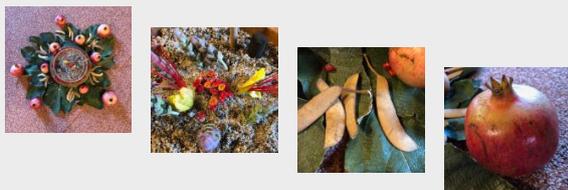
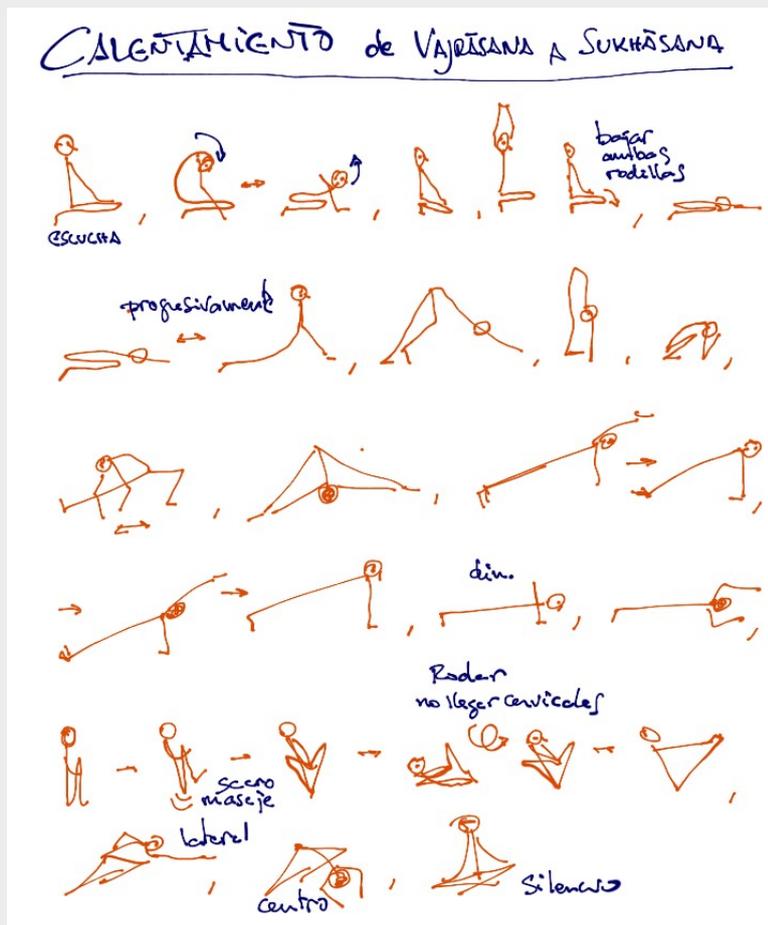


Centro Simbólico: Laura Pardo

Por Laura Pardo. La Plana octubre 2018

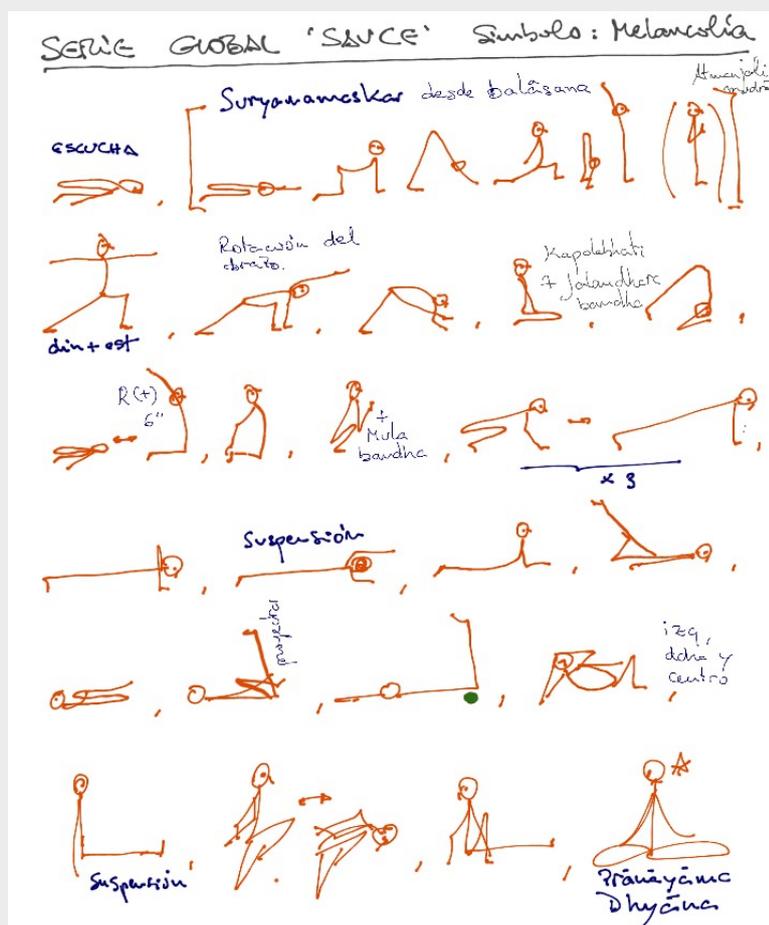


Calentamiento de vajrâsana a sukhâsana



Por Julián Peragón

Serie Global 'Sauce'



Por Julián Peragón

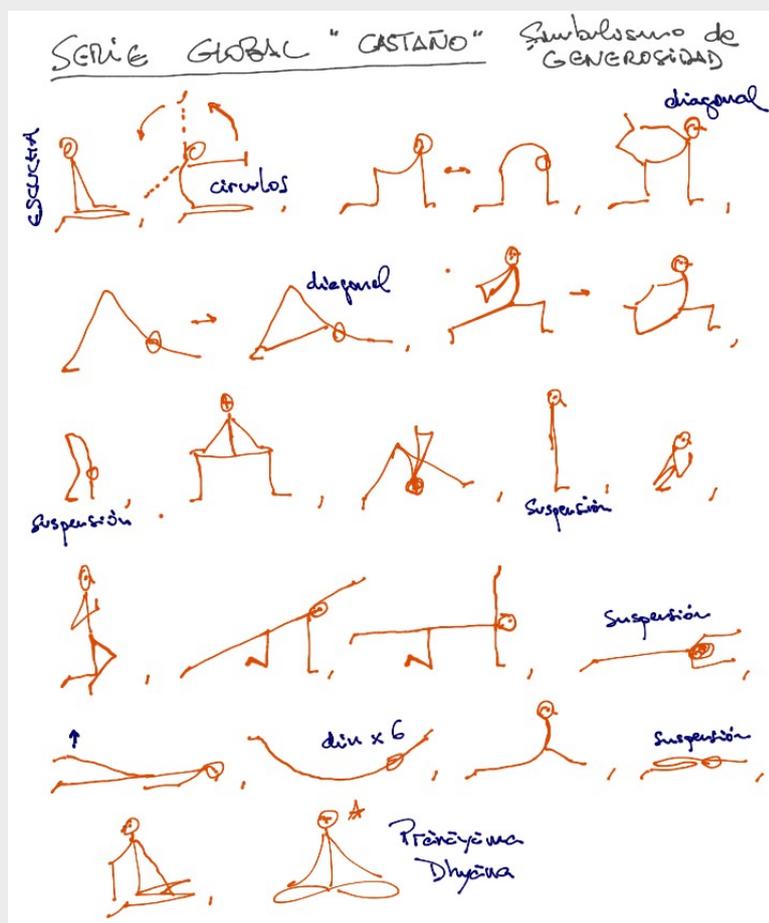
Anatomía: Musculatura mitad antero superior tronco y cuello

Ver en PDF:

[Musculatura mitad antero superior tronco y cuello](#)

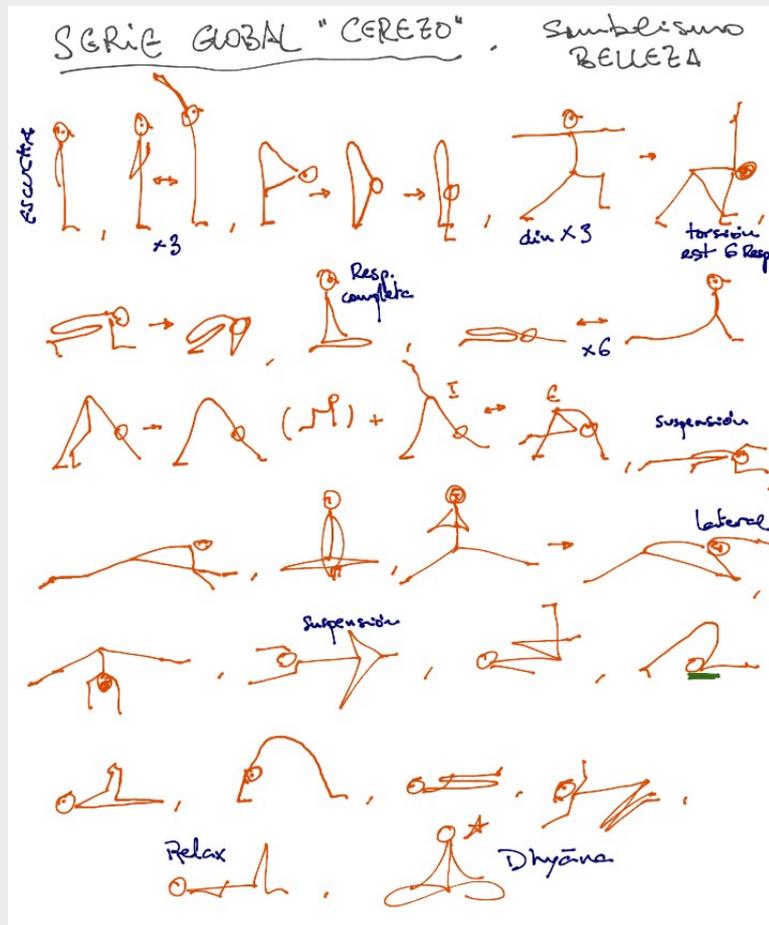
Por Aidana Gómez

Serie Global 'Castaño'



Por Julián Peragón

Serie Global 'Cerezo'



Por Julián Peragón

Serie Global 'Olivo'



Filosofía: Las Upanishads

Ver en PDF:

Lecturas de las Upanishads

Por Laia Villegas

Filosofía: El Ser y la Naturaleza



- Sutra 17 Libro II

La conjunción entre el Ser y su Campo es la causa de lo que se debe evitar

- Sutra 18 Libro II

El Campo (lo Perceptible) tiene tendencia a la luminosidad, la actividad y la estabilidad; está formado por los elementos y los sentidos y tiene por objeto la experiencia y la liberación

- Sutra 19 Libro II

Las fases de los elementos fundamentales (guna) son: visible, invisible, signo puro y más allá de cualquier signo

- Sutra 20 Libro II

El Ser (Testigo) aunque puro, percibe la acción de la mente

- Sutra 21 Libro II

Para el Ser, la única razón del Campo es su realización

- Sutra 22 Libro II

Al alcanzar el objetivo final el Campo deja de existir para el Ser, sin embargo no ha dejado de existir porque es una experiencia común para otros que no se han iluminado

- Sutra 23 Libro II

La asociación entre el Ser y el Campo es una oportunidad de distinción de ambos

- Sutra 24 Libro II

La causa de esta unión es la ignorancia

- Sutra 25 Libro II

Al desaparecer la ignorancia, la unión desaparece, y es el aislamiento del Ser

- Sutra 26 Libro II

El medio para alcanzar este aislamiento (cesación) es el discernimiento

- Sutra 27 Libro II

**En la última etapa surge la Sabiduría que
tiene siete pasos**

COMENTARIO:

- 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 excelsas 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

entretreídas en todo suceso.

- A nivel básico, de forma alegórica, la tradición nos dice que los tres gunas son como tres ladrones que asaltan a un hombre en el bosque. Tamas quiere matarlo, rajas 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, rajas es dinamismo, actividad, impulso. Las raíces que se aferran a la tierra para alimentarse son Tamas pero el tallo que crece con fuerza es rajas. Esta dinámica es fundamental en la vida pero en exceso rajas se puede convertir en actividad desenfrenada, pasión, deseo ciego.
- No estamos en un nivel tan básico como el tamásico pero con rajas 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 ni tronco sin raíces.
- Los *gunas* son necesarios, 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.
- Los *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 toda 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, lilâ, 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.

Por Julián Peragón
