

El papel de las religiones en el mundo globalizado actual

En primer lugar, me gustaría citar el mensaje de Buda procedente del conocido texto Budista Dhammapada:

Muchos hombres por su temor,

Buscan refugio,

En colinas, bosques,

Árboles sagrados y templos.

Tal refugio no es seguro,

Tal refugio no es supremo.

Aunque uno fuera a semejante refugio,

No se hallaría libre de sufrimiento.

Aquél que se refugia en la Naturaleza del
Despertar,

En la Luz de la Consciencia, y en la
Armoniosa Comunidad del Planeta,

Ve con profunda sabiduría las cuatro nobles
verdades:

El sufrimiento,

La Causa del Sufrimiento,

El cese del sufrimiento,

Y el noble Camino que lleva al cese de todo
sufrimiento.

Éste sí es un refugio seguro ,

Éste sí es un refugio supremo ,

Y si uno fuera a semejante refugio

Se liberaría de todo sufrimiento.

El miedo es un de los temas centrales en la existencia humana independientemente de la cultura, la religión y la raza. A causa del miedo, los seres humanos han hecho la guerra y se han matado los unos a los otros a lo largo de toda la historia de la humanidad. Dominados y amenazados por el miedo, proyectamos todo lo probablemente malo, peligroso e incluso destructivo, ya sean situaciones que nos ocurren a nosotros mismos, a nuestras comunidades, a nuestras sociedades, a nuestras naciones o al mundo en general. Por lo tanto, bajo el yugo del miedo no puede haber paz, ni armonía, ni libertad en la vida y en la existencia de este planeta, la Tierra. Sin embargo, volviendo a las situaciones humanas más interiores, podemos observar que el miedo no trabaja solo, sino que también se alía con distintos factores como el odio, la avaricia, la vulnerabilidad, el control, el proteccionismo, la sed de poder y la ambición por gobernar o dominar. Por esta razón somos testigos de muchas matanzas despiadadas, no solamente de los supuestos enemigos de las partes implicadas, sino también de gente inocente de nuestro mundo actual, como por ejemplo en el Próximo Oriente u otras regiones del planeta. Se trata de una situación extremadamente triste. Es lo menos que se puede decir.

De hecho, tanto la raza como las religiones organizadas, los sistemas de creencias obsesivos o la barbarie son, en sí mismos, causas poco significativas de los problemas, del sufrimiento y del hambre del

mundo actual. En cambio, nuestros propios sistemas energéticos internos, que por lo general no aceptamos, rechazamos e incluso repudiamos y que técnicamente en psicología profunda son conocidos como «la sombra», juegan un poderoso y activo papel en la configuración del círculo vicioso de nuestra vida. Proyectamos nuestra sombra a la gente que nos rodea, a las situaciones externas, y a aquellos que sostienen puntos de vista opuestos a los nuestros, así sean políticos, religiosos, culturales o espirituales. Muy a menudo, los padres proyectan su sombra a sus propios hijos, los maestros las proyectan a sus discípulos o alumnos, los sacerdotes o los monjes la proyectan en sacerdotes o monjes más jóvenes, y/o a sus jóvenes discípulos; Y los gurús también proyectan su sombra a sus seguidores, etc. O, dicho en pocas palabras: a causa de nuestra falta de consciencia, proyectamos nuestra sombra en el otro, lo cual provoca conflicto, dolor y sufrimiento a lo largo de nuestra existencia, en nuestras relaciones y en el mundo en el que vivimos.

Si no lo llevamos a la consciencia, ni permitimos su honrosa expresión, al lado izquierdo del equilibrio siempre le sucede algo de modo que nuestro equilibrio se verá afectado por ello. Examinemos por ejemplo la conciencia medieval. La sociedad medieval estaba prácticamente gobernada por valores patriarcales que son conocidos por presentar una sola cara o aspecto. Incluso la iglesia tomaba parte en la política de la sombra. Existía una mentalidad de fortaleza y armaduras, por lo que todas las ciudades estaban amuralladas, se tomaban las posesiones a la fuerza, lo femenino se conseguía como privilegio del varón, y las

ciudades estaban en perpetuo estado de sitio. Éste era el sesgo de un solo aspecto de la conciencia medieval en la que la sombra se enterraba profundamente y por lo tanto se convertía en algo muy peligroso tanto para la sociedad como para sus miembros. Pero en la actualidad, las personas modernas proyectamos nuestra sombra en lugares cómodos como la industria del cine, la moda, y las novelas. Al proyectar nuestra propia oscuridad en algo exterior dejamos de ser personalidades completas. Da la sensación de que existan negocios enteros dedicados a contener la sombra por nosotros. Ello se debe a que la proyección es siempre más fácil que la asimilación. En realidad, la proyección en sí misma no es tan mala, lo importante es nuestra relación con ella. Cuando somos capaces de relacionarnos con nuestra sombra, gradualmente la asimilamos, la transformamos y la integramos en la totalidad de nuestras personalidades. De este modo podemos alcanzar de nuevo la plenitud.

Cuando hacemos que otros acarreen nuestra sombra es cuando inicia una página oscura de la historia humana. Vemos que los hombres depositan su sombra en las mujeres, los blancos en los negros, los católicos en los protestantes, los capitalistas en los comunistas, los conservadores en los socialistas, los musulmanes en los hindúes o cristianos, los palestinos en el pueblo judío, etc. No sólo es el hombre medieval y antiguo el que trata de manejar su sombra proyectándola en un enemigo sino que la mayoría de nosotros, hombres modernos, intentamos hacer lo mismo en el mundo actual. Pero no podemos seguir este peligroso proceso puesto que la evolución

de la conciencia exige que integremos la sombra de modo que seamos capaces de crear un nuevo orden de conciencia así como una auténtica Nueva Era .

Cuando los padres proyectan su sombra en sus hijos sucede lo peor. La razón es que si un padre proyecta su sombra en un niño pequeño, ello divide la personalidad del niño y pone al arsenal del ego-sombra en movimiento. En la época actual mucha gente, antes de poder ser realmente personas y empezar sus vidas reales de adultos, dedica gran cantidad de tiempo, energía y dinero a limpiar las sombras que le echaron encima sus padres. Por lo que el mejor regalo que puede hacerle un padre a su hijo / hija es limpiarle su sombra.

Se plantea la pregunta de si es posible rechazar la proyección de una sombra de otra persona. Sí, existe una posibilidad, si uno tiene su propia sombra razonablemente vigilada o bajo control consciente. Para rechazar otra sombra, no has de volverte contra ella; sino que como un buen matador has de dejar pasar el toro permaneciendo firmemente enraizado en ti mismo. Por el contrario, al proyectar nuestra sombra en algo o alguien eliminamos un ingrediente esencial de nuestra psicología. Tenemos necesidad de comunicar con este lado oscuro de nuestro propio desarrollo, y no sirve de nada pasárselo a otro, tratando de colocar estos sentimientos indeseados y embarazosos. En conexión con reconciliar las dos partes del ser – la sombra y el poder personal – William Blake dice que debemos acudir al cielo para la forma y al infierno para la energía. Ello es porque la sombra contiene mucha energía que podemos extraer cuando

somos capaces de comunicar con ella a través de la práctica de la Meditación de la Visión Profunda o Impecable Consciencia Desapegada . La forma más elevada de creatividad se logra cuando podemos afrontar nuestro cielo e infierno internos.

Otro modo de manejar la proyección de la sombra es retroceder ante las flechas y dardos de otras personas. Existe una historia increíble al respecto, que nos muestra lo que sucede cuando retrocedemos y no hacemos nada más que dejar que la proyección siga su curso. Una joven japonesa de una pequeña aldea de pescadores quedó embarazada mientras vivía todavía en casa de sus padres. Todo el pueblo la presionó para que dijera el nombre del padre y poder así atrapar al renegado. Tras muchos gritos, finalmente confesó. «Es el sacerdote,» dijo. Los aldeanos se enfrentaron con el sacerdote y se lo reprocharon airados. Este simplemente dijo: «Nada más.» Durante meses la gente se portó muy mal con este sencillo sacerdote. Entonces un joven, que había estado fuera del pueblo durante un tiempo, volvió y pidió casarse con la chica. Resultó ser el padre de la criatura. La chica había inventado la historia para protegerle. Los aldeanos fueron a ver al sacerdote y le pidieron disculpas. «¿Nada más?» -dijo. La historia nos muestra el poder de la espera, mientras otros hacen sus deberes: el trabajo de la sombra.

Desde el punto de vista de la globalización, el hecho de hacer global un tema económico, por ejemplo, podría considerarse en términos generales una buena idea en la medida en que podría suponer un gran beneficio para la humanidad

en todos los rincones del planeta. Sin embargo, también podría plantear algunos problemas en relación con la mano de obra pobre y poco cualificada, ya que probablemente ésta no podría competir con la misma fuerza con aquélla que hubiera recibido una formación y una educación adecuadas en tecnología. Por esta razón, algunas voces alegan, con preocupación, que los pobres se empobrecerán cada vez más y, a su vez, los ricos se enriquecerán cada vez más. Aunque también es cierto que incluso sin la globalización, el hecho de que los ricos se enriquezcan y los pobres se empobrezcan es cada vez más evidente en cualquier lugar del mundo. Esto se debe esencialmente a la competitividad, pero también, a la corrupción cada vez más generalizada en prácticamente todos los campos de actividad comercial y económica y a distintos niveles jerárquicos dentro de los mismos. De hecho, el problema de la corrupción es un metaproblema para la humanidad y debe ser resuelto de un modo terminante para poder lograr algún tipo de justicia tanto social como individual. Si no se logra eliminar o, por lo menos, controlar el metaproblema de la corrupción, no habrá equidad, por no hablar de justicia, ni para los individuos, ni para la sociedad. Así pues, la corrupción se convertirá en algo crónico que se irá arrastrando y seguirá afectando a la mayoría de habitantes de todo el planeta.

Ahora, pasemos a valorar el papel que pueden jugar las religiones con respecto a la globalización y algunos de los problemas que ésta conlleva. Como es bien sabido, el miedo es un tema muy universal y básico en la psique humana, que debe considerarse muy seriamente para poder ayudar a aquellos que

se sienten amenazados por él y poder resolverlo de la manera más adecuada. Desde el punto de vista espiritual, en la vida el miedo se hace presente, por un lado, como consecuencia de la ignorancia, de la falta de conocimiento interior o consciencia de lo que va a suceder, y por otro lado, a causa del apego a la supervivencia o a la existencia en sí misma. Para poder aliviar este tipo de miedo, hay que satisfacer necesidades básicas de seguridad, de calor humano y sentido de pertenencia. En este sentido, las religiones pueden jugar un papel muy activo para contribuir a que la gente se sienta internamente más protegida y segura, para que pueda continuar haciendo su trabajo y desempeñando su actividad profesional con un mayor sentimiento de seguridad con respecto al mundo y confianza en la vida. En el mundo competitivo, la mayoría de la gente se enfrenta a un nuevo problema: la soledad, ya que existe una mayor presión en la vida cotidiana, y la demanda creciente y constante de mayor eficiencia y de satisfacción de todas las necesidades hace que la gente tenga cada vez menos tiempo para los demás e, incluso, el tiempo suficiente para dedicarse a sus propios hijos y familiares. Acaban sintiéndose solos entre extraños, para decirlo de algún modo, y en consecuencia les invade la soledad. Seguramente, este tipo de soledad proviene de la falta de calor humano y del sentimiento de conexión para con todos aquellos que les rodean.

Visto desde un punto de vista esencialmente práctico, muchas religiones pueden proporcionar un lugar de encuentro, un templo o una iglesia donde la gente puede encontrarse para el culto o para reunirse unos con otros, hacer amigos o, por lo

menos, conocerse entre ellos. De este modo, se les presentan oportunidades para debatir sobre temas que les preocupan, ya sea a nivel individual o colectivo, y a través de estas conversaciones amistosas o genéricas pueden sentirse más conectados y, por lo tanto, menos solos en este mundo incierto y cambiante. Además, pueden intercambiar el calor humano, la medicina más dulce que existe para curar la soledad humana, una de las mayores enfermedades del actual mundo globalizado.

A este respecto quisiera mencionar algunas de las cosas que nosotros, los Budistas, hacemos a través de aquellos de los nuestros que se hallan fuera, lejos de casa. Enviamos a los monjes al extranjero para que vivan en algunas ciudades grandes, presten servicio y estén a disposición de toda la gente que necesita entrar en contacto con ellos de una manera seria. Pero los monjes no se limitan exclusivamente a ayudar a personas Budistas y a gente de su propio país, sino que también prestan sus servicios como predicadores y consejeros espirituales a todos aquellos que se interesan en su actividad espiritual y/o necesita ayuda o asistencia respecto al calor humano y seguridad interna. Este tipo de papel que los monjes budistas desempeñan ha sido de muchísima ayuda en todo el mundo como por ejemplo en el Reino Unido, los Estados Unidos, Alemania, Francia, España, Suiza, Australia y Nueva Zelanda, por mencionar sólo algunos.

Ahora, demos un vistazo a algunas de las actividades desempeñadas por los monjes budistas. En primer lugar, se muestran abiertos y accesibles para que su gente

pueda venir a conversar con ellos y pedirles consejo sobre temas de tipo emocional o espiritual o simplemente, estando presentes para gentes procedentes de todos los senderos de la vida al margen de nacionalidad, color de piel o sistemas de creencias. Un monje, o para ser más exactos, el vestido que lleva, simboliza un refugio espiritual o la bandera de una «noble persona liberada e iluminada» como se dice en términos budistas. Este significativo simbolismo ayuda a los que lo vislumbran a él o simplemente dirigen su mirada hacia su vestido, y el mismo monje manifiesta una serena y calmada facultad que emana bondad amorosa, compasión, y calor humano. Ésa es la razón por la que Buda, después de haber llegado a la Iluminación y Liberación totales, se propuso ser visto en el mundo y envió a sus monjes iluminados a trabajar para el bienestar, la felicidad y la asistencia espiritual de todos sin discriminación, empujado por la compasión hacia el mundo en su totalidad.

En segundo lugar, los monjes imparten clases de meditación y sobre el estudio del Dharma (las enseñanzas de Buda) para que aquellos interesados en profundizar en su crecimiento espiritual y autodesarrollo tengan la oportunidad de hacerlo. Además, dan conferencias de alcance público en todos los sitios, ya se organicen en sus templos o les inviten a darlas las mismas instituciones educativas y diversos grupos espirituales que deseen aprender sobre el camino de Buda. Así pues, el hecho de compartir el calor y la energía amorosa (lo que técnicamente recibe el nombre de Energía Espiritual), junto con el de mostrar el camino del medio (el camino de

la sabiduría y el amor) van siempre juntos de la mano, de manera que la gente pueda obtener el mayor beneficio posible. Éste es un sistema muy eficaz y nos permite actualmente a nosotros, los Budistas, proporcionar ambas cosas, tanto en nuestros países como en el resto del mundo, pues nos damos cuenta de que tanto la estabilidad espiritual (o interna) de los individuos como la fuerza mental colectiva y la vida armónica dentro de la comunidad son necesarias para la salud y el bienestar de la gente. El hecho de satisfacer tales necesidades básicas, les permite encontrarse sana y positivamente con el mundo globalizado.

En tercer lugar, para poder aportar una cierta realización de tipo espiritual, se organizan Fiestas Budistas con ocasión de fechas señaladas que coinciden con ciertos eventos importantes relacionados con Buda. Por ejemplo, el Día de Buda en que tuvieron lugar 3 grandes eventos: su Nacimiento , su Iluminación y su Muerte , fechas que coincidieron siempre con la luna llena del mes de mayo, a pesar de que cada evento tuvo lugar de modo independiente y en años diferentes. Buda nació a la vida humana bajo la luna llena del mes de mayo; treinta y cinco años después alcanzó la Iluminación y la Liberación total una vez más con la luna llena del mes de mayo y, finalmente, tras cuarenta y cinco años de misión compasiva para la humanidad falleció bajo esa llenísima luna de Mayo. Parece ser que eligió ese como su día porque es el primer mes de la estación de lluvias, el que nutre la tierra y las plantas además de ofrecer alegría y vitalidad a la vida humana. Los días de luna llena parecen sugerir que una clara y despierta energía procedente de la

luna fortalece una energía parecida y similar dentro de la consciencia humana.

El otro Día Budista está relacionado con el Primer Sermón que dio a los cinco ascetas que estaban preparados para recibir su mensaje sobre la Verdad y convertirse así en el testimonio de su total Iluminación a través de la comprensión de sus propias experiencias al escuchar las impecables palabras de Buda, justo en el punto de la exposición del camino del medio, del que nunca antes habían oído hablar. Otros Días Budistas significativos coinciden, uno con el primer día de Cuaresma y otro con el día en que mil doscientos cincuenta monjes se reunieron espontáneamente, sin ningún tipo de cita o invitación previa, y Buda aprovechó para exponer sus principales enseñanzas y expresar también su profundo agradecimiento por su infatigable y compasiva misión para con la humanidad. Todos estos días, incluyendo el día de la Fiesta Nacional y el Día de Año Nuevo, se celebran con espíritu de paz, armonía, amor humano de unos a otros, y esto ayuda a nuestra gente a encontrar un sentido de pertenencia y conexión de manera que el sentimiento de soledad y privación emocional puede curarse o tratarse más fácilmente. En cuarto lugar, los monjes actúan a título individual como consejeros de las personas, así sea en temas emocionales y conflictos internos, y en los de las familias de éstas, como en la comunidad. Esto se debe a que los mojes son vistos como sabios, compasivos, cálidos y bien instruidos en el Dharma, capaces de poder ayudar a encontrar una solución real a los problemas y, en consecuencia, poder guiar hacia la dirección correcta. Este tipo de servicio es gratuito, pues los

monjes no cobran ni se ganan la vida, a pesar de que sus vidas dependan del soporte generoso de la gente, lo que en realidad es una existencia inter-dependiente. En este mundo globalizado donde la vida de la gente carga con el peso de un montón de presiones y es extraordinariamente estresante, es evidente que el servicio de asesoramiento es absolutamente esencial. Aún podría ser incluso mejor si, además de la formación religiosa y el entrenamiento espiritual, los monjes fueran correctamente formados en técnicas psicológicas y en métodos terapéuticos modernos. Porque además de sus insights y su calor humano, pueden equiparse con este tipo de conocimiento psicológico y demás técnicas útiles para ayudar a la gente a solucionar sus dificultades de una manera más eficaz. Con el fin de alcanzar este objetivo, todas las religiones organizadas deberían montar un curso especial o una escuela particular orientada a este tipo de formación tanto a nivel académico como experimental. Haciendo esto, estaremos en condición de formar un gran número de monjes cualificados para el servicio de asesoramiento.

Volvamos ahora al tema de los derechos humanos. Por el simple hecho de haber nacido humanos nos han sido dados, a todos y cada uno de nosotros, diferentes derechos: el derecho a la vida, el derecho a protegernos mediante ciertas medidas de seguridad, el derecho a creer o no creer en religión alguna -así defiendan total, o parcialmente, afirmaciones dogmáticas-, el derecho a adoptar cualquier ideología política, el derecho a la libertad de expresión, el derecho a disfrutar de una libertad individual, así como otros muchos. Una o varias personas pueden reivindicar de

manera justificada todos esos derechos, pues son naturales y tanto las leyes universales como las escritas por la mano del hombre los confirman.

Puesto que la mayoría de la gente desconoce muchos de sus derechos como consecuencia de una falta de educación e información, las organizaciones religiosas deberían educar a la gente mientras predicán sus doctrinas y desempeñan las actividades de la comunidad. No se trata de una cuestión política, sino de que la educación pública sobre los derechos humanos es un asunto de interés humano; y nosotros líderes religiosos y espirituales, que estamos cerca de la gente de todos los senderos de la vida deberíamos ser capaces de hacerlo de una manera eficaz. Con esto en mente, tanto los monjes como los sacerdotes deberían estar totalmente dotados de conocimiento e información actualizada sobre el tema de los derechos humanos para poder así educar y ayudar a la gente de una manera eficaz.

La otra cosa que fácilmente podemos hacer es cooperar con la Comisión de Derechos Humanos de las Naciones Unidas, la cual tiene la directa responsabilidad y los ojos puestos sobre el tema de los derechos humanos en todo el planeta. En este sentido, nosotros, las organizaciones religiosas, debemos ser globales y abrir nuestros corazones a todo tipo de gente para así poder trabajar no sólo con nuestros seguidores religiosos sino también con toda la humanidad sin ningún tipo de discriminación. Así como el mundo se está globalizando, así también todas las religiones organizadas y las instituciones espirituales deberían globalizarse eliminando y trascendiendo la estrechez de

miras y los intereses específicos de nuestras propias religiones, nuestras propias instituciones y nuestros propios grupos. Aunque podemos actuar localmente, nuestros pensamientos y corazones son globales, lo que significa abrir nuestros brazos para abrazar a toda la humanidad utilizando nuestras propias organizaciones religiosas como un modo de liberar a la humanidad del sufrimiento, la injusticia social, el hambre, y no sólo de alimentos sino también de realidades espirituales.

Como ya sabemos, el tema de los Derechos Humanos es bastante complicado y nada fácil de resolver. La razón principal se debe a que hay diferentes sistemas políticos con sus distintas ideologías y que sus líderes se vuelven muy egocéntricos y sólo se preocupan por asegurar su propio poder e ideología política, de manera que los derechos humanos se desatienden y no se respetan. En particular, aquellos que se oponen a las políticas y a los programas gubernamentales pueden ser encarcelados fácilmente o incluso asesinados sin piedad, lo cual constituye una barbaridad en un mundo civilizado. A causa de la avidez de poder y la agresividad con que se ejerce, en muchas partes del mundo los derechos humanos son pisoteados e infringidos, y en consecuencia, la gente inocente y aquellos patriotas que realmente se preocupan por el bienestar y los intereses de su país y de su gente sufren tremendamente, llegando sus derechos humanos, o incluso sus propias vidas, a correr un gran riesgo.

Siendo conscientes de todos los hechos arriba mencionados, a parte de escribir sobre dichas situaciones ya sea en libros, diarios y revistas, o discutir sobre ellos

en los medios de comunicación y entre varios grupos que se preocupan por los derechos humanos, aún podemos hacer algo más esencial: todos nosotros podemos enviar nuestro amor, nuestra energía curativa y buenos pensamientos a los oprimidos, privados de sus derechos humanos y, del mismo modo, a los opresores y dictadores, deseándoles lo mejor, que sean felices y se liberen de toda opresión. E igualmente podemos desearles (a los opresores y dictadores) más inteligencia, preocupación y compasión hacia aquellos que se hallan bajo su poder. Este tipo de meditación o plegaria puede hacerse tanto individualmente como en grupo (grupos) en todo el mundo para que así nuestro planeta, la Tierra, pueda reunir cada vez más calor, amor y energía curativa para ayudar a ambas caras del espectro a lograr una transformación. Esta contribución puede ser altamente eficaz porque nosotros los humanos somos realmente poderosos y la meditación o la plegaria es nuestra mejor herramienta, aunque sea invisible.

En conclusión, todo esto puede reducirse a una sola verdad: debemos refugiarnos en nuestra Naturaleza del Despertar, en la Luz de la Consciencia y en la Armoniosa y más Iluminada Gente de todo el Planeta porque ese refugio es seguro, ese refugio es supremo. Lo cual quiere decir que tenemos que responsabilizarnos totalmente de nosotros mismos, estar presentes creativamente para los demás y ayudarnos unos a otros a construir una Familia Mundial con amor incondicional en nuestros corazones, mutuo entendimiento en nuestras mentes y paz en todos nuestros seres.

Dhiravamsa

Nacido en Tailandia y con formación monástica, Dhiravamsa es uno de los representantes más creativos del budismo Theravada afincado en occidente.

Asteya

El alma del yoga: yama y niyama aquí y ahora.

Tercer Yama: ASTEYA

asteyapratisthâyâm sarvaratnopasthânam

(Yoga Sûtra, II. 37)

Definición de asteya: Como en el caso de ahimsâ, asteya significa un precepto negativo: STÂ, raíz de “steya” significa robar, y A es la partícula negativa que da al término asteya el significado de “no robar”. Tanto Desikachar como Maréchal añaden a este significado básico el de honestidad, carencia de codicia.

Desikachar interpreta asteya como “el abandono de la codicia o capacidad para resistir al deseo de lo que no nos

pertenece.”; y, según Maréchal: “La honestidad consiste en contentarse con la justa retribución de su labor y asegurarse de actuar de forma íntegra en cualquier circunstancia. Abstenerse de hacerse con todo objeto innecesario forma parte de este comportamiento honesto, simple y desapegado a la vez.”

Asteya en la tradición cristiana: El mandato de no robar está situado en el séptimo lugar del decálogo cristiano, “no robarás”, pero el décimo mandamiento, “no codiciarás los bienes ajenos” encaja igualmente en asteya. Esta interpretación, que es la que yo aprendí en el catecismo, me parece más adecuada a estos tiempos que la del Deuteronomio: “No codiciarás la mujer de tu prójimo, ni desearás la casa de tu prójimo, su campo, su esclavo o su esclava, su buey o su asno, ni nada de lo que le pertenece”. Sin embargo, salvando el androcentrismo de la frase y cambiando esclavo y esclava por personal de servicio y buey y asno por coches y motos, vemos que los seres humanos no hemos cambiado mucho en cuanto a aspiraciones. Sexo, poder y dinero siguen estando en el top de las distracciones con la que nos evadimos del dolor que nos causa la Gran Carencia: ese sentirnos separados y solos que el yoga (que significa precisamente “unión”) puede ayudarnos a afrontar.

Una de las cosas que más envenenan las relaciones es la envidia, que es un pecado capital del cristianismo y una de las nueve pasiones del Eneagrama y que consiste, precisamente, en ese “deseo de lo que no nos pertenece”, un deseo que puede llegar a causarnos tristeza por la prosperidad ajena. Por eso, resulta asombroso que la

sociedad que inventó el capitalismo y el colonialismo se siga llamando cristiana. Tal vez todo estribe en la idea que tenemos de lo que nos pertenece. A lo largo de los años hemos visto que el hombre europeo ha considerado que le pertenecía el resto del mundo en la medida en que este tenía pautas diferentes de civilización, una de las cuales era la distinta religión que profesaba. Las iglesias cristianas, convertidas en un poder temporal, han justificado metafísicamente y legitimado espiritualmente los abusos de unas naciones contra otras y de las clases sociales más favorecidas contra las más indefensas. Sólo ha habido otras dos religiones que hayan errado tanto el camino y estas son, curiosamente, las otras dos religiones del Libro. Mientras tanto, los siglos están jalonados de grupos de cristianos que, escandalizados con el comportamiento ávido y ostentoso de la jerarquía, han denunciado la degradación del mensaje y han propuesto reformas que, a base de grandes esfuerzos y muchas veces persecuciones han ido sirviendo de contrapeso a la entropía general aunque no han conseguido evitarla. En el siglo XX las figuras de Juan XXIII y de Juan Pablo I llenaron de esperanza a quienes buscaban en el Papa un auténtico guía espiritual. Pero sus intentos quedaron interrumpidos por la muerte, aunque la luz que encendieron continúa alentando la esperanza de muchos cristianos. Muchos otros se han apartado no ya de la iglesia sino de cualquier tipo de espiritualidad y, huyendo del materialismo que han observado en la jerarquía, han caído en su propio y desesperanzador egocentrismo. Sin embargo, hace falta una idea trascendente de la vida para tener eso que Almaas llama "confianza básica", esa sensación de que, de alguna

manera, alguien cuida de nosotros, de que “lo que sucede es lo mejor que puede suceder”, y por tanto tenemos lo adecuado y en consecuencia no sentimos necesidad de apoderarnos de lo que no nos ha sido dado. Nuestra sociedad occidental oscila entre la fe en nuestro Padre celestial que proclaman a bombo y platillo las Iglesias y un “sálvese quien pueda” de los desencantados, a lo que hay que sumar la rapiña demostrada día a día por gobernantes, financieros y, también por todos nosotros en alguna medida, con el pretexto de que “así es el sistema”, como si el sistema fuese algo diferente de quienes lo formamos.

Dificultades para la correcta adopción de asteya: El mandato de no robar constituye en nuestra sociedad no sólo una norma moral sino también jurídica. El robo es un delito que se castiga con privación de libertad, y eso ha hecho que el “ladrón” juzgado y condenado como tal haya pasado a ser alguien rechazado por una gran parte de la sociedad. Pero suele suceder que la mayor parte de los ladrones atrapados por la policía pertenecen a clases sociales previamente marginadas, mientras que otros ladrones, que ostentan un cierto grado de poder y cuyas apropiaciones se disfrazan detrás de operaciones financieras, consiguen burlar la ley, de la que muchas veces son ellos mismos firmes puntales. Así, hemos aprendido a identificar “ladrón” con ladrón de poca monta y “robar” con quitar por la fuerza el dinero u otros objetos a los demás. Por lo que, si no caemos en este delito, consideramos que no estamos robando ni apropiándonos de lo que no nos pertenece. Sin embargo, asteya, la honestidad, es una actitud más exigente que pasa por cuestionar otras cosas que les

quitamos a los demás sin que se nos pueda acusar de ladrones. Por ejemplo, al fomentar, disculpar o apoyar los abusos económicos y las desigualdades sociales estamos apoderándonos de lo que no es nuestro. Vivimos en un sistema cerrado, y eso significa que lo que yo tengo de más, alguien lo tiene de menos. No es el tipo de cosas que hay que decir si uno quiere ser popular en una fiesta. Pero así es. Y aunque en este mundo globalizado, cada vez es más difícil seguirle la pista al origen del botín (es decir, cada vez podemos parapetarnos mejor tras nuestra cada vez mayor ignorancia), la verdad sigue siendo que lo que yo tengo de más alguien lo tiene de menos. Exasperante, pero cierto.

Otra manera de dejarnos llevar por la codicia es abusar del tiempo o la energía de los demás. En ocasiones disponemos de ellos como si estuvieran a nuestro servicio, pero sin embargo nos indignamos cuando alguien trata de disponer de nosotros de la misma manera. Menospreciar, por envidia o por celos, los méritos o la labor de alguien que consideramos nuestro rival, o apoderarnos de ellos para medrar supone también robarle a nuestros semejantes algo que es suyo.

Como siempre, se trata de analizar los obstáculos que nos impiden ver por qué es equitativo no quitar a los demás lo que no quisiéramos que los demás nos quitaran. Ya antes me he referido a la Gran Carencia que subyace a cualquier acto de codicia. El desear constantemente lo que no tenemos indica un descontento que, como sabemos por experiencia, no va a desaparecer definitivamente con la realización de esos deseos. Uno de los cinco obstáculos de que

nos habla Patanjali es su Yoga Sûtra es "râga", traducida por Maréchal como "el apego, el deseo, la necesidad de posesión". Y Desikachar dice que "el apego excesivo está basado en que contribuirá a la felicidad eterna". Así pues, es eso lo que buscamos cuando deseamos el dinero, el poder, las relaciones, la belleza, la inteligencia o el tiempo que no nos pertenece. Lo venimos buscando desde hace miles de años, pero en la Era de la publicidad, la búsqueda se ha convertido en pura compulsión. Y puede que sea este el momento más indicado para hablar de una de las circunstancias que hacen más difícil la práctica de asteya: el consumismo, generado a su vez por una publicidad que forma parte de nuestras vidas hasta mucho más allá de lo que quisiéramos creer. Diógenes, después de una visita a un mercado, se dio cuenta de la cantidad de cosas que no necesitaba. La publicidad consiste en introducir la necesidad de todas esas cosas en nuestro cerebro mostrándonoslas poseídas por los demás: una fórmula infalible. No es casualidad que las mayores partidas de las grandes empresas se destinen a la publicidad. Ni que todo el mundo considere que "tiene derecho" a que su hijo tenga el último videojuego, "como los demás niños", mientras hace dejación de su derecho a una educación digna o a una televisión que no les aliene. Está en la naturaleza humana la emulación, pero hace ya bastantes años que hemos caído en una perversión de esa cualidad que, correctamente entendida, nos haría progresar tanto. Hasta que no comprendamos que detrás de los objetos de deseo que exhiben ante nosotros unos modelos irreales sólo hay una estrategia de mercado que cuenta con nuestra insatisfacción crónica, no podremos

liberarnos de la compulsión de tener lo que los demás tienen. De hecho, tenemos mucho más de lo que tuvieron nuestros abuelos, y no se puede negar que vivimos más cómoda y placenteramente; pero no somos ni más ni menos felices que ellos. La felicidad dependía entonces y depende ahora de nuestra actitud personal, tanto en medio de comodidades como de privaciones. Por eso, a medida que nuestra visión se haga más clara, a medida que sepamos distinguir entre euforia y felicidad, y se torne más evidente que los mejores momentos de nuestra vida han ido ligados siempre a instantes de gran simplicidad, sentiremos menos deseo de apoderarnos de lo que otros poseen.

Asteya y la práctica: Si hay algo que nos alivia del tormento del deseo es vivir el momento. Estar presentes plenamente en cada instante supone habitar en una eternidad vertical (es decir no en un tiempo largo si no en un no-tiempo) en la que no caben ni ansiedad ni nostalgia, ni temores ni estrategias. El presente y el ego son incompatibles y puesto que la mayoría de la humanidad ha estado encaminada desde hace miles de años a cultivar el ego, resulta muy difícil y parece realmente imposible cultivar la capacidad de vivir en el momento presente. El prânâyâma es un aspecto del yoga que nos ayuda a experimentar esta posibilidad. “La práctica regular de prânâyâma reduce los obstáculos que inhiben la clara percepción”, dice el aforismo 52 de Sâdhanapâdah. El sumirnos en nuestra respiración no sólo nos aporta un conocimiento inmediato de nuestro estado físico y psíquico en ese preciso momento, sino que también nos ayuda a valorar algo tan esencial para nuestra vida como el aire

que nos alimenta y que, sin embargo, damos por hecho. De la misma forma, hay muchas otras cosas de las que disfrutamos cada día y que no valoramos, prendidos de lo que “no nos pertenece”, cosas esenciales, que si nos faltaran supondrían un problema mucho más grave que el no tener lo que deseamos en los demás. En la comunidad de Plum Village, creada por Thich Nhat Hanh en Francia, existe la costumbre de parar cualquier cosa que se esté haciendo y respirar conscientemente cada vez que suene la campana, lo que sucede cada quince minutos. Aunque esta práctica no se puede llamar prânâyâma, está al alcance de cualquier tipo de visitante y, con el paso de los días, da como fruto un sosiego y un centramiento extraordinarios que aparecen, además, como un reflejo condicionado una vez que, acabada la estancia en Plum Village y de vuelta a la vida cotidiana, se oye el tañir de una campana o incluso un reloj dando las horas. En palabras del maestro, “no es una cuestión de fe, sino de práctica”. La práctica del prânâyâma potencia este efecto de vivir el momento, de tomar contacto con lo esencial y, por tanto, ver el verdadero rostro de lo accesorio. Y nos ayuda, por tanto, no ya a “resistir al deseo de lo que no nos pertenece” sino a iluminar su inconsistencia. Sometidos como estamos al cambio constante, las cosas vienen y van sin que nada de lo que hagamos pueda evitarlo en realidad; nuestra única oportunidad es aprender de ello, experimentar, disfrutarlo y dejarlo ir para recibir lo siguiente. Difícil tarea, pero imprescindible; tal vez el aire, entrando y saliendo de nuestros pulmones para dejar sitio libre a una nueva bocanada de aire

nuevo, nos dé la clave.

Frutos de asteya: La cita que encabeza este capítulo, el aforismo 37 de Sâdhanapâdah, dice literalmente: “No robar (honestidad) firmemente establecida: todas las joyas se acercan (a él)”. Maréchal lo interpreta como: “Al yogui no le faltará nunca nada esencial mientras su honestidad esté firmemente establecida. Recibe, cuando lo requiere, todo lo que necesita para proseguir su acción.” De nuevo esa llamada a la confianza que recuerda el pasaje de los lirios del campo. Me parece importante, en este punto, distinguir entre la confianza en la providencia para recibir “lo esencial” y La Ley de la Atracción, una teoría New Age, cada vez más popular (lógicamente) que atribuye a nuestra capacidad de creer en ello la posibilidad de nadar en la abundancia.

Independientemente de que libros como “El Gran Secreto” sean o no eficaces (y sin duda lo han sido para sus autores), no deben confundirse con el tema que estamos tratando. A lo largo de la historia, la capacidad de ilusión del ser humano, que es ilimitada, ha alimentado todas las supersticiones y ha hecho progresar la industria de cirios y los organismos dedicados a loterías y apuestas del Estado. Pero la motivación de quien quiere salir de pobre, por muy respetable y legítima que sea, incluso si es para ayudar a los demás, no es la misma que la de quien quiere, únicamente, desentenderse de buscar cómo sobrevivir para así dedicarse a su realización. En este sentido, me parece más clarificadora la interpretación de Desikachar: “Quien es digno de confianza porque no codicia lo que pertenece a otros tiene, naturalmente, la confianza de todos

que lo comparten todo con él por muy preciosa que sea la cosa a compartir.” Es evidente que la persona que se alegra de los progresos ajenos en lugar de envidiarlos, es el mejor compañero para compartir y celebrar con él la propia abundancia. Ese desprendimiento, esa carencia de apego que se capta inmediatamente, de la misma forma que también se capta la enhorabuena forzada, son la mejor manera de disfrutar de todo sin ser el dueño de nada. Junto con este fruto de asteya, yo añadiría el de la capacidad de gozar intensamente de lo que la vida nos da en cada momento, una facultad que veremos al estudiar el segundo de los niyamas, santosa, el contentamiento. Si estamos libres de codicia, cualquier cosa que tengamos supondrá para nosotros un motivo de alegría. Y, en esta parte del mundo, es enorme la cantidad de cosas que cada día tenemos y no valoramos, comenzando, como dije antes, por el hecho de respirar y de estar vivos. Cuando, cubiertas nuestras necesidades básicas, experimentemos que lo más importante de la vida es gratis, nos sentiremos saciados con mucho menos de lo que la publicidad nos dice que necesitamos para ser felices.

Cuentan que un pobre mendigo se sentaba cada día a la puerta de un hombre inmensamente rico. Desde allí veía le veía salir con su familia y meterse en un fastuoso coche; y desde allí le veía llegar, lleno de compras y regalos y entrar en su palacio. Un viandante, que habitualmente pasaba por allí, quiso mostrar su simpatía al mendigo y le dijo: “Cada día, al pasar por aquí, sufro al ver tu situación de miseria frente a la opulencia de ese otro hombre”. El mendigo

contestó, sonriendo: “Tú sufres al ver mi situación, pero yo soy feliz cada día al ver disfrutar a ese hombre de la suya”.

Asteya, La Rueda de la Fortuna del Tarot de Marsella

En la que rodamos, como las tres grotescas figuras, igualmente grotescas por cierto, o más aún, cuando se adornan con los mentirosos signos de gloria y poder. Si nos sumergimos en esa rueda estaremos en pos de la corona, temerosos de perderla o fracasados por haberla perdido en un rodar sin fin del que sólo es posible salir “renunciando al deseo de lo que no nos pertenece”.

Luisa Cuerda

NOTAS:

Yoga Sûtra, pág. 82.

Viniyoga II, pág.21

Dt, 5 21.

Facetas de la unidad. El eneagrama de las ideas Santas. A.H. Almaas. Editorial La liebre de Marzo (Barcelona, 2002), pág. 40.

Viniyoga II, pág. 47.

Yoga Sûtra, aforismo II, 7. Pág. 67.

Viniyoga II, págs. 81 y 82.

Id., pág. 25.

Yoga Sûtra, págs. 87 y 88.

Pendiente de encontrar la fuente

Blog de Luisa Cuerda

Haiku de Otoño

Impresionado por el bosque
amarillo ha llegado
el otoño.

* * *

Veloz ascenso,
gaviota.

Suave caída.

* * *

¿Un ratón en patio?

¡Una hoja empujada

por el viento!

* * *

Primeras lluvias de otoño.

Se inclina el junco,

mecido por el viento.

* * *

Lluvia de domingo

dulce

en la ciudad.

* * *

Lluvia de otoño.

Bajo las mantas,
cuerpos calientes.

* * *

Chimeneas encendidas.

Huele a lluvia
esta tarde de otoño.

* * *

Otro día muere,
ola mansa,
en la playa de la noche.

* * *

Expuesto a la intemperie
el junco frágil
azotado por la lluvia y por el viento.

* * *

Solo en la llanura

con el viento baila
el eucaliptus.

* * *

La lluvia quiebra
en mil círculos
el espejo del lago.

* * *

Un perro ladra
lejos vive
un hombre solitario.

* * *

Terminada la tarea
el sol y los jornaleros
regresan a sus casas.

* * *

Se ha ido
porque nadie la mira
la luna.

* * *

Al anochecer
el mundo desaparece
de mi ventana.

* * *

La luna
sin los siete velos
es tal cual.

* * *

Crepúsculo de otoño.
Hojas y cielo
rojizos.

* * *

Las llamas amarillas
del otoño consumen
los últimos colores del verano.

* * *

Hojas en llamas
rojas y amarillas
esta tarde de otoño.

* * *

Entre las inflamadas hojas
el cuervo
impasible.

* * *

Se ha propagado
a través del bosque
el último incendio.

* * *

Aún en llamas,
últimas hojas
de otoño.

* * *

Sin golondrinas,
la casa vacía.
Otoño.

* * *

En silencio paladeo
la dulce amargura
de la soledad.

Arbol de otoño,
sólo quedan
tres hojas.

* * *

Soñó un mundo
al caer
la hoja.

Texto y fotografía de Dokushô Villalba

Página de Dokushô Villalba

- Otros enlaces:

Comunidad budista Soto Zen

Templo Luz Serena

Zendo Digital

Shanga Digital

Programa de Estudios Budistas

Producciones Allalba

Tierra Zen

Album de Instantes

- Breve reseña del autor:

Dokushô Villalba es maestro de meditación Zen.

Fundador de la Comunidad Budista Soto Zen española

y del templo Luz Serena (telf. 96.230.10.55),

escritor, traductor, conferenciante.

Feliz inocencia, culpable ingenuidad

Hace ya unos años que los gobernantes del pequeño reino de Bután miden la felicidad

de sus ciudadanos como en otros países se mide el PIB. Desde que recientemente se publicó un reportaje sobre esto, ha crecido el número de españoles que quieren ir a Bután en vacaciones, de lo que podría deducirse no sólo que la felicidad nos importa, sino que somos tan ingenuos como para creer que nos está esperando en un lugar a donde nos puede llevar una agencia de viajes.

Ingenuos, que no inocentes. Porque tal día como hoy (28 de diciembre) puede ser un buen momento para distinguir ambos conceptos, que suelen confundirse con grave daño para la inocencia, de la que la ingenuidad es una mala imitación. Ingenuo es, por ejemplo, quien busca la felicidad como una meta; inocente, quien la experimenta como consecuencia de aceptar la vida como viene. A ser ingenuos nos lleva el egocentrismo y el miedo, dando por hecho que tan ingenuo es quien cree que si es bueno le irá bien como quien aplica la ley del más fuerte. A ser inocente por segunda vez, que es la que importa, se aprende desaprendiendo ingenuas ideas preconcebidas y liberándonos de lo que nos han dicho que somos, es decir, culpables (inocente significa, también, "libre de culpa").

Por eso es muy significativo que en nuestra sociedad se identifique a los inocentes con niños o con retrasados mentales, o sea, con personas de inteligencia sin desarrollar. Se diría que oponemos una cosa a la otra, que estamos resignados a que los desmanes de nuestra inteligencia malcriada nos hagan desdichados, cuando si la inteligencia tiene un cometido es el de ayudarnos a encontrar el camino de lo que nos dicta el corazón. Con un mínimo esfuerzo, todos

podemos recordar con qué poco nos sentíamos felices antes de convertir nuestra inocencia en ingenuidad aprendida y, por eso, manchada de una culpa que nos impide ver claro. Sería suficiente conectar con ese recuerdo para darse cuenta de que ese poco nos sigue bastando.

Luisa Cuerda

Blog de Luisa Cuerda

Entre el campo y el Ser

Comentario sobre los Yogasûtras de Patañjali

No hay ninguna duda que las acciones generan resultados. Los resultados están en relación estrecha lógicamente con la calidad de las acciones de la misma manera que la calidad de las semillas conformará el valor de los frutos. Esta comprensión que todas las tradiciones y la misma sabiduría popular han señalado es la llave de nuestra liberación.

¿Cómo debe ser la acción para que los frutos no generen más sufrimientos a otros y a uno mismo? ¿cómo es el buen acto para que se disuelvan los obstáculos, para que abran camino a la prosperidad y a la plenitud? Antes de responder hemos de decir que la cuestión es más compleja porque la mayoría de nuestras complicaciones han sido

gestadas con una buena intención. ¿Qué pasa entonces? Probablemente estamos viendo sólo una cara de esa acción. Hacemos una acción humanitaria (buena acción, sin duda) pero no nos damos cuenta que en el fondo es una acción que intenta tapar una culpa o quiere exponer a los demás "¡qué buena persona soy!". La acción no es limpia.



Nos casamos por amor, no tentemos a la duda, pero también hay cálculo de la posición social y económica que obtenemos. Nuestras acciones se hacen con las dos manos pero habitualmente una mano no sabe lo que hace la otra. Así pues no hay más salida que la de revisar el fondo de nuestras acciones, las motivaciones profundas, los deseos inconfesables, los miedos arcaicos o las expectativas fantasiosas que se acumulan en la solapa de cada acción. Si cada limosna que damos nos cae una lágrima, valga la metáfora, no por el desespero del otro que la necesita sino por la "bondad" que somos capaces de mostrar, estaremos maltratando la verdadera compasión.

El sufrimiento no tarda en aparecer porque la doblez de nuestros actos choca en nuestro corazón como lo hace la ola que enviste contra la roca. Y tal vez esa sea la función última del sufrimiento, la de disolver la rigidez de la roca de nuestro ego empeñado en apropiarse de una autoimagen gloriosa. Cuando en cada gesto queremos ser los mejores, los más buenos, especiales y superiores, forzamos la acción entre otros, como no, que compiten por lo mismo, por la exaltación de nuestra persona. Intuimos que los privilegios en

una sociedad son limitados a unos pocos.

Pongamos un ejemplo muy básico y cotidiano de lo que nos cuenta Patañjali en el sutra 17 del segundo libro. Aquí nos dice que la identificación del espíritu con el cuerpo-mente, o con otras palabras, del testigo con el campo, es la causa de lo que hay que evitar porque nos trae el sufrimiento venidero. Cuando compramos un coche debemos tener en cuenta que se ensucia, que colisiona, que se estropea y que nos lo pueden robar, es decir, está sujeto a cambios más allá de nuestro deseo. Cuando el vehículo deja de ser un medio, en este caso, un medio de transporte y se convierte, presionados por una industria publicitaria que hace mella en nuestra insatisfacción, en un elemento de ostentación, seguridad, imagen, etc, todo lo que le ocurra a nuestro coche nos ocurre a nosotros por el hecho de soportar una especial identificación. En cierta medida le otorgamos al coche cualidades que no están en él. El falso yo se arroja de cualidades excelsa que en una sociedad se otorgan a los objetos de tal manera que el alma se cosifica.

La naturaleza de la realidad material es cambiante, su esencia es el ritmo, la transformación, la impermanencia. Lo tenemos ejemplificado en la naturaleza que con las estaciones marca una transformación donde la vida se reencarna año tras año. Pero una observación más detallada de la naturaleza nos recuerda que hay tres cualidades fundamentales que están entretejidas en todo suceso. A nivel básico, de forma alegórica, la tradición nos dice que las tres gunas son como tres ladrones que asaltan a un hombre en el

bosque. Tamas quiere matarlo, rajás convence a Tamas para que simplemente lo robe y lo deje atado. Sattva aparece al cabo de un tiempo y desata al hombre, lo guía por el bosque, le enseña el camino de vuelta a su casa, y seguidamente se marcha, pues sattva –al ser también un ladrón– teme que la policía (Dios) lo atrape.

La primera de ellas es Tamas que nos recuerda que una cualidad fundamental de las cosas es su inercia y estabilidad. Una roca se empeña en ser ella misma y se pliega a la gravedad. También en el ser humano Tamas es estabilidad y enraizamiento pero puede convertirse en disfuncional cuando la estabilidad se vuelve inmovilidad. La actitud conservadora es necesaria para preservar la vida, pero en un extremo el conservadurismo impide la renovación de aquélla. Somos disfuncionales con la energía Tamas cuando la lentitud natural se revela como torpeza, negligencia o apatía; cuando los esquemas de comprensión que todos tenemos nos limitan en una actitud ignorante apareciendo la superstición o los prejuicios.

En cambio, rajás es dinamismo, actividad, impulso. Las raíces que se aferran a la tierra para alimentarse son Tamas pero el tallo que crece con fuerza es rajás. Esta dinámica es fundamental en la vida pero en exceso rajás se puede convertir en actividad desenfrenada, pasión, deseo ciego. No estamos en un nivel tan básico como el tamásico pero con rajás podemos caer en vanidad, egoísmo o lujuria. Siempre que hay un exceso de energía predomina la agitación, la excitación o la avidez. En realidad nuestra sociedad actual es bastante rajásica con un dinamismo

frenético, un consumismo desmedido y una confrontación en muchos ámbitos sin descanso.

Si *tamas* es la materia, *rajas* es la energía entonces *sattva* será las leyes sutiles que generan toda manifestación. Siguiendo con el ejemplo de arriba, *sattva* sería las flores que se abren a la luz. No hay que olvidar que no hay flores sin tronco, y tronco sin raíces. Las *gunas* son necesarias, se complementan, se apoyan y se interrelacionan constantemente.

Sattva es equilibrio, armonía, paz. La persona *sáttvica* tiende hacia la verdad, la comprensión de las cosas. Con una actitud ecuánime valora los opuestos y hace una buena síntesis. Pero como forma parte de las cualidades de la naturaleza nos ayuda a liberarnos pero sigue estando condicionada. La persona *sáttvica* tiene amor al conocimiento y a la belleza, pero ese amor es síntoma también de apego. Representa al sabio a diferencia del ignorante (*tamas*) y del pasional (*rajas*). Es la búsqueda de la luz en forma de sabiduría, justicia, bondad y perfección.

Las *gunas* producen el calidoscopio del mundo, a veces como repugnante, otras como atractivo o simplemente sereno. La naturaleza es un espacio de experiencia y goce para el ser pero de forma casi inevitable de apego y sufrimiento. Sin embargo lo mismo que nos apega nos puede servir como palanca para la liberación. La progresiva discriminación entre el objeto y el sujeto, naturaleza y ser, materia y espíritu, o con las palabras que usa Patañjali, *prakriti* y *purusha* nos llevará, por fin, a residir en nuestra propia

naturaleza.

El ser es distinto del objeto que ve y reconoce. La conciencia no es una cosa sino el espacio donde todas las cosas flotan o dicho con otra metáfora, la conciencia es la luz que ilumina el mundo pero no es el mundo. Ciertamente que el ser que es todo conciencia necesita de un instrumento de percepción que es la mente, pero la mente, aunque sutil, forma parte del mundo manifiesto como lo es la materia y la energía, aunque en otro plano de manifestación. Cuando en un día de niebla tu visión se reduce no le echas la culpa a tus ojos pues hay una cortina de vapor que interfiere. Lo mismo pasa con la mente, si ésta no está limpia de residuos la percepción viene de por sí contaminada. Podemos distinguir un día nublado porque tenemos la experiencia de otros soleados. El problema con la mente es que si se mantiene en unos niveles de condicionamiento creemos que la realidad es tal cual se nos muestra y lo cierto es que, cuando tenemos la experiencia en un estado de conciencia acrecentada nuestra realidad cambia radicalmente.

En realidad cada cosa del universo es en sí misma un espejo. En la observación profunda de la realidad ésta nos hace de espejo y nos recuerda que sólo es así por el reflejo del ser que la observa como bien están demostrando los científicos en el mundo cuántico. Como ejemplo tenemos el espejo en el que nos observamos cada mañana. Ninguna persona confunde la imagen en el espejo con otra persona, sabemos que ese o esa que vemos delante no es real, es pura luz, juego de luces. Pero en esa ilusión nuestro rostro se aparece. El juego divino, lilá,

puede cumplir esta función de reconocimiento puesto que el ser no se puede ver a sí mismo sino a través de su reflejo.

Patañjali nos dice que cuando el mundo pierde cualquier amago de atracción, éste desaparece. Aún así el sabio liberado sigue viviendo con su mente y su cuerpo limitados porque como vemos en el ceramista que el torno que maneja sigue dando vueltas aunque el jarrón ya esté terminado.

El pegamento que mantienen juntos campo y ser, lo visto y el que ve, es, ya lo hemos mencionado, la ignorancia. La ignorancia es la gran limitación de reconocer la verdadera naturaleza. Por eso el Yoga nos impulsa hacia esa discriminación progresiva, nuestra mente, nuestro cuerpo, la naturaleza y todo el cosmos flotan serenamente en la conciencia del sabio. El campo es lo que cambia y el ser es lo que observa. Permanecer en la fuente del ser es plenitud y serenidad, liberación en últimas de todo sufrimiento.

Julián Peragón

El eterno presente

Nuestra idea del tiempo es lineal. Creemos que la línea que marcan los días va de atrás hacia delante ininterrumpidamente. Machaconamente la aguja del reloj marca segundo a segundo sumando horas, días, años hasta perderse en los milenios y las eras. En realidad confundimos el tiempo del reloj

con el tiempo psicológico y entonces el tiempo pesa y se hace insufrible. Tal vez por eso las tribus generaban sabiamente rituales de abolición del tiempo integrando al individuo en un tiempo circular, donde se volvía a un nuevo inicio del tiempo de la misma manera que cada primavera ésta vuelve a ser la misma, fresca, renovadora y vigorosa.



Creemos que cada cosa no-es-lo-que-es sino lo-que-ha-sido y lo-que-tiene-que-ser. Aunque es cierto que todo forma parte de un proceso, nos olvidamos que esto que vivimos ahora es en sí mismo un fin, y no sólo un medio para conseguir otra cosa que a su vez nos servirá para conseguir otra más y así sucesivamente en la dinámica pujante del deseo.

La mente es el reino del tiempo con su capacidad de anticiparse a los sucesos, de elaborar estrategias para llegar con ventaja a los objetivos o de crear proyectos que se materializarán en el futuro. Pero si la mente es hábil en los procesos porque asegura un control en el mundo cambiante que pisa, se muestra torpe en la vivencia del tiempo presente.

El falso ego se enreda con facilidad en el pasado donde cree que reside su identidad. La interpretación de lo sucedido da al ego una base para ser más de lo que es (a menudo para ser menos). Sin el pedigrí de nuestras familias, lo extraordinario de nuestras experiencias, el acumulo de prestigio o de poder, la clase social en la que nos movemos el falso ego cree no ser nadie. Y busca desesperado retazos del

imaginado ser en el brillo del placer, poder o reconocimiento. Pero claro, como el punto de partida es de una gran insatisfacción, el falso ego se proyecta en el futuro donde podrá, por fin, ser el que siempre ha querido ser.

Así el pasado es una coartada del ego para justificarse y el futuro, siempre inalcanzable, una promesa de realización. La neurosis sobreviene cuando tengamos lo que tengamos, hagamos lo que hagamos no hay plenitud. Aunque cada momento es perfecto en sí mismo porque es el fruto de una eternidad que ha cuajado en esta precisa forma, nos guste o no, creemos que algo falta. Nos falta algo para ser felices, para estar completos, para, por fin, ser libres.

Entonces, ¿qué pasa con el presente?, se utiliza como mera pieza de un juego para conseguir los innumerables propósitos del ego. Tenemos una idea pobre del presente puesto que apenas lo vivimos. Breves fragmentos del presente son absorbidos por la compulsión de comprar tiempo y proseguir con el sueño inmortal del ego. Nuestra idea del presente es tan fugaz como un golpe de aire, tan perecedero como el periódico que mañana será papel mojado y tan superficial como un decorado de cartón piedra. No nos paramos en el presente y por tanto el presente sólo es una idea no una vivencia profunda.

Si pudiéramos vivir el presente de forma completa veríamos que el tiempo se expande hasta hacerse infinito. El presente es eterno porque es lo único que existe en la realidad. El pasado pasó y lo que queda de él es una memoria, en cierta medida frágil, que exalta unos datos negando otros

dependiendo siempre de nuestro estado presente. El futuro, en cambio, sólo es una proyección de nuestra mente, un cálculo refinado de nuestros asuntos o una anticipación de nuestros deseos. Memoria o proyección, el pasado o el futuro no existen más que en la mente. El pasado recordado es el pasado que ahora recuerdo y el futuro proyectado es el futuro que ahora concibo, siempre en un ahora.

En el presente un instante nace y muere pero la eternidad vive por debajo. Es cierto que cambia la forma a cada momento pero en el fondo permanece nuestra consciencia de la misma manera que las nubes cambian pero el cielo azul que las contiene permanece intacto. El presente no es una interpretación de la realidad, no es un acumulo de datos desde nuestra torre de observación. El presente no se puede vivir desde la mente porque ésta sólo es un instrumento de medida de la realidad, necesario que duda cabe pero vacío de esencia. El mente nos ha servido para hacer la mochila que tenemos que llevar en la travesía y nos sirve para manejar e interpretar la brújula para no perdernos, pero el presente es el caminar, paso a paso. Para vivir este paso y este otro, para sentir la brisa en el rostro, el sol que calienta la espalda no necesitas la mente, cuando llegas a la entrucijada sí, menos mal que podemos utilizar la mente como utilizamos las piernas, cuando las necesitamos.

El gran problema de nuestro ego, en este estado evolutivo en el que estamos en nuestras sociedades, es la identificación de la mente. Nos confundimos con los pensamientos, con las creencias, con la

moral, con la imagen que tenemos de nosotros mismos y entonces perdemos el fondo, lo que verdaderamente somos. Siempre que estamos en la mente estamos en la ilusión del tiempo porque esa es precisamente su naturaleza pero el tiempo es una ilusión porque la vida es ahora y siempre ahora.

El ahora funciona como una rendija donde reconectarnos con el ser. El ser sólo vive en el ahora porque es intemporal y sólo queda revolcado por los reveses del tiempo en la medida que está fijado en la dimensión mental. La práctica del Ahora es una gran ventana al ser, un espacio infinito donde el ser puede brillar. ¿Cómo hacer esta práctica del Ahora?, la misma vida ya es la práctica por excelencia pero la tradición ha diseñado las técnicas de meditación para impedir, en la medida de lo posible, que la mente dispersa se escape de este increíble presente.

La meditación es en realidad un aterrizaje en el presente, no en el presente fantaseado sino en el presente real. Cuando te sientas y te paras lo primero que observas es tu velocidad de crucero, la agitación de la mente. La mente necesita el alimento que le llega a través de los sentidos que a su vez es la gasolina de nuestras fantasías. Si te sientas y te inmovilizas, si cierras los ojos y cruzas las manos lo que estás haciendo es replegarte en ti mismo. Si te das tiempo, mucho tiempo en quietud sintiendo la respiración y sólo eso, la mente se revuelve y se defiende pero al final, con la práctica, abandona el control.

Colocarte en la vertical es un buen símbolo de la actitud de estar presentes, ni

desplazados hacia delante ni hacia atrás, es decir, ni en el pasado ni en el futuro. Cuando hay excesivo desplazamiento hacia el futuro notamos en la meditación mucha agitación, estrés, excitación, ansiedad y preocupación. El futuro puede ser tentador o amenazante y nos lleva lógicamente hacia el deseo o el miedo, respectivamente. Observar con ecuanimidad ese desplazamiento y ver cuánta fantasía colocamos en ese futuro es sanador. Si nos proyectamos tanto hacia ese futuro es porque no estamos seguros en el presente. La sabiduría nos dice que tengamos confianza en el despliegue de la vida, sólo puedes hacer lo que puedes hacer en este momento y si siembras bien en cada acto los resultados no tardarán en aparecer. No hay que preocuparse, sólo ocuparse cuando aparece el problema y claro está, ocuparte es la mejor manera de que no existan problemas.

En cambio cuando hay demasiado enquistamiento con el pasado notaremos en la meditación tristeza, resentimiento, culpa, queja. No se ha comprendido bien lo ocurrido y uno siente injusticia, ira, deseo de vengarse, uno se compadece a sí mismo y no abandona la culpa. Nuevamente la filosofía perenne nos llama al sentido común. El pasado no lo puedes cambiar pero sí puede ser fuente de aprendizaje. Las heridas se produjeron pero no se cerrarán si no hay un verdadero perdón que no es más que la liberación del peso del pasado, de nuestra historia, de la importancia personal.

Permanecer en el presente es lo único real. El trabajo de meditación es de no juicio. Ver la realidad tal cual es sin pelearte con ella que no significa, por supuesto,

una resignación al estado ordinario de las cosas. Aceptación de lo que es, el mundo es como es, los seres humanos son como son, tú eres lo que eres, y eso no es un desprestigio sino la gran oportunidad de abandonar un juicio preñado de miedo y una apertura a lo potencial que reside en todo lo que hay. A menudo lo cotidiano cubre la dimensión extraordinaria de las cosas y nos perdemos la esencialidad de la vida.

Si hay un tiempo en el que podamos estar plenos, conscientes y con gozo es ahora. El único momento donde se puede dar la transformación es ahora mismo porque es el único tiempo que tenemos, la única realidad. Y con esta claridad nos sentamos en meditación, es ahora cuando hay que estar presente porque este momento que vives es el que es, permitiendo que sea, junto a ti que no eres parte sino todo. La verdad es que ni siquiera sabemos si estaremos vivos dentro de cinco minutos y el recuerdo de nuestra mortalidad es una condición sine quanum para que la meditación llegue a buen fin.



Julián Peragón

Antropólogo,
Formador de profesores de Yoga,
Director de la revista Conciencia sin
Fronteras,

Creador del proyecto Síntesis, cuerpo
mente y espíritu.

[Web del autor](#) · [Facebook](#) · [E-mail](#)

Entrevista a Vicente Ferrer

Julián Peragón: • Leyendo su biografía me ha impactado que nació en el mismo año que mi padre que estuvo en la Quinta del Biberón en las mismas filas republicanas. Mi padre nunca habló de la guerra, creo que cogió tanto miedo que se lo guardó muy dentro. ¿Se ha olvidado de aquella guerra civil?

Vicente Ferrer: • No, son imágenes imborrables.



• ¿Qué le enseñó en aquél entonces?

A salvar la vida propia y la de los demás. Cuando disparaba mi fusil, siempre apuntaba hacia el cielo. Y además reflexionaba. Fue en la guerra, en la oscuridad de la noche a orillas del Ebro, donde vi una pequeña luz que me descubrió que Dios es. Jamás he

vuelto a dudar.

- ¿En qué momento sintió que su vocación se encaminaba a la ayuda de los demás?

Desde que nació, desde pequeño. Este sentimiento creció conmigo. Recuerdo mis andanzas por los barrios pobres de Barcelona, introduciendo la semilla del bien y la reflexión a los más marginados.

- ¿Idealizaba en aquel momento la vida del misionero?

Idealizaba el Bien y el sacrificio por los demás.

- Seguramente la India en 1952 cuando llegó a Mumbai como misionero jesuita era otro mundo, básicamente rural, todavía muy arcaica, ¿qué fue lo que más le impactó de sus gentes?

Nada. Me parecía todo muy natural, eran tal cual eran, era el mundo tal es. Entre la muchedumbre me sentí como en casa, como si hubiese vivido allí siempre. Era hora de actuar.

- A finales de la década de los '60 hubieron momentos difíciles, la expulsión de la India, el movimiento campesino, el retorno. ¿Quiere esto decir que hasta para hacer el bien hay que ir con los pies de plomo, de no levantar resistencias,

sospechas?

La virtud de la prudencia te pide que pongas plomo en tu camino, y el espíritu del corazón te dice 'Adelante'. Vale más que se pierda tu vida que la de otros.

- Anantapur era una zona muy pobre, casi desértica. Cuando hablamos de ayudar a los pobres y erradicar el hambre sabemos que es imprescindible esa ayuda, pero también sabemos que hay motivos que no son locales sino globales, de injusticia, económicos, políticos, etc que hacen que ese hambre no sea saciado a pesar de tener los medios y la tecnología suficiente. En el fondo, no sé si se ha preguntado por qué sigue habiendo hambre en el mundo.

En el mundo existen el equipo A y el equipo B. El equipo A son los Gobiernos, los que poseen la tierra y el dinero que hay en ella; han de velar por el bienestar de todos los que forman el equipo B. El equipo B son todos los que están bajo el poder del equipo A, los soldados, las ongs, los pobres. Mientras el equipo A no cuide del B, siempre habrá pobres.

- Llevamos más de diez años apadrinando niños en su organización Rural Development Trust, la Fundación Vicente Ferrer que conocemos aquí en España. Han pasado varios niños que después se han hecho mayores, ahora estamos con un niño llamado Bairaju. Nosotros hemos creído entender que nuestra ayuda no iba necesariamente a un niño sino a una comunidad, a un proyecto. El niño o niña es la cara más amable del

apadrinamiento que permite un vínculo emocional con alguien en la distancia. ¿Necesitamos ese rostro aquí en Occidente para poder ayudar a un proyecto humanitario?

El sistema de apadrinamiento a un niño ofrece la posibilidad de hacer el bien por el bien sin más porque de los niños no esperas nada a cambio. Es una acción pura que actúa sobre millones de personas. Nuestros niños representan todas las caras de sus comunidades y cuando los padrinos vienen a conocerles, les encanta sentirse parte de la familia, de la comunidad y del proyecto al completo.

- En estos momentos hay una crisis de envergadura, crisis ecológica, financiera, política, de valores. ¿Cuando se ha entrevistado con líderes mundiales dónde ha visto el «punto ciego» que no permite ver una salida? ¿Qué le diría usted a los políticos sobre esta crisis, cómo afrontarla?

Desde mi punto de vista, el punto ciego es la ausencia del único Ser que les puede sacar de todas las catástrofes que hay en el mundo. En el Universo hay cuatro pilares existenciales básicos, Dios, el Hombre, la Humanidad y el mundo tal cual es. Tenemos que tener en cuenta que todos ellos son libres y pueden hacer lo que quieran. Pero si quitas uno de los pilares básicos, todo se desploma.

- A veces se necesita un mensaje de esperanza, hay tantos y tantos indicadores

de ignorancia, miseria y explotación. ¿Cómo se hace para no perder el ánimo y la esperanza?

Empezar a trabajar. Dejar de pensar y ponerse “manos a la obra”. El pensamiento no posee toda la verdad, le falta la primera columna existencial, la fuente de toda la verdad y todo el bien.

- **Le estamos inmensamente agradecidos por sus respuesta. Julián Peragón (antropólogo, director de concienciasinfronteras.com). Agradecimiento a Gabriela Pérez por facilitarnos el contacto y el relato de su experiencia en Anantapur.**

BIOGRAFÍA DE VICENTE FERRER

Vicente Ferrer nace en Barcelona (España) el 9 de abril de 1920. Durante su juventud, entra a formar parte de la Compañía de Jesús con la ilusión de cumplir su mayor deseo y vocación: ayudar a los demás.

En 1952, llega a Mumbai como misionero jesuita para completar su formación espiritual, y allí mantiene su primer contacto con la India. A partir de ese momento, dedicará el resto de su vida a trabajar para erradicar el sufrimiento de los más pobres de ese país.

Lamentablemente, su labor genera suspicacias entre los sectores dirigentes, que ven en él una amenaza a sus intereses y consiguen una orden para expulsarle del país. Ante este hecho, más

de 30.000 campesinos, secundados por intelectuales, políticos y líderes religiosos, se movilizan en una marcha de 250km para protestar por la orden de expulsión.

En una entrevista con Vicente, la entonces primera ministra Indira Gandhi reconoce su gran labor, comprometiéndose a buscar una solución y enviando este telegrama: «El padre Vicente Ferrer se irá al extranjero para unas cortas vacaciones y será bien recibido otra vez en la India.»

En 1968, Vicente sale del país y regresa a España.

En 1969, vuelve a la India y se instala en Anantapur (Andhra Pradesh), uno de los distritos más pobres del país, para continuar su lucha por los más desfavorecidos. Ese mismo año crea, junto a quien será su futura esposa unos meses más tarde -Anne Perry- la Fundación Vicente Ferrer.

CONTACTO

<http://fundacionvicenteferrer.org>

Puedes contactar llamando al 902 22 29 29

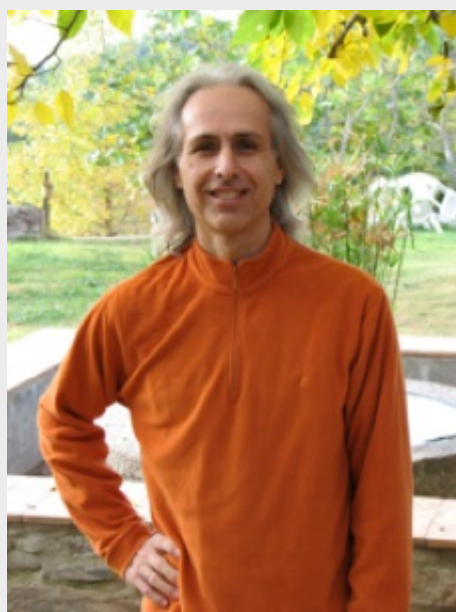
Julián Peragón

Entrevista a Julián Peragón en Yoga Journal

«El Yoga tiene mucho que aportar a estos tiempos de crisis»

No es momento de recluirse en monasterios ni de adorar vacas sagradas; ha llegado el momento de dar una respuesta solidaria frente al egoísmo y la violencia

Julián Peragón es uno de los pilares de la Escuela Sâdhana y, desde su larga experiencia como formador de profesores, reivindica un yoga ajeno a egocentrismos y «vacas sagradas», cercano y comprometido con esta sociedad en transición en la que estamos inmersos.



¿Qué es para usted el Yoga tal como lo

conocemos hoy en día?

El Yoga se ha extendido por todo el planeta probablemente porque en su esencia da respuesta a las necesidades fundamentales del ser humano. Sin embargo, en la expansión rápida de este método milenario, no ha habido tiempo de hacer una buena discriminación y se ha aplicado la técnica deprisa y corriendo. Hemos cogido la esencia junto con el ropaje cultural de la India y hemos hecho un copiar-y-pegar sin tener en cuenta nuestras necesidades actuales y nuestra cultura occidental.

Lo mismo le pasaría al escalador novato que sólo mira la cumbre pero no tiene en cuenta a qué altitud está y si va por la cara norte o por la cara sur. El Yoga actual tiene pendiente una asignatura, la de hacer una escucha profunda. Saber cuál es el punto de partida en el que me encuentro y, por supuesto, respetarlo. Somos como los niños, imitadores natos, dispuestos para hacer la postura sobre la cabeza pero sin escuchar en qué estado están mis cervicales. En la práctica miramos de reojo al compañero o queremos igualar a nuestro profesor o profesora porque «no queremos ser menos», queremos ser buenos alumnos aplicados tal como lo fuimos en la escuela primaria. Todo esto pertenece a una programación muy profunda. Pero el Yoga es un proceso interno, y ese proceso evolutivo de nuestra alma es personal, único y no admite ningún tipo de comparación.

Entonces, ¿cómo podemos entrenar esa escucha profunda?

Pongamos el ejemplo de âsana. Estamos

habitados a ver la «fotografía» de una postura pero más allá de la postura fija hay un proceso complejo y delicado. Un âsana en realidad empieza desde una escucha de nuestro cuerpo y nuestra mente en la intención de mejorar nuestro estado, desplegar nuevas potencialidades o profundizar en una mayor concentración. Desde esa escucha tendremos que abordar la postura, más si ésta es complicada, con pequeños movimientos prudentes y sincronizados para llegar a la postura con el menor esfuerzo y en las mejores condiciones. El ajuste de la postura nos permitirá vivirla con intensidad, prestándole atención a los estiramientos, el tono, el movimiento energético y la amplitud respiratoria, pero sin olvidar que toda postura en Yoga es un trampolín para iniciar un viaje al interior de uno mismo. Hay un momento en que la postura se vuelve inestable, la respiración pierde amplitud y la mente tiende a la dispersión que nos anuncia que âsana se ha acabado, es el lenguaje de nuestros límites. Si quedó alguna zona con sobrecarga o tensión tendremos que compensarla con otra postura. Por tanto, hay que decir que el Yoga nace y muere en la escucha, practicamos armonizando las posturas como lo haría un músico con la composición musical.

Lo importante de la postura no es solamente la construcción técnica sino la vivencia, esa vivencia que es original en cada uno de nosotros. Eso que no es visible en la postura se refiere a la escucha de nuestro cuerpo, la vivencia de nuestras tensiones, la aceptación de nuestros límites, la dificultad de estar presente. Por eso digo a menudo que âsana es una metáfora de la vida cotidiana, porque nuestra actitud ante

una postura revela la idéntica manera con la que resolvemos las circunstancias de la vida.

Se formó con Josep Berneda (Viniyoga) y Carlos Fiel, fundador de la escuela Sâdhana. ¿Qué le han aportado ambos?

Lo que yo he aprendido de la escuela Viniyoga es la arquitectura del Yoga, a poner los cimientos, las columnas, la bóveda con sentido común. Como nos decía Desikachar en alguno de sus seminarios, Yoga es aplicación, tener en cuenta, si fuéramos arquitectos, el terreno sobre el que vamos a construir porque los cimientos tendrán que ser de una u otra forma. En este sentido, creo que no existe un Yoga para todos sino un Yoga para cada uno. La gran sabiduría del Yoga con sus técnicas y su filosofía puede dar una respuesta adecuada a nuestra necesidad y nuestro anhelo. He podido reconocer también el aspecto terapéutico del Yoga, que es necesario si uno quiere, más adelante, poner las bases de un Yoga místico.

En cambio, la escuela Sâdhana como escuela de Hatha Yoga me ha enseñado a habitar esa arquitectura de la que hablaba antes. Es importante la estructura pero es fundamental compartirla con alegría. He aprendido que transmitir el Yoga es officiar un espacio sagrado donde cada gesto debe tener presencia y cada actitud estar imantada de agradecimiento. Hemos procurado hacer un Yoga intenso pero sin caer en lo acrobático o lo esotérico, un Yoga que nos sirva para vivir en nuestra realidad pero sin perder el sentido del buen humor.

Ha aprendido también de André van Lysebeth, T.K.V. Desikachar... ¿Qué puede decirnos sobre sus maestros?

Estoy inmensamente agradecido a todos los profesores y maestros con lo que he podido aprender pero me doy cuenta que es importante no personalizar ni poner a nadie en el pedestal. Más bien, es importante rescatar cuál es la función esencial del maestro o maestra. La tradición nos recuerda que acarya , la maestría es la capacidad de observar al alumno, ver cuál es su posición, y desde la propia experiencia proponer la enseñanza adecuada, mostrar el siguiente paso a dar. En realidad el maestro no tiene más importancia que la de señalar el camino, debe, en la medida de lo posible, pasar desapercibido. Lo único importante aquí es el proceso de aprendizaje que se está dando, maestro y discípulo tienen que desaparecer.

Lo que yo he aprendido de mis maestros es que son tan humanos como cualquiera y lo que saco en conclusión es que el camino del Yoga no es un camino de perfección sino de impecabilidad. No se trata de ser un superhombre sino, más bien, de ser mejor persona, de ser honesto consigo mismo, ser real, estar presente y poder acoger al otro amorosamente desde los propios límites. Lo demás es un juego laberíntico de egos inmaduros.

Es organizador, tutor y formador de Sâdhana desde 1995. ¿Qué desea aportar desde la

escuela?

Como formador de una escuela de Yoga intento en todo momento crear las condiciones especiales para que los encuentros sean un motor de la propia práctica y un estímulo para el conocimiento. Patañjali, en los primeros sutras del libro segundo nos recuerda tres elementos fundamentales de un yoga de la acción, tapas, svadhyaya e ishvara pranidhana. No basta con una práctica cotidiana, estable con actitud positiva, es necesario también que esa práctica tenga una dirección, es decir, que sea inteligente, que sepa cómo llegar a los objetivos deseables a través de etapas y procesos, pero sobretodo, que esa práctica apunte al descubrimiento de uno mismo. Por poner una imagen, hay que caminar pero alumbrando el camino para no perdernos. Entre la práctica intensa y la autoindagación debe haber otra cosa esencial, es el desapego, el no estar tan pendiente de los frutos de la acción y más en la acción que sea completa en sí misma. Una escuela, creo yo, debe potenciar este tercer aspecto, tiene que hacer sentir que la práctica tiene corazón, que el camino que uno recorre en el Yoga parte de un anhelo profundo hacia esa completitud, hacia ese estado de unión o integración del que nos habla el Yoga.

¿Cómo les transmite ese mensaje a sus alumnos, futuros profesores a su vez?

Les digo a mis alumnos que no le cortemos la cabeza al Yoga a la hora de impartirlo, que sí, que es importante la técnica, pero que, en últimas, el Yoga es una filosofía

de vida, una mística, una respuesta al sufrimiento humano. Es cierto que hay un tabú en torno a la espiritualidad pero el camino no es dejar de hablar de ello sino el camino de reinterpretar lo que entendemos por sagrado. Siempre que el Yoga nos ayuda a buscar nuestro sentido de vida, siempre que nos conectamos con algo más grande que nosotros mismos, sea la naturaleza o una inteligencia superior, llámese como se llame, estamos hablando de espiritualidad.

¿Y de qué modo integrar en nuestra vida lo espiritual?

Lo primero que tenemos que dejar en la puerta a la hora de hablar de espiritualidad es nuestra ingenuidad. Las primeras piedras del sendero están puestas por buenas intenciones, por idealismos y también por un deseo de ser superior, especial, reconocido, tal vez por eso Chögyam Trungpa hablaba del materialismo espiritual, nos hablaba de las trampas que acechan al buscador espiritual. El ego es tan astuto que se camufla de ego humilde, servicial y amoroso mientras por dentro se viste de ínfulas de grandeza.

Tenemos que aprender a considerar al sabio más por lo que hace que por lo que dice, más por su apoyo incondicional que por su invitación a seguirle. Aprender a vivir con nuestras pequeñas verdades más que vivir con la luz cegadora de las grandes verdades de otros.

¿Cuál es la forma de compartir todo eso con

La sociedad?

Como antropólogo creo que esta espiritualidad de la que hablo se tiene que verter a la sociedad. Son tiempos de profundos cambios, crisis ecológica, financiera, política, crisis de valores existenciales, guerras, hambrunas, explotación y un largo etcétera. No es tiempo por tanto de recluirse, de retirarse al monasterio o a la montaña, hay que dar una respuesta al mundo. El Yoga tiene mucho que aportar a esta crisis. Ante el sedentarismo aporta vitalidad, ante el estrés sosiego, ante la dispersión de nuestra mente centramiento, ante el consumo desmedido simplicidad. El Yoga dice a la sociedad que el egoísmo es una respuesta infantil de insatisfacción, que la violencia física o psíquica está basada en un patrón de miedo. La antropología nos ayuda a hacer un viaje a «lo otro», otra persona, otra cultura, otra lógica de vida. En ese viaje a «lo otro» descubrimos simultáneamente la otredad que habita en nuestro interior, nos damos cuenta, por ejemplo, que no estamos solos, que formamos parte de una totalidad, en definitiva que estamos todos en el mismo barco y que la respuesta adecuada es una ayuda solidaria.

Usted apuesta por un Yoga cercano y comprometido

Desde aquí me inclino por un Yoga social y menos iniciático, menos elitista, un Yoga que promueva la salud activa para que cada uno gestione su propia salud, un Yoga que nos ayude a comprendernos mejor, a tener respuestas más maduras delante de los reveses del destino, y un Yoga que nos abra

las puertas de una dimensión más sutil, que nos ayude a reconocer el lenguaje del alma.

Y ese camino, ¿hacia dónde nos conduce?

Creo que estamos hoy en día dispuestos a dar un paso más en la evolución del Yoga. La dimensión del cuerpo, de la mente y del espíritu son ya ineludibles, no podemos escindirlos, forman un todo, lo que afecta a una dimensión se recibe en la otra. El cuerpo somatiza los conflictos mentales y la mente acusa las tensiones del cuerpo. Practicar Yoga de forma madura es dejar de literalizar la práctica. El Yoga está presente cada vez que te relacionas con un amigo, cada vez que friegas los platos, cada vez que compras unos tomates. No se trata de decir ahora hago Yoga y ahora no, no hay separación. La práctica del Yoga me tiene que enseñar a relacionarme conmigo y con mi cuerpo cuando hago posturas sin violencia, entonces cuando me relaciono con los demás tengo que aplicar esa no-violencia.

Por eso Patañjali fue enormemente sabio porque su esquema de los ocho miembros empieza con cinco Yamas que son actitudes ante ante las circunstancias externas y cinco Niyamas que son actitudes antes nuestras inercias internas, los dos grandes enemigos. Nos habla de una ética del Yoga ante la vida antes de abordar el método trinitario basado en Âsana, Pranâyâma y Dhyana. Sin esta ética no hay verdadera transformación porque entonces la técnica se aplicará a nuestras motivaciones no revisadas, con la vieja ideología de vida, en otras palabras, el mismo perro pero con diferente collar. Es necesario cultivar la

pacificación, la sinceridad, la confianza, la moderación y la simplicidad antes de mover la primera piedra.

Háblenos de la revista que dirige, Conciencia sin Fronteras

Concienciasinfronteras.com es una revista digital de salud y espiritualidad. Nació como reacción a unos pocos medios periodísticos copados por los mismos autores de siempre en la necesidad de comunicar nuestro propio trabajo serio y artesano. Es una revista pequeña que va recogiendo a esos autores que tras muchos años de dedicación tienen un collar de sabiduría que quieren comunicar. A mi entender es un éxito que una revista que se mantenga sin publicidad de ningún tipo y que sea totalmente gratuita. En un medio como internet tan sobrecargado por sponsors, banners e intereses encontrar una página que muestra solamente autores y artículos es, por lo menos, aire fresco.

Dice ser un enamorado del simbolismo. En la práctica del yoga, ¿qué simbolismos podemos encontrar y qué nos quieren decir?

En todo este camino del Yoga el simbolismo nos ayuda. Pongamos un ejemplo, cuando meditamos podemos hacer un mudra que es un gesto de conciencia que se suele hacer con las manos. Jñana mudra une el índice y el pulgar de cada mano recordándonos la importancia de la unión, en este caso, del alma individual (índice) con el alma cósmica (pulgar). Si esta unión está forzada por un exceso de deseo la yema de

ambos dedos estará en tensión, pero si nos olvidamos, ambos dedos se irán separando. El mudra nos recordará que esta unión del individuo con la totalidad se debe hacer con sutilidad, sin esfuerzo, sin exceso.

Cuando practicamos solemos poner un pequeño altar con una flor, un incienso o diversos símbolos. No importa lo que coloquemos en ese altar, lo importante es que el símbolo hace un tráfico con lo eterno, nos recuerda nuestra esencialidad y pone centro a una vivencia desordenada.

¿Con qué mensaje le gustaría concluir esta charla?

Diría que cada uno de nosotros en nuestra práctica del Yoga es un pequeño remolino dentro de un amplio río llamado Yoga. Aunque sea lícito poner nombre y apellido al Yoga que hacemos y hablar de líneas y escuelas, al final los remolinos se los lleva la corriente y sólo queda el caudal del río. Las visiones contrapuestas a menudo dificultan la visión de un mayor acuerdo de la misma manera que a veces los árboles no dejan ver el bosque. Mi apoyo incondicional a todos los practicantes para que nos encontremos en el camino y aprendamos a compartir nuestras diferencias pero también a reinos de ellas. ¡Om shanti!

Entrevista realizada por Paloma Corredor

Yoga Journal número 30 diciembre 2008

En el centro del laberinto

Cuando logramos entrar en un laberinto estamos pisando una imagen de la totalidad, construida con el cuadrado de la tierra y con el círculo del cielo. Cada día vemos como el sol se alza en los cielos tocando las cuatro esquinas de la tierra. Al pisar el laberinto con nuestros pies descalzos y nuestra cabeza descubierta estamos completando esa totalidad, el ser humano es el mediador entre el cielo y la tierra, entre el espíritu y el cuerpo. Será por tanto nuestro empeño y nuestra lucidez la que reintegre de nuevo la ilusoria separación.

En el laberinto uno se pierde para luego encontrarse. Los brazos del laberinto nos acercan al hipotético centro haciéndonos creer que el camino es fácil, para enseguida despedirnos a la periferia donde reconocemos nuestro límite y con él nuestra humildad.



La rutina de los pasadizos nos invita a una seria reflexión acerca de la pregunta fundamental. Cuando ya hemos perdido la ansiedad de la meta, inesperadamente aparece el centro. La respuesta se desvela por sí sola, dando vueltas sobre el propio eje se resuelve el enigma. En el centro la serenidad da pie al reconocimiento del alma.

El camino de entrada es un camino de muerte, aparece el miedo, la incertidumbre, el desasosiego. En sus múltiples meandros uno teme ser devorado por la ilógica del camino, por la complejidad del vientre del dédalo.

Tan complejo es el laberinto como el mundo en el que nos movemos, tan enrevesado es el mundo como la mente que lo recrea. Atravesar el laberinto es atravesar los vericuetos de la mente, los circunloquios de nuestro discurso, las estrategias de nuestro carácter. La construcción del laberinto es fruto de la mentira a diferencia de la verdad que es un camino recto. Tal vez por eso en las esquinas del laberinto suenan los rumores, las opiniones no contrastadas, las supersticiones, las difamaciones. Y es que la espada de Teseo tiene dos hojas al igual que la boca tiene

dos labios. Podemos con la palabra alimentar al monstruo del engaño o volverlo loco con la veracidad.

Para no quedar apresado en sus garras nuestro corazón tiene que dejar la doblez y nuestra ética tiene que fortalecerse. Tendrá que ser Teseo quien combata al monstruo con su espada y su coraje. El camino de entrada es un camino heroico, de confrontar la mentira desde nuestra nobleza, vencer la traición con nuestra sinceridad.

La resolución del laberinto se encuentra en el centro. En el centro el monstruo dormita, ha perdido su ferocidad, ha calmado su ira. Cuando hemos sido capaces de mirar frente a frente al Minotauro nos damos cuenta que el engendro, mitad toro mitad persona, es nuestra sombra, nuestra parte negada, la carencia de amor inconfesada. Es necesario soltar la espada y dejar la guerra cruenta. Abrazar al monstruo es reconocer que somos luz pero también sombra, incorporar la sombra es la única manera de ampliar lo que somos.

Las once galerías del laberinto gótico nos hablan de imperfección, pues entramos en el laberinto imperfectos. Es el orgullo del ego el que avanza en los pasillos del laberinto donde está encerrado el constructor Dédalo, que simboliza la imaginación perversa. Nos lo recuerda Ícaro, su hijo, cuyas alas no son de verdad, apenas sujetadas por la cera de las abejas. Ícaro desobedece la prudencia de su padre y se eleva prepotente a los cielos donde el calor del sol derretirá la cera de las alas artificiales, cayendo al abismo.

Atrapados en el laberinto no es posible ir

hacia atrás, el ego tiene que dejar la piel de la compulsión, tiene que abandonar su codicia y su aversión, tiene que cambiar la piel de la ignorancia. El laberinto es una espiral que nos lleva de lo superficial a lo esencial, de lo literal a lo profundo en una concentración progresiva. Dejaremos caer las armaduras y los ropajes, las defensas y las culpabilizaciones, hasta quedarnos desnudos.

Si el camino de entrada es un camino de muerte, el camino de salida es un camino de vida, de renovación. Muere el ego y renace el espíritu. Se disuelve el pecado y aparece la virtud. Para entrar habíamos necesitado la espada de la valentía, para salir necesitamos el ovillo de Ariadna, un verdadero gesto de amor. Faltaba el amor para disolver la mentira. Los dos caminos son necesarios, la construcción de una firme voluntad tiene que dejar paso a la disolución, el abandono y la gracia.

Hay que desandar el laberinto, volver sobre lo vivido para encontrar el hilo que le da sentido a las circunstancias. Recapitular sobre la experiencia para sacarle un jugo de sabiduría.

El laberinto nos enseña que llegar al centro requiere un esfuerzo de la misma manera que encarnar nuestros sueños o darle consistencia a nuestros proyectos es difícil. Nos recuerda en el serpenteo impredecible de su intestino que todo cambia, que la vida es impermanencia. Y señala, en esa totalidad que representa, que somos apenas un pequeño eslabón dentro de una cadena infinita.

Comprendemos que la vida no gira a nuestro alrededor como nos muestra el laberinto al

zarandearnos de esquina a esquina. Y por último, que no hay ninguna certeza que en cualquier vuelco del camino no nos espere la muerte.



Julián Peragón

Antropólogo,
Formador de profesores de Yoga,
Director de la revista Conciencia sin
Fronteras,
Creador del proyecto Síntesis, cuerpo
mente y espíritu.

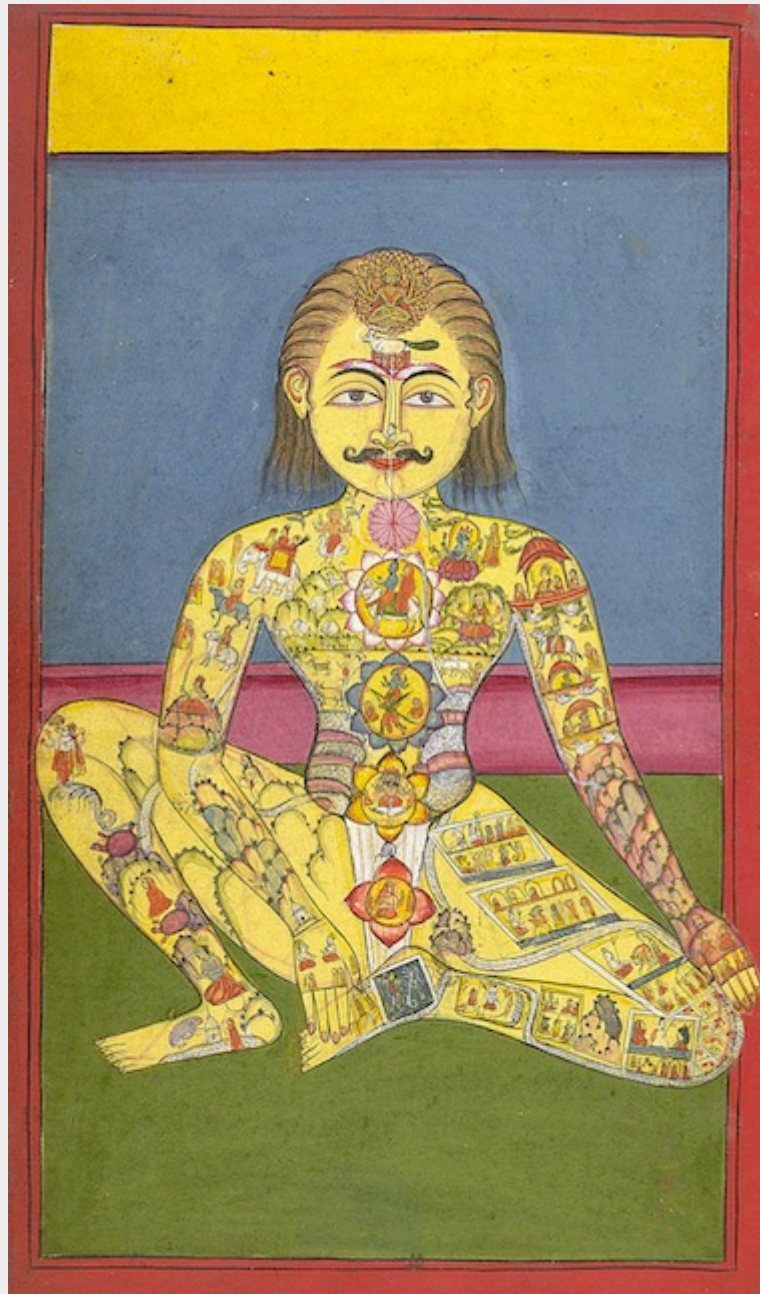
[Web del autor](#) · [Facebook](#) · [E-mail](#)

El camino del Yoga

La esencialidad del Yoga

Lo esencial del Yoga pertenece a lo universal del ser humano porque da respuesta a las preguntas fundamentales que siempre se han formulado como quiénes somos y cuál es nuestro destino. En cambio, lo

particular es el ropaje cultural, el soporte ideológico, esto es, la forma específica que pueda adoptar esa esencia del Yoga. Es lícito (y necesario) encontrar la forma adecuada que el espíritu de esta ciencia milenaria tomará en un lugar y época concretos. Tenemos que esforzarnos por visualizar nuestra realidad como occidentales en pleno siglo XXI sin perder por ello las verdades universales que proclama la ciencia yóguica. Las tradiciones sobreviven porque son capaces, a través de sus seguidores, de ajustarse a la nueva realidad. Conectadas también con la fuente de la creatividad para dar respuestas nuevas a los viejos problemas de siempre.



Definiendo el Yoga

Sabemos que el concepto Yoga aparece en las Upanishads asociado al firme dominio de los sentidos para volverse concentrado. En la Bhagavad Gita el Yoga es definido como la ecuanimidad de la mente, la habilidad en la acción, la disciplina de la devoción o el método del conocimiento intuitivo, entre otros. Yoga admite muchos significados alternativos pero todos nos acordamos de su significado como unión, de la raíz yuj. Pero también significa yugo, atadura. Recordemos una imagen agraria en la que los bueyes eran sujetos a la carreta mediante

un yugo. Esta imagen nos viene a sugerir que los sentidos tienen que ser sujetados para que no arrastren la carreta de la mente de forma errática. Si queremos hacer un largo viaje (samadhi), bueyes, carreta y auriga tienen que integrarse para ir al unísono. Hoy en día, tal vez, tendríamos que encontrar otras imágenes para explicar qué es el Yoga. Habríamos de recordar que somos cuerpo, mente y espíritu, es decir, una unidad, un todo. Pero también en nuestra era de la globalización señalar que somos un individuo, que somos parte de una sociedad y que vivimos todos en un único (y maravilloso) planeta azul. Con otras palabras, el ser integrado en la totalidad de la que siempre ha formado parte.

El Yoga es una maestría

Esta esencia del Yoga es transmitida por maestros y profesores y la pedagogía es fundamental para que haya un buen aprendizaje. El concepto de acarya nos recuerda que debemos, en primer lugar, captar el momento y la necesidad del alumno/a, buscar en la propia experiencia (sabiduría) y, en consecuencia, dar una respuesta adecuada. Mostrar el siguiente paso a dar de acorde con la observación previa. Por tanto, la pregunta no es ¿qué Yoga debemos seguir?, sino, más bien, ¿qué Yoga es el que me conviene hacer?

No hay más método que el de la escucha profunda, la priorización de los objetivos deseables (adecuados), y el acercamiento progresivo e inteligente a esos objetivos, sin olvidar la compensación de los efectos indeseables si los hubiere.

Este Yoga nos dice que cada persona

necesita un Yoga, esto es, una aplicación específica ya que cada uno es único y original y no se pueden comparar procesos anímicos puesto que el punto de partida es singular y los caminos del alma de cada uno son insondables. Este Yoga es invisible y sólo son reconocibles sus aplicaciones concretas en un aquí y ahora.

La adecuada relación con el límite

Sólo hay Yoga en la adecuada relación con el límite. Si en la práctica uno no llega a rozar el límite, tendremos demasiada comodidad y no habrá avance. Si, por el contrario, uno atraviesa el límite sin contemplaciones, nos encontraremos con crispación y posible lesión, que nos llevará seguramente a un retroceso.

Patañjali en el sutra 46 del libro segundo de los Yogasûtras nos recuerda que âsana tiene que ser firme y estable (sthira) y a la vez cómoda y agradable (sukha).

Yoga es encontrar el tono justo desde el que vivir, la intensidad adecuada en el cuerpo para que la mente encuentre el ancla que la frene. Si nuestra práctica no tiene la adecuada intensidad la agitación de la mente nos llevará rápidamente a la dispersión. Sin embargo, encontrar ese equilibrio entre la firmeza y el abandono no es nada fácil ya que, o nos asusta excesivamente ese límite (blandura) o no lo aceptamos porque nuestra fantasía o nuestra razón no lo quiere ver (rigidez). No nos queda otra que aprender a dialogar con nuestros límites.

En el interior de âsana florece la actitud

Más allá de los apoyos, la bascularización, la proyección, la sincronización de los movimientos o la respiración, más allá de la estructura de la postura en Yoga nos encontramos con la vivencia de ella. Vivir la postura es aceptar nuestras tensiones, ver qué nos dice nuestra respiración, qué zonas de nuestro cuerpo están mudas o son insensibles, comprobar en definitiva la resistencia de la mente para centrarse en el presente.

Aprendemos a templarnos en el âsana porque la postura es la mejor metáfora del equilibrio que necesitamos en nuestra vida real. Nuestra esterilla y nuestro cojín son los laboratorios para comprender mejor nuestra vida. Hemos de reconocer que una postura en Yoga no es una posición fija sino un proceso verdaderamente interno que se va plasmando en el cuerpo, en la respiración y en las sensaciones. Un despliegue y un posterior repliegue para volver a uno mismo, evidentemente, con más paz interna.

La ética del Yoga

Es comprensible que en la divulgación del Yoga uno agarre lo primero que encuentre, lo más evidente y tangible, esto es, la técnica. Seguramente el Yoga en occidente se estructura en primer lugar como un método, un método de control mental, una técnica de relajación, unos ejercicios de vigor y flexibilización, unos ejercicios de higiene, etc. Sin embargo, a menudo, nos olvidamos que en la estructura del Ashtanga Yoga, el Yoga de los ocho miembros de Patañjali, no se empieza por âsana o prânâyâma, sino por yama y niyama.

A bote pronto diríamos que yama es la sociología del Yoga porque nos recuerda que el mundo es laberíntico y se necesitan ciertas prohibiciones o abstenciones, cierto rigor en la conducta para vivir en convivencia con una cierta paz y no quedar enzarzados en las trifulcas mundanas que nos restarían fuerzas para nuestro empeño de crecimiento interno.

Ahimsâ es la ley sagrada de la no violencia. No sólo hay que desactivar la violencia física sino aquella más insidiosa que surge del mismo pensamiento. La brutalidad del mundo no cambiará hasta que no enfoquemos la raíz de la violencia que es claramente un patrón de miedo. Un miedo que está inoculado en nuestro corazón al sentir amenazante cualquier diferencia.

Satya es la sinceridad. Vivir bajo la penumbra de la mentira es un callejón sin salida porque supone vivir fuera de sí, en la falsedad. Concordar palabra y acto nos hace valientes y le da un poder inusitado a nuestras palabras. Hay que dominar la fuerza del lenguaje porque éste nos puede hacer transitar hacia una irrealidad o fantasía, en cambio la palabra que previamente pasa por el corazón ilumina, clarifica y santifica nuestros actos.

Brahmacarya es el poder de la contención ante un universo tentador. No es el placer en sí el enemigo sino la espiral compulsiva que busca infructuosamente una satisfacción que no es de este mundo. Por eso es deseable y hasta imprescindible hacer el amor pero sin perder de vista lo sagrado.

Aparigraha es la necesidad de simplicidad. La riqueza tampoco es un problema en sí mismo pero cuando aparece el exceso de

posesiones en nuestras vidas media alma queda retenida en el contar, controlar o proteger lo acumulado. La avaricia es un desorden pues al retener vive en la ilusión de una falsa seguridad.

Los niyamas serían, desde esta perspectiva, la psicología del Yoga, pues nos hablan más de nuestras inercias internas.

Shauca es la comprensión que la purificación es necesaria para darle brillo a la vida que nos ha sido otorgada. No es propiamente la higiene profunda que hacemos lo importante sino que a través de ella nos colocamos en una actitud de disponibilidad ante lo sagrado.

Shantosha es una actitud de contentamiento. Una aceptación de nuestra realidad que no por ello resignación. Es un sumergirse en la fe y agradecimiento a lo que nos trae la vida. Ésta se realiza otorgándola no en una actitud exigente.

Tapas es el cultivo de la voluntad a través de una disciplina pero precisamente para que germine un apasionamiento, una curiosidad por descubrir el despliegue de nuestra potencialidad.

Svâdhyâya es el desarrollo de nuestra inteligencia innata para comprendernos mejor a nosotros mismos. La autoindagación y la discriminación son necesarias para orientar nuestra práctica.

Îshvarapranidhana es el abandono a una fuerza superior. Comprender que somos un eslabón de una cadena infinita nos ayuda a desapegarnos de los frutos cosechados y acercarnos más al sufrimiento de los otros

en forma de compasión.

De esta manera yama y niyama conformarán el suelo emocional y ético donde después la técnica se instalará de una forma amorosa y no elevará al ego en sus ínfulas de poder cuando la práctica intensa nos haga recoger un ramillete de experiencias extraordinarias.

Respuesta al sufrimiento

En los primeros sutras de los Yogasûtras, Patañjali nos dice que si calmamos las fluctuaciones de la mente, entonces el Ser podrá morar en su fuente.

El Yoga es un estado de extrema integración con lo que somos y también, es el camino que nos lleva a ese estado. Para transitar ese camino hay que dar una respuesta al sufrimiento. Reconocer las raíces de ese sufrimiento como ignorancia (avidyâ), egoidad (asmitâ), codicia (râga), aversión (dvesha) o apego a la vida (abhinivesha) es el gran paso para conectar con el corazón del Yoga. En este sentido no podemos reducir el Yoga a una gimnasia suave o a una terapia antiestrés.

La aceptación de que somos seres condicionados y que el conocimiento erróneo de la realidad nos produce sufrimiento es un buen punto desde donde empezar a crecer. Para el Yoga la aceptación del sufrimiento no es una condena, más bien un acicate para despertar de lo ilusorio. Nos volvemos religiosos con el Yoga cuando dejamos de ver la vida de forma fragmentada, cuando dejamos de percibir los actos contingentes y deshacemos las interpretaciones literales que nos ofrecen los sentidos. La sacralidad

que propone el Yoga nos habla de releer en la experiencia y aprender de lo que cada situación nos está diciendo puesto que todo está profundamente interrelacionado.

Enemigos y aliados

Recordábamos con los yamas y niyamas que tenemos dos enemigos, las circunstancias externas y las inercias internas. Cómo no, ambas se solapan y se reclaman mutuamente. Nos recuerda el sabio que los males del mundo son, en últimas, males del alma.

La buena noticia es que también tenemos dos aliados. Tenemos un método trinitario que nos habla de postura, energía y atención a través de los ejercicios (âsana), las respiraciones (prânâyâma) y las meditaciones (dhyâna). Usamos la fuerza de la práctica (abhyasa) para movilizar la energía y disolver los condicionamientos, pero también el valor del desapego (vairagya) para reconocer nuestras trampas.

El segundo aliado es la presencia de un guía cuando nuestra fe es débil. Necesitamos alguien que nos recuerde lo esencial, que traduzca e interprete los textos sagrados, que se empeñe en crear condiciones especiales para el estudio y la práctica. Buscamos así un guía para orientar esa práctica y para bajarle los humos a nuestro orgullo pero también, para darle alas a nuestro anhelo.

Los senderos del Yoga

Hay varias maneras de caminar rápidos por el sendero del Yoga. Uno es a través de la comprensión profunda de la ley de causa y

efecto. A menudo somos víctimas de nuestros actos que dejan un residuo que se vuelve en contra nuestro. La manera de no quedar atrapados en la complejidad de la acción es haciendo que la acción sea completa en sí misma, sin intereses, sin avidez por los frutos. El camino de la acción desinteresada (karma marga) nos lleva a la bondad esencial porque da un golpe serio a nuestro egoísmo.

Otra manera de caminar por este sendero es con la comprensión profunda de que en cada objeto y en cada ser está el Ser de forma inmanente. La actitud es la celebración de la vida en la certidumbre que la chispa divina habita en mí, en todos, en cada flor, en cada rincón del universo. El camino devocional (bhakti marga) es buen golpe a la importancia personal ya que no hay duda de que somos una minúscula gota de agua en la inmensidad de un océano. Entre la gota y el océano no hay más que verdadero amor.

Hemos puesto entrañas y corazón, ahora hay que poner cabeza. Comprender qué hay detrás y al fondo de cada cosa, comprender la esencia de la vida, la estructura del universo, el plan divino. Discriminar con tal rigor que podamos separar lo permanente de lo impermanente, las tinieblas de la ignorancia de las luces de la sabiduría y de esta manera comprender lo que está más allá de toda dualidad. El camino del conocimiento (jñana marga) es un contundente golpe a la visión fija de la realidad que provee de una falsa seguridad.

Camino con corazón

Los senderos ya están creados, los sabios

han dejado sus huellas, la filosofía perenne ha dejado las señales en el camino, ahora nos toca caminar. Hay que conjugar paso y horizonte, deben medirse nuestra pequeña verdad que es un proceso íntimo con las verdades esenciales que nos muestra el Yoga. Nuestra verdad es como una pequeña lámpara que alumbrará el siguiente paso que damos en el camino. En cada encrucijada está bien releer los libros sagrados pero mucho más importante es leer en el corazón nuestros designios internos para saber con qué criterio elegimos lo que elegimos. El camino del Yoga tiene que tener cabeza y entrañas, pero si no tiene corazón difícilmente reconoceremos la verdadera naturaleza del ser. Demos las gracias para que no nos abandonen la fe y el coraje, la humildad y la gracia. Om Shanti.

Julián Peragón
