

## La cercana intensidad de Todo

A veces uno dice Yoga y no dice nada; dobla perfectamente el espinazo hasta los pies fríos sin arquear las rodillas; cuenta las respiraciones de una a una en un preciso ritmo cuadrado o repite un Om largo en postura de loto y no vislumbra nada. Hay algo que se nos niega aunque nos ofusquemos en los conceptos espirituales más excelsos o le saquemos brillo a las mismas palabras grandilocuentes a modo de bandera pues las primeras certidumbres de esa otra realidad anunciada, el sabor mágico de algunas situaciones o el empeño en las técnicas trascendentales, parece ser, no aseguran mucho.



Quien sabe si esto de la salvación espiritual o de la realización personal o de la iluminación no fuera una ginkana o un laberinto donde cada puerta o cada atajo del camino plantea nuevas dudas o abre más senderos. ¿Cómo seguir resolviendo esas mismas pruebas que nos trae la vida con las mismas llaves, las mismas respuestas aprendidas que antaño abrieron otras?.

¿Seguiremos diciendo Yoga con el mismo énfasis, con la misma terminología, con la

imagen de altos vuelos espirituales, el sacrificio de los sentidos, la dureza de la práctica?. Entonces, ¿qué será el Yoga si hemos de recordar la filosofía perenne que habla de la impermanencia, de la única realidad del aquí y ahora?. ¿Qué será la espiritualidad para nosotros, de carne y hueso, lejos de las cumbres nevadas y de los complicados libros sagrados antiguos?. ¿No podremos encontrar realidades más cercanas que nos remitan a ese Todo del que los místicos hablan, o tal vez, siquiera, reconocer momentos de éxtasis que la vida nos trae con frecuencia sin pensar que esos momentos no son lo que deberían o no tienen suficiente altura?. ¿No será necesario replantearnos una vez más qué será para nosotros esa espiritualidad que promete, entre otros, el Yoga?.

Cuando hemos podido relativizar rituales, comprender dinámicas de vida que dieron forma a las tradiciones, colocar en su sitio a las técnicas y desmitificar a los héroes y los gurus que hablaron de lo mismo, la luz sobre el Yoga se vuelve más real y con ella nosotros mismos. No por ello esa piedra preciosa que es el Yoga pierde valor, al contrario, su esencia se vuelve más diáfana al quedar desenmascarado el resto. Hablemos del Yoga como del encuentro con la propia Profundidad, esa actitud que sin perder las raíces con lo estable y sólido de la vida, permite remontarse hasta percibir la globalidad de la misma.

Hablemos también de Intensidad, de esa intensidad que surge cuando somos capaces de parar la «máquina» de la mente acelerada, el cuerpo estresado y compulsivo. O tal vez, tendríamos que

hablar de Presencia, de esa capacidad de estar en cada momento, completo, sin escapes ni subterfugios. O de Escucha, una mirada límpida para poder aceptar los propios límites, los inevitables errores. Comprensión desde donde anclar la sabiduría que alumbra el camino; Poder necesario para vivir y para devolver todo (y más) de lo que uno ha recibido; Compasión para no olvidarnos que los otros son parte de uno y en el que la solidaridad ya no es un mero gesto de buenas intenciones. Sensibilidad para que los opuestos (razón y sentimiento, masculino y femenino, cuerpo y mente, profano y sagrado, consciente e inconsciente, individuo y sociedad), eternamente enfrentados, se armonicen en un movimiento creativo y de crecimiento. Coraje para que la muerte deje de ser un miedo permanente y se convierta en la artífice del misterio, de lo irrepetible, de lo peculiar que cada uno se llevará consigo. Y sobre todo Amor a todo lo que vive, el respeto por la diversidad, y la sensación de que hasta la más pequeña hoja al viento forma parte del gran mosaico de la vida.

En todo caso, no importa, cojamos todas estas palabras y borrémoslas del mapa. Empecemos de nuevo una y otra vez. Cualquier âsana, situación hipotética en la vida creará sus necesidades, su lenguaje, sus formas de adaptación y resolución. Vendrá alguien y estructurará un método, otro guardará silencio, y otro más pondrá poesía. En esto de la espiritualidad lo único seguro es que siempre habrán hojas voladas por el viento.

Julián Peragón

