

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.

Khajuraho: algo más que unos templos

Es un error delimitar las fronteras del arte en lo que los cánones de la cultura occidental nos han enseñado. El mundo de Oriente va cargado de una plasticidad que no nos pasa inadvertida y, cada año, miles de turistas se desplazan al otro extremo del mundo para ver esas maravillas, pero siempre el racionalismo y la educación –que no tiene necesariamente que ver con la cultura– marcan unos arquetipos de los que es preciso desprenderse si se quiere conocer plenamente su significado.

Muchas son las cosas que se han dicho de la India: o gusta terriblemente o resulta profundamente desagradable, pero difícilmente se rebasa la costra de superficialidad del criterio y se comprende al mundo que hay detrás de ello.

En el estado de Madhya Pradesh se alzan los templos de Khajuraho, un conjunto arquitectónico de los siglos X y XI, incluidos en la mayoría de los itinerarios turísticos por constituir un claro exponente de la arquitectura medieval hindú. Pero su construcción no surgió, un buen día, del genio de un artista, sino que hubo una motivación más profunda de origen filosófico.

Al cumplir el primer milenio de nuestra Era, los maestros hindúes habían pasado ya del clasicismo al barroco y se encontraron en el cenit de su creación artística bajo la dinastía Chandela.

Pocas cosas explican, a simple vista, la elección de Khajuraho como capital del imperio Chandela, pero lo cierto es que entre el año 950 y 1050 llegaron a construirse un total de ochenta y cinco templos divididos en tres grupos: oeste, sur y este, de los cuales hoy en día quedan veintidós.

La primera impresión que producen es la de formas arquitectónicas poco ágiles (el estilo indo-ario), que se alzan como espectros montados sobre enormes plataformas en medio de campos de cultivo. Es, al acercarse más, cuando se observa que las abruptas paredes están recubiertas de esculturas, centímetro a centímetro, casi sin resquicios, formando parte integrante de la estructura general, dando imagen de la vida mundana de aquel tiempo. Pero rebasando la belleza plástica, mirando más dentro, se observa que cada detalle cincelado en la piedra entronca en las raíces mismas de la filosofía.

Bajo todo el artificio de un hinduismo eminentemente filosófico late un fuerte estrato de adoración fálica. La tradición védica enseña que hay que conocer el trivarga (las tres cosas): dharma (el deber), las obligaciones religiosas, derechos y deberes del hombre; artha (lo útil), conjunto de reglas convenientes a la vida y que atañen especialmente al mundo material; y kâma (el amor).

De modo que la filosofía del kâma (deseo,

placer, amor, sensualidad) se desarrolló durante el periodo védico hasta el punto de que de los ciento treinta y seis himnos de que consta el Atharva Veda, cuarenta y uno están dedicados a esta materia, desde la fórmula para atraer a las mujeres, las maldiciones que impiden casarse, hasta cantos que aumentan la potencia y que anulan la del rival. Posteriormente, hacia el siglo V, la obra de Vatsyayana, el Kâma Sûtra, ha recopilado todo el conocimiento sobre el tema, pasando a ser un clásico.

Así pues, las representaciones de parejas en posturas amorosas (mithuna) han sido frecuentes a lo largo de la iconografía hindú. No se trata como en nuestras catedrales góticas en las que se encuentran figuras en ademanes satírico-eróticos, en capiteles, apoyabrazos o gárgolas, pero siempre como motivos dispersos.

Esta representación de la actitud amorosa como uno de los episodios de la vida cotidiana cobra aspectos transcendentales cuando la unión hombre-mujer rebasa el límite carnal y se transporta a términos filosóficos como la unión entre el Purusha (espíritu) y la Prakriti (materia).

La irrupción del Tantrismo coincidió con las postrimerías del imperio Gupta hacia finales del siglo VI de nuestra era y fue cobrando fuerza hasta lograr sus máximas representaciones en los templos de Khajuraho.

Sin ser uno de los seis darshanas o grandes sistemas filosóficos de la India, el Tantrismo conecta con ellos. El principio de la dualidad, tan controvertida en toda la filosofía oriental, toma aquí a la deidad Shiva como el principio masculino,

representando la conciencia pura, el pensamiento abstracto, asociado al Purusha, el cual permanece inerte hasta que la energía activadora de Shakti, principio femenino, asociado al Prakriti, lo ponga en funcionamiento.

Shiva es Mahâkala (el tiempo) que al activarse por la energía cósmica de Shakti da lugar a periodos de existencia y de no-existencia, que nos remonta al eterno principio de la sucesión de las cosas, de la Rueda de la Vida.

El Tantrismo dejó sentir su influencia en todo el arte de la India destacando el aspecto erótico. En uno de los frisos de los templos de Khajuraho nos encontramos a Kâlî (uno de los nombre de Shakti) pisando a Shiva como símbolo de su poder.

Y junto con las representaciones de las parejas divinas: Shiva-Shakti, Vishnu-Lakshmî o Brahma-Sarasvatî, se suceden las de los semidiosos: apsarâs, gandharvas, etc. y las de los simples mortales. Los textos sagrados se han encargado de prescribir detalladamente la elaboración de las imágenes según su jerarquía.

La religión y la sexualidad estaban ligadas en estrecha simbología en el pensamiento de la India. Los templos medievales no se pueden considerar exclusivamente como lugares de culto, sino que eran centros de la vida social, cultural y política. De manera que no se puede obviar tan complejo trasfondo e intentar catalogarlos de acuerdo a los patrones establecidos.

Susana Ávila

- 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.
-
-

Las eras y el calendario hindu

Según el hinduismo, el Ser Absoluto se manifiesta en una Creación de duración limitada que se reabsorbe de nuevo en Él de manera cíclica. De hecho, todo en el universo está sujeto a estos ciclos de tiempo. Es la teoría de los yuga («era»), según la cual existen cuatro épocas que juntas se denominan mahâyuga o «gran era» y que, al repetirse mil veces, equivalen a un día del dios Brahmâ (el equivalente aproximado a 4.320.000.000 años de cómputo humano).

Este día de Brahmâ o kalpa se inicia con la creación, en la que un universo surge del Absoluto y se generan todas las cosas; termina con la fusión en ese mismo Absoluto, disolviéndose todo tras el proceso de evolución. Viene a continuación la noche de Brahmâ, de igual duración, tras la cual todo vuelve a repetirse. Es la historia del Ser que se desarrolla en ciclos rotatorios.

La primera de las edades o yuga, de 1.725.000 años de duración se denomina kritayuga o «era de la acción», aunque

también recibe los nombres de dharmayuga («era del deber»), satyayuga («era de la verdad») y devayuga («era de los dioses»). Es la más perfecta, la Edad de Oro, en la que se respetan todos los preceptos religiosos. Durante este período el dharma u orden moral del mundo está firme sobre sus cuatro patas, como una vaca sagrada. Es un cien por cien eficaz como elemento estructural omnipresente en el organismo del universo. Los hombres nacen virtuosos y consagran su vida al cumplimiento de sus tareas. Los sacerdotes alcanzan la santidad, los reyes actúan según altos ideales de conducta, los campesinos se dedican felizmente a la agricultura y las clases inferiores viven respetando el orden sagrado de la vida.

La segunda era hindú, tretayuga («era de los tres fuegos»), es de 1.296.000 años de duración. Durante esta era el universo se halla sustentado únicamente por tres cuartos de virtud. Los miembros de las cuatro castas ya no conocen automáticamente sus deberes, sino que deben aprenderlos, y se comienza a apreciar un proceso de degeneración en las costumbres y en la moral.

La tercera de las cuatro yuga, de 864.000 años de duración, se denomina dvaparayuga («era de la duda»). Durante este tiempo sólo dos de los cuatro pilares del dharma se mantienen, por lo que la relajación de la moral es mayor que en las dos eras anteriores. Se ha perdido el sentido de jerarquía y comienza a notarse cierto grado de anarquía en la sociedad. Las gentes se vuelven mezquinas y codiciosas y dejan de cumplir sus deberes. El camino recto sólo puede seguirse con grandes dificultades.

Kaliyuga («era del pecado») es la presente era hindú, cuarta de este ciclo de la creación, de 432.000 años de duración. En esta era los elementos bajos y mezquinos triunfan plenamente. Es el peor momento del universo, en el que la degradación ha llegado al máximo. La mayoría de las gentes vive en pecado y dominada por los vicios y la violencia. Abundan las guerras, el hambre y las catástrofes naturales. Según la tradición, esta era se inició el viernes 18 de febrero del año 3102 a. C., día de luna llena del mes de Mâgha (28 de enero al 26 de febrero).

En cuanto a la medida del tiempo, para una mejor comunicación con el resto del mundo, la India utiliza de manera oficial y administrativa el calendario gregoriano. Pero para todos los efectos religiosos se emplean los diversos calendarios basados en las eras hindúes. Paralelamente, los musulmanes emplean la Hégira para su cómputo de años.

Para la medida hindú de los años se emplean indistintamente dos eras: la llamada Shaka, que se inicia el 78 d. C., y la Vikrama, que se inicia el 47 a. C. Pero hay que decir que en diversas regiones de la India se usan simultáneamente otros calendarios. Así, al indicar un año hay, obviamente, que especificar asimismo a qué era nos estamos refiriendo. Con estas formas de cómputo se determinan las fiestas religiosas, basadas en un calendario lunisolar.

Los meses se definen como el intervalo necesario para que el sol recorra una aparente longitud de 30° (su paso por un signo zodiacal). El año hindú comienza en primavera y los meses del calendario hindú son Chaita (28 de marzo al 25 de abril),

Vaishâkha (26 de abril al 25 de mayo),
Jetha (26 de mayo al 23 de junio), Âshârha
(24 de junio al 23 de julio), Shrâvana (24
julio al 21 de agosto), Bhâdrapada (22 de
agosto al 20 de septiembre), Âshvina (21 de
septiembre al 20 de octubre), Kârttika (21
de octubre al 18 de noviembre), Posha (19
de diciembre al 27 de enero), Mâgha (28 de
enero al 26 de febrero) y Phalguna (26 de
febrero al 27 de marzo).

Los meses lunares se dividen en 30 días,
denominados tithi («fecha»). Otra
diferenciación importante es la que se hace
entre la quincena oscura y la quincena
brillante de un mes. Así, la manera
habitual de definir una fecha podría ser,
por ejemplo, «el quinto día de la quincena
brillante del mes de Phalguna». Diferentes
grupos de astrónomos publican anualmente
calendarios detallados denominados
pañchânga en los que se especifican las
lunas llenas y otras particularidades
acerca de los días.

El día solar de 24 horas se divide en 30
partes llamadas muhûrta, de 48 minutos cada
una. Cada muhûrta está dividido en dos
ghati de 24 minutos. Cada ghati se
subdivide en 30 kâla de 48 segundos cada
uno. Un kâla tiene dos pala; un pala tiene
6 prâna; un prâna consta de 10 vipâla, de
aproximadamente 0,4 segundos. La siguiente
subdivisión del tiempo se llama prativipâla
y su duración sería de 0,000666 segundos.
Aparte de estas medidas tradicionales, las
formas occidentales de medición del tiempo
están también muy vigentes.

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.

Îshvarapranidhâna

El alma del yoga: yama y niyama aquí y ahora

Quinto Niyama: ÎSHVARAPRANIDÂNA

samâdhisiddhirîshvarapranidhânât

(Yoga Sûtra, II.45)

Definición de Îshvarapranidhâna: Hemos llegado a uno de los aspectos más polémicos del yoga de occidente y a la vez al colofón de niyama, de yama y del propio yoga. La traducción literal de Îshvarapranidhâna se compone de la palabra Îshvara que significa “el Señor”, “el gurú de los gurús” o “Príncipe Supremo” y de la palabra pranidhâna, que significa “devoción”, “plegaria”, “abandono” u “ofrenda”.

Puede que Îshvarapranidhâna sea uno de los conceptos menos equívocos del sánscrito. Desikachar lo traduce como: “La veneración

de una Inteligencia Superior o aceptación de nuestros límites frente a Dios, el omnisciente.” Y Maréchal, que lo traduce como “piedad”, lo define así: “La piedad consiste en dar las gracias al Señor sin cesar y por todas las cosas y depositar a los pies del Señor, en su gloria y a su servicio, el fruto de toda acción. Es la vida interior por excelencia, objetivo y culminación natural de todas las otras disciplinas.” En la última parte de esta definición aparece el concepto de “vida interior”, que nos ayudará luego a dar un significado a *Îshvarapranidhâna* que lo adecúe, en la medida de lo posible, a practicantes no creyentes. Me gustaría llamar la atención, en Maréchal, de la consideración de *Îshvarapranidhâna* como una culminación “natural”, es decir, a la que se llega como resultado de una práctica cuidadosa, lo que implica que no ha de partirse necesariamente de ella.

También este *niyama*, es el que ha generado más interpretaciones. Georg Feuerstein, en *The Yoga-Sûtra of Patañjali* resume algunas de ellas: “En otras palabras, ¿*Îshvarapranidhâna* es el único medio para perfeccionar o lograr la conciencia extática? ¿O simplemente es uno de los distintos caminos para alcanzar la misma transformación de conciencia? *Vâcaspati Misra* acentúa la centralización de la devoción al Señor, afirmando que las otras siete técnicas (o sea, los miembros o *anga*) son solo subsidiarios. *Vy?sa* (III.6 6) va mas allá al explicar la habilidad del yogui para moverse hacia al plano más elevado de éxtasis como resultado directo de la gracia (*prasâda*) del Señor (...) De acuerdo al aforismo I.23, la devoción al Señor es una ayuda posible y no necesaria para la

realización del éxtasis.” El aforismo citado, que pertenece al Yoga Sûtra, dice: “Îshvarapranidhânâdva”, y según Maréchal significa literalmente: “devoción al señor, único camino” ya que la partícula “va” que, cuando hay una enumeración de distintas posibilidades se traduce como “o bien”, cuando va sola, como es el caso, se traduce como “exclusivamente” o “únicamente”. Sin embargo, el propio Maréchal, interpreta esa traducción como la de un “único, en el sentido de que es el camino espiritual por excelencia”, pero reconoce que no es “el único medio del yoga.” A mí todas estas disquisiciones, y más que no ponga por no aburrir me hacen ver lo nerviosos que nos ponemos los seres humanos cuando nos encontramos ante conceptos que nos desbordan. En definitiva, la respuesta no va a venir nunca de estas discusiones sino de lo que suceda cuando volvamos la vista a nuestro interior.

Îshvarapranidhâna aquí y ahora: Como sabemos, el yoga se desarrolla en el seno de la tradición hinduista, una tradición religiosa cuya máxima representación es la trimurti o trinidad compuesta por Brahma, Shiva y Vishnú, con sus respectivas manifestaciones femeninas Saraswati, Parvati y Laksmi. Y de estos tres dioses, el supremo es Brahma, agente a su vez de Brahman, el Ser Absoluto del hinduismo que constituye el origen del universo. Brahma constituye el perfecto equilibrio y pureza entre la actividad creadora y conservadora de Vishnú y la actividad de continuo cambio y destrucción de Shiva. Ahora bien, nótese que Patanjali, al hablar de “la devoción al Señor”, es eso exactamente lo que se dice: Îshvara, “el Señor”, sin nombrar a ninguno de los tres dioses, ni siquiera al Ser

Absoluto o Brahman, que es a quien parece referirse cuando en el aforismo 24 de Samâdhipadâh, el primer libro del Yoga Sûtra define a Îshvara: "Dios es el Ser Supremo, cuyas acciones no se basan jamás en la comprensión defectuosa." Esta desidentificación del Ser Supremo con una manifestación concreta ha permitido al yoga figurar dentro de la sabiduría perenne, sin ninguna asociación con una determinada creencia. El yoga no es una religión, aunque es evidente su sentido de trascendencia. Cristianos, budistas, musulmanes, judíos e hinduistas practican yoga sin entrar en conflicto con sus particulares devociones. También quienes no se inclinan por un ritual en particular pero tienen una idea de trascendencia. Algo más difícil es adecuar ese inequívoco Îshvarapranidhâna a alguien que no la comparta, cosa que no ha sido necesaria hasta que el yoga ha penetrado en Occidente.

Las escasas o nulas referencias a yama y niyama en las clases colectivas de hatha yoga aquí y ahora ha hecho que muchos practicantes desconozcan ese último niyama o que lo pasen por alto. El resto de los niyamas y los cinco yamas son perfectamente compatibles con un ateísmo filantrópico, que encuentra en los demás el combustible espiritual necesario para abordar el crecimiento interior. Sin embargo, al profundizar en la práctica, algunas personas se han visto sorprendidas por Îshvarapranidhâna, que les ha remitido a su propia y rechazada tradición. Es a partir de ahí que las palabras "piedad" o "devoción" se han ajustado en escuelas occidentales como "abandono de los frutos de la acción" o "entrega al transcurso de

la vida”, dos características que difícilmente pueden darse sin esa piedad y devoción que se intenta reinterpretar. El problema, tal y como yo lo veo, está en confundir la devoción a una Inteligencia Superior con nuestra religión concreta, olvidando que la religión, cualquiera que sea, es una forma de devoción, pero no la devoción en sí misma. En el curso de cualquier camino hay un momento en el que nos encontramos con un límite infranqueable, el de nuestra propia naturaleza humana. Somos mortales, somos vulnerables y hay cosas que escapan a la comprensión de nuestra mente pensante. El camino espiritual pasa siempre por esa “caída del caballo” que es una gran oportunidad para darnos cuenta de nuestra pequeñez. A partir de ahí, se abre como alternativa el camino de la devoción, es decir, el reconocimiento de que, por encima, por debajo y dentro de lo que estamos viendo de nosotros mismos, hay una fuerza con la que, si conectamos, nos sostendrá para llegar a donde nuestra parte más burda nunca nos llevaría. A partir de ese momento cambia el concepto de logro y el de esfuerzo y lo que antes “hacíamos nosotros” ahora es esa fuerza la que lo hace a través nuestro. Ese cambio de contexto implica un abandono confiado en el transcurso de la vida, una confianza básica en lo que nos sostiene. Pasar de ser actor a ser canal es, posiblemente, uno de los pasos más importantes hacia la madurez del espíritu. Es ese “no soy yo, es Cristo quien vive en mí” que pronunció el fariseo Saúl, llamado Saulo de Tarso cuando, años después de su propia caída, era el cristiano Pablo. El hecho de que la palabra “Cristo” nos remita a una religión que podemos no compartir o incluso con la que

podamos sentirnos incómodos por nuestra historia personal o por otras razones, no disminuye ni la importancia ni la belleza del mensaje. Por otra parte, tampoco la palabra "Cristo" es ni exclusiva ni excluyente. Encuadrado en una religión o alejado de todas, el ser humano busca la conexión con un origen olvidado que se le aparece en el subconsciente con la forma nostálgica de un paraíso perdido donde todo era posible. Lo siguiente que hizo Nietzsche después de decidir unilateralmente que Dios había muerto, fue vitorear al "superhombre". La saga cinematográfica de George Lucas, "La guerra de las Galaxias" (1977 en adelante) tradujo a la mentalidad estadounidense de los años 80 lo más accesible del taoísmo, y la frase "Que la Fuerza te acompañe" se convirtió en un lema para miles de adolescentes que consideraban obsoleta la de "Vaya usted con Dios". Todo esto parece indicar que la devoción es algo incluido en el equipaje que los seres humanos traemos al nacer, una devoción que es una contemplación respetuosa de todo lo que nos hace posibles y que todavía podemos encontrar en pueblos a los que no ha llegado el progreso económico o tecnológico. Entre nosotros, el progreso ha ido banalizando ese respeto profundo por lo más esencial del ser humano y las religiones han monopolizado, normalizado y legalizado nuestro originario concepto sagrado de la vida. La sociedad moderna divide perfectamente lo "religioso" de lo "social" y el "progreso" de lo "espiritual". Y así, las religiones se han convertido en poderes paralelos. La consecuencia ha sido que, en la actualidad, un gran número de personas han abandonado esas religiones buscando una autenticidad que no encontraban en ellas, y, al

rechazarlas, han rechazado también la piedad. Desikachar, hijo del gran yogui Sri Turamalai Krishnamacharya que era un brahmán tradicional y profundamente religioso, estudió ingeniería civil y tuvo contacto con el mundo occidental antes de responder al requerimiento de su padre para ser su principal discípulo y dedicarse a la enseñanza del yoga. Copio íntegra su respuesta a una pregunta que se le hace en El corazón del Yoga porque me parece un compendio de lo que un profesor de yoga aquí y ahora debe hacer:

“P: ¿Puede decir que la devoción a Îshvara es el mejor camino para superar los obstáculos?

R: Eso varía de una persona a otra. Si alguien viene a mí con problemas y de inmediato le digo: “¿Por qué no reza nada más?” es muy probable que ni siquiera le esté respondiendo apropiadamente. Muchas personas rechazan de inmediato un consejo como este. “No me diga que rece”. “No tengo tiempo para Dios”. Yo solía ser así. Cuando estudié el Yoga Sûtra con mi padre la primera vez, le dije: “Por favor, no prediques Îshvara conmigo. Quiero aprender yoga. No quiero aprender a rezar”. Ahora no diría eso, pero no siempre he sido así. Repito lo que dije antes. Debemos enseñar a una persona lo que puede aceptar en ese momento y no lo que creamos que será lo mejor para ella al final. Debemos respetar el hecho de que, para algunas personas, el concepto de Îshvara no significa nada en absoluto. A través de los años he tratado a personas que, cuando empiezan a involucrarse en el yoga, tienen la misma actitud que yo solía tener. No sé cómo pasa, pero con el tiempo su actitud hacia

el concepto de Îshvara casi siempre cambia. Se desarrolla una especie de respeto y gradualmente empiezan a aceptar la existencia de algo que está más arriba de ellos. Al principio de su práctica les habría sido imposible aceptarlo. Esto sucede con las personas de diferentes experiencias y el cambio casi siempre ocurre. No podemos hacer que la devoción a Îshvara sea un requisito previo para iniciar los estudios de yoga. Estar abierto es esencial en el yoga. Todo es verdadero, pero todo cambia. Así que sólo menciono el concepto de Îshvara cuando alguien está preparado para hablar de eso.”

Disfunciones de Îshvarapranidhâna: También nos dice Desikachar en El corazón del yoga que “Îshvara no pertenece al mundo material (prakriti) ni al profeta que llevamos dentro (purusa).” Por eso, creo que una de las peores formas de abordar Îshvarapranidhâna es identificar a ese Ser Supremo con alguna figura arquetípica o confundirlo con nuestros sentimientos y emociones, desarrollando el tipo de devoción intelectual, emocional o visceral que ha dado origen a tantas confusiones a lo largo de los siglos. Cuando hablamos de Îshvara estamos hablando de la realidad última y de la claridad perfecta, pero eso sólo son palabras que utilizamos porque no lo sabemos hacer de otra manera. En realidad, toda palabra sobra ante este concepto, y además es fuente de confusión. Aquí más que nunca se trata de actitud en lugar de acción, de intención en lugar de voluntad. Îshvarapranidhâna tiene mucho que ver con estar presentes en cada instante para conectar con una presencia de orden espiritual que está más allá de la carne, energía, pensamientos y emociones de los

que nos componemos, pero que los penetra, los rodea y los sostiene. Todos los aspectos del yoga nos llevan, paso a paso, al umbral de una puerta cuya apertura no depende ya de nosotros. Las actitudes de yama y niyama, la regulación de cuerpo y energía de âsana y prânâyâma, la sujeción de los sentidos de pratyâhâra, la concentración mental de dharâna, la interacción con el objeto de dhyâna e incluso la integración que se produce en los primeros estadios de samâdhi nos dan la mejor preparación posible para cuando surja el encuentro. Más allá de él nada puede decirse. Îshvarapranidhâna, en este contexto, es un catalizador de todo aquello de lo que venimos hablando en este trabajo. Pero siempre pasa por una actitud humilde, por la conciencia absoluta de que sea lo que sea lo que sintamos o pensemos, no es más que un paso en el camino. Alardear de devoción o de experiencias, considerar que una práctica mística nos sitúa por encima de los demás es inflar de aire nuestro ego. Para ilustrar esta disfunción de Îshvarapranidhâna puede ser útil el séptimo de los nueve obstáculos, bhrântidarshana, traducido por Desikachar como "las ilusiones sobre el verdadero estado mental de uno mismo" y considerado por él como el más peligroso de los obstáculos:

"Imaginamos que hemos visto la verdad y alcanzado el cenit cuando en realidad lo que hemos experimentado es sólo un periodo de calma que nos hace decir: "¡Esto es lo que estaba buscando! ¡Al fin lo encontré! ¡Ya lo hice!" Pero el sentimiento de haber alcanzado el más alto de los peldaños es sólo una ilusión. Quimeras como esta son muy comunes. No son otra cosa que ignorancia y arrogancia, bhrântidarshana."

No hay que olvidar que fue en el suelo al

que caímos desde el caballo de nuestro orgullo, y no flotando sobre las nubes, donde recibimos la llamada a la devoción. Como dice Arjuna Peragón al hablar de este obstáculo: “Nos imaginamos en un pedestal cuando en realidad estamos atados a la noria del deseo persiguiendo una vulgar zanahoria.”

Para combatir esta visión equivocada resulta muy útil no perder de vista nuestras pequeñas miserias, cosa muy fácil en cuanto entramos en contacto con los demás. Mariana Caplan habla de la “adicción espiritual” como una vía de huir de una realidad cotidiana que no queremos afrontar: “Los aspirantes espirituales curtidos saben (...) que si un estado místico les impide servir a sus familias y a quienes les rodean, la sospecha está garantizada.” y Lee Sanella, autor de *The Kundalini Experience* y citado por Caplan en su libro *A mitad de camino*, nos da la clave cuando dice: “No se puede trascender lo que no se reconoce y se comprende.”

Lejos de toda esa agitación egoica, *Îshvarapranidhâna* supone una ofrenda a Dios de todos nuestros esfuerzos, una entrega total a su voluntad, supone la actitud inocente y confiada con la que El Loco del tarot emprende un camino del que lo único que no ignora es que es el suyo.

Frutos de *Îshvarapranidhâna*: La cita que encabeza este capítulo dice literalmente: “De la integración el logro a través de la devoción al Señor”. Desikachar lo traduce como: “Venerar a Dios proporciona la capacidad de comprender completamente cualquier objeto que se elija. Venerar a la Inteligencia Suprema da un sentimiento de confianza. Entonces no es difícil dirigir

la mente hacia un objeto, por más complejo que sea.” Hablábamos antes de la confianza de El Loco, un ser que es tenido por marginal porque no participa de los temores comunes. Cuando esa confianza viene dada por un estrecho contacto con ese algo superior a nosotros mismos pero de lo que formamos parte, se convierte en una fuente inagotable de posibilidades. La energía que genera la devoción a Dios, el contacto con la esencia es la que hace posible lo imposible. Maréchal, interpretando este aforismo, dice: “Mediante su ofrenda sincera y constante de todas las cosas depositadas a los pies del Señor, el yogui goza de una protección especial que refuerza la vigilancia de su mente y profundiza la paz de su corazón.” Es ese dicho de “La fe mueve montañas” o ese “Sólo Dios basta” de Teresa de Cepeda. En el orden material, sólo la fe explica que personas tan desamparadas como Francisco de Asís, Teresa de Calcuta o la propia Teresa de Jesús, por poner ejemplos de nuestra tradición, hayan realizado obras que permanecen a lo largo del tiempo. O que Gandhi consiguiera la independencia de India frente a un Imperio Británico en su mejor momento, con independencia de lo que luego se haya hecho con esa independencia. En el Eneagrama, la idea de Santa Fe acompaña a la idea de Santa Fuerza y corresponde al Punto Seis, cuya pasión, originada por la pérdida de estas ideas santas, es la del miedo. Todos vivimos en el miedo, un miedo que, independientemente de sus muchas caras, está generado por avidyâ, la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza. La devoción a Îshvara, cuando llega, nos genera la confianza de quien es llevado en la palma de la mano. Y una vez allí, dejamos de sentir aprensión por lo

que nos puede pasar y nos abrimos a lo que tenga que suceder a través de nosotros. Copartícipes de la Fuente, comprendemos que todo es adecuado. Se considera a este niyama como colofón de todos los demás, ya que en él están englobadas las actitudes de shauca, santosa, tapas y svâdhyâya que, convenientemente abordadas, nos llevan a él. Yo creo que algunas, como shauca, tapas y svâdhyâya, pueden facilitar el camino hacia la devoción y a su vez îshvarapranidhâna sirve para orientar adecuadamente a estas. Santosa me parece un fruto de îshvarapranidhâna, y la constatación de que esta actitud es correctamente abordada. En todo caso cuando la práctica del yoga en cualquiera de sus aspectos o en todos ellos es una práctica perseverante, inteligente y humilde, va poco a poco apartando las nubes de la ignorancia y como consecuencia de eso, antes o después aparece una intuición de trascendencia que nos hace emprender, confiados, el camino de regreso a casa.

En palabras de Lao Tse:

Si no conoces la fuente,
tropiezas con la confusión y la pena.
Cuando conoces de donde provienes,
de modo natural te vuelves tolerante,
desinteresado, divertido,
de corazón cálido como una abuela,
digno como un rey.

Inmerso en la maravilla del Tao

Puedes afrontar cuanto la vida te brinda;

Y cuando la muerte llega, estás dispuesto.

Îshvarapranidhâna, El Loco del Tarot de Marsella

He elegido esta carta por lo que transmite de confianza en lo maravilloso, de una recuperada inocencia a la hora de abordar el proceso de vivir. Es una inocencia que se va perdiendo en los primeros años de camino, precisamente para que pueda reencontrarse a través de las experiencias ilusorias con las que combatimos el dolor y el desconcierto. Cuando todo ha sido probado y comprendemos que no nos bastamos, ha llegado la hora de la devoción. Para mí, eso es "el loco", el momento en el que, desoyendo las voces de advertencia, de amenaza o de halago, decimos adiós a lo que fuimos y, con una sonrisa, emprendemos el camino de vuelta a casa.

Luisa Cuerda

NOTAS:

Yoga Sutra, II. 32.

Viniyoga II, pág. 23.

Yogadarshana, textos en pdf, Yoga Sûtra, II. 45.

Yoga Sûtra I, pág. 56.

Yoga Sûtra I, pág. 20.

Esta es la traducción de Desikachar. El

aforismo I. 24 en sánscrito dice:
kleshakarmavipâkâshayairaparâmrstah
purusavishesa îshvarah (Yoga Sûtra, pág.
48). Maréchal, de forma literal, lo traduce
como: "Aflicciones, acciones, su
fructificación e impresiones por ellas
absolutamente inalterado, El Ser Supremo"
(Viniyoga I, pág. 20).

El doctor Miquel María Samarra Stehle, del
Centre Mèdic Matterhorn, me dijo una vez
que quien se cae del caballo es porque no
se ha bajado a tiempo. Fue una valiosa
ayuda por la que le estaré siempre
agradecida.

...y ya no vivo yo, sino que es Cristo quien
vive en mí (...).(Gal. 2 20)

"¡Ea! ¡Arriba, hombres superiores! Sólo
ahora está de parto la montaña del porvenir
humano. Dios ha muerto; viva el
superhombre, tal es nuestra voluntad." Así
hablaba Zaratustra, Friedrich Nietzsche.
Editorial Longseller, 2003. Pág. 241.

El corazón del yoga, pág.133.

Id., pág. 129.

Yoga Sûtra, I. 30. Bhrântidarshana se
traduce literalmente como "punto de vista
equivocado".

El corazón del yoga, pág.126.

<http://www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/9obstaculos.html>

A mitad de camino, pág. 113.

Id.

Yoga Sûtra, págs. 91 y 92.

Viniyoga II, pág. 26.

Verso 16 del Tao, versión de Stephen Mitchell.

Blog de Luisa Cuerda

El número de los dioses

Fragmento del Brihadâraryaka Upanishad, 3, IX, 1-10

A continuación le preguntó Vidagdha Shâkalya:

– ¿Cuántos dioses hay, Yâjñavalkya?

Y contestó así Yâjñavalkya, de acuerdo con la invocación:

– Cuantos se mencionan en la invocación del himno a todos los dioses; a saber,

que son trescientos tres y tres mil tres.

– Sí, Yâjñavalkya, pero, ¿cuántos dioses hay realmente?

– Treinta y tres.

– Sí, Yâjñavalkya, pero, ¿cuántos dioses hay realmente?

– Seis.

– Sí, Yâjñavalkya, pero, ¿cuántos dioses hay realmente?

– Dos.

– Sí, Yâjñavalkya, pero, ¿cuántos dioses hay realmente?

– Uno y medio.

– Sí, Yâjñavalkya, pero, ¿cuántos dioses hay realmente?

– Uno.

– Bien. ¿Cuáles son esos trescientos tres y tres mil tres?

– Esas son solamente sus manifestaciones.

En realidad únicamente hay treinta y tres dioses.

– ¿Cuáles son esos treinta y tres dioses?

– Ocho vasu, once rudra, doce âditya: estos son los treinta y uno.

Además, con Indra y Prajâpati, suman treinta y tres.

– ¿Cuáles son los vasu?

– Agni (el fuego), Prithvî (la tierra), Vâyu (el viento),

Antariksha (el firmamento), Âditya (el sol), Dyaus (el cielo),

Chandrama (la luna) y las Nakshatra (las estrellas). En ellos se basa el mundo.

– ¿Cuáles son los rudra?

– Los diez alientos vitales o prâna que hay en el ser humano, más el âtman, que es el undécimo.

Cuando desaparecen, hacen sufrir al cuerpo.

– ¿Cuáles son los âditya?

– Son los doce meses del año.

Ellos avanzan, llevándose consigo todo lo que hay en el mundo.

– ¿Quiénes son Indra y Prajâpati?

– Indra es el trueno; Prajâpati, el sacrificio.

– ¿Cuáles son los seis dioses?

– El Fuego, la Tierra, el Viento, el Firmamento, el Sol, el Cielo.

Ellos seis son todo este mundo.

– ¿Cuáles son los tres dioses?

– Son, en realidad, estos tres mundos, pues en ellos moran todos estos dioses.

– ¿Cuáles son los dos dioses?

– Son el alimento y el hálito vital.

– ¿Cuál es el dios y medio?

– Este aire que sopla. Se dice que si sopla como uno sólo, ¿cómo puede ser uno y medio?

Pero como con él todo el mundo crece y se agranda, por ello se le considera uno y medio.

– ¿Cuál es el dios uno?

– Es el hálito vital. Es el Brahman. Se le llama Tyat, que significa “eso”.

– Pues bien, quien en verdad conozca a aquel ser, Purusha, meta final de toda alma,

cuya morada es la tierra, cuya visión es el fuego, cuya luz es la mente

y que es el principio de todo ser, ése es, Yâjñavalkya, el verdadero conocedor.

• 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.

Espíritu

Sentado sobre un cojín con las piernas cruzadas. Las rodillas mas bajas que la pelvis. La pelvis basculada hacia delante. La espalda recta y erguida. Los hombros bajos; brazos y hombros relajados. Nuca estirada; mentón recogido hacia dentro. Ojos entrecerrados; cara relajada. La respiración centrada en el abdomen; por la nariz; inaudible; sin forzar.

Atención continua en los detalles de la postura y en la respiración. Atención

«despierta». Conciencia de todo lo que sucede, sin interferir. Observación desapegada.

En el ciclo de las transformaciones la piedra ya posee lo que un día llegará a ser. Espíritu. En el caminar un paso ya está preparando el siguiente. Siempre queriendo ir más allá. Con instinto de superación. Espíritu de evolución. No conformándonos. Saliendo de nuestras zonas seguras para instalarnos en espacios nuevos. Inciertos es verdad, pero colmados de grandes oportunidades. Nuevas esperanzas. Carácter es espíritu. Como espíritu es carácter. Y destino es alma. Como alma destino.

El espíritu siempre te va a llamar. Siempre va a estar allí para ti. Fiel compañero te va a invitar a una nueva aventura. A un nuevo reto. Te va a reclamar que des lo mejor de ti a cada instante. Te va a pedir que te vacies a cada momento. Que pongas tu corazón en todo lo que hagas. Por si acaso la muerte te atrapara en ello. Viviendo con la inocencia del primer día y la madurez del último. Quizás sea importante el hecho de que la palabra Brahman proceda de la raíz brih, crecer, pues su actividad creadora, como la del TAO, posee la espontaneidad propia del crecimiento. No obstante, todo tiene su tiempo. Y la lluvia fina va cayendo gota a gota limpiando tu corazón para que maduro ya pueda acoger el fruto de lo aprendido.

El hombre, en el momento de su muerte, es uno; es decir, simplifica su vida, descartando lo que es puramente accidental y concentra y condensa, en particular, todo su Ser, de manera que todo aquello que ha dejado atrás dejando impronta en su intenso

caminar, o que sucede a los otros sea el verdadero centro de su Ser, el núcleo de su persona, el Atman que alumbra la noche. Que no desaparece.

Josep Amat

Aparigraha

El alma del yoga: yama y niyama aquí y ahora

Quinto Yama: APARIGRAHA

aparihrahasthairye janmakathamtâsambodhah

(Yoga Sûtra, II.39)

Definición de aparigraha: De nuevo nos encontramos con un precepto negativo, en el que A es una partícula privativa que significa “no” como en ahimsâ y en asteya, GRAH, la raíz de “graha” significa apropiarse, apoderarse, tomar o aceptar y “pari” quiere decir “alrededor de”; así pues, aparigraha podría traducirse como “no apoderarse de algo” o “no aceptar algo que está a nuestro alrededor (a nuestro alcance)”.

Lo que, en positivo, se traduce como sobriedad. Maréchal define aparigraha como “una disciplina de austeridad, una forma de sencillez marcada por la ausencia de avidez de adquisición, posesión, goce y

conservación de las riquezas materiales.” Y Desikachar, como “el abandono de la avaricia o capacidad de aceptar sólo lo apropiado.” Aparigraha y asteya están relacionados pero son diferentes. Mientras en asteya se cultiva la disciplina de no apoderarse de lo que no nos pertenece porque pertenece a otro (por lo cual se traduce como “no robar”), aparigraha da un paso más allá: se trata de renunciar también a lo que, pudiendo ser nuestro, exceda lo apropiado, es decir, esté de más en nuestro proceso hacia la realización. Mientras asteya es el deseo de lo ajeno, aparigraha es el apego a lo propio. Aparigraha implica también esa moderación invocada en brahmacarya, pero no sólo en cuanto a los sentidos sino también en cuanto a posesiones materiales. Una idea asociada a aparigraha es, por tanto, la idea de compartir generosamente lo que nos pertenece, no tanto por la idea, que ya vimos en asteya, de que lo que yo tengo de más otros lo tienen de menos, sino para liberar nuestro espíritu de la esclavitud que ejercen sobre nosotros nuestras posesiones.

Aparigraha en la tradición cristiana: La avaricia es el segundo de los pecados capitales, y según el catecismo, su contrario es la “largueza” o generosidad. Por otra parte, los evangelios hacen especial hincapié en la sencillez a la hora de vivir (la “pobreza evangélica”), sobre todo en el bellísimo pasaje de los lirios del campo. Y, hasta la canonización de San José María Escribá de Balaguer, los santos católicos se distinguían por su desapego a los bienes materiales, diferenciándose en esto de los calvinistas, que, al relacionar íntimamente el trabajo esforzado con la

voluntad de Dios, consideraba mejores cristianos a los miembros más prósperos de la comunidad. Uno de los votos que hacen las personas que se consagran a la religión es el de pobreza, lo que no significa que la Institución, como tal, no pueda aceptar herencias y donaciones. También aquí, como en otras cosas, existen dos tendencias en el cristianismo: la que marcan los místicos y la que ha mostrado, a lo largo de muchos años, la mayor parte de la jerarquía. La primera toma como condición básica para ser cristianos el desprendimiento de los bienes materiales, un desprendimiento basado en una absoluta confianza en Dios (esa “confianza básica” de la que hablamos en el apartado de asteya). Así pues, la ausencia de avaricia viene dada por la fe en un Dios amoroso que provee. Una actitud absolutamente desconectada de las exigencias de la sociedad y que, hasta que la persona que la adopta es vista como “santo”, suele provocar suspicacias y críticas. Por otra parte, la Iglesia, en cuanto a poder temporal, ha acumulado grandes riquezas, y muchos de sus representantes han vivido en la abundancia mientras que en sus diócesis se pasaba hambre. Si a esto añadimos la connivencia con las clases más favorecidas de muchos de los llamados “curas de misa y olla” no es de extrañar que, junto con la represión sexual, uno de los reproches más generalizados que se hacen a la Iglesia sea el de la avidez. Sin embargo, esto es sólo una parte de la verdad, la más escandalosa y también la más aireada por los partidarios de los juicios rápidos y tajantes. Al lado de estas personas ha habido siempre, y sigue habiendo, otras que hacen de la pobreza una forma de vida y que ayudan a los demás sacando de dónde no hay

para salir al paso de sus necesidades; igualmente, al lado de los curas complacientes con los abusos, existen quienes denuncian las injusticias que observan a su alrededor, bordeando a veces la estrechísima línea que separa la fraternidad cristiana del activismo político, aventura en la que no siempre salen bien parados ni física ni espiritualmente. Dejarse guiar por una u otra faceta de la misma realidad depende a veces de la propia resistencia al desapego y de las ganas de escudar nuestra debilidad detrás de quienes “deberían darnos ejemplo”, una postura algo inmadura pero bastante común. Pero sea como sea, decidamos escandalizarnos por la opulencia de los cardenales o conmovernos por la penuria de las Misioneras de la Caridad, el mensaje de Jesús de Nazareth es absolutamente radical en este punto: “Nadie puede servir a dos amos; porque odiará a uno y querrá al otro, o será fiel a uno y al otro no le hará caso. No podéis servir a Dios y al dinero.”. Está claro que la evolución espiritual, sea cual sea el camino elegido para ella, es incompatible con un exceso de equipaje.

Dificultades para la correcta adopción de aparigraha: Existen dos pretextos muy comunes para eludir la práctica de aparigraha: el primero es considerar que nuestro nivel de vida es “normal”; el segundo, que aunque lo redujésemos, eso “no aprovecharía a nadie” porque “la cosa está montada así”. En cuanto al primero, convengo en que todo es relativo y que siempre podemos encontrar a alguien que acapare mucho más que nosotros. Hay un pequeño libro, que recomiendo, en el que leí una frase que amenaza con cambiar mi

vida: "Siempre encontrarás difícil saber cuándo "tienes suficiente". Haz que la pregunta "¿necesito realmente más?" pase a formar parte de tu manera de vivir." El segundo pretexto se resume en la pregunta: "¿Y qué puedo hacer yo? Aunque renuncie, nadie lo aprovecharía. La cosa está montada así". Es curioso que la generación heredera de aquel famoso "Dios ha muerto" nos haya enseñado a creer tan ciegamente en El Sistema como algo inmutable e independiente de nosotros. La Cosa. Es evidente que en el instante en el que renuncio a comprarme el enésimo par de zapatos no va a aparecer ante mis ojos la felicidad de una familia que ha visto caer del cielo su sustento gracias a mi renuncia. Esa iconografía del Domund debería ser dejada atrás. Estamos hablando de una actitud vital de desprendimiento, un compromiso nacido de la convicción (íntimamente relacionada con la práctica de asteya) de que vivir con más de lo necesario supone privar de ello a alguien en algún lugar. El sistema lo hacemos nosotros y por lo tanto podemos variarlo en nuestra medida, siempre mayor de la que pensamos. Como decía Helen Keller, "soy sólo una; más aun así, soy una." Y, de la misma manera que hemos llegado aquí por una actitud continuada de avidez, podemos salir de aquí por una actitud continuada de equidad.

Por otra parte, aparigraha comienza a ser realmente necesaria en el momento en que nuestra vida se orienta decididamente hacia una trascendencia. Cumplidas las necesidades básicas, el exceso de cosas nos estorba y sólo la inercia de seguir viviendo entre ellas o el temor de la precariedad o de la opinión ajena nos impiden ceder a ese impulso y comenzar a

desprendernos de lo que ya no tiene sentido para nosotros. Como en todos los preceptos que implican renuncia, es importante abordar aparigraha con humildad y con una visión real de nuestro verdadero nivel. Es decir, es importante no reprimirse, pretendiendo adoptar una actitud ascética para la que tal vez aún no estamos preparados. Como dice el Tao, "hay un tiempo para estar delante y un tiempo para estar detrás." En nuestro camino espiritual hemos de recorrer todas las etapas, y acelerarlas para vernos o que nos vean de una determinada manera nos conducirá antes o después a un retroceso. Igual que ahimsâ, aparigraha es el resultado de un previo estado de evolución. Y también como ahimsâ, puede fingirse durante un tiempo buscando prestigio y buena fama. Además, de la misma forma que una exhibición de bondad puede ocultar apocamiento o timidez o una exhibición de castidad puede ocultar problemas relacionales, una exhibición de desprendimiento puede servir para disimular carencias que nos avergüenzan ante los demás. Disfrutar conscientemente de las cosas que tenemos o aspirar a disfrutar legítimamente de las que podemos tener, sin complejos ni culpabilidades, en tanto que avanzamos en nuestro desarrollo espiritual, nos llevará antes o después a darnos cuenta que la mayor parte de las cosas que tenemos o de las que presumimos son absolutamente prescindibles; que ninguna de ellas sirve para satisfacer mucho tiempo el vacío que nos impulsa a acumularlas; que las preocupaciones que implica tenerlas nos esclavizan; y que sentimos más placer regalándolas que atesorándolas. Así, aparigraha brotará naturalmente y nuestra renuncia será alegre y definitiva. Sin embargo, un radicalismo excesivo puede

crear una fijación por aquello a lo que hemos renunciado antes de tiempo y dificultar nuestro camino hacia la libertad.

Aparigraha y la práctica: Maréchal considera que aparigraha “se cita en último lugar (de los yamas) porque es el fruto natural de las otras cuatro disciplinas relacionales y de una actitud interior en armonía con las cinco disciplinas personales que se exponen a continuación (los cinco niyamas). Efectivamente, la práctica cuidadosa de la consideración hacia los demás, la sinceridad y coherencia entre palabras y acciones, la conformidad con lo que se tiene y la moderación de los sentidos dan como resultado (a la vez que implican) un desapego de lo material y un enfoque vital hacia lo espiritual. En ese sentido, la práctica de dhâranâ puede fortalecer la cualidad de aparigraha. Dhâranâ, la concentración, es definida por Maréchal como “la aptitud de dirigir la mente hacia un solo objeto escogido deliberadamente”. Cuando este objeto es la libertad absoluta, fin último del yoga, la práctica de dhâranâ nos hará ver con claridad hasta qué punto nuestras posesiones materiales nos sirven de lastre para alcanzarla. Absortos en la libertad, podremos ver claramente el alto precio personal que pagamos por conseguir y mantener un estilo de vida que ya no necesitamos. Y a partir de aquí será más sencillo que esas cosas se desprendan de nosotros para ir a parar a otros cuyo momento de poseerlas y disfrutarlas no haya pasado aún. Lejos de juzgar o calificar de bueno o malo el lujo o la sobriedad, consideraremos ambas cosas como las dos caras de una moneda y nos adecuaremos al

que nos corresponde jugar. De nuevo Linus Mundy con su pragmatismo anglosajón: “No olvides que el anhelo de la sencillez es un anhelo espiritual. Pretender que las cosas materiales satisfagan las necesidades espirituales, no funciona.”

Frutos de asteya: La cita que encabeza este capítulo, el aforismo 38 de Sâdhanapâdah, dice literalmente: “Sobriedad estabilizada: el conocimiento del cómo y el por qué del nacimiento”. Maréchal lo comenta diciendo: “Por último, cuando la sobriedad llega a ser también una disciplina bien establecida, el yogui posee una fuerza natural de introspección que le permite emprender una búsqueda interior hacia el descubrimiento de su verdadera fuente en lo más profundo de sí mismo.”

Desikachar, dice: “Quien no es avaricioso está seguro. Tiene tiempo de entregarse a la reflexión profunda. Su comprensión de sí mismo es completa. A más poseemos, más debemos ocuparnos de ello. El tiempo y la energía gastados en adquirir y proteger nuevos bienes y en padecer por ellos no pueden ser dedicados a las cuestiones esenciales de la vida.”

Georg Feuerstein, en su comentario al Yoga Sûtra, aporta un punto de vista que me parece interesantísimo: “La ausencia de codicia, que es la renuncia al deseo de posesiones, es la gradual suspensión de identidad del ego a favor del sí-mismo.” Esa desidentificación con lo que ha de desaparecer y esa identificación con lo que no es perecedero es una buena definición de la inmortalidad. Al irnos despojando de todo aquello que puede desaparecer nos vamos olvidando también de nuestro temor a que desaparezca. Sin duda, hace falta un

largo camino para llegar a las puertas de la libertad absoluta, a ese "morir antes de morir" para descubrir que no hay muerte, del que habla Eckart Tolle. Pero al hacerlo, estaremos también en los umbrales del fin del sufrimiento. Descubrir "el cómo y el por qué del nacimiento", es decir, descubrir por fin nuestro origen exige desnudez y da como resultado la comprensión del amor infinito que nos hizo posibles. Experimentarlo además de creerlo o comprenderlo requiere la entrega de todo lo que creemos que somos y que es, en realidad, todo lo que no somos. Un enorme salto que algún día todos estaremos en disposición de dar. Un momento del que todos estamos un poco más cerca cada vez que alguno de nosotros se libera de la interminable rueda del apego.

Cuenta la tradición cristiana que un tal Mateo, publicano y recaudador de impuestos, dejó todo lo que tenía y lo que era para seguir a Jesús de Nazareth y que, luego de la muerte de este, se convirtió en uno de sus evangelistas. No es de extrañar que una de las cosas que nos transmitió tuviera tan estrecha relación con su propia vida. Según San Mateo, el Maestro dijo: "No acumuléis tesoros en esta tierra, donde la polilla y la carcoma echan a perder las cosas y donde los ladrones socavan y roban. Acumulad mejor tesoros en el cielo, donde ni la polilla ni la carcoma echan a perder las cosas, y donde los ladrones no socavan ni roban. Porque donde está tu tesoro, allí está también tu corazón."

Aparigraha, La Templanza del Tarot de Marsella

Puede que esta sea la elección más evidente, pues es casi literal. La

“capacidad de aceptar sólo lo apropiado”
proporciona una templanza bien reflejada en
la figura del ángel equilibrando el
contenido de las dos jarras, pero sobre
todo despliega nuestras olvidadas alas para
alcanzar la libertad.

Luisa Cuerda

NOTAS:

Viniyoga II, pág. 83.

Id. Pág. 22

Yoga Sûtra, pág. 82.

“Fijaos cómo crecen los lirios; no se
afanan ni hilan, pero os digo que ni
Salomón en todo su esplendor se vistió como
uno de ellos” (Lc, 12 27).

Mt, 6 24

Elogio de la vida sencilla. Linus Mundy,
con ilustraciones de R.W.Alley. Editorial
San Pablo (Madrid 1996). Pág. 7

La cita completa es: “Sólo soy una; más aún
así soy una. No puedo hacer todo, pero aún
así puedo hacer algo; y justo porque no lo
puedo hacer todo, no renunciaré a hacer lo
que sí puedo.»

Verso 29 del Tao Te Ching de Lao Tzu
(versión de Stephen Mitchell). Editorial
Gaia (Madrid, 1999), en adelante Tao

Viniyoga, II, pág. 22

Viniyoga II, pág. 69.

Elogio de la vida sencilla, pág. 32

Viniyoga II, págs. 28 y 82.

Yoga Sûtra, pág. 88

Este comentario está tomado de la página www.abserver.es/yogadarshana (en adelante Yogadarshana), que recomiendo porque contiene los principales comentarios al Yoga Sûtra, entre ellos el de Vyâsa, que sigue siendo considerado el fundamental, además de etimología de los términos sánscritos y valiosas interpretaciones.

El poder del ahora. Eckart Tolle. Editorial Gaia (Madrid, 2001), pág. 64.

Mt, 6 19-21.

Blog de Luisa Cuerda

Castigo divino

Vistos los últimos acontecimientos telúricos, los milenaristas están de enhorabuena. Se están cumpliendo todas las profecías apocalípticas en cuanto a desastres naturales, que es algo que les mola muchísimo a los partidarios del castigo divino ya sea al modo monoteísta o al modo pagano (no olvidemos que Gea es una diosa)

El castigo es una de las formas más eficaces de anclar en la inmadurez a personas, comunidades y países enteros. El

castigo traspasa la responsabilidad sobre los propios actos a una instancia superior, que es la que juzga, sanciona, decide el precio de la sanción y la ejecuta. El alivio que produce cumplirlo va parejo con la pérdida de dignidad personal y de la capacidad de aprender de los errores y con la debilitación de la voluntad. Por contra, nos ancla a esa instancia superior haciéndonos participar de su importancia en la medida en la que nos sometemos a ella. Eternos niños de papá dios. O de la madre tierra.

Y sin embargo, existe otra forma de verlo. Somos una más de tantas especies como existen en el universo. Viajamos sobre uno de tantos planetas. Nuestras elaboradas teorías, leyes, estructuras de poder son inventos nuestros, incluida la paranoica costumbre de atribuir características humanas a lo que nos rodea y de inventar dioses a nuestra imagen y semejanza, con una mezquina tendencia a premiar y a castigar según parámetros egóticos. Sólo hay algo que nos libera del sufrimiento, de la inmadurez y de la necesidad de ser castigados: la capacidad de elevarnos por encima de nuestras carencias para ofrecer lo poco o mucho que tenemos a nuestro entorno. Una actitud que se conoce como "amor", aunque esta sea una palabra con otros significados más confusos. Y que trae consigo la responsabilidad sobre los propios actos. Bastaría eso para vivir con dignidad nuestra vida dure lo que dure, sea como sea. Mientras tanto, la naturaleza seguirá su curso. Como siempre.

Luisa Cuerda

Entrevista a Kausthub Desikachar

El Océano del Yoga. Entrevista en el seminario intensivo de TKV Desikachar y Kausthub Desikachar en Barcelona, septiembre 2009

CSF (Arantza Corrales y Julián Peragón):
Vemos muy a menudo que el yoga se ha desarrollado en Occidente tiene un gran componente físico. El yoga occidental es casi sinónimo de asana y de una perfecta realización de la postura. ¿Cómo deberíamos entender asana para mantener la esencia del yoga?

Kausthub Desikachar: Es cierto que en la mayoría del yoga que se practica hoy en día se realiza desde ese componente físico que se conoce como asana. Sin embargo, cuando entendemos la filosofía fundamental del yoga, está muy claro que el yoga se presenta principalmente como una disciplina de la mente. A pesar de que Patanjali presenta la enseñanza del yoga como una disciplina de la mente, él entiende que el cuerpo, la respiración, la emoción y los sentidos tienen un impacto en la mente. Por eso se presentan las diferentes herramientas que directa o indirectamente influyen en la mente de una manera positiva. Si las prácticas de asanas se hacen con una actitud entonces podemos

decir que se mantiene la esencia del yoga.

CSF: También nos encontramos con propuestas de yoga donde «todo cabe» al estilo Nueva Era como síntesis de diferentes técnicas. Por otro lado, a veces vemos otras propuestas de yoga muy enmarcadas en formas hindúes fruto del pasado. La pregunta que surge es, ¿cómo adaptar el yoga a las nuevas realidades sin traicionar la esencia que habla de la tradición?

K. D.: Uno de los aspectos más significativos de yoga es su capacidad de adaptación, que creo que ha ayudado el yoga a superar la prueba del tiempo y por lo tanto puede ser una de las áreas más significativas de reflexión para nuestra aplicación de yoga. Mientras los principios fundamentales del yoga son eternos, algunas de las prácticas tienen que evolucionar teniendo en cuenta la época y las circunstancias cambiantes. Si nosotros, como practicantes de yoga, adaptamos las técnicas para mantener los principios, entonces mantenemos la esencia del yoga. Sin embargo, si no adaptamos las técnicas o desarrollamos nuevas, sólo porque es más rentable, entonces perdemos la esencia del yoga.

CSF: Un yoga «prêt à porter», un yoga para todos lleva a un callejón sin salida porque no favorece la escucha ni la adaptación y suele crear lesiones. Para desarrollar un yoga individual aplicado a las necesidades, ¿qué elementos debe tener en cuenta el profesor/a de yoga?

K. D.: A fin de desarrollar la práctica

individual deben tenerse en cuenta algunas claves. Éstas han sido muy claramente enumeradas por el Rahasya Yoga de Nathamuni. Éstas son Kala, el dominio del tiempo. Esto incluye la época del año, la hora del día, la práctica profesional y la duración de la propia práctica.

El siguiente parámetro se denomina Desa, el dominio del lugar. Esto incluye el entorno en el que el profesional reside tanto en el nivel micro, como en el nivel macro.

El tercer parámetro es Vayah, el dominio de edad, nuestro cuerpo cambia a medida que crecemos, junto con las dimensiones mentales y emocionales. Por lo tanto, estos cambios deben ser respetados cuando se considera una práctica individual.

Vrtti, definido como las actividades o la ocupación, es la siguiente clave que debe ser respetada en el diseño de las prácticas personales. Esto se debe a que nuestros hábitos en el trabajo dejan en nosotros patrones que impactan nuestras vidas. En terminología moderna, éstas ocupaciones son a menudo llamadas profesiones de riesgo.

El último parámetro se define como Sakti o la capacidad de cada uno de nosotros para diferentes habilidades, ya sea en el nivel psicológico o cognitivo, la dimensión emotiva. Por lo tanto, no todas las prácticas pueden ser apropiadas para nosotros.

Éstos son los diferentes parámetros que hay que considerar durante las prácticas de yoga personal.

CSF: En el esquema de Patanjali, los primeros miembros son yama y niyama, incluso antes de asana. En su opinión, ¿significa que hay que darle prioridad a la ética sobre la técnica en el yoga?

K. D.: El yoga es una filosofía de vida para la vida. Las técnicas del yoga no tendrán ningún sentido si no influye en nuestra vida en una manera positiva. Ésta fue la razón principal por la que se le prescribieron las prácticas morales y éticas en forma de yama y niyama. Mientras que asana y pranayama puede terminar cuando salimos de la esterilla de yoga, las prácticas de yama y niyama continuamente mejoran la calidad de vida. Ésta es una de las principales razones por las que han sido presentadas en primer lugar.

CSF: Con respecto a la meditación es posible que exista confusión acerca de cómo abordarla en nuestra práctica. ¿Qué elementos deberían ser considerados para una introducción al estado meditativo?

K. D.: La meditación es una parte importante de yoga especialmente en el proceso de la comprensión, la disciplina y la realización del potencial de la mente. Por lo tanto, es una práctica importante que requiere una buena cantidad de preparación para los requisitos previos. Un cuerpo razonablemente estable, un buen control de los sentidos y una mente estable, son requisitos esenciales para la meditación seria.

CSF: No es lo mismo acercarse al yoga para

sanarse que para contactar con lo más profundo de uno. ¿Es necesario pasar por lo terapéutico antes de la apertura a lo místico o son dos vías independientes?

K. D.: Diferentes personas se acercan al yoga con diferentes propósitos, mientras algunos se acercan al yoga para la salud y la curación, otros persiguen un propósito espiritual profundo. Es muy destacado por el maestro de yoga antiguo que si no se abordó la preocupación de la salud y la curación, las prácticas espirituales del yoga resultan difíciles de abordar.

CSF: Parece que estamos en una crisis sin precedentes de índole ecológica, económica, política y social. ¿Qué mensaje del yoga puede ayudar a superar esta crisis?

K. D.: Uno de los mensaje principal del yoga es que todo va a cambiar. Éste es el mismo con la crisis que enfrentamos hoy, ya sea ecológica, la crisis económica, política y social, que va a cambiar. Tenemos que ser agentes de este cambio y ayudar a facilitararlo de una manera positiva.

Ganesha, la montaña del conocimiento

Se había preparado con mucho tiempo, como solía hacer con cada nueva escalada, con cada nuevo reto. Era muy minucioso y a menudo se vanagloriaba de no haber

fracasado nunca en todo aquello que se había propuesto.

Tenía cuarenta años cuando decidió enfrentarse a la montaña de Ganesha. Así la llamaban por su leyenda. Una leyenda extraña que afirmaba que la persona que la subiera, sería iluminada con el conocimiento que en ese momento necesitara.

Pero Juan era muy escéptico. Su única creencia era que la vida se la limitaba uno mismo y que, por el contrario; todo lo que cada uno se propusiera, con esfuerzo y constancia, se convertiría en su realidad.

Llevaba dos días de ascensión y había calculado que con cinco más la culminaría. Todo transcurría como había planeado. El tiempo era benigno, aunque sabía que cuanto más ascendiera, más extremadas serían las temperaturas y los vientos y mayores los riesgos de tormentas.

Fue en el cuarto día cuando de repente apareció la lluvia, con tanta fuerza que parecía enfadada. Apenas podía ver el camino y empapado hasta los huesos, tuvo suerte de poder refugiarse en una estrecha cueva. Ya no siguió ascendiendo y pudo secarse la ropa.

En el quinto día, fue el viento quien se le puso en contra, frío y fuerte, se empeñaba en empujarlo hacia abajo. Cada paso se convirtió en una hazaña. Aún así pudo caminar hasta el atardecer, cuando cayó exhausto y, por pura necesidad, consiguió montar la pequeña tienda donde refugiarse.

Durante la noche le invadió como nunca antes el cansancio y su alma, por primera

vez, se sintió insegura. Tuvo miedo.

Al sexto día vislumbró la cima pero para llegar tenía que atravesar un terrible espacio desolado de enormes rocas. Tan unidas entre sí, que le obligaron a un constante subir y volver a bajar, piedra por piedra. Ni un solo resquicio por donde deslizarse. El sol caía como ardientes y pesadas hogazas. El viento había inhibido su presencia, convirtiendo cada respiración en un resuello de ahogo.

Pero no desistió.

Le empujaba sin saberlo el miedo a perder la imagen y las convicciones de si mismo, con las que se había construido su identidad.

Llegada la tarde volvió a plantar la tienda, tan solo a una hora de la cima. Esa noche aparecieron los calambres y las pesadillas. Parecía que sus infiernos se habían abierto y todos los dolores de su alma, por fin, llegaban a su conciencia. La soledad y el desamparo le traspasaron los huesos. Todo su cuerpo gimió de dolor, sin lágrimas.

Al amanecer cargó con lo mínimo necesario para subir los escasos quinientos metros que le faltaban. Avanzaba titubeante, con pasos muy lentos y cortos, hacia la pared de roca que conformaba la cúspide.

Parecía cercana pero necesitó dos horas hasta llegar a sus pies. Echó la cabeza hacia atrás, y horrorizado, comprobó la altura de la roca, y la ausencia de hendiduras donde aferrarse. Aún así, logró encaramarse unos metros pero, de nuevo, volvía a bajar impotente. Lo intentó una y

otra vez pero el fracaso persistió.

No lo aceptaba. No podía ser cierto lo que le estaba pasando. No a él. Al fin, cayó al suelo exhausto y vencido. Era la primera vez que no conseguía un propósito. La primera vez que sus piernas y todo su cuerpo, se habían quedado paralizados. Ni tan solo podía retroceder. ¡Era insólito! pero necesitaba ayuda. Pasadas unas horas un grupo de excursionistas lo rescató.

Varios años después, pudo darse cuenta que la montaña le había enseñado...los límites.

Xavier Jiménez Jiménez
