de imaginar esa fruta que se convertirá en alimento, en bolo alimenticio, en sangre, en energía. Y de esa energía algo quedará en el sentir, en el pensamiento, en nuestra intuición. Si en el fondo los alimentos son acumulaciones de la energía lumínica, entonces cuando comemos comemos sol, un trocito de estrella.

Ejercicio

Para que el cuerpo conserve todas sus funciones tiene que moverse sino se

atrofia. La vida toda se regenera en el acto de vivir, de quemarse. El cuerpo está diseñado para vivir y evolucionar. Nuestra disciplina con él consiste en dejarlo en las mejores condiciones para expresar su potencial. Otra cosa es forzar la máquina, hacerla competir por encima de sus posibilidades. No escuchar el cuerpo cuando reclama descanso. Pero hay muchas técnicas tanto orientales como occidentales que parten de otra premisa, la de dar flexibilidad y tono al cuerpo, establecer su vertical y su enraizamiento, su movimiento amplio y armónico, su respiración profunda y consciente. Esa disciplina corporal diaria no parte, como tantos y tantos se han confundido, de un deber, sino de una necesidad. Así como hay un apetito que nos lleva a la comida, hay unas ganas de estirarnos y de respirar que simplemente hay que escuchar, encauzar y reforzar.

4.- HOGAR

Habríamos de diferenciar lo que es un piso o una casa de lo que es nuestro hogar. El Hogar es una prolongación de un sentir que tiene que ver cómo uno se instala en su cuerpo, de cómo se instala en la vida. El hogar a diferencia de cuatro paredes es un espacio sagrado porque en él nuestro ser se encuentra en su centro. Cuando entramos en nuestro hogar dejamos el mundo en el frontal de la puerta porque nuestro espacio es, debería serlo, inviolable. Nada ni nadie puede penetrar en él sin consentimiento. Ni siquiera la televisión que escape noticias debería estar sin control. En nuestro hogar debe reinar nuestra esencia, nuestro colorido, nuestro eco, nuestra fragancia porque el hogar es

una tercera piel, es un organismo vivo, con sus espacios interdependientes.

Limpieza

La limpieza es una cualidad importante no por una mera imagen social. La limpieza es en último término una clara actitud de disponibilidad ante lo más puro, lo más sagrado, es un olor que arropa nuestras creaciones.

Pero está claro que no se trata de la manía de la limpieza sino más bien de una disciplina de la acción. No es más limpio el que más limpia sino el que menos ensucia como reza el refrán. En la limpieza hay una actitud de hacer mejorando el estado previo como si uno pisara levemente el planeta, sin interferir demasiado.

Orden

La segunda disciplina es la del orden, orden orgánico que no rígido. Orden que implica no una clasificación estricta de todo lo que tenemos, de todo nuestro material sino una actitud de no acumulo, de saber discriminar lo necesario de lo superfluo. Un orden que es un reflejo de nuestra armonía, la expresión de un sentir más invisible.

Armonía

Pero no basta con limpieza y orden, hace falta habitar nuestro hogar, ponerle corazón, embellecerlo. La mirada atenta pero global permite integrar los diferentes elementos que integran nuestro hogar sin que chirrién. La belleza quizá es este ir de la parte al todo sin quedar atrapado ni por uno ni por otro.

Una forma de habitar nuestro hogar con sensibilidad pero también con corazón. Una casa que es espacio íntimo pero que simultáneamente puede acoger a amigos en un

acto de compartir.

5.- MUNDO

Cabe la tentación de dejar al mundo fuera por excesivo, por complicado o por ilusorio. Pero el mundo es nuestro mundo, nuestro planeta en medio de la inmensidad del universo. Tal vez el mundo de los hombres no tenga arreglo, pero sin llegar a ser inocentes hay una disciplina que podemos hacer en su favor. Aunque sea un granito de arena, aunque sea para marcharse de él sin haberlo destrozado o contaminado en exceso. Aunque sea un poco así.

Consumo

Detrás de cada compra que hacemos, sea una pastilla de jabón o una lata de atún hay un voto que otorgamos a la empresa, a la industria o a la sociedad. Es un visto bueno a la forma de producir y a la calidad del producto. Y ese voto nuestro, aunque mínimo, es importante. La disciplina del consumo es compleja, por una lado hay que consumir responsablemente, discriminar claramente de las necesidades reales de las necesidades creadas, de las modas. Caer en la ficción de la abundancia a la que nos tiene acostumbrados la publicidad es peligroso, porque tarde o temprano lo pagaremos, sea en el recibo de la tarjeta de crédito, sea en las innumerables crisis económicas que sufre la economía mundial. A veces nuestra compra-voto es un gesto de confianza hacia una nueva economía basada en lo ecológico, en lo biológico, en lo artesanal, aunque de entrada nos parezca que paguemos un poco más.

Reciclaje

En realidad las cosas que compramos duran poco bajo la etiqueta de nuevo. Enseguida

quedan relegadas por algo más nuevo, se amontonan, se acumulan y tarde o temprano se tiran o se abandonan. Poco tiempo de vida tienen las cosas. Y ya que tenemos que devolver al mundo lo que le ha sido sustraído hay que hacerlo de forma consciente. Hemos de poder reciclar nuestras basuras, colocar el vidrio con el vidrio, y el papel con el papel porque los árboles sí lo agradecen. Pero también hay ropa que se puede dar y cachivaches que se pueden reutilizar en variopintas situaciones.

Ayuda

Desde la concepción que la humanidad es un solo Ser aunque desgarrado la respuesta humanitaria es velar por el bienestar de cada uno de los seres humanos, otorgarle todos los derechos y colaborar por una mayor igualdad. Está claro que no es piedad ni pena por los más desfavorecidos sino, más bien, compasión pues se trata de intentar ponerse en la otra piel, de entender el sufrimiento. Muchos vivimos en un mundo privilegiado pero no debería ser gratuito. Este privilegio se debe reconvertir en responsabilidad. Apostar por un mundo mejor, desenmascarar al poderoso, hacer verdadera democracia. También es importante esa ayuda a través de ONG's y entidades humanitarias que intentan llegar donde no llegan o no quieren los gobiernos y las grandes instituciones.

Julián Peragón
