

El viaje es ahora

Quizás hay quien diga que la historia de la humanidad parece hoy en día guiada a través de un mapa distorsionado en un viaje a ninguna parte. Quizás haya sido la desconexión con la naturaleza una de las causas de extravío, o un modo equivocado de entender la naturaleza humana... Pero un viaje al fin y al cabo está lleno de sentido, el que le otorgamos los humanos con nuestro pensar, sentir e imaginar. Precisamente por eso existe el viaje como tal, por la intencionalidad que le damos. El viaje lo es, únicamente, por su viajero. Y el viajero se vincula a él por su intención.

Sabemos que hay infinidad de viajes posibles. Así, hay quienes piensan que el viaje actualmente es un cambio de paradigma en el curso de la evolución de la conciencia, lleno de saltos cuánticos; y que en esta etapa se está intensificando dicho cambio con el intento de conocerse uno a sí mismo. También está el viaje relacionado con la psique, pues es evidente que siempre estamos de viaje mentalmente. La mente se halla en un continuo movimiento de sensaciones, pensamientos y emociones. Y en ese intrincado recorrido el viajero oscila entre los territorios del bienestar al malestar.

Hay otros modos de viajar, como los viajes de placer, cuando nos deleitamos participando con nuevos paisajes y gentes. O, viajes nostálgicos, al regresar a lugares de nuestro pasado; y viajes dolorosos como el del exilio. El viaje se puede convertir, asimismo, en peregrinaje, cuando haciendo su ruta el peregrino quiere reparar, pedir o agradecer algo. Existe,

además, el viaje de la agresión, destructor de vida, nos referimos al viaje de la conquista o la colonización que cambia el ritmo de la historia y crea realidades alienantes. Pero, está, sin ninguna duda, el viaje universal común a todos los humanos: un paseo más o menos breve de ida y vuelta, y que lo llevamos a cabo desde la plenitud del vacío naciendo a un viaje nómada para regresar con la muerte a la quietud del mismo.

El siglo XX ha traído una prolongación del viaje a largas distancias, una reducción del tiempo del tránsito y una extensión de su práctica a la casi totalidad de la población. Tres cambios que han modificado radicalmente los usos y sentidos tradicionales del viaje; porque anteriormente la gente se desplazaba menos, y era desde luego, muy inusual que realizara, con frecuencia, largas distancias. Sin la existencia del coche y con pocos medios de transporte, la gente caminaba en un entorno más o menos conocido. De ese modo sus vidas transcurrían con el arraigo de los árboles: nacer, vivir y morir en el mismo lugar. Esto era algo bastante generalizado. La situación actual es muy distinta. Nuestro tiempo se define por el imperio de la tecnología y la globalización. Los medios, sobre todo los medios de la imagen, nos sumergen en continuos viajes. Unos son viajes por realidades virtuales, imaginarios, y otros, no menos inventados, son viajes por una pretendida realidad objetiva. Pero además, la idea del viaje se ha extendido, y lo que hasta hace unas décadas era una opción para unos pocos, se ha convertido, en buena medida, en turismo de masas, fomentado por los medios de

comunicación que invitan continuamente a viajar a lugares de todo tipo, y por las agencias de viaje que ofrecen innumerables viajes con ofertas, suscitando su práctica.

Dicen que viajando se abre la mente, y que se aprende mucho, y que uno se vuelve más cosmopolita, más ciudadano del mundo... Esto es cierto, aunque no necesariamente en el sentido que se afirma. La mente se centra ante lo novedoso que te ofrece el exterior y te vives más "libre". También está probado que al conocer otras culturas y modos de vida, tu universo se amplía. Sin embargo, el regreso a lo cotidiano parece colocarle a uno en el universo de la rutina. Así que suele considerarse deseable tener la posibilidad de hacer un viaje, al menos de vez en cuando. O, quizás, haya quien piense que se vive mejor conociendo otros mundos antes que seguir en el monótono quehacer diario.

A Lie-tse, también, le gustaba viajar y ver paisajes, pero su modo de hacerlo era diferente a como lo efectuaban los demás viajeros. Así, cuando su maestro Hu-tse le preguntó qué era lo que disfrutaba tanto cuando viajaba, Lie-tse le respondió: Mientras que otras personas viajan para ver la belleza de los paisajes y de los alrededores, yo disfruto observando el modo en que cambian las cosas. A otros contempladores de vistas les puede parecer que soy como ellos, pero la diferencia entre nosotros es que ellos ven las cosas mientras yo veo cambios. Hu-tse le respondió: Piensas que eres diferente a los demás viajeros, pero realmente no lo eres, aunque ellos se divierten con vistas y sonidos, y tú estés fascinado por las cosas

que siempre cambian, todos estáis ocupados con lo que está fuera en lugar de lo que experimentáis por dentro. Después de esta conversación Lie-tse dejó de viajar, porque pensó que no había entendido en absoluto el verdadero sentido del viaje. Al ver esto, Hu-tse le dijo: El viaje es una experiencia maravillosa, especialmente cuando te olvidas que estás viajando. Entonces disfrutas de todo lo que ves y de todo lo que haces.

Hoy en día se vive el viaje, sobre todo, desde la perspectiva del exterior. Es lo que les ocurre a aquellos, que lo hacen para contemplar la belleza de los paisajes. Ven el viaje a través de la belleza de la forma. Se desplazan para eso, para verla como si fuera algo, una cosa. Se trata de ver las figuras, la apariencia. También los hay quienes, captando el movimiento en su misma belleza, disfrutan de la belleza del proceso, de la transformación. Viajan como Lie-tse. Como lo hacen los pueblos que, quizás, tengan algo de Lie-tse. Son los pueblos nómadas, muy diferentes a los pueblos sedentarios, sin propiedad alguna que retener. Siempre desplazándose, creando un movimiento, en donde el viajero y el viaje se convierten en uno, un solo pueblo, un mismo y único movimiento. Ahora bien, los menos, son los que cuando viajan lo experimentan desde dentro, entonces el viajero es en el viaje, en la misma experiencia que vive en el momento.

Estas tres maneras de vivir el viaje desde la forma, desde el movimiento o desde el interior, lo puede llevar a cabo el viajero en la vida cotidiana creando con su intención sentidos diferentes. Así, puede que lo haga desde la forma, es decir, desde

los patrones mentales, clasificando y cristalizando lo exterior. O, puede que sea un viaje de cambio o transformación, como en un viaje, sin mapa, sin guía, que se metamorfosea en multidimensional, convirtiendo el día a día en un vivir desde el dinamismo las relaciones y sus acciones. Finalmente, hay quien, a lo mejor, decida probar el viaje desde el interior, desde la observación, convirtiéndose en uno con él; entonces, desde la atenta quietud, el viajero ve emerger lo nuevo convirtiéndose el territorio en encuentro conciente y el paisaje en naturaleza viva. El individuo en la totalidad.

Aitxus Iñarra

Aitxus Iñarra es profesora de la UPV / EHU

Luchemos por un mundo sin fronteras

Hoy en día se acostumbra, a ver la vida con mucha frialdad, se prefiere a los individuos que en apariencia se mantienen libres de alguna limitación, y cuando se encuentra una persona con capacidades diferentes se le mira y trata de distinta manera, en ocasiones se convierte en el artista de circo, pero sin remuneración económica ni afectiva.

Por lo regular la gente cree que nunca se verá inmerso en una situación similar, y tiene la tendencia de juzgar a la ligera

sin ponerse a pensar lo que implica vivir constantemente bajo las garras de la discapacidad.

Un ser humano que vive y disfruta de todas sus capacidades, puede cambiar su vida con un accidente o enfermedad mal cuidada como la Diabetes; ¿Quién se pone a pensar en ésta situación?

La gente con capacidades diferentes tiene que cubrir sus necesidades para vivir, y abastecerse por sí mismo. Es importante decir que la llamada discapacidad, se puede dividir según el criterio de la Asociación Post Polio Lita A.C. En: física, (lesión medular, consecuencias por poliomielitis, así como amputaciones); sensorial, (problemas visuales, audición, gusto, olfato, y carencia del lenguaje y deficiencias en la comunicación); cognitiva (pensamiento, memoria, lenguaje, funciones motoras y “enfermedades psiquiátricas”) y psicológica (afecta el área emocional), es necesario que el gobierno se haga cargo de los individuos con discapacidad física, porque no tienen siquiera la más mínima esperanza de recobrar su salud.

<http://www.postpoliolitaff.org/docs/QueEsLaDiscapacidad.pdf>

Con respecto a las clasificaciones restantes, los sujetos se pueden calificar de acuerdo al grado de involución o recuperación, la disfunción puede ser leve, o muy grave y severa. La gente con discapacidades sensoriales, cuentan con cuatro sentidos únicamente, el quinto puede estar disminuido o no aparecer, la carencia de algunos sentidos como son la vista y el oído pueden ser remplazados mediante la tecnología especializada, permitiendo que el individuo se desenvuelva sin

complicaciones como un ser sin impedimentos en los ámbitos intelectual y laboral, a diferencia de aquellos que carecen del olfato, o gusto, éstos se pueden desenvolver con libertad sin ser exhibidos, los sujetos carentes de alguna extremidad, sufren injustamente de discriminación, ya que la falta de ésta hace que sean mal calificados y además avergonzados, no se les reconoce ni aprueba su capacidad intelectual, que es en realidad lo más importante para que se desarrollen dentro del ámbito laboral, la clase media alta y alta puede contar con una prótesis y jugar un papel discreto dentro de la sociedad.

Los individuos con discapacidad sensorial tienen todo su potencial intelectual, que en la mayoría de los casos es desperdiciado por la sociedad y menospreciado por cuestiones meramente superficiales y vanas. Un ser con limitaciones especiales puede ser más sensible, responsable y tiene la capacidad para resolver problemas, en muchos de los casos son gente resiliente, además aquellos que tuvieron la oportunidad de formarse como profesionistas, son preparados y se empeñan en realizar su trabajo lo mejor que pueden.

Los individuos pueden sufrir desde el nacimiento de una carencia, pero nadie está exento de un accidente o enfermedad, en éstos casos se necesita una readaptación social, para que la persona se auto acepte en lugar y tiempo. Es de lamentarse que el grueso de la población califica a las personas discapacitadas como seres inferiores, únicamente se observa en ellos sus carencias, pero no son reconocidas sus aptitudes.

Se cree que son diferentes se les ve

limitados, el mundo laboral, les cierra las puertas o cuando se trata de un profesional técnico, desvalorizan su trabajo mediante el pago de un salario menor al que le corresponde, en ocasiones no son contratados porque están sobre calificados es decir hablamos de gente que posee un título de licenciatura, maestría o hasta doctorado. La contratación de personal especial, genera alta productividad porque son comprometidos con las tareas que desempeñan, si es necesario realizar una inversión en equipo especializado, la cual se verá altamente recompensada por la productividad del trabajador y por los beneficios que otorga el gobierno al reducir el pago de impuestos. Díaz, J: y Tamborrel, G. (2007).

<http://www.pan.senado.gob.mx/detalle.php?id=54-182>; PAN.

Sin embargo en otros ámbitos se les exige igual o más que a sus compañeros, ¿De que se trata? Los automovilistas que no tienen necesidades diferentes fácilmente ocupan los lugares reservados para aquellos que sí lo necesitan, es decir para los que carecen de sus extremidades, o la función de éstas está disminuida y no pueden caminar, o lo hacen con muchas dificultades, y casos similares; el usuario del transporte público y privado tampoco se digna a respetar los lugares que pertenecen al individuo con necesidades especiales.

Hoy en día es tiempo de expandir nuestra conciencia aceptando a los individuos con capacidades diferentes tal y como ellos son; ya que estas personas desarrollan otras facultades, como recompensa de las capacidades faltantes o disminuidas, las aptitudes alternas le ayudarán a sustituir

el miembro que le haga falta.

De lo anterior podemos inferir que la discapacidad es un reto y que todos los seres humanos que habitamos dentro de éste planeta tenemos el derecho para desarrollarnos (emocional, intelectual, y laboralmente) y ser hombres o mujeres de bien. Sin sufrir discriminación o calificativo alguno.

Jeftzibá Torres

Jeftzibá Torres: Psicóloga
transpersonalista

Miembro de Amhi-internacional.

Terapeuta de hologramas y medicina holo-
integrativa.

Cuerpo y Alma despiertan juntos

Nos encontramos con Claudia Casanovas, directora de Rio Abierto- Italia y Patricia Rios, directora del Sistema de Centros de Energia en España; argentinas, terapeutas psicocorporales. Su encuentro en Europa, hace mas de 20 años selló una profunda amistad que sentó los cimientos de esta escuela en Europa ; trabajan juntas en lo que llaman “una práctica donde el cuerpo y el alma caminan juntos en su despertar de la conciencia »

P: ¿Cómo el trabajo con el cuerpo puede acercarnos al encuentro con nuestra alma?

R: En realidad el cuerpo es una porción del alma, la parte más materializada de nuestra alma, como decía Blake “el cuerpo es la parte del alma que se percibe con los sentidos”. Es visible, podemos tocarlo, escucharlo. Por ello el cuerpo puede ayudarnos a encontrar aspectos más sutiles de nuestro ser, y a poder contactar, conocer y armonizar los « otros cuerpos ».

P: ¿Cuáles son estos otros cuerpos?

R: El cuerpo físico es el más denso, la parte más densa de nuestra alma.

Tenemos y somos también otros cuerpos más sutiles, el emocional, el mental, el espiritual. El trabajo sobre el cuerpo físico-energético, su desbloqueo y liberación, se transmite vibratoriamente a los otros cuerpos ayudándolos a armonizarse.

P: Has hablado de “contactar, conocer y armonizar”, ¿por qué?

Porque es un proceso que parte de entrar en contacto con el cuerpo físico-energético, que con todos sus mensajes y vida, nos pasa desapercibido. Es una gran área de nosotros mismos, mensajera de otros niveles del alma que dejamos olvidada.

Cuándo empezamos a contactarlo empezamos a conocerlo. A percibir cómo reacciona a nuestras emociones, contrayéndose, dilatándose, temblando o abriéndose. Y todo esto sucede a nivel físico y celular.

Cada una de nuestras células reproduce el universo, por eso trabajar a nivel celular es trabajar en nuestra alma y en el universo entero, del cual formamos parte.

P: ¿De qué manera?

R: En nuestra visión, enmarcada dentro de la psicología transpersonal, vemos que el Alma o Esencia, nuestro Yo profundo está conformada por tres energías básicas, que Antonio Blay llamó: la inteligencia-comprensión y lucidez- , el amor y la energía- la fuerza de vida-. Esta es una visión trinitaria, que encontramos también en otras religiones y escuelas de crecimiento: sat.cit.ananda para los hindúes significa existencia, conciencia y beatitud; Padre, Hijo y Espíritu Santo significa poder, conocimiento y amor en el cristianismo. Cada célula esta constituida por estas tres energias, que al despertarlas se armonizan.

Esta es la visión que abrazamos como hipótesis y como camino de experiencia. "Experimentar realmente que somos amor, inteligencia y energía en expresión".

P: ¿Cómo el trabajo con el cuerpo y sus células puede ayudarnos a este fluir del amor, de la energía y de la inteligencia?

R: No hay nada en el cuerpo ni en el universo que no sea energía, amor e inteligencia. Si aceptamos que somos una unidad, cuando movemos lo físico, se mueve lo emocional y lo mental, y todo es, al mismo tiempo expresión de lo divino. En

nuestro trabajo hemos ido descubriendo con la experiencia, que cuando se trabaja en profundidad con el cuerpo, se puede contactar con niveles muy profundos del sí mismo, un amor universal o un poder que no imaginábamos tener.

P: ¿Y cómo se hace esto, en vuestro trabajo?

R: La “vida es movimiento”, y nuestro trabajo se relaciona con el movimiento del cuerpo, no sólo con sentirlo sino también con activarlo. Es necesario activar el cuerpo y disminuir el exceso de actividad de la mente para equilibrarlo. Al menos esa mente que piensa y cree que todo puede resolverse razonando, con lógica. El cuerpo puede no sólo aquietar la mente, sino favorecer la aparición de otro aspecto, la intuición, que es una guía fiel y sabia en nuestra vida.

Con el movimiento también se activan sentimientos, pasiones, dolores y vivencias muy profundas sepultadas dentro y retenidas en nuestras células que se van liberando, dando lugar a una “purificación” del nivel energético, emocional y mental, que nos deja libres para sentir y pensar de una nueva manera.

P: ¿Cómo lo hacemos?

Lo hacemos moviéndonos. Cuando el cuerpo se mueve, se activa la energía. El cuerpo se despierta con el movimiento, y ese despertar trae consigo una cantidad de nuevas experiencias, que son mensajeras de

una vida más profunda de nuestra psiquis y materia, que nos conecta con una integridad y plenitud comparable a lo que sentimos extendidos al sol en la arena después de haber nadado en el mar. La felicidad de estar vivos, simple y natural.

Cuando se activa el goce de estar vivos, todo fluye más y mejor.

Este trabajo te va enamorando de la vida, no tanto por lo que la vida te ofrece desde afuera sino por lo que la vida te ofrece desde adentro.

P: Estás hablando de una técnica especial?

Si y no. Cuando hablo de “nuestro trabajo” me refiero a la técnica de movimiento desde los centros de energía o “chackras” de nuestro cuerpo etérico (o energético) alimentado y sostenido por esta visión traspersonal del ser humano. El mensaje más profundo que quisieramos transmitir es esta importancia de que el trabajo interior llegue al cuerpo. En nuestra visión darle un lugar al cuerpo en nuestro camino de evolución, digno y substancial, pues es “una porción de nuestra alma” y que esa porción se ilumine, vibre con una vibración más elevada y sutil es una de las tareas más hermosas en el compromiso de crecer como seres humanos.

“Espiritualizar la materia y materializar el espíritu”. Una tarea que tiene un fuerte elemento de afirmación gozosa de la vida, y por lo tanto es un recorrido consciente que

se hace junto a la alegría y al amor.

Entrevista a Patricia Ríos y Claudia
Casanovas

ESCEN: Movimiento y desarrollo integral:

Teléfono: 93- 237. 17 90

info@escen.net

www.escen.net

Inmediatez

El tiempo no existe. Es una ilusión.

El río de la vida trasciende el umbral del
tiempo

y se instala en la inmediatez del alma.

El acto se torna sagrado a la luz de la
luna.

La santidad del instante despliega al
hombre tal como es.

El regalo es la libertad en un tiempo de
conciencia sin fronteras.

Sólo el presente existe y toda sombra de
pasado y futuro se disipa.

Todo es uno en ese lugar comun al que
accedemos rememorando lo esencial.

La llama del espíritu inmediato arde al
conmemorar lo que siempre fuimos.

Lo espiritual se expresa en belleza. Lo
inmediato en infinitud.

Todo está impregnado de Ser. Pregunto al
silencio. Escucho su voz desde el Misterio.

Percibo el mundo como algo animado. Dotado
de alma. Registro la respuesta del corazón.

Le devuelvo el pulso al mundo para poder
escucharlo. Dejo de existir para que las
cosas sean. Ocurran.

Esa voz me susurra al oído que la plenitud
llena la eternidad y se derrama al mundo en
inmediatez.

Josep Amat

El hindi y otras lenguas indias

La mayoría de las lenguas habladas en la India pertenecen a la primera rama de la familia del indoeuropeo, (con la excepción de las cuatro grandes lenguas del sur –kannada, támara, telugu y malayálam– de origen dravídico). Según el censo de 1992 se clasificaron en la India 1652 variedades de habla, entre lenguas y dialectos, de los que la Constitución sólo reconoce oficialmente como idiomas a dieciocho. Existen, pues, dieciocho lenguas oficiales y dos nacionales: el hindi y el inglés. El número de personas cuya lengua materna es el hindi se aproxima a los 400 millones, lo que constituye el 39% por ciento de la población. Pero el hindi lo conocen y lo hablan con fluidez también gentes de otras lenguas, con lo que esta cifra prácticamente se dobla. Pasemos a hablar de la formación de esta lengua. Con la llegada de las primeras tribus arias al territorio denominado Hindasthán o Hindustán, muchas de las tribus aborígenes pasaron a una situación de dependencia de las primeras y sus lenguas se fusionaron con el sánscrito, hablado por los invasores. Esto dio lugar a lo que se conoce como «prácrito» y que no es una lengua, sino varias, por ser estos prácritos versiones vulgares de la lengua sánscrita que, durante siglos, convivieron con ésta, de la misma manera que en la antigua Italia diversos dialectos provinciales convivieron con el latín. De los dialectos prácritos (el Shauraseni y el Magadhi, principalmente) surgen las modernas lenguas arias de la India. Su relación con el sánscrito es muy similar a la de las lenguas romances europeas con el

latín clásico.

Estas lenguas son siete: panjâbî, sindhî, gujarâtî, marâthî, hindî, oriyâ y bangalî. De éstas, el hindí es la más antigua y data alrededor del año mil.

De estas siete lenguas indo-arias el hindí es, indudablemente, la primera en importancia. Se habla en el norte y el centro de la India, en los estados de Himachal Pradesh, Haryana, Rajasthan, Bihar, Madhya Pradesh y Uttar Pradesh, desde los Himâlaya en el norte, hasta los montes Vindhya y el río Narmadâ en el sur, y desde la desembocadura del Ganges en el golfo de Bengala hasta el golfo de Kachch, en la península de Gujarat.

Desde su origen el hindí se ha visto sometido a influencias extranjeras. Las sucesivas invasiones y la dominación de gran parte del norte de la India por los mogoles, provocó el surgimiento de la lengua llamada urdú, que se formó en el siglo XI, en la época de la invasión de Mahmud al-Gaznavi. En el siglo siguiente, establecida en Delhi la dinastía Pathan, se logró, en las ciudades sometidas a los musulmanes, una combinación más completa del idioma, mezcla de prácrito y de persa.

El urdú es meramente un dialecto del hindí y se diferencia de los otros en que la mayoría de los sustantivos, adjetivos y adverbios de la lengua han sido substituidos por voces de origen árabe y persa, aunque los verbos y demás partes de la oración, así como las reglas de la gramática siguen siendo los del hindí. Su alfabeto es el árabe, al que se le han unido cierto número de letras para representar las articulaciones y los

sonidos indostaníes desconocidos en el árabe.

Aparte del urdú existen otros dialectos del hindí, algunos semejantes al estándar y otros tan diferentes que muchos lingüistas proponen que se les considere como lenguas separadas. Los principales son marwari, mewari, jaipuri, haroti, garhwali, kumaoni, naipali, braj, kanauji, avadhi, riwai, bhojpuri, maghadi y maithili.

De la fusión del hindí puro con esta variedad dialectal denominada urdú, y con algunos vocablos del inglés, surge el hindí actual, conocido como hindustânî, y que es una lengua muy dinámica que se enriquece fácilmente y se transforma con velocidad.

El hindí se escribe en el alfabeto del sánscrito, llamado devanagarî. Se escribe de izquierda a derecha, sin diferenciación de minúsculas y mayúsculas. Aparecen primero las vocales, en número de once, seguidas de cuarenta y siete consonantes y otras tantas medias consonantes. Es de destacar el hecho de que el hindí es una lengua cien por cien fonética, sin ninguna irregularidad en la pronunciación, lo que compensa en parte la obvia dificultad producida por su gran cantidad de sonidos.

La gramática del hindí surge como una simplificación de la del sánscrito. Suprime en parte las complicadas declinaciones de la lengua de la que deriva y se convierte en un idioma articulado con partículas, pero va enriqueciéndose paulatinamente y acaba por transformarse en una lengua muy compleja, pero lógica y altamente flexible. Cuenta con dos géneros, dos números y seis casos para los sustantivos, los adjetivos y los pronombres. Existe una única

conjugación para los verbos, que son en su mayoría regulares y que permiten todos los tiempos y casos del castellano e incluso algunos más. Como ejemplo puede citarse el imperativo, del que existen cinco formas, cuando en castellano sólo tenemos dos. Se emplea abundantemente el subjuntivo y los verbos compuestos admiten varias raíces, con lo que se enriquece la expresión y se puede conseguir una gran variedad de matices. Estos aspectos de la lengua son regulados en la actualidad por el Hindi Kendriya Sansthan o Dirección Central de Hindí, que hace las veces de Academia de la Lengua.

El vocabulario del hindí es muy extenso. En él se incluyen las palabras tomadas directamente del sánscrito, llamadas tatsama y las que han derivado de él, llamadas tatbhava. Esto es, de una palabra sánscrita el hindí hace un doble uso, en la versión pura, por así llamarla, y en una más coloquial. A esto hay que añadir el contingente de vocablos que se introducen en la lengua a través del urdú. Si se considera que existen palabras tanto árabes como persas para cualquier concepto y que dentro de esas lenguas hay asimismo variedades de nivel para la lengua hablada y la lengua escrita, nos encontramos con que el hindí hereda de sus fuentes un número muy alto de sinónimos. Lo que en un principio son sinónimos perfectos, se convierten con el uso en formas de matiz ligeramente diferente, con la riqueza lingüística que esto conlleva. Además, desde el momento en el que el hindí se constituye en lengua nacional, comienza a aceptar también vocablos de otras lenguas hermanas, como el panjâbî, o el marâthî, para conceptos específicos. Todo ello por

no hablar del influjo cada vez más creciente del inglés, que se translitera de manera peculiar y se pronuncia según las posibilidades de los sonidos sánscritos, pero que pasa a formar parte de las hablas profesionales y técnicas.

El hindí es una lengua muy ornamental. El empleo de figuras retóricas y procedimientos de embellecimiento está muy extendido, así como el uso de citas, proverbios, apotegmas, frases hechas, refranes y alusiones de todo género. La mentalidad india es en extremo preciosista y esto se refleja en la lengua, por lo que hallamos en el habla habitual de la calle, continuas referencias a temas eruditos, alusiones mitológicas, menciones de los clásicos y citas cultas, incluso entre gente de nula o escasa preparación. De hecho se da gran importancia social a la literatura y a la oratoria. Es mucha la gente que escribe y los certámenes poéticos (kavi sammelana), por poner un ejemplo, en los que los poetas recitan en público sus composiciones, son en extremo abundantes.

Pese a todo lo expuesto, el hindí se enfrenta en la actualidad con una grave amenaza: la lengua inglesa. Al ser ésta la hablada por los dominadores durante la época colonial, el inglés ha adquirido en la India una connotación de lengua superior y esto va en detrimento del hindí como lengua culta. Un erudito hindí puede verse en ocasiones menospreciado si no domina el inglés. De hecho, algunas regiones del sur cuyas lenguas vernáculas no derivan del sánscrito, han preferido rechazar por esta razón la lengua hindí y prefieren emplear el inglés como lingua franca. Esto llevó en el momento de la independencia de la India

en 1947 a la implantación del inglés como lengua nacional. Y desde entonces el inglés desplaza paulatinamente al hindí en la administración y en las relaciones exteriores de la India, con lo que la lengua no consigue salir, por así decirlo, de las fronteras del país. Este hecho posee también una implicación política pues, partiendo del concepto que se tiene en ocasiones en la India de que «inglés» significa automáticamente «Occidente» y «progreso», cualquier intento de reivindicar la importancia del hindí es tenida en algunos sectores de la India como una medida política reaccionaria o, como mínimo, tradicionalista. Esto perjudica a la difusión de la lengua y también a la de la literatura en lengua hindí, aunque el gobierno haga esfuerzos por que sea aceptada de manera generalizada.

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.

Brahmacarya

El alma del yoga: yama y niyama aquí y

ahora

Cuarto Yama: BRAHMACARYA

Brahmacaryaprathisthâyâm vîryalâbhah

(Yoga Sûtra, II. 38)

Definición de brahmacarya: Al contrario que el resto de los yamas, cuya definición es idéntica o muy similar a su traducción literal, la definición de brahmacarya requiere una explicación previa.

Literalmente, brahmacarya significa caminar hacia, ocuparse de, practicar (CAR, raíz de "carya") lo sagrado, la verdad, las manifestaciones del Ser supremo (brahma). Sin embargo, se traduce como "castidad" y, análogamente, como "moderación en todos nuestros actos". La explicación la encontramos en la historia.

Tradicionalmente, los jóvenes brahmanes empleaban los primeros años de su juventud en el estudio de los vedas bajo la dirección de un gurú. En esos años, considerados como el primer estado de la vida permanecían solteros. Concentrarse en el estudio de lo sagrado en esa situación requería, dada la edad del estudiante, cultivar la castidad hasta el momento en que el joven brahmán estaba en situación de casarse y fundar una familia, comenzando el segundo estado de la vida. Por eso, brahmacarya ha quedado asociado con la castidad primero y luego con la moderación encaminada a una mayor disponibilidad para el estudio o la práctica del yoga. Maréchal distingue entre una persona soltera o casada: "Para un monje o un ermitaño, se trata de un voto de continencia, abstención de cualquier placer carnal tanto en la acción como en la imaginación (...) En la vida de pareja, la castidad es una actitud

positiva que consiste en respetar honrar y satisfacer las aspiraciones y deseos del cónyuge.” Y en “El corazón del Yoga”, Desikachar aclara: “Más específicamente, brahmacarya sugiere que debemos formar relaciones que fomenten nuestro entendimiento de verdades más elevadas. Si los placeres sensuales son parte de estas relaciones, debemos tener cuidado de conservar nuestra dirección para no perdernos. En el camino de una búsqueda constante de la verdad, existen varias maneras para controlar los sentidos de percepción y deseos sexuales. Sin embargo, este control no se identifica con la total abstinencia.” Vemos pues que brahmacarya es un yama que admite matices que dependerán de las circunstancias del practicante. Pero en todo caso, nos habla de una responsabilidad, de una consciencia y una atención exquisitas en la relación con nuestros sentidos e instintos.

Brahmacarya en la tradición cristiana: La tradicionalmente atormentada relación entre cristianismo y castidad también requiere una mirada a la Historia. La fuerte represión en todo lo referente a la sexualidad que va asociada al cristianismo, tiene su origen en el judaísmo, una religión que, por razones de supervivencia, se formó en torno a un decálogo tan riguroso como lo requería la precaria situación de una nación errante y fugitiva. Esa visión culpabilizadora de la sexualidad se transmitió al cristianismo, que nació en la sociedad judía y, como no podía ser menos, originó una doble moral que se ha mantenido hasta nuestros días. Sin embargo, nada de esto puede ser atribuido a Jesús de Nazareth, que impide la lapidación legal de una mujer sorprendida en adulterio y no

desdeña los regalos y atenciones de otra, reconocidamente pecadora, cuando todos los demás la rechazan; en ninguno de estos casos Jesús trivializa el adulterio ni aprueba la vida licenciosa sino que, simplemente, “no condena” en el primer caso y perdona en el segundo en vista del amor que la mujer le demuestra.

En el decálogo judío, el mandamiento “no cometerás adulterio”, ha pasado a los catecismos católicos en el sexto lugar como “no cometerás actos impuros”, causando la perplejidad de sucesivas generaciones de niños de seis años. A este se le añadió posteriormente otro mandamiento referente a la sexualidad, el noveno, que dice: “no consentirás pensamientos ni deseos impuros”, un mandamiento que, en origen, no aparece en el decálogo judío. De la misma manera que el evangelio es categórico en cuanto al adulterio, no define exactamente dónde está la línea, qué es lo que hace puro o impuro a un acto además, claro está, de los ojos que lo miran. A lo largo del tiempo y de la geografía esa apreciación ha variado bastante, pero cuando el intérprete de la palabra de Dios ha tendido al comportamiento de Jesús: “No te condeno. Vete y no peques más”, su influencia ha resultado ser más benéfica y más eficaz que cuando se ha investido de esa severidad inflexible que suele ocultar más frustración que rectitud y más confusión que luz.

Brahmacarya tal y como se contempla en la tradición brahmánica es una condición que también se exige a los sacerdotes católicos, precisamente para que puedan dedicarse a su ministerio. Pero no se tiene en cuenta que hay personas con auténtica

vocación sacerdotal que sin embargo no la tienen de célibes; y para ellas, el celibato obligado perjudica más que beneficia a su ministerio, mientras que una armoniosa y fructífera relación de pareja puede potenciarlo; el resto de las Iglesias cristianas así lo han entendido, con mejores resultados y vidas más felices. En cuanto a la interpretación de “moderación en todos nuestros actos”, la Iglesia considera la gula y la lujuria como pecados capitales, es decir, como obstáculos básicos para el progreso espiritual, junto con la soberbia, la envidia, la ira, la pereza y la avaricia, en lo que coincide totalmente con la doctrina del Eneagrama. Pero mientras en el Eneagrama son igualmente lamentables las pasiones de la ira y de la gula o de la envidia y de la lujuria, entre las personas educadas en la tradición cristiana proliferan los chistes y chascarrillos, la mayor parte de las veces bastante pueriles, sobre lujuria y gula, los dos “pecados” relacionados con el cuerpo y los sentidos, como si en lugar de estar hablando de serios impedimentos para la libertad estuviéramos hablando de picardías. La falta de naturalidad con la que la tradición cristiana trata las relaciones con el propio cuerpo y el de los demás, que ha llevado en muchas ocasiones a confundir la moderación con la abstinencia, ha dado como resultado que el pagano que hay en nosotros no haya sido convertido a una fe más madura y consciente, sino reprimido con prisa y malos modos con el único escape de una irreverencia bastante trivial. No es de extrañar que muchas de las dificultades que trataremos en el epígrafe siguiente provengan de esta situación.

Dificultades para la correcta adopción de brahmacarya: Como en el caso de ahimsâ, a los occidentales educados en el catolicismo nos cuesta separar los muchos errores observados en nuestros educadores del mensaje que, torpemente, trataban de transmitirnos. Y, al revelarnos contra los primeros, no hemos concedido al segundo su auténtica dimensión. En España la moral sexual fue monopolizada por el sector más integrista de la Iglesia católica, que ejerció un considerable poder temporal durante la mayor parte de la dictadura del general Franco, de cuya educación fueron herederos las primeras personas que, buscando ansiosamente alternativas, se interesaron por el yoga en nuestro país. Por otra parte, la llamada "revolución sexual" de los años sesenta del pasado siglo nació a la vez que occidente se interesaba por las filosofías orientales y el chamanismo, y en los cerebros de los que escapaban de una moral burguesa que les agobiaba, pero que habían interiorizado más de lo que creían, se mezclaron conceptos que no estaban hechos para ser mezclados. Si a esto añadimos las particulares odiseas de respetables maestros hindúes que vieron puestas a prueba (y derrotadas) sus ascéticas costumbres al tomar contacto con un occidente tan inmaduro como próspero, no nos extrañaremos de que brahmacarya no resulte ser el yama más popular, ni el mejor comprendido ni el más claramente explicado. Sin embargo, a la hora de la práctica es esencial. El yoga, como todo camino evolutivo y todo arte, es el paso de lo burdo a lo sutil. Y mal llegaremos a lo sutil si no sabemos qué hacer con lo burdo. La relación con el propio cuerpo y con los instintos más primarios de este va a marcar la calidad y la sinceridad de nuestra

evolución espiritual. Pero además, esos instintos son un regalo inapreciable para mostrarnos cómo somos realmente, con independencia de cómo nos gustaría aparecer ante nosotros mismos y ante los demás. Una vez más el espejo, ese gran amigo.

Cualquier instinto que neguemos, rechacemos o reprimamos, aparecerá en nuestro camino tanto más monstruoso e ingobernable cuanto más reprimido y rechazado. Y aparecerá, por cierto, en el momento menos oportuno, como burlándose de nuestra absurda aspiración de haberlo vencido. Por otra parte, cualquier instinto al que cedamos se hará dueño de nosotros y nos esclavizará de manera que vivamos por y para él y veamos sólo a través de su óptica. Hay muy pocas personas que tienen clara esta realidad al inicio de su vida, y menos aún las que tienen la fortuna de encontrar un maestro sabio y compasivo que les acompañe en el largo y complicadísimo camino de la amistad con nuestro ser más primario. La mayoría de nosotros, pertenecientes a una generación desencantada, vamos dando tumbos con la única arma, en el mejor de los casos, del sistema acierto-error. Está claro, en todo caso, que para una persona que viva en pareja y opte por el camino del yoga, la fidelidad es una virtud a cultivar; es importante reconocer esto en una sociedad en la que se trivializan tanto las relaciones y en la que la criminalización del adulterio ha dado paso, por reacción, a la idea de que "todo está permitido". Tal vez sea esa la conclusión que nuestra generación podría aportar a partir de su experiencia: Que aunque todo puede hacerse, no todo debe hacerse; porque, aunque realmente necesitábamos sacudirnos los estrechos y represivos moldes en los que habíamos sido educados, hemos de reconocer

que tampoco en el otro extremo nos esperaba la felicidad. Hoy por hoy, hay quien se refugia en la castidad para no enfrentar sus complejos o frustraciones; y hay quien se refugia en la promiscuidad para evadirse de esos mismos problemas. Pero tanto en un caso como en el otro continuamos dando vueltas en torno a un vórtice que nos atrae y nos da miedo porque en él reside una fuerza que, puesta de nuestro lado, nos transformaría poderosamente: la correcta comprensión de nuestros instintos, el pacto de amistad con ellos nos da una libertad extraordinaria para adentrarnos en el siguiente nivel; y además nos proporciona la ocasión de experimentar una forma particular de belleza, de exuberancia y de alegría, a la que nuestro espíritu únicamente tendrá acceso mientras habite en un cuerpo humano y pueda gozar a través de los sentidos.

Aparte de esta confusión de ideas que predomina en occidente, la principal dificultad para brahmacarya reside en el apego a ese placer que los sentidos nos proporcionan. En ese deseo reside la fuente de nuestro dolor y el inicio de una esclavitud que, sin duda alguna, va a apartarnos de una práctica cuidadosa y consciente. Patanjali habla de avirati como uno de los nueve obstáculos para la práctica del yoga. Maréchal lo traduce como "la tentación" y explica que "el mundo ofrece de forma permanente numerosas tentaciones, fuentes de dispersión y de aflicciones sin fin. No ser capaces de resistir a la atracción de algunas pasiones desordenadas -particularmente todo lo relacionado con el dinero, el sexo, la fama o el poder- representa un obstáculo importante para la evolución interior".

Arjuna Peragón, en su artículo “Los 9 obstáculos”, traduce avirati como “la distracción” y dice: “En definitiva la distracción es una debilidad por la que pasa el individuo en la que hay confusión, confusión entre lo circunstancial y lo esencial, entre el tener y el ser. Tanto el sexo como el dinero, la fama y el poder nos atan y nos esclavizan. Cuando queremos ver sólo la parte placentera de la vida y caemos en un exceso de complacencia perdemos fuerza en nuestro camino, no vemos claro. Por eso hemos de contemplar la dimensión creativa de nuestra vida que requiere de una dirección pues en la mente dispersa, distraída o torpe no se enciende ninguna luz.” Puede que la clave esté, una vez más en ese sthira-sukha, ese distinguir entre lo “circunstancial” y lo “esencial” que nos permite disfrutar de lo primero sin perder de vista lo segundo. La moderación a la hora de experimentar, de abrirse a las cosas sin miedo ni culpa, que es como decir con inocencia, y dejarlas ir sin pena para honrar de esa forma los regalos de la vida.

Brahmacarya y la práctica: Si tuviera que recomendar un truco para ser moderado en cualquier aspecto, diría: “Estate atento”. Pasamos la mayor parte de nuestra vida sin darnos cuenta de lo que realmente estamos haciendo, ya que mientras nuestro cuerpo ejecuta una acción determinada, nuestra mente está avanzando otra o recordando una anterior. Si estamos comiendo o bebiendo lo hacemos mecánicamente, disfrutando realmente una ínfima parte de lo que hemos consumido. Así nos pasa también cada vez que cosificamos a las personas y las hacemos formar parte de una lista de

relaciones insatisfactorias, con independencia de lo extensa o reducida que esa lista pueda ser. Vivimos en el recuerdo y en la espera, algo que por sí solo bastaría para desencadenar una ansiedad crónica. Estar atentos a lo que hacemos significa, además de vivir el presente como dijimos hablando de asteya, calibrar en su exacta dimensión todo aquello con lo que nos relacionamos, disfrutarlo plenamente y ser conscientes de los beneficios o perjuicios que puede aportarnos a nosotros mismos y a los demás. La práctica de pratyâhâra, la sujeción de los sentidos, puede ser útil. Es cierto que este aspecto (uno de los más olvidados) no supone una técnica como âsana o prânâyâma, sino que se produce cuando, como consecuencia de las anteriores, la mente está preparada para ser dirigida. Y entonces nuestros sentidos colaboran con nosotros para nuestro disfrute en lugar de arrastrarnos a una saciedad que disfrace carencias más profundas que cualquier apetito físico. Un conocido mío, que sabe bien de lo que habla, tiene una frase para ilustrar la relación del yoga y las adicciones que puede ampliarse a todo tipo de excesos: "No hay que preocuparse por si uno debe o no debe tomar drogas cuando practica; al cabo de un tiempo, o dejas el yoga o dejas las drogas". Una práctica cuidadosa nos enseñará a estar atentos a las necesidades reales de nuestro cuerpo y no confundirlas con la ansiedad mental. Tanto si vamos a relacionarnos con nuestro propio cuerpo como con otra persona, la atención plena que obtenemos en pratyâhâra nos permite liberarnos de la ilusión de los sentidos y por tanto, abordar esa relación desde el respeto a nosotros mismos y al otro.

Frutos de brahmacarya: La cita que encabeza este capítulo, el aforismo 38 de Sâdhanapâdah, dice literalmente: “Castidad firmemente establecida, de la fuerza la adquisición”. Desikachar interpreta el aforismo como: “A su más alto nivel, la moderación produce la más alta vitalidad individual. Si queremos desarrollar la moderación en toda cosa, nada se desperdicia. Demasiado de cualquier cosa engendra problemas; no poseer suficiente puede ser igualmente inadecuado.” Desikachar introduce un concepto que me parece imprescindible al hablar de moderación: lo que Buda llamó “el camino de en medio”. Porque a veces, la excesiva austeridad esconde un deseo egótico de hacerse notar, causando una distorsión de la realidad igual o mayor que la actitud contraria.

Maréchal interpreta así el aforismo: “El yogui con una castidad bien establecida está en paz. Embargado por un gozo y una fuerza espiritual excepcional, obtiene carisma y dominio del yo y de las cosas. Este poder tranquilo y este resplandor lo convierten en un guía escuchado y respetado.” Probablemente muchos de nosotros podríamos hablar de la pobre sensación que nos produjo, en algún momento de nuestra búsqueda, la ansiedad encubierta con la que algún “maestro” buscaba patéticamente fama, sexo o dinero. Establecer firmemente las bases de la moderación permite levantar desde ellas una arquitectura espiritual firme y coherente. Cuando el ego, siempre anhelante, no enturbia nuestros sentidos, la vida se nos aparece en su auténtica belleza y nuestras pulsiones puntuales se disuelven en su amplitud infinita. Pero, además, liberados

del deseo que hace sufrir, dueños de nosotros mismos, podemos disfrutar de todo lo que consideremos adecuado como jamás lo podremos hacer de la otra forma. El tarot de Marsella tiene una carta que representa una mujer y un león. Ella acaricia la cabeza de la fiera, que reposa mansamente en su vientre. La carta se llama "La fuerza". Dice el Dhammapada: "Quien conquista la pasión, no vuelve a ser derrotado."

Brahmacarya, La Fuerza del Tarot de Marsella

Como ya explico en el capítulo, tanto la represión de nuestros instintos como la sumisión a ellos supone solamente aplazar el momento de nuestra maduración, que pasa necesariamente por integrar instinto y espiritualidad. La mujer abre sin esfuerzo la boca (antes temible) de su amigo el león. Todo está en su sitio por fin y sólo desde ahí nuestro poder merece ese nombre.

Luisa Cuerda

NOTAS:

Viniyoga II, págs. 25 y 82.

Yoga Sûtra, pág. 82.

Los estados de la vida (varna ashrâma) eran cuatro: bramacarya ashrâma, ya descrito, grihasta ashrâma, o vida de casado y padre de familia, que solía concluir a los cincuenta años, en los que, una vez atendidas las necesidades de los hijos y de la casa, se pasaba al tercer estado, vanaprasta ashrâma, o vida de retiro, en la

que se peregrinaba a los lugares santos y se visitaba a los maestros; y, por último, el cuarto estado, sannyasa ashrâma, era el de la renuncia de todos los bienes materiales y la preparación del espíritu para la trascendencia.

Viniyoga II, pág. 21.

El corazón del yoga, pág. 99.

El libro del Éxodo, uno de los más reveladores de la psicología del “pueblo elegido” nos presenta el nacimiento de la nación de Israel a partir de la alianza de Yahvé con unas tribus extremadamente anárquicas y con una tendencia importante a las peores costumbres, hasta el punto de que el propio Yahvéh dice: “Me estoy dando cuenta de que ese pueblo es un pueblo obcecado. Déjame, voy a desahogar mi furor contra ellos y los aniquilaré” (Ex, 32 9-10). Y, aunque no llegó a tanto, los trató con mano de hierro, tradición que continuaron los hijos de Leví, la tribu de los sacerdotes, y después los rabinos.

“(…) Jesús se incorporó y le preguntó: - ¿Dónde están? ¿Ninguno de ellos se ha atrevido a condenarte? Ella le contestó: - Ninguno, Señor. Entonces Jesús añadió: - Tampoco yo te condeno. Puedes irte y no vuelvas a pecar.” (Jn, 8 10-11)

“(…) Y volviéndose a la mujer, dijo a Simón: -¿Ves a esta mujer? Cuando entré en tu casa no me diste agua para lavármelos pies, pero ella ha bañado mis pies con sus lágrimas y los ha enjugado con sus cabellos (…)

Te aseguro que si da tales muestras de amor es que se le han perdonado sus muchos pecados (…)

Pero Jesús dijo a la mujer: -Tu fe te ha salvado; vete en paz.” (Lc, 7

44-50).

Hay un dicho popular, muy celebrado, que es un paradigma de este modo de pensar: "Si en el sexto no hay moratoria, quién es el guapo que entra en la Gloria".

El de tantra y promiscuidad (no, maituna no es una cita) o el de drogas y expansión de la conciencia (y no, una buena experiencia con el peyote no te convierte necesariamente en un ser iluminado) son algunos de estos conceptos, pero no todos.

Yoga Sutra, I.30.

Pág. 22 del libro que Claude Maréchal dedica a la traducción y comentario de los aforismos sobre el Yoga Sûtra de Patanjali con el nombre de "La integración. Libro I". Cuadernos de Viniyoga, número monográfico (Barcelona, 1984), en adelante Viniyoga I.

Revista digital conciencia sin fronteras,
nº 29

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

"La sujeción de los sentidos se produce cuando la mente es capaz de permanecer en la dirección elegida y los sentidos, que se desvían de los diversos objetos del entorno, siguen fielmente la orientación de la mente" (Yoga Sûtra, II. 54)

Viniyoga II , pág. 82.

Yoga Sûtra, pág. 88.

Viniyoga II, pág. 25.

Aforismo 179.

La Trimurti

El número tres es sagrado en todas las religiones. Tres son las formas del Fuego: el Sol en el Cielo, el Relámpago en el Aire y el fuego del sacrificio en la Tierra. Los maniqueos dividían el tiempo en tres momentos: el anterior, cuando el mundo no existía aún, el medio, en el que se debatían la Luz y la Tinieblas y el posterior, con la ocupación definitiva de la Luz. Los sumerios organizaron su panteón alrededor de tres dioses: An, el Cielo; Enlil, el Viento; y Nin-ur-Sag, la Montaña. Los asirios estaban regidos por una trinidad: Assur, Anu e Ishtar. Entre los fenicios se veneraba a la trinidad compuesta por El, Astarté y Baal. El Dios cristiano toma tres formas: Padre, Hijo y Espíritu Santo. El Mahâbhârata dice: «lo trino es perfecto».

Bajo el nombre de Trimûrti se designa las tres deidades más importantes del panteón hindú, asumiendo la función de la Creación (Brahma), de la Conservación (Vishnu) y de la Destrucción (Shiva) de todo el mundo fenoménico.

Anteriormente a la aparición de la Trimûrti no es posible designar el culto de la India bajo la denominación de hindú. Hasta aquel momento, la religión india había sido

primero védica y luego brahmánica, en la que su divinidad principal, el Ser Superior, era Brahma; pero a raíz de la aparición del Siddharta Gautama (siglo V a. JC.), el Buda, y de predicar una doctrina que alcanzó una gran popularidad en el siglo III a.JC., durante el reinado de Asôka, los brahmanes notaron un enfriamiento entre sus adeptos en beneficio de la nueva religión. Así, fueron ellos mismos los que crearon dos ramas heréticas de su propio culto, centrándolas en dos divinidades antiquísimas y, hasta entonces, escasamente importantes.

A Brahma le redujeron su cometido asignándole exclusivamente la labor de la Creación; Vishnu, considerado entre las tribus arias como uno de los doce Âdityas, asumió la función de la Conservación de los mundos; y Shiva, que había sido adorado bajo el nombre de Rudra como dios de la tormentas por los primitivos habitantes de la cuenca del río Indo, le reservaron la función de la Destrucción, pero bajo un matriz doble, ya que nada se destruye sino que se transforma para aparecer bajo otra forma, así Shiva es el dios destructor y a la vez fecundador.

En muchas ocasiones se invoca a la trinidad hindú en conjunto, bajo la sílaba sagrada AUM, pero cada uno de ellos conserva su culto independiente en la India.

Brahma, a pesar de ser el origen, es quizá el menos favorecido por los seguidores, tal vez porque su labor creadora es un episodio concluido, ya que las nuevas formas que pudieran aparecer en el mundo son debidas a la labor fecundadora de Shiva.

Vishnu es mucho más popular, estando su

culto muy divulgado en la India y su éxito tan sólo se ve eclipsado por las personalidades de los dos héroes míticos, Râma y Krishna, que no son sino el mismo Vishnu reencarnado sobre la tierra para defenderla del Mal.

El culto a Shiva también está muy extendido en la India, pero muchas veces se adora su atributo, el lingam, el símbolo fálico, exponente de su labor fecundadora, invocado por cuantas mujeres desean ser madres.

La tradición presenta una disputa entre los dioses deliberando cual de los tres sería el mejor o el más digno de adoración, pero como no llegasen a un acuerdo, comisionaron al sabio Bhrigu para que fuera a averiguarlo. En primer lugar, Bhrigu se dirigió al monte Meru, residencia de Brahma, al que no saludó como era debido, el dios le reprendió pero no llegó a enfadarse y aceptó las excusas del sabio perdonándole después. Luego se encaminó a la morada de Vishnu, pero como la de Shiva le quedase de paso entró a verle comportándose de la misma forma que había puesto en práctica con Brahma. Shiva, indignado, estuvo a punto de reducirle a cenizas si el sabio no hubiera estado pronto a excusarse con buenas maneras y súplicas. Por fin fue a ver a Vishnu que estaba durmiendo, y como no le servía la estrategia empleada con los otros, le despertó dándole una fuerte patada en el estómago. El dios, lejos de enfadarse, se incorporó y le preguntó si se había hecho daño en el pie. Así conoció Bhrigu al más poderoso de los dioses, cuyas armas son la bondad y la generosidad.

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.

Haiku de Invierno

Ni una hoja.

Solo cenizas

y silencio.

* * *

La lluvia inunda el horizonte.

Vuelve el invierno.

El fuego debe ser encendido.

* * *

Intensa mañana

plateada

de viento frío.

* * *

El pino de montaña

bajo el sol de invierno

permanece sereno.

* * *

Los pómulos y el frío

son uno

este invierno.

* * *

Helado el río

se reflejan los sauces

en el agua muda.

* * *

Una nubecilla es

la cigüeña en el cielo.

¡Largo viaje!

* * *

Va la grulla
por el silencio del cielo

sin alas.

* * *

La grulla
y su reflejo en el lago
han desaparecido.

* * *

Suavemente
la hoja caída rompe
el espejo del lago.

* * *

Vuela la gaviota
el cielo violáceo y límpido
leves gemidos.

* * *

En el fondo del valle
apenas un murmullo:
el riachuelo.

* * *

El estruendo de los montes

ahoga

el susurro del valle.

* * *

Ajeno

a esta inmensidad

el arroyuelo.

* * *

Estrella de crepúsculo

suspendida en la brisa helada

que atraviesa mi cuerpo.

* * *

Ya viene herida

la luna menguante

y roja.

* * *

Sobre los cristales empañados

mis recuerdos son sombras chinescas

esta larga noche de invierno.

* * *

Campanadas nocturnas

bajo la pálida luna

duermen las conciencias.

* * *

En la noche azul
pájaros de fuego
cortan el viento helado.

* * *

Exhalada por la luna
brota blanca
la flor del silencio.

* * *

Olvidado por el mundo
desde este rincón del invierno
te echo de menos.

Texto y fotografía de Dokushô Villalba

Página de Dokushô Villalba

• Otros enlaces:

Comunidad budista Soto Zen

Templo Luz Serena

Zendo Digital

Shanga Digital

Programa de Estudios Budistas

Producciones Allalba

Tierra Zen

Album de Instantes

- Breve reseña del autor:

Dokushô Villalba es maestro de meditación Zen.

Fundador de la Comunidad Budista Soto Zen española

y del templo Luz Serena (telf. 96.230.10.55),

escritor, traductor, conferenciante.

Zapatos para todos

A "India por una sonrisa"

Me consta que hay otras miradas que cubren la India, con más acento en su abigarrado colorido callejero, en su humilde exotismo, en su espiritualidad ancestral... En nuestro propio grupo viajero las había. Nada más lejos de mi intención que negar tanta belleza que salió a nuestro paso de las formas más diferentes: en los niños que se nos acercaron felices con su corderito negro en los brazos, en los mercados colmados de frutas y verduras desconocidas, en las mujeres y sus siempre elegantes sharis, en las palmeras gigantes, en las ceremonias de una majestuosidad aquí perdida..., pero la belleza que yo deseo explote en el lienzo de mi memoria, anhela también un marco de justicia y de dignidad,

para así poderla apreciar en toda su entereza.

Asalta a menudo a esa memoria el recuerdo de aquellos chavales de tez oscura y pies desnudos del vegetariano que frecuentábamos en nuestro reciente salto a Mumbai. Aún no habíamos acabado de comer y ya estaban quitándonos apresuradamente los platos. Era su exclusivo cometido que cumplieran con celo. Vestían una especie de pijama verde. No tenían derecho a camisa y pantalón como el resto de los mortales. Los pies descalzos marcaban el estigma de su condición. Así nadie abrigará la menor duda de su identidad: los últimos de entre los últimos.

Llevaban una gran bandeja con asa y en ella recogían toda la vajilla usada. Limpiaban también las mesas. Por encima de ellos estaban los camareros que nos servían. Por encima de éstos, los que coordinaban a los camareros y, a su vez, gobernando todo, un jefe de comedor... Ni mentemos al dueño. Los quita-platos están sometidos a toda esa escala de mando. Refiero un solo ejemplo, un botón de muestra de la estratificación que domina el conjunto de la sociedad india.

Los asistentes domésticos con los que nos hemos topado en diferentes hogares apenas levantaban la cabeza. No se sentían siquiera meritorios de colocar su mirada a la misma altura que el interlocutor. Eran sombras que deambulaban silenciosas por la casa, sin pronunciar palabra, como si no fueran dignos de ruido en un mundo en el que todo es barullo. Dormían también silenciosos en cualquier rincón, sin derecho tampoco al ronquido. En las despedidas no pudimos apretar con más

fervor nuestra mano agradecida.

El sistema de castas es un sistema hereditario de estratificación social que ha existido en la sociedad hindú desde hace más de 2500 años. Esta tradición reza que los seres que han desarrollado correctamente su cometido en la línea de su camino, podrán reencarnarse en un estadio superior. No se puede dudar de su fe en otra existencia, pues esa afronta diaria tan dura por la sobrevivencia, no puede durar eternamente. Sin embargo, es llegada la hora en que el valor de la tradición en aspectos claramente reaccionarios debería ir mermando.

La India, el Mumbai del software puntero debería progresar no sólo en ciencia y tecnología, sino también en equidad social, en universalización de derechos y posibilidades. Ya no debería ser preciso pasar por la llamada muerte para poder calzar zapatos y dignidad. A pesar de que varios reformadores sociales han tratado de abolirlo, el sistema de castas continúa en la práctica siendo una característica definitoria de la sociedad india. El budismo cuestionó también firmemente este humillante sistema y la consiguiente "intocabilidad" entre las castas. Incluso fue oficialmente abolido por la ley, sin embargo en la práctica no ha sido eliminado de las calles y los hogares.

La división entre servicio y servilismo es a veces tenue. El servilismo comienza cuando alguien hace por dinero las tareas que perfectamente puede realizar la persona servida. Cada quien ha de ser responsable de la limpieza de lo que ensucia. Ghandi iba mucho más lejos y extendía la exclusiva responsabilidad personal a ámbitos como la

confección incluso de la propia vestimenta.

Las castas en su origen eran una forma de división social del trabajo, pero ha derivado en una cruel estratificación social. En la sociedad hindú, todo está jerarquizado, de forma que es difícil subir de estatus. Las posibilidades de progresar no están generalizadas. La condición humana no es igual para todos. No todas las personas tienen los mismos derechos.

Algo se revoluciona dentro al contemplar esos futuros negados, como si no pasara nada. Algo se revuelve ante esa sumisión que es merma de la dignidad humana y que sin embargo se acepta con toda naturalidad. Algo se inquieta dentro ante el fatalismo imperante de que eso no hay quien lo cambie. Algo rechina en mis oídos cuando me llaman "Sir". Probablemente esa misma persona que se sitúa al lado del occidental, no tratará con la misma atención y respeto a su subordinado.

No observo ningún asomo de rechazo a una sociedad tan estratificada, de protesta ante tantos futuros amputados. Miro esos pies sucios y descalzos y digo que merecen una suela y un horizonte y una universidad... "Sir", "Sir"... por todas partes. Uno se cansa del "Sir" en el hotel, en el restaurante, en el taxi..., mientras que quien nos retira los platos en cada comida no es nadie. ¿Cuándo llegará ese día en que al chaval que durante una semana ha recogido tanta vajilla nuestra, le coloquen también el debido apelativo de "Sir"?

La India del último software, que se permite el lujo de bomba atómica y el desatino de enseñar los dientes a Pakistán... es la misma que mantiene a millones de sus hijos en la miseria. Fascinación e indignación se reúnen al pasear sus multitudinarias calles. Hay legado inmemorial, espiritualidad genuina..., pero hay también océanos de marginación. Falta la dignidad del pobre, el coraje para emerger de su condición. Falta el cuestionamiento de este orden alienante y valedor de la explotación por parte de quien puede alterarlo, la emergente clase media.

Yo no sé dónde está el polo de espiritualidad del mundo. No sé si la India funge como centro de irradiación planetaria. Hay maestros y guías que dicen que mutó a los Andes desde el Himalaya, que la India se quedó sumida en su kali-yuga (tiempo de degeneración). Ojalá India irradie mañana, como dicen que irradió ayer, pero que pongan zapatos a los chavales que sirven las mesas, que pongan futuro a los millones de pobres que colman sus desvencijadas y siempre sorprendidas calles.

«En forma de leyendas, todas las religiones revelan en cierto modo el origen divino del hombre. Pero en un momento u otro de la historia, se deslizó en algunos la convicción de que tales razas o tales categorías de seres eran inferiores, y

comenzaron a excluirlos o a oprimirlos.

Si Jesús fue tan excepcional, es porque vino a afirmar que, cualquiera que fuera su raza, su cultura, su posición social, ante Dios todos los humanos eran iguales en esencia. Las desigualdades que vemos manifestarse sólo son superficiales y pasajeras: sus cualidades físicas, intelectuales, morales, espirituales, los acontecimientos de su existencia, todo lo que hace que, en un campo u otro, unos parezcan privilegiados y otros no, sólo corresponde a un instante de la evolución. Los humanos son hermanos y hermanos por vida, la vida divina que circula en ellos y que les hace ser también hermanos y hermanos de toda la creación.»

Koldo Aldai

Omraam Mikh el Aivanhov (1900-86).
Pensamientos cotidianos. www.prosveta.com.

Im  genes ilustrativas de "A India por una sonrisa":
<http://picasaweb.google.com/aldaikoldo>

Svâdhyâya

El alma del yoga: yama y niyama aquí y ahora

Cuarto Niyama: SVÂDHYÂYA

svâdhyâyâdistadevatâsamprayogah

(Yoga Sûtra, II.44)

Definición de svâdhyâya: Sva significa “uno mismo” y adhyâya, “estudio”, por lo que la traducción literal de svâdhyâya es “el estudio de uno mismo” o, como dice Desikachar en el primer aforismo de Sâdhanapadâh, el segundo libro del Yoga Sûtra, “la capacidad de examinarnos a nosotros mismos”. Maréchal, abundando en este sentido, traduce svâdhyâya como “interioridad”, y la define como “esta otra disciplina cotidiana de la búsqueda y el descubrimiento de lo más profundo del yo, principalmente a través del recogimiento, el silencio y la reflexión”. Pero svâdhyâya también tiene otra interpretación, que es la de estudio de los textos y recitación de mantras, como recogen Maréchal y Desikachar en diferentes textos. Así, Desikachar, en el aforismo II. 32 del Yoga Sûtra traduce svâdhyâya como “el estudio y la necesidad de revisar y evaluar nuestros progresos.” Y Maréchal dice: “La repetición del nombre

del Señor -El que es la fuente de todo conocimiento-, la recitación y el estudio de los textos sagrados y la escucha atenta de enseñanzas dadas por el guía constituyen los otros aspectos importantes del proceso.” Esta segunda interpretación nos remite a la tradición de otros tiempos y lugares. Aunque esta tradición continúa en determinados ámbitos, en el resto de mundo svâdhyâya tiene más el significado de recogimiento e interiorización que de recitación y memorización de textos, una práctica que, a pesar de su deslumbrante eficacia, no se considera en la mayoría de las escuelas de yoga actuales. Sea como fuere, este niyama nos habla de una vuelta hacia dentro, de una escucha profunda facilitada por la purificación de shauca y por la disciplina de tapas y a partir de la cual pueden surgir de manera natural no solo dhyâna, la meditación, sino las cualidades morales que se engloban en yama ya que al examinarnos a nosotros mismos estamos eliminando la sombra que impide que nuestra luz se manifieste. El contentamiento, santosa, será una consecuencia y a la vez una prueba de que no hemos errado en este proceso, un proceso que, si permanece incontaminado, nos llevará antes o después a Îshvarapranidhâna, el abandono ante lo Superior, conocido como devoción.

Svâdhyâya aquí y ahora: Tengo asociada la interiorización al contacto con la naturaleza, aunque en realidad, el impulso de recogimiento o por mejor decirlo, el don, puede suceder en todos los ámbitos. Sin embargo, todas las tradiciones místicas han hecho hincapié en la soledad y el aislamiento que proporciona la naturaleza como una buena ocasión para encontrarnos

con lo más auténtico de nosotros. Los monjes taoístas de la antigüedad se ganaron el sobrenombre popular de “vagabundos de las nubes” por su costumbre de errar por las montañas, lo que contribuyó, además de a su realización, al descubrimiento de gran cantidad de hierbas alimenticias. Salvo en algunos casos, los monasterios se han erigido en parajes solitarios, y los ascetas se han retirado a las montañas y a los bosques para habitar en soledad. Como en tapas, para el practicante o estudiante de yoga la forma de abordar svâdhyâya aquí y ahora dependerá mucho de la medida en la que esté muy integrado o no en el actual sistema de consumo. Porque aquí y ahora nos encontramos con un sistema de vida en el que vivir cerca de la naturaleza es, en la mayoría de los casos, una opción de ocio, mientras que la vida cotidiana transcurre en ciudades más o menos ruidosas, más o menos agresivas y más o menos alienantes para el individuo. Si a esto añadimos el enorme grado de consumo en el que un habitante de la ciudad incurre sin darse cuenta, comprenderemos por qué tanta gente paga por acudir a lugares o a talleres donde se les ofrece ese momento de sosiego que ellos no han sido capaces de preservar. La dificultad que estriba en estos intercambios de fin de semana, cuyos anuncios proliferan en revistas, tiendas y restaurantes, es que el dinero pagado no garantiza el éxito, como en otro tipo de servicios. Es cierto que la interiorización requiere paz exterior; pero si no hay dentro de uno mismo un cierto nivel de consciencia, el silencio y la soledad pueden poblar de monstruos nuestra mente y hacer que ese retiro, tan buscado, se convierta en un infierno. El secreto no sería, por tanto, “comprarse” un retiro o

unas vacaciones, sino acudir a él o a ellas con una actitud de humilde indagación y con una gran apertura para experimentar lo que quiera que sea, sin ideas de éxito o fracaso y sin juzgar desde el primer resultado o reacción. La capacidad de interiorización está relacionada con la capacidad de asumir, sin asustarnos, lo que vamos a ver en nuestro interior. Y también con la capacidad de dar la espalda a las innumerables ofertas de evasión que nos proporciona la sociedad actual. De estas, hay algunas más evidentes y otras más sutiles, como pueden ser las que nos ofrecen precisamente esa paz o ese conocimiento que nosotros buscamos prometiéndonos unos fáciles resultados, sin tener en cuenta de todo camino interior requiere un considerable sacrificio y esfuerzo personal. También ahora más que nunca proliferan los cursos, las aproximaciones a un conocimiento para el que no se nos exige “revisar y evaluar nuestros progresos” sino sólo pagarlos y que, por lo tanto, no pasa de ser superficial. Y es fácil ir de uno a otro, picando aquí y allá para poder hablar de todo sin tener nada totalmente asimilado. En último término, la interiorización y el estudio son un medio, no un fin en sí mismo. En varios aforismos del tercer libro del Yoga Sûtra, Vibhûtipadâh, en concreto el 37, el 50 y el 51 Patanjali nos previene acerca de la tentación de quedarnos fascinados por los conocimientos adquiridos con el estudio o por esa mejora de nuestra vida personal que suele ir pareja a una mejora en el autoconocimiento. Una forma de evadirse de una interiorización completa es dar por bueno el punto al que se ha llegado y quedarse ahí “a mitad de camino”, como dice Mariana Caplan en su magnífico libro.

Esta evasión es, por oculta, más difícil de combatir y en esta época de apariencias y de consumo es particularmente frecuente.

Disfunciones de svâdhyâya: De acuerdo con lo dicho anteriormente, svâdhyâya por defecto supone una dificultad a la hora de profundizar tanto en el estudio como en la autoindagación, dificultad que puede ser consecuencia de samsaya, la indecisión o de pramâda, la impaciencia, dos de los nueve obstáculos de los que nos habla Patanjali. En su anteriormente citado artículo, “Los 9 obstáculos en el camino del Yoga”, Arjuna Peragón define samsaya como “la duda y la incertidumbre que aparece cuando el camino se pone difícil”. Esto pasa siempre, antes o después, con cualquier camino que (atención al significado literal de la frase) “merezca la pena”. Y especialmente sucede en el camino espiritual, que no se distingue precisamente por unas gratificaciones inmediatas. De nuevo Arjuna Peragón: “Uno, tal vez, no está dispuesto a hacer más sacrificios, o piensa que se ha equivocado de camino porque no lo tiene claro. Es posible que aparezca otro camino que promete liberación con menos esfuerzo, y evidentemente así no avanzamos. La duda es una actitud que corroe nuestra esperanza. Es por ello que tenemos que vencerla con fe y coraje”. En sus clases, Arjuna suele proponer la metáfora de quien, para buscar agua, cava diez pozos de un metro en lugar de uno de diez metros. Esta sería la mejor imagen para ilustrar lo que estamos diciendo. Pero además, nuestra resolución por adoptar la actitud de svâdhyâya puede verse amenazada por otro obstáculo, pramâda, que Arjuna define como “prisa o impaciencia”. En el mismo sentido de ese afán por “conseguir” que caracteriza

nuestra época, dice Arjuna que “tenemos en nuestro inconsciente la idea, nos lo repiten hasta la saciedad en la publicidad, que todo es fácil, tener un coche, una casa, lo que sea. Se nos enmascara el otro lado de la moneda, que todo requiere un esfuerzo y que ese esfuerzo da unos frutos pero siguiendo las leyes de la vida, con sus procesos, sus ritmos, sus tiempos, y no la ley de ego que lo quiere todo ahora.” En efecto, svâdhyâya es una disciplina especialmente útil para desenmascarar al ego, tanto en el caso de que este se muestre impaciente por un “logro” como en el caso de que se refugie en esos “logros” como luego veremos. No hay que olvidar nunca que, junto con la práctica, el otro pilar del yoga es el desapego por los frutos de la acción.

Como en los anteriores niyamas, svâdhyâya por defecto es mucho más evidente que la disfunción contraria, svâdhyâya por exceso. Esta puede enmascararse en una conducta aparentemente impecable, de estudio, profundización y responsabilidad que, sin embargo, no es resultado tanto de un amor por la práctica sino de un temor a confrontar esta con el día a día, un miedo profundo a poner a prueba lo que sabemos y lo que somos en el contacto con los demás. Una vez más propongo el Eneagrama para ilustrar esta disfunción, en este caso el eneatiipo Cinco, cuya pasión es la avaricia como consecuencia de su pérdida de contacto con la Santa Omnisciencia. El Cinco siente que para reconstruir su mundo ha de recluírse en un lugar donde acumule todo el conocimiento posible y donde no quepa nadie más que él. En su gruta de ermitaño que ha escapado a una catástrofe, controlará por medio del saber el caos exterior, en el que

se aventurará lo menos posible. Naturalmente, el eneatipo Cinco siente una gran aversión por compartir ese saber que ha acumulado, ya que con él compartiría también el control de un mundo que se le antoja terrorífico. En este caso, el ermitaño no es alguien que avance hacia una mayor comprensión del entorno, sino alguien que huye de él y que atesora el conocimiento como un poder defensivo. En la medida en que lo posee se siente superior a los demás y de ahí que no quiera “privarse” de él para “dárselo” a los otros, ya que entonces disminuiría esa diferencia que a él le resulta tan segura y reconfortante. La virtud asociada al eneatipo Cinco es la generosidad, que brota naturalmente cuando en el camino hacia su interior aprende a asumir y a aceptar su miedo a los demás y comprende que, si el conocimiento no se comparte, se pudre y pudre a quien lo retiene. No hay conocimiento más completo que el del amor y este será el arma más eficaz para superar esa sensación de orgulloso aislamiento que oculta una dolorosa sensación de no ser capaces de relacionarse con el otro. A la hora de abordar svâdhyâya hemos de tener presente que cualquier indagación o estudio, aunque se refiera a las cosas más altas, ha de estar refrendada por su puesta en escena en nuestra vida cotidiana: Si no, esa disciplina, que está hecha para ampliar nuestros horizontes, nos encerrará en los límites de nuestro egoísmo.

Frutos de svâdhyâya: La cita que encabeza este capítulo dice literalmente: “a través del estudio de uno mismo con la deidad personal unión.” Desikachar lo interpreta como: “El estudio, llevado a su más alto grado, nos acerca a fuerza superiores que

ayudan a comprender lo más complejo. A más eficaz es nuestro estudio, mejor comprendemos nuestras debilidades y nuestras fuerzas. Debemos aprender a acabar con nuestras debilidades y a hacer el mejor uso de nuestras fuerzas. Entonces no hay límite para nuestra comprensión.” Podríamos decir entonces que el verdadero premio al svâdhyâya es el conocimiento de uno mismo. La interiorización cuidadosa y con un propósito de claridad nos revela una realidad sobre nosotros mismos que podemos ampliar al resto de las cosas. Dice el libro del Tao: “Sin salir de casa se conoce el mundo”, y alguien que emprende con resolución y con pureza de intenciones su aventura interior está preparado para emprender cualquier otra aventura, pues el mundo exterior no es más que un reflejo de nuestro propio mundo. He notado que en svâdhyâya, el niyama más próximo a Îshvarapranidhâna, los comentarios tienden a interpretar ese encuentro con uno mismo de forma especialmente imaginativa. Así, en el Yoga Bhâsya, (s. V) se dice: “Dioses, sabios y seres celestiales aparecen ante quien lleva a cabo el estudio de sí mismo y le prestan su ayuda.” Más ajustado a la iconografía actual, dice Maréchal: “La interioridad, cuando es ajustada y sacada adelante con todos sus componentes, hace descubrir el camino personal que ilumina la vida interior. El mismo Señor penetra en la intimidad del yogui con una forma singular, la que conviene más. Lo acompaña personalmente e ilumina su camino.” Un comentario que podría plantear alguna dificultad al practicante de yoga que no comparte la creencia de la existencia de Dios o de los dioses. Georg Feuerstein hace la diferencia entre lo que el practicante puede percibir en una experiencia

meditativa y el auténtico samâdhi: “A través del estudio de sí mismo o penetración intelectual en los niveles del significado más profundo de una escritura concreta y su deidad escogida, el yogui toma contacto con tal dios o diosa. Esto sucede bajo la experiencia meditativa. Obviamente esto no debe tomarse erróneamente como significado de unión con ??vara. Tal noción es extraña al yoga clásico.” Digamos que, independientemente de esta forma de expresarlo, los frutos de svâdhyâya pasan por una nueva manera de percibirse a uno mismo y esa nueva percepción podría asimilarse al descubrimiento de algo maravilloso que nos renueva y mejora y hace que nada nos resulte imposible. De nuevo Maréchal: “El conocimiento de sí mismo, una confianza total, la paz, la estabilidad y una certeza humilde y sin fallo embargan ahora el corazón de quien ha realizado este encuentro luminoso y maravilloso.”

En todo caso, el conocimiento de uno mismo pasa por una etapa de recogimiento en la que descubrimos la propia sombra. La aceptación amorosa de esta es condición indispensable para que se transforme en luz. La sombra desconocida y rechazada está en el origen de las dificultades para realizar las cualidades que componen yama. Su conocimiento y aceptación nos ponen en contacto con istadevatâ ese “dios personal” que es nuestra auténtica naturaleza de luz.

Lao Tse, de quien se sabe tan poco que su biografía ha pasado a la leyenda, nos habla continuamente de la vida eterna, lo cual ha hecho que muchas personas temerosas de morir identificasen ese concepto con el de inmortalidad. En el verso 33 del “Libro del

Camino y de la Virtud” que es la traducción que más me gusta de “Tao Te King”, el Viejo Maestro nos da una imagen bellísima, que he subrayado, para vencer el miedo a la oscuridad, esa otra mitad de la que estamos compuestos:

Conocer a los otros es inteligencia;

conocerse a sí mismo es verdadera sabiduría.

Ser maestro de otros es fuerza;

ser maestro de sí mismo es verdadero poder.

Si comprendes que tienes suficiente,
eres auténticamente rico.

Si permaneces en el centro
y abrazas la muerte de todo corazón,
perdurarás siempre.

Svâdhyâya, El Ermitaño del Tarot de Marsella

El Ermitaño representa entre otras cosas la sabiduría y la serenidad asociadas a la vejez, y también la soledad y la meditación. Por eso, su figura nos remite a la interiorización que se requiere tanto para el estudio como para el autoexamen.

Luisa Cuerda

NOTAS:

Yoga Sûtra, pág. 63.

Viniyoga II, págs. 22 y 23.

Yoga Sûtra, pág. 84.

Viniyoga II, pág. 23.

La traducción que hace Desikachar de parte de estos aforismos es: (...) Pero para alguien que busca únicamente un estado continuo de Yoga, los resultados del samyama son obstáculos en sí mismos" (III.37). "La libertad, fin último del Yoga, solo se alcanza si se abandona el deseo de adquirir conocimientos extraordinarios (...)" (III.50). "La tentación de aceptar la consideración social, consecuencia de los conocimientos adquiridos por samyama debe ser superada. De otro modo uno se enfrenta a las mismas consecuencias desagradables que proceden de todos los obstáculos que se levantan a lo largo de la vía que conduce al estado de Yoga" (III. 51). El samyama, que se define en el aforismo 4 del libro III del Yoga Sûtra, es práctica de concentrarse totalmente en un objeto, de forma continua y exclusiva, hasta la integración en él o samâdhi.

A mitad de camino. La falacia de la iluminación prematura, Mariana Caplan. Editorial Kairós (Barcelona, 2004). En adelante, A mitad de camino.

Yoga Sûtra, I.30.

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

Yogadarshana, textos en pdf, Yoga Sûtra, II. 44.

Yoga Sûtra, pág. 91.

Verso 47 del Tao Te King, en la versión de Richard Wilhelm. Edicomunicación S.A. (Barcelona, 1994).

Yogadarshana, textos en pdf, Yoga Sûtra, II. 44.

Viniyoga II, pág. 26.

Yogadarshana, textos en pdf, Yoga Sûtra, II. 44.

Viniyoga II, pág. 26.

Versión de Stephen Mitchell.

Blog de Luisa Cuerda
