

## La disciplina del Yoga

“El Yoga debe ser conocido a través del Yoga, y sólo el Yoga te conduce al Yoga.

Aquel que persiste en el Yoga alcanza la felicidad en el Yoga”.

(Frase extraída de un comentario de Vyasa sobre la práctica y etapas del yoga, acerca de el sutra de Patanjali III.6)

Disciplinarse a sí mismo es encender el fuego interior, la unión del fuego del corazón, y el fuego de la mente superior en una ardiente aspiración hacia la luz del Alma.

Toda disciplina en el yoga es una autodisciplina, que supone un esfuerzo por recordar la aspiración y la intención por lo cual estás o decides practicar el yoga. No supone un hacer, porque me lo han dicho, ni porque hay que obedecer sin comprender, sino desde el conocimiento que uno tiene de sí mismo y con las herramientas y técnicas que va aprendiendo a usarlas y aplicándolas según las circunstancias.

En el yoga lo fundamental es que lo que vas aprendiendo lo experimentes por ti mismo, y lo uses, intentando mejorar las circunstancias reduciendo los condicionamientos y hábitos.

No se trata tanto de cuánto hago sino de la calidad de lo que hago. La disciplina no debe de crear una estructura rígida, ni tensión, ni caer en sentimientos de culpabilidad por no hacer, u orgullo por practicar mucho... la disciplina supone un recuerdo de lo esencial, del compromiso que cada uno ha adquirido consigo mismo para poner en practica lo que va aprendiendo en

el contexto del yoga para usarlo en aquellas situaciones que se presenten en sus relaciones.

La disciplina en el yoga implica sobre todo disciplinar los pensamientos y las actitudes para que se vean reflejados en los actos. En un principio el esfuerzo es salir de los hábitos de los condicionamientos mecánicos y aprender a pensar y aprender. Replantearse las relaciones de otra manera, más creativa y libre.

El recuerdo y la alineación con lo esencial, con la intención espiritual, y con la energía del grupo, va fortaleciendo la voluntad, siendo las actividades y las prácticas del yoga como prioritarias en la vida. Ya que ese recuerdo constante de la esencia hace que uno vaya renunciando a lo que no es esencial y a no retroalimentar aspectos negativos, y relaciones no beneficiosas.

La disciplina es el ritmo espiritual, y en este sentido no es un deber es un derecho. La disciplina cuando se disfruta es consagración. Consagrarse es hacer cada acto sagrado, ya que uno está en contacto con su ser interior. En la consagración la vida se vive como un ritual sagrado.

El esfuerzo al principio no se enfoca en un hacer fuera de lo cotidiano, sino en un aprovechar lo cotidiano como posibilidades de ir realizando el yoga. Este esfuerzo junto con la práctica en grupos hace que se incorpore en lo cotidiano un espacio de práctica más allá de un voluntarismo obediente. Este espacio crea una atmosfera personal e íntima donde la práctica cobra un sentir y un sentido único. Es donde uno

aprende a adaptar el yoga a sus necesidades y no a la inversa. Esta práctica individual debe y es muy recomendable compartirla con algún profesor o compañero que trabaje en el mismo contexto.

Se dice que la mejor manera de constatar si progresamos en el camino del yoga es a través de las relaciones. Si nuestras relaciones mejoran en calidad, claridad y libertad, es buen indicativo de que nuestra práctica está bien encauzada, de lo contrario, debemos revisar y preguntarnos, ¿Cuál es la causa, actitud, pensamiento... que en esta o aquella relación crea desarmonía? Y ¿qué técnica o herramienta puedo emplear para crear un resultado diferente? Aprovechar los conflictos para revisar nuestras intenciones, actitudes y pensamientos que lo ha generado e intentar cambiar de estrategia para encontrar en las mismas para crear una situación más positiva y armónica.

Se trata de vivir como aprendices, y dejar de ser víctimas. En el victimismo, en el círculo de la culpabilidad no aprendemos y generamos círculos viciosos donde se repite de una u otra forma las mismas situaciones y conflictos, sin sentido.

Afirmar la intención, recordar las sensaciones asociadas a la misma, es la base de la disciplina, ese es el esfuerzo para que toda práctica tenga corazón. La comprensión con corazón, junto con el conocimiento preciso de las herramientas que usamos en yoga, son la base de la toda práctica, ya que son los ingredientes que van desarrollando nuestra aspiración y fortaleciendo nuestra búsqueda. Uno se va armonizando con la práctica espiritual y su actividad cotidiana, y por tanto en su

interior deja de vivirlas como algo separado.

Víctor Morera

---

---

### Desmitificar âsana

Muchas veces aterrizamos en el Yoga sin un cuestionamiento serio acerca de nuestras creencias y colocamos en una disciplina lo que no hay realmente en ella. Si tal disciplina no se ajusta a nuestras creencias la tachamos de rara, esotérica o de comedura de coco, o todo lo contrario, la elevamos por los cielos y la adoramos como milagrosa, sin darse tiempo a conocer sus principios reguladores. Como casi siempre lo primero es desmitificar, desandar el trecho que hemos andado a oscuras y, por así decir, despejar las piedras seguras para poder vadear el río que separa una orilla de la otra.

Para poder explicar lo que es una cosa es buena estrategia decir primero lo que no es, o lo que no es del todo. Encontrar los matices es la mejor manera de no caer en dicotomías inexistentes. Para no quedarnos encerrados en una definición fija e inamovible he intentado que cada ítem venga precedido de lo que «no» es âsana, y finalizado con lo que «sí» es, dos maneras de acercarnos a la misma realidad.



## **1.- EL ÂSANA NO ES UNA FOTOGRAFÍA**

En nuestra mirada no cultivada y en nuestra concepción simplificadora se nos escapa muy a menudo lo complejo de la vida. Vemos, por así decir, lo evidente, lo manifiesto, aquello donde fácilmente nos podemos agarrar y perdemos lo que el foco de nuestras concepciones deja en la penumbra. Potenciado por los libros de divulgación del Yoga en occidente hemos aprendido a considerar los âsanas como posturas fijas y claro está, no lo son.

En realidad un âsana empieza desde el primer impulso en la mente del practicante cuando todavía no se ha materializado ninguna forma y acaba en el sentir profundo que deja la postura en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Entre un punto y el otro hay un metabolismo interno de la postura que requiere una escucha, un abordaje progresivo e inteligente, un reajuste de la postura, una vivencia, trascendencia y percepción del límite, por nombrar algunos ítems que en otro lugar ya me he encargado de explicar. Por eso decimos que el âsana no es una fotografía sino un proceso que incluye innumerables etapas, dinámicas y estáticas, corporales y mentales, de forma y de fondo que asegura la profundidad de esto que llamamos Yoga.

El âsana es un proceso.

## **2.- EL ÂSANA NO REPRESENTA SOLAMENTE UN**

## **DISCURSO POSTURAL**

A menudo, y a veces con razón, se ha criticado la práctica del Yoga y sus âsanas de no respetar el cuerpo y de forzarlo más allá de unos límites razonables. Pero se olvida que el Yoga profundo habla precisamente de adaptación del Yoga a la persona y de no forzar en ningún caso. Si encontramos posturas que inciden excesivamente en los segmentos del cuerpo que ya de por sí están castigados por la vida moderna como lumbares y cervicales, no es que haya una práctica loca y sin sentido, es que el âsana trabaja a otros niveles que el puramente postural. Hay evidentemente un discurso energético en la práctica de las posturas en Yoga pues moviendo diferentes partes del cuerpo se consigue movilizar una energía vital retenida. Hay también un elemento psicosomático importante, la postura ancla el proceso mental para su feliz calma. En tanto que sujetamos el cuerpo en la inmovilidad, la mente queda, por esa interrelación tan potente entre cuerpo y mente, conducida hacia un proceso de mayor concentración.

El âsana es un trabajo a distintos niveles.

### **3.- EL ÂSANA NO ES UNA TERAPIA**

Qué duda cabe que el Yoga es terapéutico. Infinidad de estudios muestran los efectos beneficiosos sobre los síntomas perniciosos del estrés y el sedentarismo, y sobre estos beneficios el Yoga se ha instalado en occidente. Pero una cosa son los efectos de la práctica del Yoga y otra, muy diferente, son los objetivos de éste. El milenario

Yoga no se articula para que una población con un cuerpo pesado y una mente agitada pueda sanarse. En este sentido no creemos demasiado en la farmacopea del Yoga donde una postura sirve para curar el estreñimiento o el alivio de las varices.

El Yoga se articula como una vía de trascendencia donde lo importante es la contemplación y la alquimia energética que posibilita un viaje de autotranscendencia y de liberación del sufrimiento existencial, y no otra cosa. Por eso tenemos que tener cuidado de no cortarle la cabeza al Yoga y dejarlo como simple manual de autoayuda.

El âsana es una herramienta de trascendencia.

#### **4.- LO IMPORTANTE DEL ÂSANA NO ES EL CUERPO**

El cuerpo es, ya lo sabemos, una esponja de nuestro inconsciente, vemos reflejado en él nuestra biografía más íntima, nuestras barreras emocionales, nuestros volcanes de rabia contenida y nuestras inseguridades. Partir del cuerpo es lo más sabio porque lo tenemos más a mano, porque es más manejable o más dúctil que ese otro cuerpo más complejo y más volátil como es el cuerpo mental. Así pues partimos del cuerpo pero para ir a otro lugar, a un lugar de no cuerpo, y también de no mente. Si perfeccionamos (sería mejor otra palabra) la postura no es tanto por un prurito de orden postural sino por un rigor de atención, de sensibilización y de escucha. Por eso debemos, en nuestro tiempo, remarcar esa cualidad de sublimación en la práctica para no caer presa de una moda fácil de culto al cuerpo, bello, flexible y

fuerte, presa, por otro lado, de una ideología que a través de la publicidad nos dice que la imagen es lo (más) importante. Âsana no funciona sola pues Yoga es un método trinitario donde âsana, prânâyâma y dhyana conforman una unidad.

En âsana está la respiración y la meditación incluida.

## **5.- NO HAY UNA SÓLA FORMA DE HACER ÂSANA**

Desde nuestra ignorancia y todos estamos en medio del mismísimo misterio nos gustaría que hubiera una verdad clara y diáfana, pero lamentablemente la vida es demasiado compleja para meterla en una caja de zapatos. Cuando hablamos del Yoga clásico creemos que el Yoga que se hacía en la antigüedad era todo cortado por el mismo patrón y no queremos saber de los flujos y los reflujos de una cultura del Yoga, de las asimilaciones de otras disciplinas, de las disenciones de la ortodoxia, laberintos, en fin, de toda historia humana que se pierde en la lejanía. Lo cierto es que hay, hubo y habrá muchas formas de entender el Yoga y que este Yoga estará mediatizado por la cultura y las necesidades de sus practicantes. Cada escuela y cada maestro conformará «su verdad» que servirá a algunos y defraudará a otros. Este baile de verdades también se manifiesta en los detalles más pequeños como la realización de un âsana.

A menudo los alumnos nos preguntan si en una determinada postura la mano mira hacia arriba o hacia abajo, si el pie, por el contrario está abierto o cerrado, etc. Pues bien, una determinada tradición puede decir

una cosa, y otra, otra. Lo importante no es esto. Debemos conocer bien el cuerpo para saber en qué dirección queremos trabajar, profundizar en nuestra escucha para comprender los porqués del cuerpo y mantener siempre un respeto hacia su integridad. La pregunta que debemos preguntarnos no es si el brazo o la pierna en una postura están mal colocadas, sino ¿qué queremos trabajar en tal postura? ¿dónde queremos incidir? ¿qué nuevas posibilidades tengo? Comprender el âsana es la liberación de la imitación que tantos y tantos adeptos tiene.

Âsana es otra forma de autoindagación.

## **6.- ÂSANA NO ES «FUERTE Y FLEXIBLE»**

Sí que nos interesa un cuerpo fuerte y flexible, sin duda, aunque el requisito de la salud va más allá del tono muscular. Sino tenemos salud se complica el proceso de desarrollo personal porque la enfermedad, lo sabemos todos, nos resta demasiadas energía en nuestro impulso. Pero claro, si atendiéramos a estas consideraciones externas de la práctica del Yoga podríamos argüir que una bailarina flexible o que un deportista bien tonificado son los que mejor hacen Yoga. Confundiríamos la forma con el fondo, y lo esencial del Yoga no está en la forma sino en algo, un poco más invisible, que es la actitud, el cómo me instalo en la postura. Lo que no se suele ver a simple vista es la escucha, la presencia, la aceptación del momento y del propio límite. Lo que queda bajo la superficie de nuestra mirada es la atención dulce, la curiosidad por la vida, la celebración del compartir, el diálogo

con los diferentes dimensiones del ser. Y esto, claro está, es de difícil plasmación en las fotografías de Âsanas de los libros de Yoga.

Âsana es una manera de estar presente.

## **7.- ÂSANA NO ES MOLDE PERFECTO QUE REPRODUCIR**

Tantas veces queremos ser iluminados por la luz de grandes verdades que nos olvidamos de iluminarnos con la pequeña luz de nuestras propias comprensiones. Aunque ya lo he insinuado en la propia práctica de Yoga no podemos de dejar de estar nosotros. Quisiéramos plegarnos a una forma ideal, inmaculada y perfecta pero nuestro punto de partida es, nada menos, que nosotros mismos con nuestras luces y nuestras sombras. Dejamos los zapatos en el vestíbulo de la sala de Yoga pero no podemos dejarnos la cabeza colgada en la percha, y menos el corazón. Hacemos el Yoga irremediabilmente a nuestra manera, pese a quien pese. A veces quisiéramos escaparnos en el Yoga buscando ser quienes no somos y nos abocamos a un espejo donde nos vemos de frente. No queda otra que la aceptación. Yo soy yo y tú tú.

Cuando decimos, como lo remarca Patanjali en los Yogasutras, que âsana es sthira-sukha, un equilibrio entre la firmeza y el abandono, queremos decir que es preciso frenar los extremos. Darnos cuenta de que nos estamos yendo hacia una polaridad perdiendo un equilibrio necesario. La persona que abusa de sthira querrá llegar antes a su objetivo y para ello pondrá más leña en el horno, forzará el límite y

eventualmente sufrirá de rigidez, crispación y de lesiones. La que se deja ir en sukha se acomodará tanto en la estabilidad que no querrá asumir cambios ni traspasar adecuadamente límites. Con el tiempo es posible que pierda el entusiasmo porque no ha cosechado grandes ni medianos avances en su práctica. Pero por mucho que ambas personas respeten los principios del Yoga siempre habrá una tendencia hacia sthira o hacia sukha, hacia el principio de esfuerzo o hacia el principio de abandono, referenciándose en el dolor o en el placer.

Y esto es lo importante que cada uno lleva su carácter a cuevas y la práctica de Yoga se hace desde esa cualidad.

Aceptar mi propia verdad en la práctica de Yoga significa ver con claridad mi proceso, el punto de partida y mis objetivos. De esta manera la práctica se convierte en algo único ya que somos originales aunque estemos en un grupo de Yoga practicando juntos. Originalidad que todo maestro debería respetar.

Âsana es un magnífico espejo donde mirarse.

## **8.- ÂSANA NO ES UNA PRÁCTICA DE SALÓN**

A veces vivimos una vida y mientras tanto nos inventamos otra. Una personalidad suplanta a otra y un rol da paso a otro sin mediar un vínculo claro entre uno y otro. El Yoga, su fantástico mundo, se puede convertir en un mundo feliz donde todos somos conscientes, comemos vegetariano y no hablamos mal de los demás por hacer una fácil caricatura. Pero es cierto que cuando nuestra vida, la real, se vuelve

insoponible nos tiente encontrar un mundo diferente menos complejo, competitivo y duro. Tendemos a crear una burbuja durante un fin de semana, dos o tres tardes a la semana, o a lo largo de una temporada donde la realidad de mi vida queda en suspenso. Tarde o temprano nos damos cuenta que en el mundo del Yoga, como en cualquier mundo la realidad humana se cuele por sus hechuras, y encontramos manipulaci3n, envidia, egoismo y el largo etc3tera que uno quiera a1adir.

Tal vez es err3neo proyectar fuera las carencias propias. El Yoga es un arte, un arte de vivir que cada uno tiene, si as3 lo deseo, que ir conquistando. De la misma manera que los inventos en los laboratorios deben desplegarse despu3s en la sociedad para que 3sta se beneficie, los descubrimientos en la propia pr3ctica son para vivir mejor la vida que vivimos, no una vida inventada, sino la real. Hacer Yoga sin crear los v3nculos con nuestra vida, ensartarse verdades filos3ficas en un collar ex3tico que despu3s no podemos o no queremos aplicar es otro enga1o de nuestro propio ego que nos tiene sometidos. La postura complicada es un gui1o acerca de la realidad compleja e insondable en la que vivimos.

Âsana es una met3fora de la vida.

Juli3n Perag3n

---

---

## Ser quien eres

Granos de arena en la inmensidad del  
desierto.

El grano está en el desierto

pero el desierto también está en el grano.

Concreción en la disolución, disolución en  
la concreción,

porque Uno es Todo

y Todo es lo Mismo.

Sé el grano de arena que habita en el  
desierto pero sabe que el desierto habita  
en ti.

Sé la gota de agua que reside en la  
inmensidad del océano pero reconoce que la  
inmensidad emerge en ti.

Sé la estrella que resplandece con su  
brillo en el firmamento pero vive que el  
firmamento también eres tú.

Está bien ser quien eres.

Y ser quien eres es mucho más total e  
íntegro que el propio bien y mal y que  
cualquiera de las dualidades que creamos a  
diario.

Ser quien eres y abarcar en un abrazo  
compasivo y de aceptación todo lo que es en  
ti es realizador: es la manera en que la  
conciencia ha decidido manifestarse en tu  
energía, en que la forma surge de la no  
forma. A menudo, creemos que debemos ser  
otra cosa e, hipócritas,

fingimos ser lo que no somos y caminar en pos de un ideal que no nos pertenece. Queremos ser sin no ser, porque creemos que ser es ser sólo el ideal. Queremos lleno sin querer vacío. Y ése es el ideal que nuestro ego, condicionado por tendencias inmemoriales, desea conformar. Un ideal que satisface los mandatos recibidos y generados, marcados a puro fuego en nuestra memoria, pero que desde nuestro centro más íntimo, no nos satisfacen en absoluto.

Mas no, tú no, tú sé quien eres, es tu verdadera opción en este tránsito vital que es la existencia encarnada. Sé grano y desierto. Sé gota y océano. Sé estrella y firmamento. Sé quien eres: total, íntegro, completo, profundamente revolucionario y transformador.

Ser quien eres es entregarse por completo a la vida, es abrir los brazos y permitir que la voluntad de la vida se haga en ti, se realice en ti, se actualice en ti instante a instante, presente a presente, sin ataduras, sin ligazones, sin deseos de ser de cualquier otro modo que no es el elegido por la vida para ti. Todos tenemos una manera concreta de ser, un modo único de hacerlo, una forma precisa que es necesaria que sea así, aunque la razón quede muy lejos para nuestra comprensión. El desierto, el océano, el firmamento necesitan de tu manifestación en forma de grano, gota o estrella.

Ser quien eres es sentir que eres feliz, pleno, porque en esa entrega, en esa aceptación, reside la vida manifestándose de modo creativo, único y original. Y sabes

reconocerlo.

La energía creadora -complementaria de la conciencia única, que le insufla hálito e impulso autoevolutivo de trascendencia- es múltiple, de ello que seamos tan diferentes. Pero cada uno ha de ser su propia diferencia, cada uno ha de ser su propia esencia, cada uno ha de encarnar su propia realidad, porque es en esta individualidad múltiple que todos conformamos la gran unidad sin dos.

Por eso, tú sé quien eres, sin concesiones, sin ambages, sin parangones.

Ser quien eres te permite entrar en el flujo de la vida, te permite darte cuenta de que la vida está sosteniéndote segundo a segundo, que la interrelacionada cadena y la interdependiente red que formamos necesita que te manifiestes de la manera en que sientes que debes hacerlo, natural, sin esfuerzo, sin trabas, sin quehaceres mentales y egoicos de querer ser otra cosa. Es nuestro designio, escogido de alguna manera por nuestro yo más profundo antes de nacer.

Ser quien eres es hacer las paces y dejar de luchar, dejar de querer ser y simplemente ser, es aceptar profunda y sagradamente aquello que ha de emerger de ti. Es ser un instrumento de la

Vida, pues a su lado tu idea de autoexistencia y de agente hacedor es insignificante. Es vaciarte de aquello de lo que te llenas, es sostener ese vacío que te produce terror y vértigo, es dejarte llevar por la corriente del aire, del agua, del éter... hacia donde ellos -tú- saben -sabes- que has de ir, es ser capaz de

albergar esa vacuidad que es la propia vida y que se crea y recrea constantemente a partir de las necesidades de lo que ha de ser.

Negar lo que eres, reprimirlo, contenerlo, apartarlo, desviarlo, constreñirlo, querer ser otra cosa... y las mil y una estrategias que tenemos de agarrarnos a ello y no desprendernos es desconfianza en la Vida. Es ignorancia y egoísmo. Son ínfulas de poder que enmascaran un miedo a la entrega de lo que somos, un terror al abismo de lo que somos, sin saber que jamás descubriremos nuestra totalidad y nuestra luz ni seremos realmente felices si no soltamos el ideal y aceptamos la realidad. Que jamás seremos desierto, océano o firmamento si no somos el grano, la gota o la estrella totales que somos.

De ahí que sea mucho más saludable mirarnos a los ojos -una de las puertas a nuestra alma-, sentir nuestro vientre, abrir nuestro corazón, calmar nuestra mente y decirnos: «muy bien, esto es lo que hay, esto es lo que soy, puedo no entenderlo, puede no gustarme incluso, pero éste es mi camino y es el que debo seguir».

Claro que todo este proceso no viene de un día para otro y, evidentemente, se cimenta en una práctica continua de aceptación, entrega y confianza en la vida, una práctica que se nutre de un constante autoconocimiento físico, emocional y mental -vital, en definitiva. Porque es entonces cuando, progresivamente, desaparece el miedo y aparece el amor.

Por eso cuando nuestras tripas han digerido lo que negaban, se abren en profundo éxtasis vital y sexual con lo que acontece;

cuando nuestro corazón no teme mostrar su vulnerabilidad y fragilidad, se halla dispuesto al abrazo compasivo y global que abarca cualquier forma de vida; y cuando nuestra mente ha abandonado el sempiterno juicio y los condicionamientos egoicos, encarna la sabiduría que es; en una tríada que acaba transmutándose en una integridad circular que se retroalimenta, al estar conectada a la propia vida, manifestada en su totalidad. En resumen, cuando desarticulamos el miedo al que nos asimos para no entregarnos, surge la Vida en su máxima expresión en ti y todo se vuelve una constante celebración.

En verdad no hay nada más poderoso que un vientre en calma y en constante movimiento enérgico, nada más compasivo y enriquecedor que un corazón entregado, confiado y generoso y nada más ecuánime que una mente hogar de la sabiduría que ha discriminado del conocimiento inútil aquello que necesita y es. Y todo ello unido en una sola presencia.

Éste es un ser total, una auténtica revolución, una manifestación de la vida realmente completa y libre, el ser que buscamos y que, en verdad, tenemos a la vuelta de la esquina. Éste es el ser que somos cuando nos vaciamos y no somos nada y, en consecuencia, somos todo, viviendo en una comunión fértil y desplegada de la vida. Cuando somos el grano de arena en la inmensidad del desierto, la gota de agua en lo abisal del océano, la estrella en la infinitud del firmamento. Y al tiempo descubrimos que somos desierto, océano y firmamento. Así que aceptémonos, abracémonos, integrémonos, sin fisuras, sin rechazos, sin equipajes, en un abrazo

profundamente conmovedor por lo que somos y es, lo mismo en realidad.

Y éste es el destino que a todos nos espera, ésta es la senda que todos recorreremos, éste es el fin último de la existencia: ser quienes somos y permitir que esa original, única y exclusiva manera que tiene la vida de hacernos se actualice en nuestra existencia, se encarne, descienda de la conciencia y se funda con la energía para manifestarse en un abrazo de reencuentro, en una disolución de las fronteras del querer ser del ego frente al ser del Espíritu, en una simple sensación de que todo está bien que nos mantiene en una vacuidad sin límites donde puede emerger, en un eterno presente sin tiempo, absolutamente todo.

Aranzazu Corrales 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.

Fotografía: Sáhara 2003, mi primer encuentro con el desierto.

---

## Rincones del Alma

MASCARBÓ ABRE SUS PUERTAS A LAS ALMAS DE LOS ARTISTAS

“Todo pasa. El alma asiste, inmóvil, al

evento de las alegrías, de las tristezas y de las muertes de que se compone la vida. Ha recibido "la gran lección de las cosas que pasan". Ha necesitado mucho tiempo para reconocer, en ese decorado ambiente, la línea íntima y estable de la formación interior. Ha caminado a tientas a través de todas las cosas; ha hecho de las pasiones su espejo pasajero.

Los hombres, al querer embellecer el alma, se han creído en la obligación de adornarla con creencias y principios, lo mismo que engalanan con pedrerías y oro los santos de su santuario, pero el alma sólo es bella cuando está desnuda..." (el tiempo gran escultor) Marguerite Yourcenar

Mascarbó, una hermosa masía en medio de la naturaleza de la comarca de la Selva, abrió sus puertas en una convocatoria de exposición bajo el lema "Rincones del Alma".

Comisariada por Emma Romeo y Ernest Rossell (Testus), y con la inestimable colaboración de Ramón Ballester y David Chevalier, se convocó a artistas multidisciplinares para la creación de una obra relacionada con las jornadas que, bajo el mismo nombre, se propone anualmente en el mes de agosto en este espacio privilegiado.

Durante la primera quincena de agosto la casa llenó sus rincones del arte con almas de catorce artistas: Ade Boyle , Carlos Lázaro, Denys Blacker, Elena Ramón, Javier Melguizo, Josep Maria Jovani, Juan Pablo Arrabal , M<sup>a</sup> Jesús Fuente (Mariaje), Mario Torino , Nuria Mayoral, Quim Playan, Rosa Martí, Simona Quartucci, y la ganadora de la convocatoria, Ira Vonnegut.

Se dispusieron las piezas por la casa y sus alrededores, según el criterio de los artistas, escogiendo y adecuando los rincones con el fin de subrayar el significado de sus piezas.

A lo largo de los días en que se hicieron las jornadas, los asistentes pudieron dejar alrededor de cada pieza, según la inspiración que les generaba, mensajes de cualquier tipo. La casa puso a disposición del “espectador activo”, todo tipo de materiales plásticos para la confección de estas “respuesta” destinadas al artista.

De esta forma se fue forjando un ambiente creativo que dio vida al arte que vive en cada uno de nosotros.

“Rincones del Alma” es una propuesta integradora que descansa la mirada en espacios olvidados, perdidos y frágiles. Una parada en el camino y un respirar compartido durante unos días de agosto.

En este agosto pasado, 2009, entre otras cosas abordamos lo social en unas jornadas educativas donde la atención estuvo presente en el planteamiento de “cambiar la educación para cambiar el mundo” ( de Claudio Naranjo) y en la observación detenida de experiencias educativas con alma (La caseta y la Escola Martinet).

El conocimiento que va más allá de lo sensorial y motor, que nos conecta a la naturaleza y a su vivencia interna, que aporta el Tai-chi,

la creación artística a partir de aspectos íntimos o personales,

la observación de las estrellas por la

noche,

una buena conversación de sobremesa,

tejer una amistad...y en definitiva un espacio donde la vida florece con su agradecido entorno.

Todo ello fue posible gracias a la colaboración de muchos profesionales (ver programa 2009

[www.concienciasinfronteras.com/mascarbo.htm](http://www.concienciasinfronteras.com/mascarbo.html)

l) y agradecer especialmente la colaboración a los centros:

Escuela de arterapia del mediterráneo

Ernest Rossell y Ramón Ballester

[girona@eam-arterapia.com](mailto:girona@eam-arterapia.com)

[www.eam-arterapia.com](http://www.eam-arterapia.com)

Institut Gestalt

Vicent Olivé y Joan Garriga

[ig@institutgestalt.com](mailto:ig@institutgestalt.com)

[www.institutgestalt.com](http://www.institutgestalt.com)

Alas. Artes en movimiento

Andrés Waksman

[alas@alasbcn.com](mailto:alas@alasbcn.com)

[www.alasbcn.com](http://www.alasbcn.com)

Alumnos de Taichi de Tew Bunnag

[www.taichi\\_bodhisattva.org](http://www.taichi_bodhisattva.org)

---

---

## Tapas

El alma del yoga: yama y niyama aquí y ahora

Tercer Niyama: TAPAS

kâyendriyasddhirashuddhiksayâttapasah

(Yoga Sûtra, II.43)

Definición de tapas: Este tercer niyama, que es, a la vez, el primero de los tres aspectos del kriya yoga que Patanjali propone en Sâdhanapadâh, el segundo libro del Yoga Sûtra, suele traducirse como “disciplina”. Su traducción literal, sin embargo es “calor” o ardor”, de la raíz TAP, que significa “quemar”, “calentar”, “consumir” y en segunda instancia “practicar penitencia”, “entregarse al ascetismo”, de lo que se puede deducir el significado de consumirse en el fuego de la práctica, donde quemaremos nuestras impurezas y de donde saldremos transformados.

Arjuna Peragón, en sus clases, nos habla de tapas como de esa pasión por la práctica que la mantiene viva a través del tiempo e impide que vaya haciéndose rutinaria y sin

sentido. Tapas es definido por Desikachar como “la eliminación de las impurezas que hay en nuestro organismo físico y mental por la práctica de hábitos correctos de sueño, ejercicio, nutrición, trabajo y relajación.”, y Maréchal, la traduce como “austeridad” y la considera como “la disciplina de base del yoga.” También él coincide con Desikachar en que “consiste principalmente en controlar la cantidad y cualidad y la cantidad de alimento, la forma, la intensidad y la regularidad de las ascesis corporal, respiratoria y espiritual.” Tapas nos conecta con una práctica regular y adecuada de otros aspectos del yoga como son âsana, prânâyâma y dhyâna, así como con tomar conciencia de lo que comemos y bebemos y por extensión de todo aquello con lo que entramos en contacto, ya sean lecturas, entretenimientos o relaciones. Y, correctamente realizada, nos ayuda a interiorizar brahmacarya y aparigraha y a practicar shaucha con regularidad y eficacia. Y, adecuadamente entendida, proporciona un estado de comodidad y bienestar que facilita santosa. Una disciplina, pues, muy concreta, pero con una clara intencionalidad de desarrollo espiritual. No es lo mismo ayunar o practicar âsana para obtener un cuerpo más atractivo que para realizarnos. Tapas está en esa segunda intención, aunque a lo largo del capítulo veremos que han sido muchos los que, a lo largo de los siglos, se han quedado prendidos en los efectos “maravillosos” de la ascesis como las mariposas en la luz.

Tapas aquí y ahora: El mundo en el que nos ha tocado vivir resulta, en el tema de tapas, especialmente esquizofrénico. Por

una parte, la disciplina tiene muy mala fama cuando es asociada a instituciones autoritarias, como el Ejército, o a ambientes religiosos o conservadores. Desde hace ya bastantes años se tiene la pretensión, por ejemplo, de “aprender sin esfuerzo” como reacción al lema de “la letra con sangre entra”: dos extremos igualmente alejados de lo que es un proceso de aprendizaje realista y fructífero. Muchas de las personas que “se machacan” en los gimnasios o “se matan de hambre” para lograr una determinada estética, te dicen que “no tienen fuerza de voluntad” para ir a la “aburrida” clase de lo que sea. Por otra parte, un sector del ocio y todo el deporte profesional se está convirtiendo, día a día, en una actividad apta únicamente para quien se somete a unas exigencias físicas que a veces van más allá de lo prudente. El peor de nuestros atletas actuales ha dejado muy atrás a los mejores de hace cincuenta años. Y la “aventura”, que para los geógrafos, antropólogos, misioneros y escritores trotamundos de hace cien años era, por definición “un viaje mal organizado”, se ha convertido ahora en una atracción turística por la que se paga y para la que uno se “entrena”. En la novela *Fight Club*, de Chuck Palahniuk, a partir de la que se filmó la excelente película “*El Club de la lucha*”, se hace un conmovedor retrato de una generación desarraigada a la búsqueda de unos principios que nadie les ha transmitido. En ella, un grupo de hombres en la treintena, pertenecientes a la que se ha dado en llamar generación X (nacidos en los primeros 60 del siglo XX), personas acomodadas y sin problemas aparentes, se reúnen para combatir unos con otros y en esas peleas y en el durísimo entrenamiento al que se entregan para

participar, encuentran más sentido para sus vidas que el que han encontrado hasta entonces en toda su existencia. Como veíamos hablando de algunos yamas en la tradición cristiana, la disciplina tiene que ser reinterpretada para ocupar su imprescindible lugar en nuestro desarrollo, un lugar que, cuando no está, se intenta llenar de forma más o menos espontánea, torpe o rudimentaria. Justo en los años sesenta del pasado siglo, Shunryu Suzuki, un sacerdote zen de la escuela Soto llegó a San Francisco para transmitir el budismo a los estadounidenses. Uno de sus alumnos y discípulos, el escritor David Chadwick, describe muy bien lo que podría aplicarse también a la época actual respecto a muchos de nosotros: “El credo contracultural de la época era: “Haz lo tuyo”, y, de forma vaga pero apasionada, incluía ideas de amor y libertad que estaban en el aire. La mayoría de los estudiantes de Suzuki habían cabalgado las olas de hippielandia hasta en Centro Zen, rechazando en distinto grado las costumbres del americano medio. Otros se habían resistido a la autoridad del gobierno civil, desobedeciendo, o habían infringido la ley consumiendo psicodélicos. Se habían quitado de encima algunos pesos de la sociedad y estaban buscando la liberación. Constituían una sorprendente mezcla de individualismo y excentricidad que nunca hubieran acabado juntos, siguiendo esta vida disciplinada, si no hubiera sido por Suzuki. Ahora se levantaban en la oscuridad, practicando zazen en la postura del loto, media o completa, cantando juntos en un lenguaje antiguo y desconocido, portando hábitos, comiendo en silencio, trabajando duro, e intentando llevar una vida mucho más estructurada de la que habían rechazado.”

En el caso de una comunidad Soto, tanto la presencia del Maestro como la propia shanga constituyen una ayuda inapreciable; pero cuando se trata de la adopción de una práctica personal inteligente y adecuada, en el contexto de una sociedad plural como en la que vivimos, hay que cavar muy hondo para plantar las raíces de una disciplina que no se hiele al primer frío ni se consume en seguida por un abono excesivo. Y aquí más que nunca es necesario una evaluación realista del punto de partida para, a partir de él, ir avanzando paso a paso con un objetivo a la vista: es decir, ya sólo abordar tapas es, en sí mismo, pura práctica. Desde el alimento hasta el ejercicio adecuado, pasando por las horas de sueño y lo que eso implica en cuanto a nuestra organización diaria, tendremos que recordar que, como dice Arjuna Peragón, la época del monje ha pasado. Nuestra práctica es en este aquí y en este ahora, desempeñando nuestra profesión, conviviendo con nuestra familia, relacionándonos con nuestros amigos, que la mayoría de las veces tienen poco en común con una shanga soto. Encontrar y mantener una disciplina adecuada en este contexto puede resultar una tarea heroica, y, por lo mismo, un desafío apasionante. No hay reglas para aprender a seguir las reglas, tal vez por aquello de que “no hay senda en el cielo; debe el Santo andar la suya” . Abordar tapas cada mañana, con la carga y el estímulo de anteriores fracasos y ocasionales logros; saber que cada minuto es una nueva oportunidad pero que lo que hagamos en él nos refuerza o debilita hacia la consecución de lo que pretendemos, nos enseña más cosas acerca de nuestra fuerza interior, nuestra paciencia y nuestras debilidades de las que probablemente

aprenderíamos en años de vida monástica.

Disfunciones de tapas: Uno de los nueve obstáculos hacia el desarrollo de la claridad mental de los que nos habla Patanjali es la indolencia, *âlasya*, entendida como una falta profunda de entusiasmo. Creo que todos lo hemos sentido más de una vez a lo largo de la práctica. Y aunque en sí misma esta indolencia o pereza es natural, tiene el peligro de desanimarnos, de hacernos sentir “indignos” de continuar con la práctica una vez que la hemos descuidado. Sin embargo, creo que tapas es uno de los niyamas que más corrientemente es incumplido por los practicantes de yoga que no estamos inmersos en una comunidad. Y eso, además de tener su explicación, de la que hemos hablado en el párrafo anterior, debería hacernos poner un plus de imaginación y creatividad a la hora de enfrentarlo. Arjuna Peragón, en su artículo “Los 9 obstáculos en el camino del yoga” nos dice: “Cuando uno se resigna a una realidad dada, a lo que ya se ha conseguido y se deja llevar por la inercia pierde fuerza en su camino. Es cierto que muchas veces aflora la fatiga tras un desmedido esfuerzo pues uno no ha calculado bien sus fuerzas y tira la toalla en el primer round. El entusiasmo es un pozo inagotable de energía, es una curiosidad sana por el florecimiento que conlleva una práctica, una disciplina. De alguna manera es ponerle un cachito de corazón a eso que uno quiere hacer, a su compromiso”.

Cuando sentimos que dejamos de lado nuestra práctica tal vez sea bueno parar, tomar aliento y recordar qué es lo que nos hizo elegirla. Mucho mejor que sentirnos

culpables, intentar justificarnos con lo mucho que tenemos que hacer o lo muy presionados que estamos o hacernos propósitos que seguramente no vamos a cumplir, es una buena idea retroceder sobre nuestros pasos hasta encontrar el momento en el que decidimos practicar. Tal vez nuestras motivaciones hayan cambiado o se hayan matizado, pero sin duda podremos conectar con ese momento en el que parecía que un nuevo mundo estaba por estrenar. El entusiasmo al que Arjuna hace referencia me parece una expresión mucho mejor que la de “recuperar la ilusión”, que mucha gente emplea en estos casos. Ilusión viene de la palabra latina “illusio” que significa “engaño”; entusiasmo, de la palabra griega “enthousiasmos” que significa “inspiración divina” (literalmente, “que lleva un dios dentro”). A veces parar, simplemente parar para examinarnos sin culpabilidad ni justificaciones, aceptar que todo cambia, que, como dice Patanjali, “la profundidad de la fe varía inevitablemente de una persona a otra, y en una misma persona varía con el tiempo...” puede abrir el espacio necesario para que vuelva a despertar ese Dios, hoy dormido por cansancio o aburrimiento, que un día nos poseyó.

En cuanto a un exceso de celo a la hora de abordar tapas, lo ilustraré, como en el caso de santosa, basándome en el Eneagrama, en esta ocasión en el Punto Uno. La idea Santa del Uno es la Santa Perfección. Su pérdida le sume en un mundo que se disgrega constantemente en torno suyo y al que el Uno considera su obligación volver a reestructurar y dotar de sentido. Para ello, el Uno elabora un sistema de valores al que hay que ceñirse con una férrea

disciplina. Tanto una cosa como la otra serán más o menos rudimentarias, inteligentes o sofisticadas según lo sea el propio Uno. Pero en la medida en que a él o ella le sirvan para atenuar su angustia, las considerará indiscutibles e irrenunciables. Así, la disciplina, que comenzó siendo un medio para sujetar los pedazos en los que el mundo del Uno se disgregaba, se acabará convirtiendo en un fin a medida que se le revele la angustiada imposibilidad de que ese mundo pueda funcionar sin su vigilancia. Esa angustia de “tener que mantener” a toda costa una tensión y una responsabilidad que nadie más que él parece advertir, acaba expresándose en ira, la pasión del Uno. Ira contra los demás, que “no entienden nada”, pero ira, sobre todo, contra sí mismo, contra su incapacidad para enterrar satisfactoriamente su gran dolor por sentirse huérfano y vulnerable en un inmenso universo caótico e indiferente; vergüenza de no ser ese Dios que desapareció no entiende por qué y al que prefiere suplantar torpemente antes que llorar su muerte o su abandono. La ira del Uno explota a veces contra los demás, pero es constante contra sí mismo, en forma de exigencia sin fin para ser “cada vez mejor”. Aquí, tapas deja de ser una actitud a la que llegar para convertirse en un castigo que cumplir y hacer cumplir. Deja de ser un medio de purificarse y mejorar la práctica, para convertirse en un fin en sí mismo donde nunca se llega demasiado lejos ni se es demasiado perfecto. Y los logros que se consiguen con tapas de esa manera, por espectaculares que sean, carecen del espíritu adecuado para constituir una auténtica práctica de yoga; porque están contruidos desde el ego y, por lo tanto,

son sus aliados. Si, por suerte para él, el Uno llega a quebrarse en su proceso, si se cae de ese caballo a donde se subió impelido por el miedo, si supera el terror a perderse en la locura, es posible que vea que hay muchas maneras de abordar la vida y que, como la suya, todas nacen de un mismo error básico y por lo tanto no sirven tanto para arreglar el mundo sino para proteger a las personas del mismo dolor que a él le aflige. Porque, el mundo, ajeno a ese dolor, sigue su curso y cuando no se mira a través de la lupa del sufrimiento, es bellísimo y perfecto. Y frente a esa belleza y perfección espontáneas e inviolables, cualquier logro, cualquier austeridad o disciplina que no esté construida desde la compasión más profunda por las debilidades propias y las ajenas es sólo un ridículo remedo de lo que podría ser. La virtud del Uno es la serenidad y va asociada al momento en el que deja de querer ser Dios y aprende a verlo en lo que le rodea.

Frutos de tapas: La cita que encabeza este capítulo dice literalmente: “sobre el cuerpo y los sentidos el poder, por la purificación fruto de la austeridad”, lo que Desikachar traduce como: “La eliminación de las impurezas produce un funcionamiento más eficaz del cuerpo. La enfermedades e incapacidades físicas y psíquicas son dominadas.” No hay que confundir esta “purificación” fruto de las austeridades que conforman tapas con shauca. Digamos que shauca es el acto físico de limpiar y cuidar y tapas consiste en una serie de rutinas que procuran que el organismo se vaya desprendiendo de lo que le es perjudicial. Según Maréchal, “por su acción correctiva, tonificante, unificante

y purificante, la austeridad proporciona de modo natural una excelente salud. En efecto, esta disciplina ascética ralentiza el proceso de degeneración del cuerpo y de los sentidos, y alarga la vida preservando un potencial energético intacto durante mucho tiempo." Asimismo, "se pueden manifestar algunas realizaciones prodigiosas en el ámbito fisiológico y psicosenorial. A continuación serán reveladas como posibles trampas en la busca de la paz interior." Y así llegamos a un punto que ha concitado recelos y polémicas dentro del yoga: los siddhis, "poderes" o capacidades extraordinarias, un posible resultado de la práctica y uno de sus mayores enemigos.

Tanto en el comentario de Vyâsa como el de Vâcaspati Misra como el de Sânkara asocian a tapas poderes tan sorprendentes como el de "volverse diminuto", una capacidad que les gusta especialmente, por lo mucho que hablan de ella junto a otras como "oír y ver desde lejos", "volverse ligero" o "agrandarse" (muy conveniente si primero uno se ha vuelto diminuto). Según Tola y Dragonetti, sin embargo, Patanjali asocia estos poderes no a tapas sino a la capacidad de concentración de la mente de la que habla en Vibhûtipadâh, el tercer libro del Yoga Sûtra, que dedica entre otras cosas a las capacidades extraordinarias: una interpretación con la que yo estoy más de acuerdo. Pero el hecho es la fascinación que los seres humanos sentimos hacia los "superpoderes", un tema que aún a los niños lectores de comics y a los yoguis de hace mil años pasando por todos los adolescentes y adultos consumidores de las películas de Bruce Lee o los libros de Lobsang Rampa. Hemos

hablado alguna vez de ese necesario paso de lo burdo a lo sutil, y por eso mismo podemos detectar el ego en todo lo burdo, también en la búsqueda de sensaciones fuertes. Estamos más dispuestos a entusiasmarnos con un hombre que vuela que con un hombre que perdona, y nos embarcamos con más alegría en una práctica exigente si nos dicen que esta nos dará el poder de volvernos diminutos que si nos dicen que nos dará el poder de amar sin reservas. Sin embargo, el camino del yoga, aunque puede pasar por muchos paisajes, se dirige hacia la liberación de todos los apegos, a un estado que el ego, sin dudar, califica de “aburrido”. Y esa es una buena manera de saber cuándo nuestras motivaciones son las adecuadas. Si necesitamos imaginarnos levitando para sentarnos a meditar o nos “entrenamos” afanosamente para conseguir hacer la postura que hemos visto en la portada del Yoga Journal, tal vez debamos cuestionarnos el espíritu de nuestro tapas y por ende de nuestra práctica. Aparte de eso, gozar a diario de un “funcionamiento más eficaz del cuerpo” es un sutil milagro cotidiano que nos perderemos si no afinamos nuestro paladar.

El príncipe Siddharta, del reino de los Sakyas, en India, abandonó hace unos dos mil quinientos años a su esposa y a su hijo recién nacido; a su padre que lo amaba tanto y tan equivocadamente; a sus riquezas y a lo que había sido su vida para seguir una extraña y poderosa llamada interior. Cuentan que, en su peregrinar, pasó años disciplinándose durísimamente junto a otros ascetas sin conseguir salir de las pantanosas aguas del sufrimiento; hasta que un día, viendo a un músico tocar un instrumento de cuerda se dio cuenta de que

para que esta sonase no debía estar ni demasiado tirante ni demasiado floja. El que algún tiempo después pasaría a la historia como el Buda, encontró aquel día “el camino de en medio”, que predicó durante los siguientes cuarenta años de su vida como una forma compasiva de avanzar hacia la libertad. Dejando tras de sí la hostilidad y los reproches de sus compañeros, Siddharta se bañó, se vistió y comió. Fue el principio del fin de su búsqueda. Por eso, relataba su propia experiencia cuando dijo: “De la misma manera que una brizna de hierba kusa mal cogida con la mano la corta, así la vida de un asceta mal enfocada le conduce a un estado de desgracia.”

Tapas, El Emperador del Tarot de Marsella

El Emperador, con su cetro y su hierática postura, nos habla de la necesidad del rigor a la hora de abordar la práctica. En el Tarot, esta carta significa la autoridad del Padre frente a la indulgencia de la Madre (la emperatriz). Previo al abandono de nosotros mismos que veremos en ishvarapranidhâna, el Emperador nos marca unos límites que a la vez que nos ponen a prueba, nos dan la fuerza y la seguridad necesarias para avanzar en nuestra práctica.

Luisa Cuerda

NOTAS:

Ver nota 86

Yoga Sûtra, pág. 84

Viniyoga II. pág. 23

Id.

Vida y enseñanzas zen de Shunryu Suzuki,  
Pepino Torcido, David Chadwick. Editorial  
La Liebre de Marzo. Pág. 322.

Dhammapada, verso 255.

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

El aforismo I.22 del Yoga Sûtra dice:  
mrđumadyâdimâtratvâtato 'pi vishesah, lo  
que viene a significar que según la fe sea  
débil mediana o intensa, así se  
manifestarán los resultados.

Yogadarshana, textos en pdf, Yoga Sûtra,  
II. 43.

Yoga Sûtra, pág.91.

Viniyoga II, pág. 26.

Yogadarshana, textos en pdf, Yoga Sûtra,  
II. 43.

Dhammapada, verso 311.

Blog de Luisa Cuerda

---

## La luna y el zen

“El rayo de la luna atraviesa el agua

transparente de un corazón sin mancha,  
incluso si las olas lo quiebran continua  
brillando”

En los textos del budismo zen y en los  
kusens que imparten los maestros se habla  
mucho de la luna. En este poema, que cita  
Kodo Sawaki al comentar uno de los textos  
más importantes del budismo: el Shôdoka o  
“Canto del inmediato satori” de Yoka Daishi  
(siglo VIII), hace referencia a través de  
la luna de una de las enseñanzas más  
delicadas del zen que es la transmisión  
directa de corazón a corazón.

I shin den shin es su transcripción en  
sánscrito y significa de alma a alma o de  
corazón a corazón ya que se transmite sin  
cruzar las sendas del intelecto y va más  
allá de las palabras. Es la enseñanza que  
como una flecha llega al corazón tranquilo  
aunque la mente esté agitada como las olas  
del mar por los pensamientos, es la  
transmisión que no necesita de argumentos  
intelectuales porque se sitúa más allá de  
la teorización intelectual. Es la enseñanza  
a través de la práctica, a través del  
silencio.

El mismo Kodo Sawaki explicaba que a menudo  
se le preguntaba sobre qué libro era  
necesario leer para comprender el zen y que  
su respuesta era “Tengo prisa. Ven a  
practicar zazen todos los días”. Porque es  
a través de la práctica de zazen  
(meditación sentada) y a través de su  
expresión en cualquier acto de la vida  
cotidiana que llega la comprensión. Es a  
través de la práctica que el corazón  
tranquilo siente la verdadera naturaleza  
del ser, del buda que todos somos.

Pero volvemos a la luna porque ella y su

reflejo le sirven también al Maestro Dogen como definición de existencia al comparar nuestra vida con “la gota de rocío suspendida del pico de una ave acuática donde se refleja la luna”.

Podemos ver el reflejo de la luna en el mar, en un río, en un charco o en una gota de rocío pero hay una sola luna. Uno es todo y todo es uno, porque la naturaleza de Buda está en todos los sitios, está en el agua del río y el mar y está también en la del lavabo. Todo es uno y uno es todo por lo que cuando respiramos el universo entero respira con nosotros.

La confusión reside cuando creemos que el reflejo de la luna en el agua es en realidad la propia luna o cuando queremos atrapar dicho reflejo ya que por agua que saquemos el reflejo seguirá allí. El reflejo de la luna en el agua puede parecer muy real pero no tiene esencia en sí mismo y esta misma confusión se produce a menudo en nuestra mente cuando creemos que los pensamientos o los fenómenos, utilizando un lenguaje más búdico, son la propia realidad. Los pensamientos, emociones, fenómenos físicos, son infinitos y enturbian nuestra visión, podríamos decir que agitan además la superficie del agua haciendo aún más difícil cualquier observación. Damos entonces por real el reflejo cuando se trata de una ilusión u otorgamos realidad a los pensamientos y seguimos sus condicionamientos cuando son también una ilusión. Sentados en el zafu practicando zazen podemos deshacer esta ilusión, levantar la venda que cubre nuestra mirada para despertar a la verdadera naturaleza de nuestro ser y sentir la libertad no condicionada por el

pensamiento o la razón. Aunque si intentamos atrapar dicha ilusión sentándonos con un objetivo ésta se escapará de nuestras manos como el agua que solo las humedece cuando intentamos coger la luna reflejada en ella.

Y miramos de nuevo a la luna porque en los templos zen al conjunto de sermones pronunciados por el Buda Shakyamuni se los denomina como "El dedo de la luna". Esta expresión tiene su raíz en la actitud del ser humano cuando pregunta donde está la luna, ya que tiende a quedarse mirando el dedo que la señala sin ir más allá, a pararse en el dedo que nos indica el lugar sin llegar a vislumbrar la propia luna. Para encontrar a Buda debemos ir a la fuente de uno mismo, ya que no está por un lado Buda y por el otro el hombre. Todo es Buda y Buda es todo. No nos paramos en el dedo que indica la Vía sino que seguimos su línea hasta llegar a la misma luna.

Quizás escribir sobre budismo zen sea una incoherencia porque la práctica de zazen, el hecho de sentarse en el zafu día tras día, no puede ser substituida por ningún texto, por ningún libro aunque contenga las poesías más bellas o la luna más resplandeciente. Pero precisamente el lenguaje poético, permite al maestro ir directo al corazón del alumno, como una flecha que va de un corazón a otro corazón, íntima y profundamente.

“El viento ha dejado de soplar,  
las olas mueren en la orilla,  
la barca, tras romper sus amarras,

va apaciblemente a la deriva

bajo la claridad de la luna a medianoche”

Shôbogenzo, del Maestro Dogen (1200-1253)

Silvia Palau

Licenciada en Historia del Arte, profesora de yoga por la escuela Sadhana, practicante de Budismo Zen en el Centro Zen de Barcelona:

<http://www.zenbarcelona.org/>

---

---

## La esencia del Yoga

Todo empezó en la India, pero el yoga ha existido siempre, desde el principio de los tiempos. No es una técnica concreta, un invento desarrollado por maestros del oriente; todo eso vendría después. El yoga es solamente la «unión» con uno mismo, el hombre consciente de que es consciencia, de sí mismo como hombre. En esa unión, reconociendo el cuerpo y la mente que transportamos, entendemos que la fusión va mucho más allá. Y nuestros ojos no sólo ven su propio cuerpo y su sombra, sino el cuerpo y la sombra de los demás, incluso, el cuerpo y la sombra de la tierra, de los ríos, del mundo. En esa unión el hombre se reconoce un ser total, integrado en el

cuerpo universal de la conciencia mundana.  
Tu mirada es también la mía y tú muerte  
será mi propia muerte.

Entrando en la construcción del yoga como corriente espiritual, o, como la ha denominado Osho, "ciencia del alma", hemos de viajar a la India, siglo II a.C, donde un filólogo llamado Patâñjali compuso los llamados Yoga Sûtras[i], testimonio fundacional del arte del yoga.

En el Libro I (Samâdhi Pâda) se lee que "yoga es el estado en que cesa la identificación con la actividad mental" (I.2). Esta consideración primera es de vital importancia e incluso puede entenderse como una excelente síntesis de lo que significa el yoga. Sencillamente, yoga es el cese de la mente. A primera vista esta observación puede parecernos ilógica, incluso absurda, ya que la mente está en continuo movimiento y su cese se nos vislumbra como imposible, al menos que uno esté muerto.

Pero, en la meditación, alcanzar el estado de cese de la fluctuación mental, (chitta-vritti-nirodhah), supone un entrenamiento gradual de interiorización que, afortunadamente, puede llegar a culminarse y encontramos numerosas pruebas de ello, observadas por neurólogos con máquinas que captan la actividad neuronal, llegando a ser, para la comunidad científica, un asombro sin precedentes, al observar a numerosos yoguis y monjes budistas en tal estado de estable y apaciguada actividad cerebral.

Para llegar a experimentar la realidad tal cual, la meditación reconoce que los objetos mentales dificultan el proceso y,

para ello, se trabaja en ejercicios que fomentan la calma mental, la atención verdadera en uno mismo, sin distracciones. A continuación, leemos: “entonces, en el estado de yoga, se produce el establecimiento de ‘lo-que-observa’ en su propia naturaleza” (I.3). Lo que observa (drashtu), como espectador, como sí mismo esencial (purusha), es la condición o naturaleza propia (svarûpa). En otra versión del texto leemos este aforismo de forma mucho más simplificada: “Entonces el testigo se asienta en sí mismo” [ii]. Asentarse en sí mismo abarca una capacidad de interiorización extraordinaria, aunque no es más que estar presente, consciente de sí mismo, sabemos que lograrlo requiere entrenamiento para efectuar tal acto de una forma sencilla y natural, sin resistencia alguna. Cualquier otro estado comprende lo que se llama “las modificaciones de la mente”, “actividades mentales”, “cambios” (vrittayah), ordinarios, que se alejan del estado de yoga. Éstos son cinco: “los medios para conocer con certeza, el conocimiento erróneo, la construcción mental, el sueño profundo sin ensueños y la retentiva” (I.6). Nos interesa investigar en el primer punto, esto es, “los medios para conocer con certeza” (pramâna), que son tres: “percepción directa, inferencia lógica y referencia a autoridades dignas de confianza” (I.7).

### El conocimiento correcto

La percepción directa (pratyaka) entraña un punto fundamental en la realización del yoga. De los tres procesos mentales del conocimiento correcto que expone Patâñjali es ésta quizá la cualidad más compleja y profunda. Significa, fundamentalmente, lo

que está delante de nosotros de manera directa. Aquello que es captado por los sentidos en su primera manifestación, el fenómeno en sí percibido.

Veamos a continuación algunas de las consideraciones más interesantes de Patâñjali expuestas en sus Yoga Sûtras.

“Mediante la práctica de las técnicas del yoga y el desapego cesa la identificación con los procesos mentales” (I.12).

La práctica (abhyâsa), sin lugar a dudas, es un punto fundamental. El éxito del yoga consiste, sobre todo, en su capacidad para concretar lo abstracto, esto es, en poder ofrecernos un método práctico con el cual llevar a cabo la realización espiritual. La filosofía del yoga es, por tanto, empírica, se habla de lo que se sabe, de lo que se ha experimentado en primera persona y se han conocido sus resultados. No es apropiado aceptar ciertas doctrinas del yoga porque sí, sino más bien comprender que tales doctrinas son la causa y el efecto de la experiencia, por lo que viene a ser una doctrina natural fruto de la observación interior.

He ahí que la práctica nos abra las puertas del autoconocimiento. Cuanto más practicamos, más sentido tiene lo que hacemos, mejor entendemos lo que exteriormente se nos dice qué es el yoga o la espiritualidad. No hay nada mejor que ser nosotros mismos el objeto que servirá de experimentación para el entendimiento y vivencia del yoga.

La filosofía del yoga es la consecuencia de su práctica, primero se realiza y luego se transmite la realización. Así los yoguis

aprenden de primera mano lo que otros (sus maestros o gurus), también de primera mano, han aprendido.

El desapego (vairagya) es una consecuencia de la práctica, que finalmente se convierte en causa, y todavía más allá, en algo no condicionado, natural. Se trata de ir eliminando obstáculos para conectar con nuestra 'mente no nacida' o esencia (âtman). Aquello que está libre de la ilusión (mâyâ) es el recuento con el origen, con la inocencia, con la sabiduría. Creo apropiado recordar las siguientes palabras de Svami Shivânanda: "El sabio es feliz. El Yogui es feliz. Quien ha controlado su mente es feliz. La felicidad proviene únicamente de la paz de la mente. Pero esta proviene, a su vez, de un estado de mente en el que no hay ilusión"[iii].

Paz mental y no ilusión nos abren las puertas a la práctica del desapego. Ambos conceptos viven interrelacionados, retroalimentados, en definitiva, son sinónimos. El desapego, nos dice Patâñjali, equivale a entendimiento, a "la conciencia de dominio"[iv] (samjña) sobre uno mismo.

La práctica del yoga, y en consecuencia, la del desapego, se establece mediante tres premisas: largo tiempo de práctica, en la forma correcta y con regular frecuencia. Este compromiso de ejercicio nos conduce a un estado de gradual desapego "a raíz de la visión del si-mismo-esencial[v]" (I.16).

"La expresión del ser supremo es om" (I.27)

El ser supremo[vi] (ishvara) comprende la realización de purusha, es un paso más, un paso especial (visheshah). Y he aquí la forma práctica que Patâñjali nos comunica

para la realización de ese ser esencial, esto es, la conocida repetición del mantra om[vii].

Esta práctica meditativa es sencilla y fundamental, de su sencillez se desprende la esencia del yoga, pues finalmente necesitamos poco –o casi nada– para llegar a la realización, que se desprende de un proceso de simplificación. Lo más simple, correctamente interiorizado, en yoga, resulta lo más profundo.

Om es la expresión de eso. En esa cesación o desapego el yogui se desprende de todos sus condicionamientos para experimentar el estado primigenio. Por ello, un mantra tan breve, el verbo primero, el sonido del hálito, de la creación, resulta de una intensidad asombrosa en la práctica meditativa. Om es el cimiento, la base sobre la que se erigen todos los demás mantras.

Superando los obstáculos. Pacificación y estabilización de la mente.

Sin duda, en todo camino hay obstáculos que vencer, piedras con las podemos tropezar y que, de alguna manera, es bueno que así sea, ya que el error asimilado avanza un paso exponencial hacia el conocimiento de lo verdadero.

Patañjali observa los siguientes obstáculos: “Enfermedad, apatía, indecisión, falta de entusiasmo, pereza, deseo obsesivo, confusión, incapacidad para alcanzar un cierto nivel de evolución e incapacidad para mantenerlo.” (I.30).

La superación de los obstáculos se produce al estabilizarse en tattva o principio

esencial. Con el fin de neutralizar el obstáculo –por ejemplo– de la apatía, observamos el principio esencial de la alegría y tratamos de proyectarlo en todo momento, así se logra la pacificación de la mente (I.33). No se trata de caer en la dualidad, sino por el contrario, de neutralizarla, de absorberla en la profunda comprensión de “lo que es”. Así, nos damos cuenta de que la apatía no es más que una forma ensombrecida de la alegría. Una alegría espontánea no es egotista, mientras que la apatía siempre lo es. Comprendiendo la causa de nuestra apatía, como testigos de ella misma, ya no nos puede influir y, por tanto, se disipa. Sin conflicto alguno. Sin censura. Dijo Krishnamurti: “El conflicto aparece tan sólo cuando me veo ‘a mí mismo’ enfrentado con una acción frustrada[viii]”. Se trata pues, de comprender la naturaleza del ‘yo’ para advertir la realidad tal cual, sin interferencias, en un estado de liberación: que no es sino otro sinónimo más de alegría, dicha o felicidad.

Por tanto, ¿cómo se superan los obstáculos? Mediante la consecución de un estado de pacificación de la mente. ¿Y cómo se logra pacificar, estabilizar, la mente? Patãñjali nos dice: “con la meditación en lo que es agradable” (I.39).

Patãñjali expone varios métodos para lograr la pacificación de la mente[ix]:

- 1.- “Proyectando amistad, compasión, alegría y ecuanimidad hacia todas las cosas y situaciones”.

- 2.- “Mediante la retención y expulsión del aliento”.

- 3.- Mediante una “percepción excepcional del objeto”.
- 4.- “Con cualquier percepción excepcional luminosa y sin dolor”.
- 5.- La mente que usa como objeto de concentración “un ser que ha logrado la liberación del deseo[x]”.
- 6.- Mediante el “conocimiento intuitivo” que procede del sueño profundo.
- 7.- En general, meditando con lo que le es agradable a la mente.

La “percepción excepcional[xi]” (pravritti) del objeto (vishayavati) en el que se basa la concentración resulta sublimada, en completa absorción sensorial, de ahí que se aprecie esta experiencia de divina y extrasensorial. El foco de la concentración se intensifica hasta tal punto que la estabilización mental –como la respiración o el sueño profundo– surge sin necesidad de intervención, y mucho menos de interpretación. Aquí es donde entra en juego el concepto de conocimiento intuitivo (jñâna), que no puede tener otra procedencia que el sueño profundo. Comúnmente podemos oír aquello de que el yogui no tiene sueños (o ensoñaciones), que descansa en Brahman o que el verdadero dharma es la experiencia de la vaciedad (shûnyatâ).

Lo sutil adquiere un valor predominante en el yoga. Es una vivencia meditativa que capta los matices más variados. La sensibilidad cobra también vital importancia como medio de conocimiento. La meditación es un acto creativo, en tanto que está puesto, mediante la atención, en

un lugar de percepción total, ya sea en un objeto concreto o en la experiencia perceptiva en general, captando así todas las dimensiones posibles que su capacidad de atención, en un ritmo constante de amplificación, le permita. Por esto la meditación es un acto creativo, porque siempre supone una mirada nueva al paisaje infinito de nuestro ser.

La meditación en un objeto de agrado (yatha-abhimata) nos pone de manifiesto la libre elección del practicante de yoga del objeto de su concentración, el cual, indudablemente, varía en cada persona. Es un resultado más de esa práctica gradual mediante la cual finalmente el yogui estabiliza su mente eligiendo el modo de hacerlo. Un objeto puede ser la respiración, el silencio, una zona del cuerpo, un mantra, un sonido, una imagen mental, etc. En definitiva, aquello que agrade al yogui y le permita avanzar y profundizar en su experiencia meditativa. Si antes vimos que el om era un objeto primordial de meditación, atisbamos, sin embargo, esa apertura a la libre elección en el último punto que nos especifica Patâñjali. Uno puede conectar con la fuente del si-mismo, de este modo, a partir de su propia observación de aquello que le resulta agradable. Queda, por tanto, esa invitación a la espontánea búsqueda interior del practicante de yoga en su individual búsqueda de purusha o del ser 'supramental'[xii].

Resultados de la pacificación de la mente

Los resultados, como cabe esperar, son de un valor inmenso. Se llega al cese completo de identificación con los contenidos mentales (sarva-nirodhah), y por tanto, al

samadhih o interiorización completa. No hay semilla, no hay origen (nirbijah). Se llega al conocimiento intuitivo (prajñâ), a la interiorización completa sin reflexión (nirvitarka samâpati), donde el conocer, el proceso de conocer y lo conocido se funden en una sola cosa, se disuelve la separación, estableciéndose en una naturaleza no manifestada, no provista de contenido alguno. La memoria y memoria profunda (subconsciente) quedan purificadas, limpias. (smriti-parishuddhah).

La pacificación de la mente (chitta-prasâdanam) es el gran paso hacia todo lo demás, una vez logramos tal estabilización mental continuamos accediendo por la senda de la iluminación. Todo el viaje del yoga es un camino de despertar, de iluminación. Con la luz despierta el mundo y la conciencia. El hombre que ha despertado, ya no observa la realidad indirecta, mediante sombras o proyecciones[xiii], sino que vive la realidad directa, él es la luz, su conciencia es la luz que disipa la oscuridad, su mente clara no está ya sometida a la manipulación del inconsciente con su visión condicionada.

Ya sin asociaciones verbales, ni siquiera sutiles, la mente se asienta en la quietud pura de no identificación con cualquier contenido mental, vive una experiencia directa de realización del si-mismo verdadero y esencial.

\*\*\*

[i] Patañjali. Yoga Sûtras. Aforismos sobre Yoga de Patâñjali. Consultado el 10 de Mayo de 2009 en Yogadarshana. Yoga y Meditación: <http://www.abserver.es/yogadarshana/indiceY>

S.htm

[ii] Osho. (2007). El sendero del yoga. La ciencia del espíritu. Barcelona: Planeta DeAgostini.

[iii] Sivananda, S. (2009). La felicidad está en el interior. Yoga Letter (4).

[iv] (I.15).

[v] Purusa

[vi] Eso

[vii] “La repetición de om conduce a la evocación del significado del ser supremo (I.28); mediante la evocación del significado del ser supremo, se logra la interiorización de la conciencia y la desaparición de los obstáculos” (I.29).

[viii] Krishnamurti, J. (2002). Antología básica. Madrid: Edaf.

[ix] I.33-I.39

[x] En el Buddha, por ejemplo.

[xi] Sin duda, se relaciona con la experiencia extática (samâdhi), aunque ésta última supone un paso más.

[xii] Empleando la terminología de S. Aurobindo, con ‘supramental’ nos referimos a la mente cósmica, divina o total.

[xiii] Recordemos el mito de la caverna de Platón (República, VII).

José Manuel Martínez Sánchez

- 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.
- 
- 

## Lo invisible de la postura

Todos sabemos que el camino espiritual lo recorre uno solito paso a paso con mucha humildad y, seguramente, con mucha paciencia. De nada sirve, por cierto, que los demás piensen que estás llegando a la cumbre cuando en realidad puede que haga tiempo que te has perdido en un recodo del camino. La grandeza que uno vive a través de los demás más bien añade piedras a un proceso interno que, muy al contrario, necesita desnudamiento. La tentación de la impostura no nos mueve ni un milímetro de donde estábamos, es imposible salir de nuestra realidad, siempre nos persigue. Si alguien quiere ganar la batalla debe saber dónde se encuentran sus ejércitos y cuáles son sus puntos fuertes pero también los débiles. Nos recuerda el Tao Te Ching que “quien se alza de puntillas no se yergue firmemente. Quien se apresura no llega lejos. Quien intenta brillar vela su propia luz”.

En la vía del yoga, como de cualquier disciplina profunda, una pose nos puede llevar muy lejos como estrategia de poder pero también muy lejos de lo que somos, y

eso se llama traición a sí mismo. Un âsana es una postura y no deberíamos olvidar que fundamentalmente es una postura ante la vida. Tal como afrontamos el âsana es como afrontamos las circunstancias, la tensión en una es simétrica a la rigidez en la otra, sólo hay que intercambiar músculo y acción, y qué curioso, precisamente los músculos son la gasolina de las acciones. Pero está claro que las posturas pueden derivar en poses. Según el diccionario la pose es una postura poco natural y nosotros podríamos añadir que, por eso mismo, no está hecha con la naturalidad de tu sentir, no forma parte de tu verdad. Mientras en una el eje está en “cómo me siento”, en la otra se privilegia el “cómo me miran”. En definitiva, la diferencia entre postura y pose radica en algo tan íntimo como el corazón y, a menudo, es invisible a los ojos.



Es curioso darse cuenta que con una idéntica postura hay quienes ostentadamente inflan su ego porque logran hablar de tú a tú con los límites en una falsa percepción de que la verdadera alquimia radica en una complicada permutación de piernas y brazos. En cambio, otros, con esa misma postura secretamente disuelven su importancia personal porque reconocen sus propios límites y entienden que el cuerpo no es más una pesada imagen social sino la misma evolución hecha carne, una sabiduría orquestada por genes y hábitos que se manifiestan en la estática armónica. La verdadera encrucijada consiste en utilizar âsana como herramienta neutra para disolver mi prepotencia y no para engordarla, para fundirme con la totalidad y no para crear más separación, para aterrizar en la

presencia de lo cotidiano y no para despegar hacia experiencias extraordinarias.

La línea que separa la inflación del ego de su disolución es bien delgada como insinuábamos. Una flexión notable, una resistencia relevante, una ejecución impecable, una inmovilidad bien controlada, una respiración amplísima mientras practicamos yoga y ya tenemos la tentación de colocarnos delante del precipicio de nuestras carencias. Es tan grande el pozo carencial de autoestima que nos agarramos a cualquier experiencia extraordinaria o a cualquier arrebatado de dominio del cuerpo o control de la mente para proclamar, siempre modestamente, que somos especiales. Hay una lucha secreta por conseguir más miradas, más aplausos, más reconocimiento, más éxito, en definitiva, más poder. El ser carencial que llevamos dentro lo traduce a su manera, si soy más, si soy especial, si tengo poder entonces me querrán más.

Âsana no es una pose, es un proceso. En ese proceso que lo hacemos con todo nuestro cuerpo, pero también con nuestra mente utilizando las neuronas además de las entrañas, repasamos cada músculo y cada articulación, cada centro energético y cada víscera para disolver las tensiones inútiles. La atención en âsana reside en reajustar el (sobre) esfuerzo constantemente. La idea es bien clara: se trata de hacer el esfuerzo justo, el necesario para tal acción, ni más ni menos, entonces habrá armonía. En âsana como laboratorio de la experiencia podemos ver ese esfuerzo innecesario con más claridad pues la complejidad de la vida a menudo ofrece una resistencia excepcional para ver

eso mismo.

Pongamos algunos ejemplos. Llegar excesivamente pronto a una cita es una pérdida de tiempo como bien sabemos todos pero llegar tarde fuera de toda medida es una fuente de conflicto. Practicar âsana como metáfora de la vida cotidiana consiste en disolver los miedos que nos hacen llegar excesivamente pronto y aminorar la dispersión o el descontrol que nos hacen llegar demasiado tarde, en todo caso quitar aquello que molesta, aquello que es fuente de sufrimiento.

Durante un día, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos tenemos la oportunidad de hacer este reajuste de nuestros esfuerzos. Es cierto que hay un tiempo para trabajar y otro para descansar, uno para el ocio, para las relaciones, para cuidar del hogar, etc. A menudo saltamos de un espacio a otro de forma compulsiva, casi por reacción y al final del día llegamos bien con la lengua fuera o con el humor agrio. Es aquí donde debemos aplicar toda nuestra sabiduría yóguica. Los âsanas al igual que las acciones nunca van solas sino engranadas en una serie lo mismo que las acciones dentro de un día. Si nos fijamos exclusivamente en un âsana perdiendo de vista la dinámica de la serie con seguridad que acabaremos a trompicones. El músico sabe que el compás es sólo una parte de la pieza musical. Por tanto, ya tenemos el primer malabarismo del yoga, estar presente en el detalle de la postura sin perder la globalidad de la serie, que por cierto está enfocada con un objetivo preciso.

Hemos dicho que âsana es un proceso en el que el esfuerzo es reajustado

constantemente con la intención de disolver las tensiones innecesarias, todo esto con un objetivo mucho más profundo y a veces inesperado, mantener la conciencia clara. A veces pienso, si he de poner otro ejemplo, que âsana es como una comunicación contigo mismo, con lo otro que habita en ti, tu cuerpo, tus emociones, tu respiración, tu flujo mental o tus motivaciones internas. Lo mismo que ocurre con la comunicación informal con un buen amigo: hay momentos para expresar, para escuchar, para ir de lo concreto a lo general o viceversa, momentos para el silencio, para la risa, para la complicidad. Hay un flujo en esa comunicación en el que nos vamos liberando de los protocolos sociales, de lo anecdótico y vamos entrando hasta ser el que somos. Nuestro cuerpo, nuestra emoción y nuestra mente van al unísono, somos un danza en armonía con el movimiento psíquico del otro, se desvelan hasta nuestros propios misterios. En los raros momentos en que se da esa comunicación no hay palabras para describir la profunda sensación de bienestar que se siente. Relajar las tensiones innecesarias en âsana nos debe servir para mantener la vigilancia.

Además hay un elemento práctico: una práctica constante nos lleva poco a poco a una fortaleza interna, a una resistencia natural delante de las situaciones extremas. El frío y el calor, el hambre y la sed, el sueño y el cansancio, el ruido o el caos de la vida presionan produciendo incomodidad. Pero también el éxito o el fracaso, la alabanza o el desprecio, la soledad o las compañías ingratas nos pueden llevar a un nivel elevado de sufrimiento. Un cuerpo fuerte y una mente estable desarrollados con una práctica adecuada

hace que afrontemos esas circunstancias con una mayor capacidad de aguante y con una mayor relajación de las tensiones internas. Si el cuerpo está relajado y la mente está en calma podremos reaccionar ante los sucesos inesperados con una mayor libertad.

El yoga nos ayuda a comprender que no tiene sentido las prisas y el agobio pues lo que nos interesa es poder observar el flujo de la vida y para ello necesitamos la calma. Nosotros formamos parte de ese flujo, la vida está para ser contemplada, para ser vivida y para ser celebrada. A nadie se le ocurre pagar una entrada cara en la ópera para dormirse o para rumiar lo que va a hacer al día siguiente, vamos para fundirnos con el arte operístico. Patañjali cuando nos habla de âsana nos habla de infinito, de eterno e ilimitado, nos habla también de absorción y concentración profunda. Entonces ya tenemos todas las piezas del puzzle. Âsana tiene que ver con sentarse sin esfuerzo para la contemplación del infinito. Ese infinito está dentro y está fuera, siempre ha estado y siempre estará, no podemos definirlo pero sí señalarlo, no podemos verlo pero sí intuirlo en su reflejo, en su manifestación. No podemos ver sus contornos porque no tiene límites, no podemos darle cualidades porque no es una cosa, no es ninguna experiencia pero sí lo que soporta la experiencia. No nos confundamos, el yoga es una práctica, una filosofía pero sobretodo es un vuelo místico. Âsana es un buen trampolín pero depende de nosotros saltar al vacío y zambullirnos en el océano infinito del espíritu.

Julián Peragón

---

---

## La Mahaprajñaparamita

El principio femenino y el principio masculino en el budismo.

Esquema:

0.- Presentación

1.- La realización de la Prajñaparamita. El Principio Femenino

2.- El Dharma del Buda: las enseñanzas para el camino de la realización manifestación de la Compasión o Principio Masculino

3.- El principio de la dakini en el budismo tántrico: Discernimiento de los aspectos masculinos y femeninos del ser.

4.- El ser en relación. El amor consciente, en los diferentes niveles de la Gran Cadena del Ser de Wilber.

5.- Conclusión: integración de los aspectos masculinos y femeninos en nuestra práctica de la vía del Zen

0

Presentación

El tema de esta tesis fue elegido debido a mi necesidad de discernir en mí misma los

aspectos masculinos y femeninos en los diferentes niveles del Ser, para una buena integración de estos aspectos en mi propio proceso de despertar.

Así pues un objetivo de este estudio es favorecer la clarificación de las cualidades intrínsecas del Ser en sus aspectos femenino y masculino, tratando de discernir en qué nivel del ser observamos estos aspectos, según se trate del cuerpo, las emociones, los procesos de pensamiento o la dimensión trascendente del ser con sus niveles superiores de consciencia.

La Visión Superior requiere el discernimiento e integración de los aspectos femeninos y masculinos de todo cuanto existe, para poder captar la pureza intrínseca de todo lo que Es.

El otro objetivo de este estudio es presentar de forma somera el gran despliegue del Ser, en su dimensión trascendente, según la esencia de las enseñanzas de las diferentes tradiciones budistas. El leiv motiv en este desarrollo de las enseñanzas budistas es ver cómo la fuerza del deseo (“tanha” en sánscrito) es el impulso de la Inteligencia Creadora del Espíritu, y cómo este deseo se manifiesta, bien como la causa del sufrimiento, o bien como Bodaishin, la Realización de nuestra verdadera naturaleza de Buda.

1

La realización de la PRAJÑAPARAMITA

El principio femenino en el budismo

En sánscrito “Prajña” significa Sabiduría, Visión clara; “paramita” significa cultivo

de la virtud, o perfeccionamiento de la Prajñāparamita es, por tanto, el perfeccionamiento de la Sabiduría o Visión Superior. La prajñāparamita es la comprensión profunda, no conceptual, de la verdadera naturaleza de todas las cosas. Es la Intuición Superior, conocimiento sin esfuerzo, espontáneo y penetrante al mismo tiempo. Es la espada que corta las ilusiones, la luz clara que despeja las sombras, el fino discernimiento que disuelve la confusión.

El proceso continuo de perfeccionamiento de la Sabiduría conduce a la realización de la LA MAHA PRAJÑA PARAMITA ó Perfección de la Gran Sabiduría.

El Sutra del Corazón de la Gran Sabiduría, la quintaesencia de la Realización en el Budismo Mahayana, proclama que la verdadera naturaleza de la realidad es Sunyata.

Sunyata se traduce normalmente por Vacuidad. Esta Vacuidad no es un concepto ontológico que define la esencia del universo, sino un concepto pedagógico que permite a los seres intuir, en su abandono, la liberación.

La Vacuidad no es “algo” ni “nada”, puesto que si así fuera dejaría de ser omnicompreensiva y de estar presente en todo. Sunyata está más allá de las palabras y los conceptos; también está más allá de la experiencia; es la misma fuente de la experiencia. Es innombrable, inasible, incontenible, impensable, impronunciable, invisible, está más allá incluso de la negación, más allá de todos los “in”; o podríamos decir “más acá”, pues es más íntimo que la propia respiración. . . es justo lo que respira y late en cada impulso

de este pensamiento, de estas palabras, de estos latidos.

Es Vacío pleno de un inconcebible dinamismo creador, generador de fenómenos, creador de todo cuanto se manifiesta, y en el que se disuelve toda manifestación. Es el Poder Cósmico Fundamental. Y también es el Puro Espacio sin Límites.

El sutra de la Gran Sabiduría manifiesta que Sunyata es fenómeno, y que los fenómenos son Sunyata. La plenitud de Sunyata se manifiesta en los fenómenos, y éstos manifiestan la insustancialidad de sunyata. El reconocimiento de esta relación es la liberación.

La dualidad fenómenos ¡Vacuidad es trascendida en la mente del practicante cuando realiza la MahaPrajñaparamita, la Perfección de la Gran Sabiduría. El Buda Sakyamuni transmitió la esencia de esta realización haciendo girar, en silencio, una flor entre sus dedos. ¡Qué Misterio! Mahakashyapa comprendió. Para comprender esto es necesario que la Apertura incondicional e infinita haya convertido en Puro Vacío todos los karmas que alentaban hasta ese instante en la Conciencia, y ahora solo existe el Silencio atronador de una margarita girando entre los dedos del mundo.

La Gran Sabiduría surge de Sunyata. La Realización de la naturaleza de todo cuanto Es, surge cuando se comprende íntima y profundamente: que la naturaleza de todo cuanto existe es Vacuidad, que todo surge y desaparece de esta Fuente Incondicionada e Inconcebible, Espacio Inconmensurable e Infinito y cuya realización es la Verdadera

Libertad.

Para que la Gran Sabiduría de abra paso en la mente del practicante, es necesario que intuya poderosamente Sunyata. También es necesario que reconozca cual es la dinámica de la existencia de todos los fenómenos, constatando su impermanencia, su insustancialidad, y su interdependencia, constatando también las causas que condicionan su surgimiento y su desaparición, y finalmente realizando que los fenómenos no surgen ni desaparecen.

De alguna manera también la Gran Sabiduría surge cuando se realiza, gracias a la observación penetrante, la dualidad fundamental que engendra todos los fenómenos:

el encuentro entre el principio masculino y el principio femenino, y su interrelación en toda manifestación fenoménica.

Recordemos, la naturaleza de esta dualidad es también Sunyata, Vacuidad.

La plenitud de la Realidad culmina en cada instante, en todas las dimensiones y direcciones del Cosmos, cuando el Principio Femenino, el vacío uterino Cósmico, es alcanzado por el Principio Masculino, la ley cósmica que rige todo el despliegue fenoménico de todo cuanto existe.

Es decir, cuando en la ilimitada vastedad del espacio, silencio insondable infinita apertura a toda posibilidad, pura quietud y receptividad, vacuidad fértil, plena de potencialidades, completa aceptación, surge el Misterio de la creación a partir de la Inteligencia Creadora del Universo, la cual in-forma y estructura la realidad según el

Orden Fundamental, la cualidad luminosa del Universo.

Por lo tanto, la unión extática de ambos principios, en la quietud fundamental de la naturaleza de la Realidad, disuelve toda causalidad de manifestación existente.

Esto sucede en la Mente del Bodhisatva que ha realizado la Gran Perfección de la Sabiduría, la que está más allá de toda discriminación. Y mira con ojos compasivos al mundo , pues de la unión de la Sabiduría y del Amor ha obtenido la Verdadera Libertad que surge de la profunda comprensión de que Nirvana y Samsara son NO-DOS.

Gracias, pues, a la comprensión de la Gran Sabiduría el Bodisatva desarrolla el poder de la Compasión y, es de esta forma como deviene en la Mahaprajñaparamita, la Perfección de la Gran Sabiduría. Este poder de Compasión es Bodaishin, el Amor Universal que une en el corazón del Bodisatva a todos los seres sensibles y le lleva a desear con toda la fuerza del universo la liberación del sufrimiento, la sanación del cuerpo, de la mente y del espíritu de todos lo seres sintientes.

Esta es la esencia fundamental de todas las enseñanzas budistas.

Y este es el Completo y Supremo Despertar: cuando la culminación del principio femenino de Sabiduría da a luz el principio masculino de Compasión. Por eso se dice que la Mahaprajñaparamita es la Madre de todos los Budas.

## El Dharma del Buda

### La Vía que conduce al Despertar

Para que la Gran Sabiduría resplandezca en la mente del practicante, éste debe cultivar y perfeccionar la Prajña, la Sabiduría, hasta disolver con la luz de la conciencia los oscurecimientos que impiden experimentar conscientemente la Plenitud del Ser.

La tradición budista es inmensamente fértil en medios hábiles para conducir al despertar de la mente del practicante. También posee una cosmogonía profundamente compleja y sutil para abordar, desde la mente conceptual lo que es inconcebible. Y esto, también, como un eficaz medio hábil.

Esta es la Vía, el Camino, el Dharma del Buda. Es el Amor que surge del espíritu de la Prajñaparamita lo que hace que el Buda despliegue el método que conduce a todos los seres a su Felicidad. Esta es la manifestación del principio masculino en el budismo. Es el despliegue de Upaya, los medios hábiles que desarrolla el Corazón Radiante de un Buda para la felicidad de todos los seres.

Así, el Buda Sakyamuni formuló, Las Cuatro Nobles Verdades:

1. La Verdad de "dukka" o sufrimiento
2. La Verdad del Origen del Sufrimiento
3. La Verdad de la Cesación del Sufrimiento
4. La Verdad del camino que conduce a la cesación del sufrimiento.

Y el Noble Óctuple Sendero:

1. Visión justa
2. Intención justa
3. Palabra justa
4. Acción justa
5. Medios de subsistencia justos
6. Esfuerzo justo
7. Concentración justa
8. Samadhi justo

No vamos a desarrollar en este estudio somero estos fundamentos doctrinales de budismo, solo los enumeramos para enmarcar adecuadamente las enseñanzas recogidas a continuación y que constituyen las enseñanzas surgidas de la Visión Justa, el fundamento de la prajñaparamita, sin cuya realización no es posible liberarse del sufrimiento.

Tradicionalmente el budismo nos enseña que los obstáculos que impiden que experimentemos la existencia libre de sufrimiento son fundamentalmente tres: El apego, el rechazo y la ignorancia

Estos obstáculos son llamados Tres Venenos, y constituyen uno de los fundamentos doctrinales del budismo.

Avidya, la ignorancia, u oscurecimiento, es el origen primero de todo sufrimiento.

En la manifestación, o creación, de nuestra existencia (y en este plural mayestático incluimos a todas las existencias del

Kosmos) se da una característica que da lugar a la experiencia de sufrimiento. Es el oscurecimiento u “olvido” de nuestra verdadera naturaleza, en la cual nada está separado de nada, puesto que Todo es Sunyata, Un Solo Sabor.

Sin embargo el hecho mismo de existir como una manifestación aparentemente separada del resto de las existencias nos genera un impulso, un movimiento (karma). Esta tendencia, que en el budismo se la califica como una “sed” se genera en lo más profundo de la mente y tiene su correspondencia en cada uno de los niveles del ser, desde el nivel más sutil hasta el más denso o material.

Este impulso, que en el budismo se llamó tanha, tiene como objetivo preservar la existencia individual, obtener y restaurar, si se ha perdido, la experiencia de la existencia. Este impulso es también el origen del yo que se cree separado de su propio origen y por ello da lugar a la formación de los cinco agregados (skandhas) : la forma, las sensaciones, las percepciones, el pensamiento y la conciencia.

Este impulso nace de las dos tendencias fundamentales de la vida: el impulso de contracción o unificación y el impulso de expansión o diferenciación. Nuestra existencia es pulsátil, en cada instante, estas dos fuerzas son antagónicas y al mismo tiempo tan complementarias que la existencia no se da sin que ambas fuerzas interactúen, dando lugar al dinamismo de la existencia.

A su manera, en éste ámbito, podríamos decir que ambas fuerzas se corresponden con

el principio masculino y femenino, en el sentido de que el principio masculino se corresponde con el impulso hacia la diferenciación, hacia el crecimiento, hacia la asimilación, las nuevas formas, la transformación, el movimiento centrífugo, la acción, el cambio.

El principio femenino, en esta dimensión, se corresponde con el impulso hacia la condensación, la conservación, la preservación, la nutrición, la pasividad.

El equilibrio entre estos dos principios genera armonía en el ser. Por el contrario, cuando se produce una fijación en la una o en la otra tendencia se genera un desequilibrio en la experiencia de la vida: bien hacia el anquilosamiento y la densidad, bien hacia la dispersión y la inconsistencia.

Tanha se manifiesta, de acuerdo con esta naturaleza pulsátil, en dos impulsos

fundamentales:

- El apego.
- El rechazo.

El deseo, o tanha, es la sed que se manifiesta en la necesidad de perpetuar el ego, o principio de individuación, y de satisfacer los impulsos que nacen de éste, como consecuencia de las actividades sensoriales y de la conciencia. Si el deseo es satisfecho aparece el apego. Podríamos identificar el apego como característica del principio femenino receptivo, ya que se caracteriza por la pasividad, la conservación de lo ya conocido, la

receptividad.

Si el deseo no es satisfecho, éste se intensifica y aparece el rechazo hacia cualquier impedimento que obstaculiza la satisfacción del deseo. Nace así una energía destructiva que tiene como objetivo eliminar el obstáculo. Es el principio masculino de acción incursiva, pues se caracteriza por la agresividad, la fuerza desplegada en curso de acción, la transformación, la destrucción del obstáculo.

(Cuando el ego evolucionado ha elaborado tanto su nivel de deseo que el mismo tiene que ver con su propia naturaleza, es decir, el deseo de controlar incluso la iluminación, el ego, al frustrarse irremediablemente en este deseo, genera una actitud destructiva hacia sí mismo, como camino hacia su propia disolución. Pero este camino solo genera un sufrimiento intensísimo. Este es el drama del ego espiritual)

La fijación del principio de individuación, su anquilosamiento, en uno u otro impulso, ya sea de apego o de rechazo, ya sea de contracción o de expansión, genera desequilibrio y sufrimiento. En definitiva, nutre avidja, ignorancia de la propia naturaleza, que a su vez es su propio origen, alimentando así la rueda sin fin del sufrimiento..

Es el "olvido" de nuestra propia naturaleza lo que genera la "sed", el deseo. Y al mismo tiempo esta sed, este deseo, alimenta la ignorancia, el oscurecimiento, el olvido de nuestra naturaleza diamantina. Es una espiral que se retroalimenta.

Estas son las condiciones que conforman el principio del devenir de la existencia, o ley del Karma. Es el flujo incesante de elementos mentales y corporales; nacimiento y muerte, dos caras de la misma moneda.

- La inversión del soporte. La llamada del Ser a su propio Ser.

La atención es la cualidad de la conciencia que nos permite seleccionar los contenidos que van a hacerse conscientes en la mente. Generalmente la atención es gobernada de forma muy inconsciente por los impulsos de tanha, por el deseo. Este impulso, que es el motor (movimiento) de nuestra existencia, está siempre proyectando la necesidad de confirmación de autoexistencia del yo en el exterior, lo que fundamenta y alimenta la creencia en este yo separado del resto de las existencias del cosmos.

Sin embargo, este impulso de deseo se origina en la única fuente real de toda existencia, y por lo tanto, también puede ser iluminado por ella. Cuando el deseo es iluminado por el Dharma, por la cualidad luminosa de la Mente, éste impulso se reorienta, se dirige hacia el centro de su naturaleza y encuentra su propia Fuente, generando una energía de fusión nuclear que irradia Luz de Amor y Sabiduría. Es la Mahaprajñaparamita.

Es el encuentro entre el principio femenino (mundo del deseo) y el principio masculino (mundo de la forma); y de este Encuentro surge el Silencio, pura quietud extática, pura irradiación de Amor y Paz, Pura Ecuanimidad (mundo de la no forma).

Tanha ya no es experimentado como una fuerza que genera sufrimiento, sino como la

energía creadora del universo. Tanha no se experimenta desde la necesidad o la carencia ontológica de ser, (que busca fuera de un sí mismo separado lo que necesita), sino que se vive como el poder creador manifestando sus creaciones desde la plena identificación con el Si Mismo Cósmico.

Y esto es lo que ocurre cuando el Dharma ilumina la mente autoconsciente y disuelve la creencia en un yo separado, este es el poder de la Compasión. Entonces, en medio del Vacío Silencioso sin Límites, se desactiva la polaridad apego-rechazo en el momento en que va a surgir o ha surgido. Y puede orientar la energía potencial que surge hacia donde el ser, plenamente libre ya, decida.

Y esto sucede en el Único Instante posible. Es decir en un Ahora infinito y eterno.

Sin embargo, en el Misterio que nos habita se suceden instantes tras instantes. Por ello se presenta el camino de la perfección de la Gran Sabiduría.

Ésta es la Visión Superior, la Prajñāparamita; es la perfección de la Sabiduría, que tiene lugar cuando la Compasión late y alienta en cada impulso del ser.

Tanha es experimentado así como la manifestación de la Aspiración al Despertar. Esta “re-orientación” del deseo hacia la propia naturaleza del ser es lo que en la escuela yogachara del budismo se denomina “paravritti”.

El principio de la dakini en el budismo  
tántrico

Discernimiento de los aspectos femeninos y  
masculinos del Ser

Los principios masculino y femenino surgen  
de la Madre No Dual, la Madre Prajna  
Paramita.

¿Cómo se hace la transición entre el  
espacio y la originación de la sílaba  
semilla?: A partir del espacio de la mente  
primordial, la Madre PrajñaParamita, algo  
acontece; la misma inmensidad del espacio  
induce a que algo ocurra. Trungpa Rimpoché  
hablaba de este espacio exterior en el que  
no hay punto de referencia, solo una  
inmensidad profunda, oscura e ingrávida. Si  
solo hay inmensidad no hay nada con qué  
medirla. Y as la misma inmensidad induce a  
que algo ocurra, invita la posibilidad de  
que algo aparezca. Esto es el principio E,  
la esencia de la Madre Prajnaparamita y la  
esencia de ying o espacio.

A partir de esta invitación de la  
inmensidad “empieza a nacer una cierta  
percepción clara en medio de este vasto  
espacio gigantesco “. Es el amanecer de la  
posibilidad de la apariencia, de la acción,  
del surgir de la forma. Esto es el  
principio masculino.”

“El Aliento de la Dakini”, de Judith  
Simmer-Brown, 149-150

La tradición budista vajrayana es muy rica  
en símbolos de género. La dualidad puede  
representarse como la manifestación del ser  
en la que todas las cualidades iluminadas  
están presentes, simbolizadas por el  
aspecto femenino y el masculino juntos, en

unión extática. Las cualidades intrínsecas de los principios masculino y femenino se convierten en símbolos que ayudan al practicante tántrico a desarrollar la mente despierta.

Discernir sobre los aspectos masculino y femenino de la realidad forma parte de la Visión Sagrada o superior. Es la práctica de percibir la pureza intrínseca de todo en cada circunstancia. Por eso, en la tradición budista tántrica la visión sagrada, o superior, requiere que tanto el aspecto femenino como el masculino sean venerados en la práctica ritual.

Así, en la realidad convencional las cualidades femeninas son las de la encarnación, procreación, sustento, nutrición y vínculo. Las cualidades masculinas son la cultura, la organización, la acción estratégica, la protección. Las cualidades de lo Femenino Despierto encarna la Visión Superior, la Sabiduría. Las cualidades de lo Masculino Despierto son los Medios Hábiles, la Compasión.

El practicante del Dharma del Buda, en su proceso de despertar, debe primero desarrollar los aspectos del principio femenino , a saber: la contemplación, la receptividad, el "vacío" , el santo olvido de sí mismo, para poder generar visión superior, sabiduría y poder después llevar a la acción la mente iluminada, desarrollar los medios hábiles (Upaya), la Compasión, que son aspectos propios del principio masculino.

En el budismo tántrico, la simbología de la Mahaprajñaparamita, aunque se la llame Madre, está más allá de la dualidad masculino/femenino. El simbolismo del

principio femenino o Gran Madre Prajñaparamita no es algo que complementa, y por lo tanto difiere, del principio masculino, sino que es la dinámica particular en la que la conciencia, se despliega y transforma hasta su despertar último, desde la experiencia espiritual subjetiva del practicante (tántrico), sea hombre o mujer. Es una experiencia personal de reconocimiento profundo de la no dualidad, y por ello es una experiencia absolutamente trascendente en la que la Madre prajñaparamita resplandece en la mente del practicante en su cualidad quintaesencial, clara y radiante. En este sentido la Madre, el principio femenino último, simboliza este espacio-estado realizado, plenamente despierto y luminoso.

La Madre, en el vajrayana, también se denomina la Reina de las Dakinis pues ella es la que gobierna el Reino del Espacio. Es suprema entre todas las dakinis porque está más allá de cualquier atributo, más allá de cualquier punto de referencia relativo. "Ella" está más allá del género. No obstante, debido a sus poderes engendradores, que dan a luz a todos los Budas y Tathagatas, se la llama Madre.

- La dakini

Probablemente, el símbolo de la dakini sea uno de los conceptos más ambiguos del budismo, no solamente para los académicos o seguidores del budismo occidentales, sino incluso para los propios tibetanos. Y de hecho, no es posible descontextualizar este símbolo de la dakini de las enseñanzas tántricas del budismo tibetano sin desvirtuar y manipular su simbolismo.

La dakini, es un complejo símbolo del

budismo tibetano que se desarrolló a partir de la tradición india y que asimiló de modo singular las perspectivas budistas sobre la naturaleza de la mente y el camino hacia la realización.

La dakini representa la sabiduría fundamental, la esencia de la mente, la Prajñaparamita. La dakini no atañe a las mujeres o al género, sino al poder de realización de la Vacuidad para transformar los intereses egoicos en iluminación. Los practicantes tántricos desarrollan devoción hacia la dakini y la invocan para orientar su práctica hacia la Gran Sabiduría.

En las concepciones tradicionales tibetanas de la dakini ésta representa las revelaciones más profundas de la meditación tántrica. No es propósito de este estudio somero profundizar en el origen y en la simbología de la dakini, sin embargo vamos a servirnos de algunas de las nociones de su simbolismo para ilustrar la visión vajrayana de la naturaleza de la Realidad y de esto que llamamos Mente o Conciencia.

Así pues, la dakini es símbolo de la manifestación física de la verdadera comprensión. Representa el aspecto cognitivo superior o intuición, el dinamismo energético, la vacuidad gozosa y la esencia primordial de las enseñanzas más sutiles y profundas del budismo tibetano. Es el símbolo del despertar de la conciencia. Pone de relieve la inteligencia pura del espacio (La Gran Sabiduría) las cualidades de sabiduría de lo femenino.

La dakini y el cementerio

En la tradición budista, herederos de la tradición cultural y patriarcal india, se

cultivó la observación de los cadáveres de mujeres para combatir el apego sexual masculino (existen textos describiendo con minucioso detalle la fealdad de las mujeres). El budismo vajrayana desarrolló estas imágenes y utilizó las escenas del cementerio para simbolizar la Sabiduría superior. Por eso una imagen muy habitual es la de la dakini de sabiduría, desnuda y bailando en el cementerio, uniendo de esta forma la cualidad sensual y emocional de la naturaleza femenina con el recuerdo de la putrefacción y el hedor propios de la muerte. Así, ella simboliza todas las realidades de la vida y de la muerte, la juventud y la vejez, la atracción y la aversión, sin dejarse seducir por la dualidad.

Su cuerpo es representado bello y voluptuoso, desnuda y adornada con fragmentos de hueso, copas craneales llenas de sangre, y cabezas en estado de putrefacción, mostrando su relación única con la encarnación, con el "ser" hecho cuerpo, tanto vivo como muerto. Sin embargo, ha trascendido el miedo a la muerte y exhibe audazmente la actitud de "Un Solo Sabor". Lo que sus devotos veneran no es su cuerpo desnudo y su belleza sensual; están fascinados por su sabiduría.

"La dakini muestra el paisaje en el que la lógica desesperada de la dualidad se desintegra. En este cementerio la belleza no es rival de la fealdad, las polaridades se han desmoronado y en la mayor devastación se descubre la mayor felicidad. Este es el poder de la dakini que baila ".  
"El cálido Aliento de la Dakini"

O, dicho de otro modo, la danza de la sabiduría o prajña es lo que permite ir más

allá de los impulsos de apego o rechazo y reconducir el impulso dinámico de la existencia hacia la propia naturaleza interior.

La dakini, símbolo de la sabiduría coemergente

El cementerio, en la tradición de los tantras superiores del budismo vajrayana, es la expresión primordial de la sabiduría experimental que surge de modo natural durante nuestra práctica y en nuestra vida diaria. , llamada sabiduría coemergente.

Dado que la naturaleza de todo fenómeno, pensamiento y experiencia es Vacuidad, Luminosidad, infinitud, es la Madre No dual, todo lo que de Ella emana también tiene su misma naturaleza., incluida la confusión y la sabiduría. El principio de la dakini es reconocer que, cuando surge una profunda confusión o trastorno, simultáneamente aparece también la claridad que permite cortar ese estado de confusión y desconcierto.

La manifestación de esta sabiduría (coemergente) es el calor llameante. El fuego constituye una de las imágenes predilectas de la tradición vajrayana a la hora de describir la angustia mental. A través de la práctica, bajo la guía del maestro, aprendemos a que la sensación abrasadora que experimentamos se convierta en nuestro mejor aliado y en una bendición para el despertar.

Esto significa que, cuando surge la intensidad de la pasión ( sea cual sea) resistimos la tentación de rechazarla y/o de evadirnos; en su lugar, nos abrimos a ella y permitimos que nos abraze y que nos

despierte más y más. Siempre que hay calor, hay confusión dolor, pero también se haya presente la sabiduría.

La dakini personifica el calor intenso del sufrimiento emocional, al tiempo que simboliza la Vacuidad última de todo fenómeno. A través de su danza, expresa la intensidad de modo directo y poderoso, estremeciendo al practicante que ve la coemergencia constantemente. Esta es la subjetividad espiritual de todos los seres, tanto femeninos como masculinos.

La aparición arquetípica de la dakini

Uno de los géneros literarios más célebres en relación con la dakini es la hagiografía en la que la dakini se manifiesta al practicante vívidamente como una figura que aparece en visiones, sueños o en forma humana. Podríamos comparar estas apariciones con el "ánima" de la que hablaba C.G.Jung, el aspecto arquetípico femenino que aparece en sueños, surgiendo de las profundidades del Inconsciente.

En la tradición vajrayana, si la dakini aparece en visiones o sueños en su aspecto de acción, se dice que lleva a cabo las actividades de la sabiduría, para eficacia y beneficio del practicante. Aparece ante el practicante reflejando sus engaños, estimulando y activando su práctica de meditación. Puede aparecer en formas dóciles y apaciguadoras, inspirando apertura y afecto y eliminando la necesidad, la depresión y la desesperación.

También aparece en formas que enriquecen la dignidad y la presencia del practicante, inspirando confianza para la continuidad del desarrollo de las cualidades del estado

despierto. Si los obstáculos persisten también puede aparecer magnetizando al practicante para intensificar su aspiración hacia el estado despierto y favorecer el abandono de los oscurecimientos que obstruyen su desarrollo. Si aún así persisten los obstáculos la dakini se presenta en su forma airada y aterradora, destruyendo lo que ha de ser destruido; su espantosa apariencia tiene el efecto de detener en seco la conceptualización y también aterroriza la arrogancia hasta someterla.

La aparición de la dakini tiene lugar en importantes coyunturas de la vida del practicante, cuando un cambio de algún tipo es inevitable, ya sea por nuevas condiciones en su vida o porque el proceso de maduración hacen posible un cambio personal.

La aparición anuncia los cambios, los provoca, o facilita las condiciones para que se resuelvan de manera propicia para el proceso de despertar. En este sentido la aparición requiere que las pautas habituales de arrogancia y conceptualización del practicante estén suspendidas y que las puertas de la percepción se abran a la conciencia desnuda. Ha de ser una experiencia inesperada e incluso conmocionante: ella, la dakini, es el símbolo de la espiritualidad más profunda, de su inspiración y, particularmente, de la realización directa de la Vacuidad y la Luminosidad.

Si la aparición tiene lugar en sueños, éstos tendrán una cualidad inequívoca de intensidad y capacidad de impresionar fuertemente al practicante, distinguiéndose

claramente de los sueños ordinarios, que no son sino una elaboración del psiquismo del practicante.

Las visiones, en cambio, tienen la cualidad de transportar al practicante a un estado de "raptó", en el que, una vez concluido, el sujeto no consigue aclarar la naturaleza de la experiencia, no sabe si ha sido un sueño o realidad, es decir, tiene dificultades para integrar la experiencia en su continuum mental. A veces, en lugar de manifestación visual, puede darse una manifestación a nivel auditivo, entonando una melodiosa canción o susurrando mensajes al oído.

En terminología de Ken Wilber, ha tenido una experiencia cumbre de emergencia puntual en el reino sutil y luego ha regresado a su estado de conciencia ordinario, o estabilizado.

Uno de los retos más importantes del practicante es saber reconocer e integrar los contenidos tan importantes para su desarrollo espiritual que le proporciona la dakini de sabiduría. No tomarlos en consideración, y no conducirse en la vida atendiendo estos mensajes puede tener efectos involutivos en el desarrollo del practicante.

La aparición típica de la dakini es en "visiones", pero tradicionalmente se cuentan también las apariciones de Ella en forma humana, "tomando" un cuerpo puntualmente o bien, actuando a través de mujeres de las más variadas formas y condición social.

De este modo, también la forma en la que interviene la dakini en el proceso

espiritual del practicante es a través de bendiciones hechas cuerpo (material): con su propio cuerpo y con su aliento vital, esencia del cuerpo sutil.

Una buena ilustración de esta tradición de aparición de la dakini es el final de la película "Samsara", en la que la aparición repentina de la esposa abandonada por el protagonista da lugar a su experiencia de iluminación.

Tradicionalmente las dakinis entregan su propio cuerpo como ofrecimientos, ya sea entregando pedazos de él, o también otorga la bendición de su propio cuerpo a través de la unión sexual. La pasión de la dakini es una transmutación de la pasión sexual ordinaria en fuego espiritual, y por tanto su pasión es la pasión por la Realización, y su bendición despierta una pasión similar en sus protegidos.

El consorte de la dakini

Sin embargo, la dakini de Sabiduría, que significa Vacuidad y Espacio, no puede realizarse completamente a menos que se una con el principio masculino de los Medios Hábiles, la Compasión y el Gran Gozo. Nunca pueden estar verdaderamente separados pues la Visión Superior y los Medios Hábiles son interdependientes y completos. Así pues, el simbolismo vajrayana del consorte masculino de la dakini es el heruka.

Una forma de representación es el herukayab, el Padre Chakrasavara: posee un aspecto semiairado y es indestructiblemente confiado, una presencia sólida y llena de bondad penetrante. El heruka es una deidad masculina, apacible o airada que en el tantra tibetano representa la dinámica de

la Compasión y de los Medios Hábiles. El heruka, que literalmente significa “bebedor de sangre”), es la personificación de la presencia del principio masculino, semejante a una montaña, con sus sierras dotadas de cualidades de fuerza, vigor y suavidad. Su naturaleza está más allá de causa y efecto, de la existencia y de la dualidad convencionales. Es la expresión última de las cualidades radiantes, carentes de entidad, de la mente.

El heruka y la consorte son el símbolo de la unión indestructible de la sabiduría y de los medios hábiles, uniendo la agudeza de la Visión Superior con la expansiva irradiación de la Compasión, comprometida espontáneamente en el beneficio de los seres.

Al unirse estas dos cualidades se convierten en el héroe quintaesencial, un bodisatva sin ego, un guerrero de la compasión. Como expone el Tantra de Hevajra: “El yogui es upaya y compasión, la yoguini es (sabiduría y sunyata) la liberación de causa y efecto. La ausencia de distinción entre Sunyata y Compasión se llama Bodichita”.

La Sabiduría y el Amor son como las dos alas de un pájaro, ambas necesarias para experimentar las altitudes espirituales.

- La relación del aspecto femenino y el aspecto masculino en el budismo tántrico

En el nivel último no hay una diferencia real entre mujeres y hombres. Nuestras naturalezas están vacías de existencia inherente, son vastas y abiertas, libres de elaboraciones conceptuales.

En última instancia, en el nivel causal, la mente no tiene género sino conocimiento superior y medios hábiles, entrelazándose en todas nuestras experiencias. A nivel del cuerpo sutil todos los seres humanos tienen canales energéticos por los que circula el prana, la cualidad sutil de la respiración, de cualidades masculinas y femeninas que se entremezclan y que, en la meditación, pueden reunirse en el canal central no dual.

El cuerpo físico expresa, siempre, las cualidades presentes en el cuerpo y la mente sutiles. Estos tres cuerpos son interdependientes.

Tanto las cualidades femeninas como las masculinas son inherentemente positivas, despiertas y beneficiosas, pero debido a la ignorancia, y a las pautas habituales de apego y rechazo, estas cualidades pueden manifestarse de modos dolorosos. Por ello, la práctica del despertar requiere el discernimiento de los aspectos masculinos y femeninos del ser para crear una dinámica de fuerzas que permita disolver la ignorancia y los obstáculos derivados del apego y del rechazo.

Desde la perspectiva sagrada del vajrayana se consideran el cuerpo de las mujeres encarnaciones emanadas del principio de la Vacuidad y la Sabiduría; por lo tanto, el practicante tántrico está obligado a ver a todas las mujeres como dakinis. A este respecto, cualquier practicante tántrico, tanto hombre como mujer, que guarda los preceptos vajrayanas, especialmente el de la práctica de los "yidams" femeninos, también está considerado como una dakini encarnada.

Los practicantes tántricos, mujeres u hombres, se consideran a sí mismos como la dakini cuando se adiestran en ciertas formas del yoga del gurú. Esta es la práctica devocional por excelencia, en la que el practicante se identifica con el principio de la dakini (o principio femenino de sabiduría) y cultiva la devoción, el despliegue emocional, hacia la personificación de las cualidades de lo masculino despierto que encarna su maestro o maestra.

Se considera al gurú, en este caso, como la emanación encarnada del heruka, la deidad Chakavarana, la personificación de la Compasión Radiante, el principio masculino del budismo. El es la manifestación de la gran compasión hacia todos los seres que utiliza todos los recursos a su alcance para ayudarles a liberarse de la experiencia del sufrimiento. Así es también como deben verse a los hombres en general, como emanaciones encarnadas del principio del Corazón Radiante y Compasivo. Cuando el practicante, tanto hombre como mujer, cultiva el principio masculino de los medios hábiles y la compasión, debe ser considerado como el heruka encarnado.

La práctica vajrayana incluye el yoga del cuerpo sutil, en el que el practicante profundiza en las cualidades energéticas del ser y las cultiva mediante perseverantes ejercicios practicados en soledad. En esta práctica los aspectos masculino y femenino se identifican con los canales energéticos que serpentean a cada lado del canal central (la contraparte psicofísica de la columna vertebral) y cuyos extremos superiores se corresponden con las fosas nasales. A través de

ejercicios muy determinados con la respiración, estos canales laterales se unen finalmente en el canal central. Con esta práctica yóguica se unen las dualidades de lo masculino y lo femenino reuniendo la energía masculina de la coronilla de la cabeza con la ardiente energía femenina de los canales inferiores (vientre).

Esta unión se representa mediante el abrazo del heruka con la dakini. Juntos simbolizan la experiencia del Gran Gozo, la unión experimental de la Sabiduría penetrante y de la Compasión Radiante. De este modo se eliminan los obstáculos al Despertar.

La relación conyugal tántrica está considerada como una oportunidad particularmente rica para que ambos consortes desarrollen la Realización. La intimidad de la relación proporciona el ambiente para compartir la sabiduría. La práctica del yoga sexual une la meditación y la encarnación física de una forma muy directa. También los detalles domésticos proporcionan un excelente escenario para la enseñanza directa del dharma.

Veamos las diferentes dimensiones de la relación:

#### Aspectos Psicológicos y emocionales

La manifestación femenina está asociada al calor energético y la intensidad, y la energía masculina, al poder estable y al arraigo.

El conocimiento superior o prajña, tal como se manifiesta en las vidas de las mujeres, es una energía sutil, abarcadora y muy inteligente, una especie de agudeza o

sensibilidad. En su naturaleza básica es conciencia pero en la vida cotidiana se manifiesta como una sensibilidad que puede ser muy intensa y caliente, relacionada con la emotividad. Esta sensibilidad es más fiel a la dinámica que al contenido. Esto significa que las mujeres tienen una elevada capacidad para identificar los problemas y penetrar en ellos, sin aferrarse a los resultados.

La sensibilidad de la intuición de las mujeres puede ver la injusticia, la sutileza emocional, la dinámica interpersonal y los significados ocultos; cuando hay desequilibrios y defectos en entornos específicos, las cualidades agudas y penetrantes de las mujeres pueden identificarlos y ajustarlos. Esta emotividad puede ser también muy cálida, generando compasión y atención hacia los demás. Esto se manifiesta en la necesidad de atender las relaciones, y de establecer la comunicación emocional con los demás, especialmente con los seres o las cosas que ama.

Sin embargo cuando se da rienda suelta a una sensibilidad intensa, la inteligencia femenina puede volverse interesada. Entonces, la sabiduría femenina puede volverse salvaje e incluso peligrosa, trastornando su propia inteligencia. Su fascinación por la agudeza puede llegar a ser habitual, de forma que, una vez identificados los problemas, la energía femenina puede no tener especial fidelidad hacia las soluciones.

Una metáfora para describir la sabiduría femenina es la agudeza de un cuchillo, que es muy penetrante pero que puede ser demasiado sensible, inestable e incluso

peligrosa si no se utiliza correctamente. En este caso es importante tener una energía oponente fuerte y diestra, que controle esta hoja afilada y proteja las cosas que no han de ser cortadas.

Cuando los medios hábiles, o upaya, se manifiestan en el aspecto de hombres, hay fuerza, solidez y entereza. En contraste con la energía femenina, la masculina es obvia y tiende hacia el mundo material de la manifestación y de la acción. Está también más arraigada, más adormecida, y cuando se encuentra en desequilibrio podría considerarse como una presencia testaruda y resentida. Generalmente se ensalza porque es fuerte y fiel.

En su manifestación positiva lo masculino es tolerante, paciente y condescendiente. Las cualidades fundamentales masculinas son la inalterabilidad y la franqueza. Los hombres tienen la sabiduría de saber lo que está pasando, justo o injusto, bueno o malo, enfático o positivo, y de, simplemente, dejar las cosas como están. La energía masculina es conocida por su lealtad, honestidad y habilidad para reunirse en grupos y alcanzar metas comunes. La energía masculina estructura y organiza la realidad, establece las normas y las leyes, aplica sistemas, y su lenguaje manifiesta la construcción mental de la realidad organizada.

Por otra parte, la energía masculina puede ser demasiado condescendiente, incluso perezosa, y tiende a ser torpe y olvidadiza. Sin el estímulo de la sabiduría femenina, la energía masculina puede adormecerse o verse invadida por la rutina habitual. O, cuando se enfrenta a la energía femenina salvaje e interesada, la

masculina puede ser tozuda, fría e insensible. Cuando se ve amenazada, es capaz de ser descortés y autoritaria, contraatacando sin corrección. Lo masculino necesita una relación con la agudeza, pues aunque sea muy fuerte, no es preciso ni penetrante.

Cualquiera de estas energías puede convertirse en un obstáculo para el desarrollo espiritual. Una sin la otra se hace muy difícil y crea un desequilibrio en el practicante. La agudeza de nuestro cuerpo anhela un mayor arraigo, y nuestra estupidez ansía excitación y claridad. Unificar estas dos cualidades, equilibrarlas, es necesario para la práctica espiritual y alcanzar el estado Despierto del Ser.

A medida que el practicante se va armonizando en su experiencia con estas energías polares, descubre que estas residen en todas partes. En la meditación es especialmente beneficioso identificarlas, por ejemplo, cuando se experimentan como dos estados mentales comunes que obstaculizan y perturban la práctica de la atención: la excitación mental e intensa emotividad, en un extremo, y el estupor mental, el embotamiento y adormecimiento por otro. La práctica es trabajar en la meditación con estos dos obstáculos, comprendiendo que surgen de una misma raíz común.

No obstante, cuando la visión superior y los medios hábiles reconocen su interrelación, es posible sincronizar estas energías y revitalizar nuestra experiencia humana. Sin la cooperación y la interacción de estas dos energías ni siquiera podríamos experimentar directamente el mundo: Por

ejemplo, cuando experimentamos la percepción visual, ver el color rojo corresponde al aspecto masculino, pero distinguir el tono vivo del rojo, su vibrante intensidad, en contraste con otros colores o con otros rojos, requiere de la cualidad femenina. Si tenemos demasiada energía masculina, veremos el color pero no lo diferenciaremos. Si tenemos demasiada cualidad femenina, nuestras percepciones sensoriales saltarán de una cosa a otra, sin realmente ver nada en su totalidad.

Esto se manifiesta en el mundo convencional de las relaciones entre hombres y mujeres en su respectiva y diferente forma de conocer el mundo que le rodea: los hombres tienden a ver el mundo desde una perspectiva muy centrada y focalizada, relacionando una cosa después de otra, de forma secuencial, hasta componer gradualmente la figura completa. Ésta es una perspectiva que va de las partes al todo.

Por su parte, las mujeres ven intuitivamente la figura completa, descubren gradualmente las partes y después exploran cómo esas partes se relacionan con el todo; esta es una perspectiva que se centra más en el contexto que en el contenido.

Estas diferencias en el proceso cognitivo se expresan en la diferente forma de relacionarse y comunicarse. Lo masculino tiende, como hemos visto, a la organización, la cultura, la acción; el lenguaje es una manifestación ya elaborada de las ideas. En cambio lo femenino tiende a emplear el lenguaje como un medio para organizar su mundo mental y emocional y darle forma. Por eso, en general, las

mujeres necesitan la comunicación verbal en sus relaciones, que las escuchen y comprendan sin necesidad de recibir soluciones a sus problemas. Sin embargo, los hombres emplean el lenguaje de una forma más práctica, es decir, más orientada a la acción y a la resolución de problemas. Cuando se trata de gestionar las emociones, las mujeres procesan sus sentimientos a través de la conversación, mientras que los hombres los procesan en silencio, y solamente hablarán de ellos cuando consideren que de esa forma transmiten la información necesaria para solucionar el problema.

Por ello, la señal de que una mujer ha integrado su energía masculina conscientemente es su capacidad para expresarse ordenadamente con un propósito centrado en la consecución de un fin, es decir, expresarse como un medio hábil que manifieste su comprensión y su compasión.

Un hombre que expresa sus sentimientos como una forma de compartir gratuitamente su mundo emocional puede estar manifestando su energía femenina integrada conscientemente.

- La encarnación de los aspectos masculinos y femeninos: el cuerpo y el deseo

Desde un punto de vista tántrico la manifestación surge como una danza dinámica de cualidades que se expresan a sí mismas en el mundo fenoménico.

Así pues, los cuerpos de las mujeres expresan la inmensidad del espacio debido a sus vientres y vaginas, que se comprenden como poderosos símbolos de la vacuidad por derecho propio. Debido al espacio físico en el interior de sus sistemas genitales y

reproductores, sus cuerpos, psicología y experiencias mentales expresan de forma única las cualidades dinámicas y energéticas de la Vacuidad.

Igualmente los cuerpos físicos de los hombres expresan cualidades únicas de los médios hábiles y de la acción compasiva, implicándose con su entorno también a un nivel psicológico y mental. Los rasgos físicos y psicológicos de los hombres expresan las cualidades de acción incursiva en el mundo.

En realidad, en la comprensión tántrica es imposible separar estos rasgos físicos de sus significados en los diferentes niveles del ser. En todos estos niveles se observa la inseparable complementariedad de los rasgos masculinos y los femeninos.

Una de las más poderosas prácticas espirituales, y al mismo tiempo más difíciles resbalosas y engañosas, es la transformación del deseo sexual en combustible para el viaje espiritual. En su verdadera naturaleza, el deseo sexual no es distinto del anhelo espiritual. Comprender esto permite comprender que la química pasional entre hombres y mujeres es una poderosa expresión del dinamismo fundamental de todos los fenómenos. En la dinámica de la atracción sexual, tanto explícita como implícita, intervienen poderosas fuerzas. Apreciar el contraste y la complementariedad entre los dos sexos es fundamental en la práctica del yoga sexual.

La práctica del yoga sexual tiene pocas similitudes con la pasión autogratificante que puede derivar de un acercamiento superficial a estas prácticas. En la comprensión de la verdadera naturaleza del

deseo sexual hay contemplación ecuánime, e identificación mental del practicante con ambos aspectos del ser, el masculino y el femenino. Este es un gran reto para el practicante que se implica en armonizar su práctica espiritual con el cultivo de las energías de la pasión sexual, ya que es difícil honrar la pasión sin verse dominado por el deseo egocéntrico de gratificación.

El juego de estas dos energías es complejo en las relaciones interpersonales. Cuando lo femenino y lo masculino están en guerra sus aspectos neuróticos se exaltan:

lo femenino se vuelve más emocional, salvaje y destructivo, y lo masculino, más obstinado, rudo e insensible. Aún cuando hay atracción entre lo femenino y lo masculino, si predominan los intereses egocéntricos, se utilizan estas armas y se puede causar gran sufrimiento y alienación.

Es necesario, pues, prevenirse de las trampas de la pasión sexual ordinaria, es decir, manipulada por el ego y su deseo de gratificación. Si se sigue esta pasión sin cuestionamiento aparecerán dramáticas posibilidades de gran sufrimiento personal, ya que en estas situaciones "las mujeres son los demonios más letales para los hombres y los hombres lo son para las mujeres."

El practicante (vajrayana) tiene que aprender a amar la diferencia y reconocer los dones de ambos géneros, con el fin de mantener la perspectiva sagrada y trascendente de las relaciones. La práctica perseverante, honesta, profunda y ecuánime de la meditación en unión sexual extática, tiene el poder de transformar la pasión ordinaria en la base para la experiencia

del gran gozo ( mahasukta), el cual acelera inmensamente la eliminación de los oscurecimientos emocionales y conceptuales de la vida espiritual del practicante. Si ambos consortes transmutan la pasión ordinaria y dualista en Conciencia pueden desarrollar la realización del cuerpo, la palabra y la mente como los tres Cuerpos ( kayas) de un Buda.

4

El ser en relación:

El amor consciente en los diferentes niveles de la Gran Cadena del Ser (K. Wilber)

Uno de los retos más importantes en la práctica espiritual es “iluminar” las relaciones que establecemos con todas las existencias del universo.

En la escuela Yogachara del Budismo se proclama que nuestra mente es una sola Mente, que todo lo que podemos experimentar, percibir y conocer ocurre en el único centro del universo posible: la propia Conciencia. Por lo tanto, es en nuestra propia mente donde se produce la liberación del sufrimiento. Así pues, en realidad, la iluminación del Sí Mismo es la iluminación de todas las existencias. Por eso se dice que cuando el Buda Sakyamuni experimentó la Gran Iluminación, todas las existencias del universo se iluminaron.

Clarificar la naturaleza de nuestras relaciones es, pues, en realidad, clarificar nuestra propia Naturaleza de Buda. Debemos cultivar la prajña, la sabiduría, en nuestras relaciones, para que sean relaciones de amor consciente, es

decir, para realizar la Mahaprajñāparamita, que es Bodaishin, Amor Incondicional.

Clarificar las relaciones no puede ser un ejercicio de abstracción mental:

podemos empezar por la relación con nuestro cuerpo, sensaciones, emociones, pensamientos. Y a partir de esta observación, sentir qué relaciones establecemos con los seres más próximos, especialmente en las relaciones de pareja, y a partir de ahí con todos los seres con los que entramos en relación.

En este sentido puede resultarnos muy clarificador saber las diferentes formas de amor que podemos experimentar, según establezcamos la relación desde un nivel u otro del ser, según la clasificación en niveles de K. Wilber. Esta es una presentación muy somera, que solo pretende apuntar la naturaleza de las relaciones que establecemos y el deseo que las anima.

Nivel físico, sensorial- sexual:

Esta es la dimensión más condensada e inconsciente del ser, su encarnación en un cuerpo físico, en estado de fusión simbiótica con la madre (mater-materia). Más adelante se corresponde con la fase oral y anal del desarrollo del niño.

En su correspondencia con la fase oral, la forma de relacionarse con el otro, con el objeto del amor, es "introyectando" al otro. Es un impulso consumista que nos lleva a tratar de incorporar al otro desde la necesidad de "regresar" a la fusión simbiótica. El contacto puede ser realmente una acción de "absorción", bien sea a través de la mirada, o de la sensación

táctil, o del gusto, o del oído, o del olfato... o incluso a través del pensamiento, tratando de incorporar la realidad psíquica de la otra persona a nuestro orden personal.

El sentimiento de posesión hacia otra persona, el aferramiento a la obtención y al mantenimiento de los niveles de sensaciones, emociones y pensamientos que se intercambian en una relación polarizada en sus aspectos masculino y femenino es lo que podríamos llamar una pasión. Se corresponde con la fase anal del desarrollo, y su dinámica desequilibrada y obsesiva es lo que podemos llamar pasión, que viene del griego "pathos", y curiosamente tiene la misma raíz etimológica que la palabra "patología", que significa conocimiento del sufrimiento.

Podemos decir, pues, que este es el nivel del amor patológico, ya que aquí se da la dinámica de apego intensamente, así como la dinámica de odio o rechazo como una energía poderosa y destructiva encaminada a eliminar los obstáculos que impiden experimentar el objeto de nuestro "amor", es decir, el objeto de nuestro deseo.

Si nos relacionamos con nuestros propios padres y/o nuestros propios hijos desde el sentido de propiedad propio este nivel, ésto es propiamente el incesto.

Nivel mágico-mítico

Desde este nivel del ser se experimenta el amor Eros, cuya dinámica es la de la libido con alas. El amor se experimenta como una energía expansiva y arrolladora que permite ver al mundo y al ser amado como una encarnación de la Belleza. La fascinación

por la belleza es la característica de este nivel que se manifiesta en una elevación del ser a dimensiones arquetípicas. Desde este nivel la relación con el otro amado/a se establece en términos mágicos y se experimenta al otro como la personificación del ideal "platónico". Generalmente este ideal tiene mucho que ver con la idealización infantil de los propios padres, y/o figuras arquetípicas (quizás religiosas) con las que se ha formado el psiquismo propio.

Desde este nivel es desde donde se proyectan también los propios aspectos masculinos o femeninos en el otro. Es decir, que una mujer con marcados aspectos femeninos proyectará su masculinidad subconsciente en el objeto de su amor, su pareja, o en un ideal (mental) con el que se relacione. Y viceversa. De hecho, lo que se produce cuando nos enamoramos es una identificación en el otro de nuestra propia proyección idealizada del sexo opuesto.

Desde este nivel se producen los desencuentros con la propia realidad del otro. Cuando la persona "amada" ya no encaja con la imagen mágico-mítica que nos hemos formado de ella llega el estupor, la decepción. Se acabó la magia, precisamente. Esto se vive como una frustración, porque unas de las características de este nivel es la atemporalidad; mágicamente se cree que es para siempre lo que se vive, y de hecho es así mientras dura.

Nivel representativo- formal

Desde este nivel nos relacionamos con el otro desde la consciencia marcada de la individualidad. Comprendemos que nuestros deseos, aspiraciones y apetencias deben ser

acordadas, armonizadas con el otro. La forma de relacionarnos adquiere la dimensión de la comunicación simbólica, se comparten propósitos y fines comunes. Aquí la dinámica de las relaciones se establece mediante la discriminación y las preferencias, de tal forma que lo que resulta alejado de nuestras formas y hábitos queda lejos del destino de nuestra atención amorosa. La relación amorosa es la expresión de la armonización energética con el otro. El elemento básico que permite ( o impide ) el encuentro es la palabra . También es nivel de intercambio de la respiración, es decir, del prana, con el fin de armonizarse.

El desencuentro es la incomunicación; los elementos "operativos" que permiten ser "uno" en el pensamiento están desarmonizados; cuando uno habla desde las emociones el otro lo hace desde la razón fría.

Nivel racional o post formal

Desde este nivel nuestra relación con el otro, el encuentro, se produce mediatizado por multitud de ideas, juicios y/o prejuicios. El lenguaje, todo un universo de símbolos, conceptos y abstracciones representativas de mundo empírico, se convierte desde este nivel del ser, en todo un mundo creado y re-creado que busca ser confirmado y reconocido por el otro. Cuando esto es así, la experiencia del amor es una comunicación entre identidades que se "comprenden" y se liberan así sentimientos de ternura, de reconocimiento, de identificación, de "empatía", de compasión, incluso de piedad y de conmiseración.

Desde este nivel del ser es desde donde se

produce la gama de sentimientos cada vez más “complejos” cuanto más matices conceptuales puede dirimir el pensamiento.

Cuando la experiencia es de desencuentro, de vivencia amenazante de las diferencias, la gama de sentimientos que se despliega es la opuesta: desconfianza, sentimiento de separación, rechazo, odio, frialdad, etc. Surgen todo tipo de valoraciones sobre lo que es bueno y lo que es malo, para uno mismo y para los demás. Este el Arbol de la ciencia del Bien y del Mal, de la discriminación, cuyo fruto es el sufrimiento, la desorientación de los deseos, la división entre lo que se desea realmente y lo que uno cree o piensa que debe ser. Es la profunda sima de la ignorancia fundamental.

#### Nivel psíquico

Desde este nivel la relación se vive desde la consciencia de la interdependencia entre todos los seres. La Filiación es la relación en la que las fronteras entre el yo y el otro se vuelven más permeables. Se produce una identificación con el otro más allá del yo individual. Es la vivencia de la fraternidad entre amigos, es el intercambio en igualdad. Te doy y recibo. Es la Amistad de bien.

También se vive la filiación con extraños, se manifiesta el respeto e incluso el amor por las diferencias. Desde este nivel se expresa el arte de la hospitalidad, no solamente en el nivel de las formas, sino también en del pensamiento. Este arte es el de la acogida amorosa, aceptación de las diferencias.

El amor erótico desde este nivel tiene una

impronta de entrega y apertura plena a la realidad y a las diferencias del otro. Hay una intencionalidad en la creación de la armonía, es también una expresión de afinidades y preferencias. El amor, desde este nivel, tiene una vibración más elevada, en el sentido de que intuye e irradia destellos cada vez más poderosos de la verdadera fuente del Amor. La relación con el otro ya no es la única fuente de energía y de amor, sino que se vive la experiencia de la común unión desde la igualdad autoconsciente.

Éste es el nivel en el que están estabilizados los bodisatvas de las primeras etapas en el budismo Mahayana

#### Nivel sutil

La experiencia del Amor desde este nivel es el de la plena identificación con todas las existencias. Es también el Amor Libre e Incondicional, sin objeto ni objetivo. Manifiesta la capacidad de amar sin deseo, desde la emoción sublime de la Ecuanimidad. Amar desde la pura Irradiación de la Fuente Incondicionada. Es la Comunión de los Santos. Es un estado de Gracia, de gratuidad genuina que culmina en sí mismo, desde sí Mismo. El Misterio toca desde sí mismo el corazón e irradia desde un Fuego que arde pero no quema , derramándose en entrega consciente y total a todos los seres que reconoce como su propio Ser. Es la llama de Amor Viva, de la que hablan los místicos cristianos.

Éste es el nivel en el que moran establemente los Bodisatvas que han atravesado el punto de no retorno en la Vía hacia la Budeidad.

## Nivel causal

Es el Amor, la verdadera naturaleza de todo, manifestándose y no manifestándose. Todas las relaciones son el Encuentro, todas son Un Solo Sabor. El Amor es toda la escalera de los niveles del ser. El Amor Puro e Incondicional fuente de toda clase de deseo. Iluminar las innumerables formas de deseo que pulsán desde los diferentes niveles del ser con este Amor Primordial que es su verdadera fuente, es liberarse de los innumerables sufrimientos.

El Amor culmina en el Misterio del Encuentro. Es la Realización, la Resurrección, la Iluminación Plena, el Perfecto y Supremo Despertar. La culminación de la

Mahaprajñaparamita.

Éste es el nivel en el los Budas han estabilizado en su Mente e irradian Bodaishin en las Diez Direcciones del Espacio y en los Tres Tiempos.

- La relación amorosa en pareja

Normalmente lo que buscamos con las relaciones, y lo que encontramos eventualmente en el otro complementario, es la parte masculina o femenina que no reconocemos en el propio en el interior.

Habitualmente, en nuestras relaciones de pareja anhelamos la fusión indiferenciada, ya que nos relacionamos inconscientemente desde los niveles más básicos o primarios del ser. Cuando se produce esta fusión experimentamos placer, pero cuando la dualidad, la sensación de separación, reaparece la experiencia es de frustración

y la crisis se manifiesta. Entonces, el impulso es el rechazo, el alejamiento y la sensación de insatisfacción se intensifica. Estamos plenamente inmersos en la dinámica de “dukka”, del sufrimiento propio de la ignorancia, el apego y el rechazo.

El desafío de la trascendencia en una relación amorosa es atravesar la dualidad para convertirse en una unidad diferenciada. Para ello, es necesario primero asumir la dualidad y aceptar la sensación de separatividad, y su consecuente sentimiento de carencia, como parte del proceso del despertar. Es decir, reconocer el origen de este sufrimiento y aspirar con una gran resolución a disolverlo. El verdadero amor es “atravesar” la dualidad, lo cual exige plena atención y respeto en la relación. Exige un compromiso de crecimiento espiritual de ambos consortes; exige también la comprensión de que la unión amorosa se produce, no porque nos amamos, sino porque estamos aprendiendo a amar.

Estamos creciendo hacia el Despertar, hacia el verdadero Encuentro con el “otro” en toda su completitud.

5

Conclusión:

integración de los aspectos masculinos y femeninos en nuestra práctica de la Vía del Zen

En la tradición Zen no existen prácticamente referencias a las cuestiones de género. Es natural. La práctica de la meditación zazen es la quintaesencia de la práctica espiritual. El verdadero zazen

manifiesta en sí la Mahaprajñaparamita, trascendida toda dualidad, integradas todas las polaridades. Zazen es la manifestación del Despertar, transmitido por todo el linaje de Budas, Bodisatvas y Maestros de la Transmisión.

En nuestro propio proceso de Despertar, como estudiantes de la Vía del Zen, apuntamos a la práctica última: la no práctica. Y sin embargo, he ahí el Misterio:

conviene que iluminemos cada una de nuestras respiraciones con la atención diamantina que nos permitirá aprehender cuál es nuestra verdadera naturaleza. Conviene que abaniquemos nuestra propia mente para que la Gran Mente, que está por todas partes, se manifieste y podamos reflejar, en esta gotita del Gran Océano, todo el Océano.

La Gran Compasión, que es la Mahaprajñaparamita, se realiza en nuestro cuerpo y nuestra mente a través de la práctica de zazen.

- La práctica

Gracias a que el practicante ha entrado en contacto con el Dharma del Buda, y por medio de la atención, orienta el impulso que anima su existencia en la única dirección que puede liberarle del sufrimiento: hacia su propio cuerpo, hacia sus emociones, hacia sus pensamientos, hacia la conciencia que le permite ser autoconsciente. Y sencillamente no hace nada más. Esto tiene el poder de reunificar su ser y permitirle el acceso al estado de meditación.

Cultivar el aspecto femenino del ser, durante la práctica de zazen, se manifiesta en la capacidad de contemplación, sin reacción, de todo cuanto surge y desaparece en su campo de conciencia. La prajña surge de este estado de contemplación que tiene las cualidades femeninas del espacio insondable e infinito de la Vacuidad. Pura Receptividad y Aceptación. Es el sí antes de cualquier no, antes de cualquier resistencia. Es el silencio y la quietud inmóvil, preñada de todas las posibilidades de movimiento.

Cultivar el aspecto femenino durante zazen implica comprender y realizar el Vacío fértil que es nuestra verdadera naturaleza, ahí de donde surgen y adonde van a parar, desapareciendo, todos los contenidos que surgen en el centro de este Misterio que es nuestro cuerpo y nuestra mente. Cultivar el aspecto femenino es desarrollar la observación penetrante de esta dinámica de surgimiento y desaparición, y así el practicante descubre el origen de todos sus impulsos y deseos, y éstos, iluminados por la Prajña, se transforman en pura Aspiración al Despertar, se transforman en generosidad, en compasión; el principio masculino.

Cultivar el aspecto masculino durante zazen implica orientar conscientemente, con firmeza y estabilidad, todos los impulsos de deseo, de apego y de rechazo que surgen con todo el dinamismo energético de la conciencia. Orientarlos de nuevo, una y otra vez, hacia su origen y permitir que, en el vientre fecundo del universo se transformen en Pura Luz de Amor y Sabiduría.

Cultivar el aspecto masculino en nuestra

práctica de zazen implica ordenar nuestro psiquismo, la naturaleza emocional y mental de nuestra conciencia y entregarse con devoción a la práctica del Dharma, formulando silenciosa y profundamente nuestra determinación inquebrantable de transmutar nuestro espíritu opaco en pura Irradiación de Amor. Esta fuerza es el poder de la compasión, que permite mirar el propio sufrimiento y sentir que es el mismo que el de todos los demás seres, y esta experiencia alimenta todavía más la Aspiración al Despertar. Y así, este deseo elevado, esta aspiración, intensifica a su vez el poder penetrante de la Sabiduría.

Cuando entramos en la Vía del Zen, todos los maestros de la Transmisión nos ayudan a ordenar nuestro cuerpo y nuestra mente, para que podamos sentarnos a sentir la Madre de todos los fenómenos. La danza dinámica de los aspectos masculinos y femeninos del ser es la conciencia hirshiryo: esta es la buena actitud de espíritu en zazen.

Esta actitud es manifestada durante zazen a través de la postura corporal , que da forma a nuestra mente, y también a través de una respiración adecuada que es la cualidad del espíritu en nuestra vida.

Cuando la naturaleza emocional de la mente, entra en contacto con la Luz del Dharma, se transforma en la Paz y la Plenitud de los Budas. Compartir esta Realidad es el tesoro de la Sangha.

Veneración a! Buda,

Veneración a! Dharma,

Veneración a la Sangha.

## EPÍLOGO:

### Homenaje al budismo tántrico

He aquí una leyenda:

“Cuando el gran yogui Padmasambhava a quien los tibetanos llaman Gurú Rimpoché, “el precioso maestro “, emprende su viaje espiritual, viaja de un lugar a otro solicitando enseñanzas de yoguis y yoguinis. Guiado por visiones y sueños, su viaje le lleva a bosques solitarios poblados de fieras salvajes, a lagos envenenados con islas fortificadas y a los cementerios. Donde quiera que vaya hace milagros, recibe iniciaciones y madura sus propias habilidades para beneficiar a los demás.

Cuando oye hablar de la suprema reina de todas las dakinis, la yoguini sumamente realizada a quien se denomina Sabiduría Secreta, viaja al cementerio del Bosquecillo de Sándalo y llega hasta las puertas de la morada de la reina: el Palacio de las Calaveras. Padmasambhava intenta hacer llegar una petición a la reina mediante su doncella Kumar pero la joven le ignora, y continúa portando agua en grandes vas,/as de bronce que penden de un pesado yugo que se apoya sobre sus hombros. Cuando insiste en su demanda Kumari continúa con su trabajo silenciosamente. El gran yogui se impacienta y, mediante sus poderes yóguicos, clava mágicamente las pesadas vas,/as en el suelo. Por mucho que lo intenta Kumari no puede levantarlas.

Quitándose de sus hombros el yugo y las cuerdas se acerca hasta Padmasambhava exclamando: “Has desarrollado grandes

poderes yóguicos. Qué hay de los míos, gran señor? “. Y dicho esto toma un centelleante cuchillo de cristal de la faja que rodea su cintura y abre el centro de su corazón, revelando el vívido y vasto espacio interior de su cuerpo. Su interior muestra a Gurú Rimpoché el mandala de deidades de los tantras interiores: cuarenta y dos deidades apacibles se manifestaban en su torso superior y su cabeza, y cincuenta y ocho deidades airadas moraban en su torso inferior. Avergonzado por no haberse dado cuenta de con quien estaba tratando, Guru Rimpoché se postra ante ella y renueva humildemente su petición de enseñanzas. Como respuesta ella le ofrece su respeto y añade: “Yo no soy más que una doncella” y le acompaña hasta la reina de Sabiduría Secreta.”

Mar López

Mar López es discípula del maestro Dokushô Villalba roshi, instructora de meditación zen y profesora de Estudios Budistas, responsable de Relaciones Institucionales de la CBSZ y presidenta de la Asociación Zen de Zaragoza.

Asociación Zen de Zaragoza

Comunidad Budista Soto Zen

---

---

## El hinduismo

El hinduismo es la religión más difícil de describir brevemente. No sólo es la más antigua de las grandes religiones actuales, sino también probablemente la que ha recorrido etapas más diversas y ha adoptado formas más diferentes. Tan grande es su variedad interior que para algunos especialistas no se trata de una sola religión sino de una «familia» de religiones. En estas líneas vamos a intentar poner un poco de orden en la selva del hinduismo recorriendo primero a vista de pájaro su desarrollo histórico para centrarnos después en las creencias más aceptadas generalmente por los hinduistas.

1) Entre los años 1300 y 900 a.C. entraron por el Noroeste de la India los llamados «arios» (nobles), pueblos pastores nómadas que adoraban a múltiples dioses cada uno de los cuales regía un aspecto del cosmos natural o moral. Los fieles les ofrecían sacrificios para atraerse su favor, y en ellos los sacerdotes recitaban himnos que han quedado recogidos en los vedas. Por ello, a esta primera fase de la historia del hinduismo se la llama «vedismo».

2) En los tres siglos siguientes los arios fueron extendiéndose y asentándose por todo el Norte de la India, formando pequeños reinos de economía básicamente agrícola. Durante este tiempo los sacerdotes (brâhmana) adquirieron una importancia primordial, ya que eran los especialistas en los rituales que permitían mantener y manipular el orden cósmico. Esta etapa del hinduismo suele denominarse «brahmanismo ritualista».

3) En torno al siglo vi a.C., con el

desarrollo de las ciudades, los oficios y el comercio, tuvo lugar en la India y en otros lugares un proceso de personalización e interiorización de la religiosidad. Es lo que Jaspers llamó «tiempo eje», en el que se produjeron fenómenos como el nacimiento de la filosofía griega, del budismo en la India, la reforma de Zoroastro en Persia y el humanismo confuciano en China. En esta época el hinduismo se convirtió en una religión de salvación: el fiel ya no aspiraba tan sólo a disfrutar de la vida terrena y, en algunos casos excepcionales, de los placeres celestiales, sino a liberarse del ciclo sin comienzo de las reencarnaciones. Y esto sólo podía conseguirse mediante la sabiduría, el conocimiento místico de Brahman, lo Absoluto, que es el Fundamento único y el Alma de todas las cosas. Los textos que recogen esta nueva forma de religiosidad son las upanishad.

4) Entre los siglos v a.C. y v d.C., en la época clásica de la civilización hindú, el brahmanismo se extendió prácticamente por el subcontinente indio entero y llegó a convertirse en un amplio sistema que pretendía regir todos los aspectos de la vida individual y colectiva. Se conservaban los contenidos de las etapas anteriores –el politeísmo védico, el ritualismo y el monismo místico– pero presididos por la idea del dharma: la ley universal que asigna deberes distintos a cada persona según el lugar que ocupa en el organismo social; es decir, según su sexo, la casta a la que pertenece y la etapa de la vida en la que se encuentra. También en esta época se desarrolló el yoga, un conjunto de técnicas de autocontrol mental que favorecen el desarrollo de la sabiduría

liberadora. Y se fue abriendo paso la siguiente etapa de la historia del hinduismo: el hinduismo épico-puránico.

5) El hinduismo propiamente dicho también se llama «épico-puránico» porque sus textos religiosos principales son las epopeyas –Mahabhârata y Râmâyana– y los tratados llamados purâna. Éste es el hinduismo que básicamente sigue existiendo en la actualidad. No cancela las creencias, prácticas e instituciones de las etapas anteriores, pero les añade grandes novedades:

–Una nueva mitología, con dioses más cercanos y humanos, como Shiva, Vishnu o Devi, la gran Diosa.

–Una concepción monoteísta de la divinidad: hay muchos dioses, pero cada creyente suele adoptar a uno de ellos como el Dios supremo, el Señor del universo, al que todos los demás están subordinados.

–Un nuevo camino de liberación: la devoción (bhakti) por la divinidad personal, con la que se entra en una relación de entrega y amor, a la que se rinde culto y de cuya gracia se espera la salvación del ciclo de las reencarnaciones.

6) Entre los siglos XII y XVIII los musulmanes dominaron grandes regiones de la India. Su influencia sobre el hinduismo se reflejó especialmente en la aparición de reformadores monoteístas – como el guru Nânak, fundador de la religión sikh que, conservando las ideas fundamentales del hinduismo –reencarnación, liberación por la sabiduría o el amor a Dios– rechazaban sus aspectos más exteriores: los rituales, el poder de los sacerdotes, el politeísmo,

etc.

7) La influencia occidental, creciente desde el siglo xviii, se manifiesta en la aceptación de las ideas y valores característicos de la modernidad occidental –racionalidad científica, derechos humanos, democracia, etc.– combinándolos en distintas proporciones con las tradiciones propias del hinduismo.

Actualmente el hinduismo sigue siendo la religión mayoritaria en la India, con unos 800 millones de fieles, y se está extendiendo por el mundo no sólo debido a la presencia de indios emprendedores por todas partes sino sobre todo por el interés que la milenaria espiritualidad hindú despierta en muchos lugares en los que se ha perdido el sentido de lo sagrado.

El hinduismo es, pues, la tradición religiosa cuyo punto de partida fue la vivencia religiosa de los arios védicos. Un hinduista es una persona que se identifica con esa tradición, cuya enorme diversidad hace imposible definir con más precisión qué es ser hinduista, cuál es la esencia del hinduismo. Lo que sí puede hacerse es exponer algunas creencias que han compartido y comparten la mayoría de los hinduistas, recordando que siempre habrá fieles, grupos y corrientes minoritarios que rechacen algunas –o incluso todas– estas creencias sin dejar por ello de ser hinduistas, aunque quizá algo marginales. Veamos algunas de estas creencias:

1) Hay una realidad divina suprema, personal o impersonal, de la que depende todo, incluidas las otras divinidades.

2) El verdadero ser de los seres vivos no

es ni el cuerpo ni la mente, sino el alma, pura y trascendente al mundo, estrechamente vinculada con la divinidad.

3) El desconocimiento de su relación con lo divino hace que el alma busque la felicidad en los bienes mundanos. Como éstos no pueden satisfacerla plenamente, el deseo insatisfecho la ata al mundo haciendo que vuelva a reencarnarse una y otra vez, adoptando diferentes cuerpos humanos, animales, celestiales o demoníacos.

4) El alma puede liberarse de este ciclo de ignorancia, deseo e insatisfacción restableciendo su relación verdadera con la divinidad. Esto se logra por la práctica bajo la dirección de un guru (maestro) de algún camino espiritual: el de la sabiduría contemplativa de lo Absoluto, el de la devoción y el amor a Dios, el del servicio desinteresado, el de la concentración yóguica, etc. El buscador espiritual renuncia a todos los bienes mundanos y, a menudo, se aparta de la sociedad y vive como un asceta.

5) Los que no sienten la vocación de entregarse plenamente a la vida espiritual –es decir, la gran mayoría de los creyentes– deben cumplir sus obligaciones morales, sociales y religiosas, lo que les permitirá adquirir méritos y dedicarse con mayor intensidad al empeño espiritual más adelante, en esta encarnación o en una posterior. Entre las prácticas de la religiosidad social y popular que se consideran meritorias y en ocasiones son obligatorias se encuentran el culto divino en el hogar y en los templos, las peregrinaciones, los baños en ríos sagrados, la celebración de fiestas en honor de los dioses, etc., así como los

sacramentos: la iniciación que convierte al adolescente en miembro de una casta, el matrimonio, los funerales, etc.

Para terminar, quiero mencionar una de las características del hinduismo que lo hacen especialmente atractivo en la actual situación de interculturalidad y diálogo interreligioso: Desde hace siglos una parte creciente de esa tradición religiosa acepta que su propia religión no es más que uno de los múltiples caminos que llevan hacia lo divino, y que las otras religiones son tan válidas como la suya. Esta convicción le ha hecho ser la religión más tolerante y respetuosa con las demás –aunque no faltan fanáticos, como en todas partes–, precursora de lo que actualmente llamamos el «pluralismo religioso»: la actitud religiosa que no se atribuye el monopolio de la verdad o de lo divino sino que cree que éste se revela al hombre de infinitas formas diferentes, todas ellas genuinas, en las distintas culturas y situaciones personales.

Javier Ruiz Calderón

- Javier Ruiz Calderón: Escritor, especialista en religiones orientales.

“Breve historia del hinduismo” Biblioteca Nueva-2008.

- 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.

