

La doma del toro: II Descubrir sus huellas

La Doma del Toro (buey o búfalo). Las diez etapas del despertar



!Junto a la rivera bajo unos árboles,
descubro huellas!

Incluso sobre el fragante pasto veo sus
pisadas.

Están en lo profundo de las montañas
remotas.

Este rastro no puede ocultarse a ninguna
nariz que apunte al cielo.

Comentario:

Comprensión de la enseñanza, veo las
huellas del toro.

Ahora aprendo que, así como de un metal se
forjan muchos utensilios, de mi mismo
surgen miríadas de paisajes.

A menos que yo discrimine, ¿como

diferenciaré lo cierto de lo falso?

**Aún no he atravesado la puerta, pero he
intuido el camino.**

La búsqueda sigue adelante, al final de la búsqueda hay la respuesta a quiénes somos de verdad, pero el camino es largo. La doma del toro requiere de un control de la mente. Patañjali, el padre del Yoga, nos dice que hemos de calmar (o dominar) las fluctuaciones de la mente si queremos que el ser mere en su esencia. La tradición Zen nos dice también que hemos de mantenernos firmes pero hay que saber soltar en el momento preciso tal como se hace para volar una cometa.

En la segunda etapa uno todavía no ha visto el toro pero percibe sus huellas y es que "este rastro no puede ocultarse a ninguna nariz que apunte al cielo". Es cierto, no puede ocultarse porque la mente está en todos sitios, no hay lugar donde pueda esconderse. La mente está arriba y abajo, delante y detrás y está en aquello que nos parece que no es la mente que es lo natural. Se dice «todos los elementos del mundo extraídos de un oro único». Qué poco conocemos la naturaleza de nuestra mente! Los mecanismos de defensa están siempre ahí pero no nos damos cuenta casi nunca.

La búsqueda se manifiesta a menudo como si tuviéramos que encontrar algo que está muy lejos, muy escondido, sorteando pruebas muy difíciles, y sin embargo lo que buscamos lo tenemos delante de nuestras narices. Es cierto que en esta etapa ya tenemos un

grado de conocimiento, conocemos las enseñanzas pero todavía no vemos claro. Es como el que sabe mucho de un país porque ha leído en los libros pero nunca lo ha visitado. En estos momentos no sabemos lo que es cierto y lo que es falso, por eso abundan los pseudomaestros.

Si no hay orden en nuestro mundo interior no podremos salir de la confusión. Hay que discriminar y reconocer nuestros demonios. Investigar en la ley del karma hasta darnos cuenta que un árbol gigantesto siempre nace de una semilla muy pequeña.

Julián Peragón

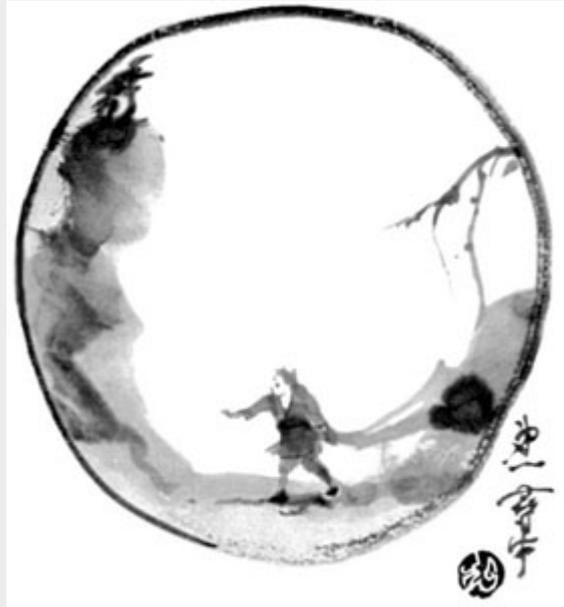
Bibliografía:

- LA DOMA DEL BUEY. Las diez etapas del despertar según el maestro zen Kakuan Shien. Traducción y comentarios de Dokushô Villalba. Miraguano Ediciones.
- La Búsqueda. Los diez toros del Zen. Versión de Osho. Editorial Debate
- El Camino del Despertar. Catherine Depeux. Editorial Ibis

La doma del toro: I La búsqueda del toro

La Doma del Toro (buey o búfalo). Las diez

etapas del despertar



Recorro interminablemente los pastos de
este mundo en busca del toro.

Atravieso innumerables ríos, perdido en
impenetrables perfiles de distantes
montañas.

Fallece mi fortaleza y se agota mi
vitalidad, no encuentro el toro.

En la noche sólo oigo el chirriar de las
cigarras a través del bosque.

Comentario:

El toro nunca se ha perdido. ¿ Qué
necesidad hay de buscar?

Sólo a causa de la separación de mi
verdadera naturaleza, fracaso en
encontrarlo.

En la turbación de mis sentidos pierdo
incluso mi camino.

Lejos de mi hogar, veo muchas encrucijadas,

**pero desconozco el verdadero sendero que me
lleve a mi casa.**

**Me enzarzo entre la concupiscencia y el
temor, la bondad y la maldad.**

Cuando iniciamos la búsqueda en un camino espiritual en realidad ya hemos dado un salto, hemos salido de la conciencia ordinaria que es impermeable a toda búsqueda. La conciencia que se instala en la normalidad es reactiva, es víctima de la información que le dan los sentidos y no cuestiona las consignas principales de la propia sociedad. Las circunstancias suelen tener un valor absoluto como si no tuvieran ninguna relación con uno mismo y son etiquetadas como positivas, negativas o neutras. La superstición filtra las situaciones como de buena o mala suerte y en la relación con los otros hay a menudo una proyección de los contenidos inconscientes reprimidos ya que la verdadera escucha está ausente.

Para “recorrer interminablemente los pastos de este mundo en busca del toro” tienen que darse algunas condiciones especiales. El motivo de la búsqueda puede partir de una gran curiosidad acerca de lo que es la vida, de lo que hay más allá del horizonte. Una capacidad de observación que penetra por encima de la superficie y busca respuestas. Otro motivo es el desencanto de lo que promete el mundo cuando uno ha visto que más allá del deseo mundano hay vacío e insatisfacción, pero también la búsqueda surge de una conciencia del propio sufrimiento y la necesidad de ir a las raíces del propio dolor para buscar una

salvación a la crudeza del mundo.

Sin embargo, en esa búsqueda, “lejos de mi hogar, veo muchas encrucijadas, pero desconozco el verdadero sendero...” porque está claro que uno busca aquí y allá pero no sabe realmente lo que busca. La búsqueda del toro (buey o búfalo) es la búsqueda de la verdadera naturaleza. El camino nos lleva ineludiblemente a conocernos, a conocer cuál es nuestra mente profunda. Y es por eso que se dice que en realidad el toro no se ha perdido porque nosotros, nuestra naturaleza siempre permanece con uno aunque de entrada no es reconocida de la misma manera que el pez no es consciente del agua en la que nada.

En otras tradiciones este primer punto de las etapas del despertar en el budismo Zen corresponde metafóricamente al que tiene una venda en los ojos y no puede ver la realidad que tiene delante. En el Tarot tenemos al Loco que inicia un camino aunque de forma precipitada y un tanto “alocada” con un perro que le desgarró el pantalón símbolo de su propia naturaleza dividida. En verdad somos seres desgarrados, arrojados a este mundo de fragmentación y no nos toca otra que la de volver a restablecer la unidad perdida.

Estamos perdidos, desgarrados e inconscientes, es nuestra realidad pero lo que nos salva es un arrebató de vida que nos da la suficiente salud mental para salir de la estrechez de la dictadura de lo establecido. Esa conexión con el deseo nos salva por un lado aunque nos arrastre compulsivamente por otro.

La mente no deja de moverse es como un mono saltarín. El proceso de búsqueda implica un

mayor grado de concentración para salir de la mente dispersa. Si seguimos con la metáfora, el caminante tiene que estar alerta para no equivocarse de camino, para no caer, para interpretar adecuadamente las señales que encuentra a cada paso. No podemos iniciar un proceso interno de creatividad si no podemos dirigir nuestra mente con mayor atención.

En realidad en esta primera etapa quien da los pasos no es el caminante, el campesino que va en busca del toro, sino el deseo que se mueve en el estrecho margen de la avaricia y el miedo, la fantasía y la soberbia. El deseo te arrastra detrás del poder, del éxito, el dinero o el sexo. Pero ¿para qué? creemos que estamos buscando la gloria espiritual cuando por debajo seguimos alimentando nuestra importancia personal.

La búsqueda es difícil, implica un riesgo. Dentro de la normalidad sólo hay seguridad, aunque sea una falsa seguridad. Cuestionar lo que nos han transmitido implica la posibilidad de error tal como el Loco del Tarot a menudo camina al borde del precipicio. Ya habíamos acumulado muchos mapas del camino, sabíamos tantos y tantos detalles de las etapas del camino pero ahora intuimos que no bastan los mapas, hay que recorrer el territorio, hay que ponerse a caminar de verdad. De momento "sólo oigo el chirriar de las cigarras a través del bosque".

Julián Peragón

Bibliografía:

- LA DOMA DEL BUEY. Las diez etapas del despertar según el maestro zen Kakuan Shien. Traducción y comentarios de Dokushô Villalba. Miraguano Ediciones.
 - La Búsqueda. Los diez toros del Zen. Versión de Osho. Editorial Debate
 - El Camino del Despertar. Catherine Depeux. Editorial Ibis
-
-

Entender el Yoga

Recuerdo a los 16 años cuando empecé a hacer Yoga, mi profe muy serio, muy clásico nos decía que el Yoga era la unión del Jivatman con el Paramatman, el alma individual con el alma cósmica. Evidentemente eso me sonaba a exotismo, dimensiones desconocidas y nos inducía a esperar del yoga una cosa extraordinaria, alejada de lo cotidiano, de nuestra realidad.

Este profesor, una gran persona, también vivía en su proceso. Recuerdo una vez que de retorno de Nueva York donde conocí a Muktananda (un gurú indio que fundó Sida Yoga basado en la transmisión personal de la Shakti) llegó diciendo que estaba en el último coletazo de su evolución. En

realidad era, es, una persona sensitiva, con ciertos poderes. Te miraba y te decía has perdido 2 kilos, te ponía las manos encima y podía quitarte un dolor agudo, etc. No obstante, eran momentos, hace 25 años, de efusión espiritual, la desmedida, el descubrimiento de que cada uno podía realizarse a voluntad. Pero la realidad no siempre es tan halagüeña.

En cierto sentido para mí fue un encuentro (durante 6 años) impactante. En un sentido interesante porque fue un aldabonazo de arrancada, un sueño más bien del ego, de abanderarse con algo supremo, de sentirse superior a los demás, de tener un poder que uno sabe que le falta. Sin embargo, por otro lado, el alma quedó en una encerrona. En la medida que las promesas no se cumplían y lo poderes nos sobrevenían, el ego se desinflaba, la realidad perdía sabor porque de trasfondo estaba siempre ese modelo inalcanzable del yogui perfecto. Y eso creaba frustración, rebeldía, sufrimiento.

Quizás debería ser así, en cierta medida, los primeros pasos en el camino espiritual no los da el espíritu, no los anticipa el alma sino el ego. Pero es gracias a la fantasía de éste que arrancamos, y después ya es demasiado tarde para dar marcha atrás. Entonces es cuando el alma toma el relevo y lleva el testigo hasta donde ya no puede más (la noche oscura del alma) es cuando renace el espíritu.

Yo me retiraba a un terreno que tenían mis padres sin urbanizar y me tiraba días en solitario haciendo yoga (o haciendo ver que hacía yoga). Momentos de idealismo (ahora diríamos de narcisismo) que formaban parte de la adolescencia y la juventud. La

dificultad con la práctica fue poniendo las cosas en su sitio.

Con el tiempo hemos aprendido a transcribir eso que ponía en los libros a nuestro propio eje personal y cultural. La antropología, que es un viaje a lo otro, a lo diferente, nos ayudó a relativizar una cultura ajena y a darle el significado preciso. El Yoga que puedo vivir, el yoga que me ayuda a dar el siguiente paso, no el yoga que habla de las cumbres lejanas. Mi verdad en el yoga y no la verdad de otros.

De todas maneras, nos lo decía François Lorin en una reciente entrevista, el yoga es universal porque bebe en sus fuentes del chamanismo, que es una cultura universal. Chamanes, sabios locos se lanzan a una aventura de lo desconocido, en el medio de una experiencia extática y conectan con algo superior a ellos.

Habríamos de clarificar un poco lo que entendemos por Yoga. Yoga viene de la raíz yug y tiene dos significados tradicionales:

– Uno significa Unión, en el sentido de unir lo que está separado.

Cuando vivimos momentos de gran dispersión, cuando hemos perdido el contacto con la vida, con lo que nos rodea, o bien, nos encontramos internamente escindidos, fragmentados se vuelve necesario el Yoga.

A veces el cuerpo no lo sentimos, somatiza muchas tensiones, lo vivimos como una carga. Hay una frontera con el cuerpo. Lo hemos cosificado, perdiendo el alma. Decimos que tenemos un cuerpo como aquel que tiene un coche y lo conduce. Nos acordamos del cuerpo cuando nos duele o

cuando nos da placer pero olvidamos sus secretos, su lenguaje, sus razones, su expresión más sutil. Lo embotamos con sobrealimento, con drogas, con medicamentos, con prótesis. Lo mantenemos encapsulado y amordazado. Y en cierta medida somos en tanto que cuerpo, porque más allá de los músculos y los huesos lo que anima ese cuerpo somos nosotros, somos ese sentir que pasa a través de los sentidos.

Por otro lado están las emociones, a veces, desbocadas, locas (ansiedad, envidia, miedo, pereza, etc). Emociones que muchas veces son reacciones inconscientes para tapar un dolor, una carencia, una inseguridad. Los sentimientos son como un agua subterránea que tiñe de un color determinado nuestra vida sin darnos cuenta que ese filtro es propio y no es del mundo. Creemos que el mundo es como lo vemos sin darnos cuenta que llevamos unas gafas de un color propio. Aquí también hay otra frontera. Somos víctimas de ese mundo emocional que responde a designios tan alejados como nuestra más tierna infancia.

Y por otro están nuestra mente, los pensamientos que no paran, las exigencias de la sociedad, las nuestras propias. Esa mente que es como un mono rabioso y enjaulado. La mente también es una gran desconocida. Lo que sale por la boca cuando hablamos forma parte de un proceso que se gesta en lo inconsciente. Lo invisible de la mente es una mentalidad colectiva que hemos introyectado, un genio familiar que nos posee, pero sobre todo son un racimo de prejuicios a través de los cuales vemos el mundo y de los que tampoco somos conscientes. Nos habitan ideas locas,

pseudoverdades, razones desprovistas de corazón, cosmovisiones arcaicas, rumores, etc.

En esta fragmentación es donde aparece la neurosis que es una desconexión profunda de uno mismo, de no saber reconocer los propios deseos, las propias necesidades, las propias motivaciones. Es decir de no saber en realidad quién es uno. Se trata pues de reunificar cuerpo y mente, de conectar con la verdadera emoción, con un sentimiento de estar de acuerdo con uno mismo, de bienestar en la propia piel, de sentir que uno sigue por el camino trazado, en definitiva de llevar las riendas de la propia vida.

Pero también el yoga habla de la unión de lo individual con lo cósmico de la que hablábamos antes. El místico, como el poeta, nos hablan de esa ligazón con todo lo que existe. Como arriba es abajo, y viceversa, nos dirá una máxima alquímica (tabla esmeralda). Esto es lo que intenta vivir el yogui en su conquista de la realización individual.

La unión no es meramente un concepto filosófico, es sobre todo una vivencia, es intensidad de vida, es un fluir con todo.

-El otro significado es el de samadhi, considerado como el último eslabón del yoga. No es solamente dejar la dispersión y la fragmentación, es orientar todas nuestras fuerzas hacia un fin elevado, hacia un sentimiento de trascendencia e iluminación. Es decir, yoga es unión pero con una dirección trascendente. Hay un sentido profundo en la vida que se manifiesta en la evolución cuando se mejora a sí misma, y hay un sentido trascendente

en el ser humano cuando busca la claridad de la consciencia. Yo lo digo con una imagen, somos flores humanas que hemos de germinar. En ese florecimiento hay colorido, perfume, belleza de lo que es la humanidad.

Pero hemos de recordar que yoga no es sólo el objetivo final, es también el recorrido, el camino, las etapas por donde pasamos. Si pongo medios para conseguir mañana lo que hoy es imposible estoy haciendo yoga.

Si está claro que el último peldaño (si realmente hay un último) es esa disolución de lo individual en un mar de consciencia universal (las palabras no pueden describirlo, suponemos) pero hemos de empezar por el primer peldaño, y ese primer peldaño también es yoga. Ir a clase de yoga dos veces por semana es ya un proceso de conversión hacia algo, llámese salud, bienestar, relajación, etc.

Me oriento hacia un fin.

En el nivel más sencillo, unificar movimiento y respiración es yoga, mantener el equilibrio sin caerse, estar inmóviles un ratito, escuchar la reacción de una postura al deshacerla forman parte de un proceso de convergencia energético, de sensibilidad, de atención. Esto es Yoga. De entrada no hace falta ir más lejos.

Otra imagen. La carreta está unida, las ruedas con el eje, con los caballos, el auriga encima con las riendas (proceso de unión). Pero el cochero tiene que saber

adonde se dirige con toda su capacidad. Y hay que andar el camino, etapa a etapa. Es todo un proceso.

- Otro significado alternativo del concepto Yoga es el de ver (un ver con mayúsculas, no fisiológico). En la tradición esotérica el que ve es el sabio, el que meramente mira es la persona común. El Yoga es uno de los 6 pensamientos indios, de los 6 darshanas (Yoga, Shamkya, Vedanta, Nyaya, Mimansa, Vaisheshika). Cada darshana es una forma de ver, digamos que es una visión determinada. Así el yoga actúa como aquello que me posibilita ver, es decir, darme cuenta, tomar conciencia. Diríamos que es como un espejo que me devuelve una imagen más real de mí y de la vida.

Cuando hago Yoga qué es lo que veo. Veo por supuesto el esfuerzo de convergencia, veo que me pongo sobre la esterilla, que sigo las consignas. Pero veo también mis límites, mis dificultades, mi realidad, el trecho que media entre mi imagen y el resultado de lo que hago.

Cuando hago yoga observo que respiro, pero también noto que me falta el aire, que mi respiración se acelera. Noto lo que me cuesta estar quieto, de cómo mi pensamiento viaja a mil por hora, de cómo pierdo la presencia, de cómo aparece la duda, de cómo evito el dolor. Y yoga es exactamente esto, el reconocimiento de que el sufrimiento existe (lo tapemos o no) pero de que este sufrimiento lejos de ser inmovilizador es un acicate para encontrar una salida al dolor. Y la pista la tenemos pues el dolor es fruto de la ignorancia.

- El Yoga actúa como un elemento descondicionador de los automatismos y de las inercias que ofuscan nuestras vidas. Se trataría de volver a recuperar el ritmo natural de vida, más espontáneo, no el ritmo forzado de la maquinaria social. En este sentido el yoga aporta libertad porque te hace menos esclavo de ti mismo, de tus hábitos. Y no se trata de sustituir unos hábitos por otros, sino de quedar libres, descondicionados.

El sabio es imprevisible porque no vive desde el automatismo de los hábitos. La libertad es capacidad de elección. Y normalmente creemos que elegimos cuando demasiadas veces somos elegidos. ¿Eligen los votantes a sus políticos con libertad? ¿elegimos lo que queremos comer? Lógicamente depende del grado de consciencia.

El asno (como símbolo, pues todos tenemos algo de asno) se mueve, es cierto, pero sus motores son el palo y la zanahoria, el miedo y la ilusión, el sentimiento de desamparo que busca compulsivamente la normalidad, y la grandeza de sus esperanzas. Pero realmente hay poca elección, el margen es muy pequeño. (Por poner un ejemplo 12 millones de españoles viendo el final de operación triunfo, o el final de copa de fútbol. Más de un millón de ejemplares de revistas del corazón se editan cada semana, etc, etc.

- El Yoga nos ha de servir para actuar en la vida con mayor consciencia. Aterrizar en el momento, en el aquí y ahora. La acción

que está anclada en el presente es enormemente más eficaz y no deja rastro, no crea ataduras.

El Yoga no es precisamente elucubración, éxtasis meditativo, ociosidad religiosa. El Yoga implica acción con consciencia. Ya que no es posible dejar de hacer pues uno vive en un mundo y tiene que lograr sus sustento, es posible intentar que esa acción sea soporte para una mayor presencia y desde una actitud meditativa ir más allá del ego. El ego a través de la acción se enreda en intereses, en estrategias, en manipulaciones varias. El ego hace si hay beneficio de algún tipo, si esa acción sirve para agrandar su poder, su fama o riqueza. El sabio, el yogui anticipa ese encadenamiento a los frutos de la acción y se desprende de ello. La ley karmática es muy poderosa. Uno recoge lo que siembra. Pues bien, yoga es la conciencia de la siembra como siembra en ella misma. Porque es lo que tengo que hacer, porque hay algo en mí que quiere sembrar aunque, por añadidura haya un resultado, se de una cosecha.

- Por último, podríamos entender el yoga como una forma de sacralizar la vida. Cuando la vida se ha vuelto un sin sentido entonces nosotros estamos perdidos, vamos dando coletazos por donde nos lleva el destino. Pero si sentimos que nuestra vida tiene un sentido y que formamos parte de un todo mayor, entonces se vuelve sagrada la vida, tiene un porqué aunque lo desconozcamos. La sacralidad no es necesariamente tener que hacer meditación o ir a misa. Sagrado es aquello que está cargado de ser, que nos permite conectar

con algo relevante en nosotros. Es cuando el más pequeño gesto refleja el plan divino. Por eso yoga también es “ser uno con el Señor”. En otras palabras, estar imbuidos de una chispa divina, o nadando en un océano de luz y amor.

Memorias: pasos en la web

De entrada, cada trimestre, hacemos una memoria de seguimiento de la formación de yoga. Los pasos para editarla en la web son los siguientes:

- 1.- Lógicamente, primero entras en www.cuerpomenteyespiritu.es y te logas con tu **usuario y contraseña**.
- 2.- En la barra gris, la más superior que hay arriba de la página, encuentras: AÑADIR NUEVA, y cliclas en **ENTRADA**.
- 3.- Ahora tenemos una página para rellena. En la barra del título hay que poner:
Memoria mes y año (ej, 12-11): Nombre y primer apellido

En el cuerpo de la página **escribes tu memoria**. Si ya la tienes escrita en otro procesador de texto, simplemente copias y pegas.
- 4.- Ahora, en la barra lateral derecha tienes un recuadro PUBLICAR, y dentro una

pestaña que es VISIBILIDAD, la despliegas y clicas en PRIVADA. Esto es muy importante porque sino la memoria la verán todos.

5.- El último paso es cliclar en el botón azul Publish, o PUBLICAR. Y ya está.

6.- Bien, ahora los profesores, en unas semana, nos leemos la memoria y contestamos en el interior de la memoria, al final. No lo hacemos en el recuadro de comentario porque sino también la verían todos. No es complicado.

7.- A menos que haya algo importante a contestar nuestra respuesta habitual será, LEÍDO, GRACIAS, o algo por el estilo

8.- Si ves que te haces un lío, no te preocupes, te lo volvemos a explicar en clase, y mientras puedes enviarlo por correo electrónico a:

julianperagon@gmail.com



El trabajo de elaboración personal **cada trimestre** durante los cuatro años de la formación es un archivo de la memoria que nos llevará a la experiencia de lo vivido, a lo aprendido paso a paso, en definitiva, a entender mi proceso vital.

Nosotros, tutores y formadores, necesariamente, entendemos la entrega del trabajo como una confianza puesta en el alumno, en la medida que no hay otros controles o pruebas de superación para saber el nivel de implicación de cada uno. Sabemos que eso os remite a una mayor responsabilidad y a una gran madurez. El trabajo es vuestro esfuerzo personal, vuestras claves de comprensión, vuestras dudas más sinceras puesto que la formación no es sólo un cúmulo de información sino, sobre todo, un camino de crecimiento personal. Sin embargo, el día a día se hace difícil y la realización del trabajo queda en el saco de la pereza. Queremos ayudar en este sentido. Las preguntas siguientes sólo son una guía para los que empezáis, para los que os cuesta, después es mejor la hoja en blanco, sin modelos.

* **¿Cómo voy al seminario?**. Mi estado de ánimo, mi disposición, los objetivos que me gustaría realizar. ¿Tengo claro el programa

que se van a seguir, el material dado, las lecturas realizadas?

* En relación a las charlas de los profesores y a la tertulia entablada, **¿cómo ha estado mi escucha, mi participación?**, ¿qué elementos me han impactado?, ¿cómo lo relaciono con mi vida cotidiana?.

* **Los espacios meditativos del seminarios** ¿dónde me llevan?. ¿Cómo ha sido mi atención?, ¿cómo es la estabilidad de la postura?.

* **¿Entiendo los objetivos implícitos de las series de asanas, qué elementos se trabajan, cuál es su orientación?**. ¿Puedo encontrar mi ritmo adecuado a través de ellas?. ¿Saco elementos válidos para mi práctica personal, mi labor de profesor?. ¿Las práctico en casa?. ¿Necesito algún tipo de ayuda para entender la pedagogía?.

* **En cuanto al espacio de crecimiento personal**, ¿cuál ha sido mi implicación en los distintos trabajos?. ¿Qué descubrimientos nuevos hago, qué miedos, resistencias, etc, encuentro?. ¿Me sirven estos trabajos para tener un mapa más amplio de mi mismo/a y de mi relación con los otros?. ¿Lo puedo integrar dentro del esquema general de formación de Yoga?.

* **La parte teórica de cada seminario**, ¿tomo apuntes, sigo sin dificultad las explicaciones, pregunto con claridad mis dudas, consulto con mis compañeros, estudio los dossiers, la bibliografía sugerida?. En concreto, cómo me gustaría abordar los distintos temas teóricos?.

* **¿Cómo es y ha sido en cada seminario mi relación con el grupo** (incluyendo el

formador, los tutores), la dimensión afectiva, lúdica, de estudio, de convivencia?.

* **¿Cómo he vivido las verbalizaciones que realiza el grupo?**. ¿He podido expresar mis inquietudes, mis dudas?.

* **¿Cómo salgo del seminario, qué energía me da?**. ¿Cómo lo integro en mi vida?. Niveles de claridad, confusión, implicación, abandono.

Por Julián Peragón

Relax: Visualización



VISUALIZACIÓN

Cuando visualizamos estamos, de alguna manera, pensando con imágenes, y las imágenes forman parte de nuestra psique profunda. De ahí que podamos observar la gran carga evocativa que tienen muchas imágenes. Si logramos que ciertas imágenes creen un ambiente interior de calma y sosiego podremos incidir indirectamente sobre los estados de estrés y ansiedad. Todos hemos notado como las imágenes de un accidente o de gran violencia nos afectan mental y emocionalmente, y al contrario, un entorno natural o una casa en silencio nos

llenar de paz. Ciertos que el enfocarnos en ciertas imágenes nos distrae de pensamientos rutinarios que giran en torno a problemas reales o imaginarios, pero en sí misma, la imagen es una influencia directa, lo sabe el publicista y hasta el ideólogo.

Algún autor ha propuesto que la visualización de imágenes agradables pueden liberar endocrinas y crear un efecto analgésico y ayudarnos para aminorar el dolor que tenemos. También podemos considerar que el trabajo con imágenes estimula el hemisferio cerebral derecho, restando fuerza al hemisferio izquierdo dominante encargado del pensamiento lógico y racional. En todo caso, es interesante hacer una investigación acerca de la respuesta emocional que cada uno tiene ante las mismas imágenes y como ello nos puede orientar si hay algún complejo o trauma en torno del tema que ilumina dicha imagen.

Podemos utilizar la visualización teniendo como soporte un solo sentido (colores, olores, texturas, sonidos, sabores, son fuentes de evocación), pero también a través de símbolos universales, religiosos o culturales. También podemos usar la metáfora como puente para comunicar lo que se experimenta en lo exterior, natural o cotidiano con el ámbito profundo de la experiencia del Ser. Y también es interesante investigar sobre la visualización guiada que utiliza la imaginación y la profusión de imágenes para objetivos de meditación, relajación o sanación.

Veamos aquí algunas imágenes vitales, universales que implican los sentidos pero

también el sentido cinestésico.

Julián Peragón

- un sendero en el bosque
- la aureola de la luna llena
- la mirada de un bebé
- Brotes en primavera
- El rumor de la cascada
- la huella del pie descalzo
- El rostro arrugado del bebé en el parto
- Sopa caliente en invierno
- Desnudo bajo las sábanas
- Huevos en un nido solitario
- Un iceberg en alta mar
- El planeta azul desde el espacio
- La desembocadura de un ancho río
- Una ranita en la palma de una mano
- Lluvia torrencial en verano
- Una bandada de pájaros iniciando el vuelo
- Un bebé mamando
- El olor del pan recién hecho
- Un amanecer sobre el horizonte del mar

- Llegar a la cumbre de una montaña
- Un velero surcando el mar
- Beber de una fuente
- Coger una fruta del árbol
- Estirar el cuerpo al despertar
- Lanzarse al mar desde una roca
- La pasión de un beso
- Subir una duna
- Plantar un árbol
- Dibujar en el vaho del cristal frío
- Escribir una carta
- Un delfín saltando
- Un abrazo
- El sonido de la selva al amanecer
- La campana de una iglesia
- Montar en bicicleta
- Mojarse con la lluvia
- Tumbarse en la arena de la playa
- Lanzar un avión de papel
- El ronroneo de un gato
- El chorro de agua de una ballena
- Un caballo galopando
- Acariciar un cuerpo desnudo

- Subirse a un árbol
- Regalar un ramo de flores
- Silbar una canción
- Buscar la estrella polar
- Ir contra el viento
- Lanzar piedras al lago
- Chuparse los dedos
- Dar saltos de alegría
- Buscar conchas en la arena
- Comerse un helado
- Dejar llegar la oscuridad de la noche
- Estrechar la mano
- Comprarse un libro esperado
- Mirarse al espejo
- Hacer una hoguera
- Revolcarse de cosquillas

Por Julián Peragón

Niyama: Ishvara pranidhana



Tapas, svâdhyâya e ishvara pranidhana forman un trío dentro de este todo ético que son los yamas y los niyamas en la estructuración que hizo del Yoga Patañjali alrededor del siglo II de nuestra era. En realidad no basta con mover la energía a través de una disciplina intensa y de darle un sentido profundo desde la autoindagación, es necesario que todo el proceso tenga corazón. Es evidente que el corazón es un símbolo de centralidad pues es la bomba que impulsa todo el sistema. Pero hay un corazón más allá del órgano físico donde parece que descansa el alma. No en vano cuando nos señalamos, aquello que está en nuestro núcleo, tocamos el centro del pecho. Algo tiene que despertarse en el corazón si nuestra práctica y estudio han sido hecho con constancia. Hemos fortalecido nuestra voluntad con tapas y hemos despertado nuestra inteligencia con svâdhyâya, pero hace falta algo más. Ese algo es una forma de piedad, de compasión o benevolencia como gesto esencial en la existencia.

Tapas nos puede dar mucho poder mientras que svâdhyâya puede proveernos de mucho conocimiento. Y lo que de entrada podría parecer una ventaja, a la larga se convierte en un obstáculo. Es necesario poseer una balanza donde los éxitos y los fracasos sean visto con mucha ecuanimidad. El corazón es el fiel de la balanza que con un criterio profundamente amoroso permite relativizar nuestras proezas al insertarnos dentro de una totalidad. No nos olvidemos que la verdadera fuerza reside en permanecer sereno tanto en el éxito como en

el fracaso.

Ishvara es el Señor y puede chocar nuestra sensibilidad cuando entendemos al Yoga no como una religión sino como un método de autoconocimiento. En realidad Ishvara no es el Dios al que estamos acostumbrados en el monoteísmo, no es un dios creador, no entra ni sale en la corriente del tiempo, es un espíritu especial. Hay que entenderlo como el gurú perfecto, el maestro de maestros, algo así como un arquetipo que sirve como soporte devocional al practicante de Yoga. Hemos de recordar que la metafísica del Yoga viene fundamentalmente del Samkhya que es ateo y que Patañjali se toma la licencia de incluir la figura de Ishvara tal vez porque la práctica devocional en la tradición se demostró como una vía directa de conexión con lo sagrado. En todo caso ishvara pranidhana nos recuerda que hemos de aceptar nuestros límites dentro de la inmensidad del universo, somos una gota de agua, un pequeño eslabón de una cadena infinita. Esto significa que todas las preguntas no serán respondidas ni sabremos todos los resquicios del destino ni podremos correr todos los velos del misterio. Somos pequeñez y nuestra grandeza es aceptar lo que somos. No podemos hacer otra que someternos a la realidad, y ese sometimiento no implica resignación sino celebración.

Pranidhana nos habla por otro lado de ofrenda o plegaria. Este concepto nos obliga a aterrizar cualquier mística y hacerla carne. Todo lo que has conquistado no es tuyo, y no es tuyo porque hace tiempo que la firmeza de una identificación individual se ha ido desmenuzando. Los bienes no son tuyos porque la idea de

posesión no se sostiene desde una atenta observación. Es aquí donde la pequeña voluntad se inclina ante la gran voluntad, el pequeño rostro se refleja en el grande, microcosmos encajando en el macrocosmos. Y esa apertura hay que entenderla como una inspiración ante lo divino.

Ofrecer los frutos de nuestras acciones a los pies del Señor es el camino hacia la desidentificación que tanto sufrimiento nos trae, y un vía segura hacia la humildad. Estando en el mundo pero sabiendo que nuestras raíces no están abajo sino arriba, con la confianza que todo será dado. Las fronteras se abren porque ya no hay un yo pequeño batallando con otros por una porción de prestigio mayor, ahora hay un Tú y este tú inmenso incluye todo, incluye mi sufrimiento y el tuyo, incluye mi vida y la tuya, incluye la vida de las generaciones por venir, incluye el respeto por los antepasados. Entonces nuestra acción se hace desde una meditación muy profunda que incluye el primer yama que es la no violencia y se sublima paso a paso hasta este último niyama que es la máxima expresión de una ética que abre las puertas de una espiritualidad profunda. Nada hago, todo se hace porque soy un canal.

Por Julián Peragón

Niyama: Svâdhyâya



De alguna manera un yama o niyama da paso a otro, se apoyan mutuamente. Con tapas hemos movilizad la energía a través de una disciplina con apasionamiento, ahora hay que darle una dirección a esa práctica. Sí, es importante caminar, pero hay que iluminar el camino para no perdernos. Svâdhyâya es la brújula y el timón del barco para encontrar el puerto deseado.

A medida que profundizamos en la vida nos damos cuenta que la realidad es mucho más compleja de lo que nos parece. Interpretamos el mundo muy ligeramente sin darnos tiempo a comprender razones más profundas. Acostumbramos a ser literales porque profundizar requiere ciertamente mayor esfuerzo. Pero el sabio necesita comprender para encontrar un todo ordenado dentro del aparente caos. Comprender el mundo es comprenderse a uno mismo pues al otro lado del horizonte está nuestra propia proyección tal como lo haría una cámara de cine.

Svâdhyâya es la toma de conciencia de la existencia de uno mismo. Y claro, ese uno mismo puede ser un puente o bien un obstáculo. La primera comprensión es que,

de entrada, cada uno de nosotros es un punto de vista. La realidad está filtrada por nuestros gustos y por nuestras creencias, por nuestros miedos y, cómo no, por nuestras ilusiones. Darse cuenta de que ese punto de vista está condicionado es el principio de la liberación. En nuestra cabecita no hay un sólo yo, hay muchas voces. El carácter tiene muchas capas de sedimentación y empieza desde el nacimiento, o antes incluso.

Svâdhyâya es darnos cuenta que el carácter es una estructura de supervivencia emocional que amortigua un dolor primario en base a una carencia afectiva, carencia también de reconocimiento. Somos un lienzo hecho a retazos de impresiones en la vida, de imitaciones, de evitaciones, de sueños. Darnos cuenta entonces que no somos ese pequeño yo, ese collage de impresiones y que hay un yo más profundo, un ser esencial es el objetivo de svâdhyâya.

¿Pero cómo hacer esa autoindagación, esa delicada observación de nuestros actos? Evidentemente, con la perseverancia del estudio. En la tradición se ha utilizado el estudio de los textos sagrados porque cuando la mente encuentra un soporte profundo se abre con facilidad a lo sutil. Sin embargo, los textos, aún los más sagrados, son inexactos, retocados por los siglos y tendentes a la ideología del momento histórico y cultural. Los libros, como diría Margarite Yourcenar, nos aclaran el mundo, y tiene razón pero hay que tener en cuenta los errores particulares de perspectiva que nacen entre sus líneas. En realidad los libros son linternas que nos hacen ver un poco más allá de donde nos llevan los sentidos o nuestra viciada

elaboración mental de las cosas. En el mejor de los sentidos, se intenta utilizar la palabra para ir más allá de la palabra. Pero a menudo, aquellos textos que fueron revelados o que surgieron de sabios y visionarios requieren la interpretación de un experto.

Hoy en día la información corre tan rápida como la luz y desde hace siglos el medio impreso ha sido un buen soporte de transmisión de ideas. Pero la tradición se remonta mucho más atrás. El medio habitual era la transmisión oral de la mano de los maestros o maestras. De ahí que la relación con ellos sea importante. Es precisamente en esa relación estrecha con los guías espirituales donde se daban las tareas santas que llevaban a una encerrona al propio narcisismo, visión limitada de la realidad o inocencia estéril. Eran ellos los que veían nuestros límites, nuestras potencialidades. Sin embargo, actualmente esta necesidad de revisión de los propios presupuestos puede ser hecha por los terapeutas. Se trata de comprender los mecanismos de defensa que actúan en la sombra, descubrir nuestras cartas secretas, nuestras estrategias, nuestro egoísmo, fantasías y manipulaciones.

No podemos seguir adelante en nuestro camino sin desnudarnos de prejuicios y defensas, sin dejar caer las máscaras para que el sol ilumine nuestro verdadero rostro. Sean pruebas de iniciación o terapia sistemática, lo importante es que el ego prepotente muera para renacer como elemento aliado de lo más alto, eso que se estremece en nuestra interioridad. Si comprendemos mejor, como decíamos, nuestro punto de partida, si sabemos de nuestras

debilidades y fortalezas, si comprendemos la obcecación del instinto, la maleabilidad del sentimiento y las anteojeras de la razón, mas que pelearnos con todo ello, sabremos encontrar la rendija en este mundo que nos lleva a otro, o el puente que conecta lo dual con la no-dualidad.

Con svâdhyâya se levanta el velo de la ignorancia y aparece la intuición fecunda. Pero es necesario hacer lo que el viejo de la montaña, asegurar cada paso con el bastón de la prudencia e iluminar con la lámpara de la sabiduría el camino. Sabiduría que no es erudición sino destilación de la experiencia.

En concreto, svâdhyâya es la necesidad de evaluar y revisar los avances que hacemos en el camino ya que no hay que dar nada por sentado. La verdad que descubrimos es un proceso vital que se da en cada instante. Se trata pues de estar despiertos, lo único que posibilita el darnos cuenta, eso mismo que azuza la consciencia.

Por Julián Peragón



Tapas hace referencia al fuego, ese fuego que surge del horno alquímico que es una práctica intensa. Si la práctica se establece sólida movilizaremos la suficiente energía para quemar todas las impurezas que nos impiden conectar con la parte sutil de nuestro ser. En cierta medida tapas es disciplina, austeridad tal vez porque sin austeridad, sin la supresión de lo superfluo y anecdótico, no podemos establecer una verdadera disciplina.

El problema con la disciplina es que la hemos introyectado como deber, aquello que “hay que hacer” para seguir un camino determinado. Pero está claro que una disciplina que se instala de fuera a dentro no tiene mucho alcance. Pasa lo mismo con la música, si no hay pasión, la disciplina, si la hay, sólo puede llevar a un virtuosismo. Es interesante introducir un nuevo matiz, interpretar tapas como el apasionamiento que nos ayuda a fijar una disciplina estable. Está claro que ese apasionamiento tendrá que estar apoyado por la voluntad, esa cualidad que tan mala prensa tiene hoy en día.

La voluntad es un estado de firmeza del alma que permite no ser zarandeado por los caprichos del sentir, por la indulgencia

del carácter, en definitiva, por la aleatoriedad de las circunstancias. Persistir es necesario para subir una cumbre o sacar agua excavando un pozo. No digo que la vida hay que llevarla a golpe de voluntad, pero hay momentos de firmeza que hay que sostener de otros de abandono que hay que permitir. En un río hay que saber cuándo tienes que nadar y cuando dejarte flotar.

Es cierto que la voluntad depende enteramente de un esfuerzo personal y del cultivo de una constancia. Ahora bien, ¿cómo se logra la pasión? ¿cómo haces para que te apasione el Yoga o enamore la música? Todos sabemos que la pasión viene o no viene, y que cuando viene no sabemos cuándo se irá. No depende de nosotros, o al menos, no de forma absoluta. Es curioso esta relación entre voluntad y pasión. Un exceso de voluntad podría asfixiar la pasión, y una pasión desbocada ser difícilmente manejable. Debería de haber una buena danza entre aspectos masculinos y femeninos de nuestra psique. La voluntad sirve para dar ese empujoncito diario que nos permite ponernos a practicar, o a hacer lo que sea. Pero una vez la hoguera ha prendido ya no hace falta avivar más el fuego.

Pero decíamos que la pasión no la podíamos programar, es cosas de dioses. Sin embargo, sí podemos crear las condiciones para que se de con más facilidad. Si el niño no tuviera curiosidad no saldría de las faldas de su madre. Cuando el misterio gana el pulso a la seguridad, el niño baja al sótano oscuro o sube al desván peligroso y abre el baúl de los tesoros perdidos. Podríamos decir que es la fuerza de la

curiosidad la que mueve la ciencia para desvelar los secretos del universo.

Creo que el punto de partida honesto en la práctica es comprender que somos potencialidad, en realidad formamos parte de un proyecto vital individual y colectivo. Por decirlo con otras palabras, estamos en plena evolución. Si nuestro punto de partida es esa semilla que aspira a realizarse, tapas es, de entrada, esa curiosidad por ver en qué se transformará dicha semilla. Pero como sabe el jardinero esa flor necesita tierra fértil, agua periódica, sol y aire. Este sol y aquella lluvia es lo que aportamos en nuestra práctica de Yoga. Tenemos seres liberados en el pasado que nos recuerdan la realización que está esperando de forma potencial en nosotros.

Para que nuestra práctica tenga éxito, nos dice Patañjali, ésta tiene que ser permanente, presente en nuestra cotidianidad. No podemos practicar de vez en cuando, o sólo cuando arrecien las ganas, o cuando nos sintamos en un estado especial. La práctica es una disciplina que exige "esfuerzo" porque la naturaleza de la mente es inestable y tiende a la dispersión. Esta práctica continuada y sin interrupción tiene que tener muy presente que hay dos enemigos: uno externo que conforma nuestra vida cotidiana en un mundo complejo repleto de limitaciones; y otro interno que lo conforman nuestras propias inercias, rutinas y apegos. Por supuestos ambos, se retroalimentan, se imbrican, se recrean uno al otro. Una falta de perspectiva nos hace empezar una práctica con mucho entusiasmo queriendo obtener resultados rápidos pero sin contar que

estos dos enemigos están al acecho.

Pero no basta con practicar cada día, la práctica tiene que ser sólida, tiene que tener fundamento, raíz. Ya que el mundo nos lleva hacia una fragmentación de nuestro ser, a una división entre cuerpo y mente, el objetivo primario de la práctica es hacer de contrapunto a ese laberinto externo y generar un centro interno. Generar un espacio de calma y unificación a través de una práctica con movimiento lento que antecede a la quietud, con sensibilidad que prepara la presencia, y con escucha para acercarnos al silencio interno.

No es lugar aquí para hablar de todos los matices de la práctica de Yoga. Meramente rescatar la importancia en el Yoga de la ascesis mediante la cual el cuerpo se purifica en profundidad. El ascetismo intenta producir en el cuerpo lo que en la mente es ecuanimidad y en las emociones es desapego, un estado de reducción de los impulsos naturales y del apego al placer. Como bien sabemos cuerpo y mente son solidarios.

Eliminar tensiones corporales mediante ejercicios intensos, sacar toxinas de nuestro organismo a través de la práctica del ayuno, descondicionar la mente con la meditación nos van a dejar, si cabe, más cerca de nuestra esencia.

Por Julián Peragón

Niyama: Santosha



Dicen que hay tres pecados básicos en la vida: querer ser más de lo que somos, querer ser menos y no querer ser. Y en verdad estos tres pecados los aplicamos habitualmente a nuestras circunstancias. No aceptamos las circunstancias porque nos parecen demasiado, o demasiado poco. Estamos atrapados en el apego, la aversión o la indiferencia.

Sin embargo, la situación que se da en este momento es la que es, independientemente si nos gusta o no. Esta situación es el fruto de toda una evolución, y es cierto que nos gustaría que fuese mejor, que tuviera más posibilidades, pero también es cierto, como comprende el sabio, que no podría ser de otro modo. Es perfecta en sí misma, no sobra ni falta nada.

No te puedes pelear con tener la edad que tienes, con tener tal altura, con haber nacido hombre o mujer, en tal siglo, dentro de una familia, tener la piel clara u oscura. Son las cartas que hemos recibido y con ellas jugamos. En realidad las circunstancias son neutras y somos nosotros, con la cultura que tenemos introyectada, que le damos un significado u otro.

Cada circunstancia es una oportunidad de crecimiento. Y es curioso descubrir como

una situación “buena” (pongamos que te casas con alguien que es un buen partido) se puede convertir en una “mala” (tensión e incomunicación), o viceversa. Es interesante ver a la vida como una gran rueda que gira y gira donde nada permanece en su sitio. Una mala gestión del éxito social se puede convertir en un drama personal, un despido puede darnos pie a descubrir nuevos horizontes laborales. Atrapados e menudo en esa rueda de la vida no nos damos cuenta del espejismo que hay detrás de cada situación. Habitualmente estamos intranquilos porque creemos que somos los artífices de las circunstancias. Y en realidad somos llevados por ellas. Es bueno preguntarse en cada situación qué decide por nosotros, qué aspecto es el que decanta la balanza. Sólo una relativización de esa rueda ilusoria nos abre la puerta de la serenidad porque nos lleva a nuestro centro. Somos nosotros los que le otorgamos verdadero valor a eso que nos toca vivir. Esa es nuestra gran libertad.

Decía alguien que hay que dejar el pesimismo para tiempos mejores. En este momento estar pensando en todo lo que me falta, mirando de reojo al vecino, proyectándose en un futuro prometedor es perder el gran tesoro de vivir con plenitud este instante. No solemos estar tranquilos en nuestro lugar. Cuando es verano deseamos el frío del invierno, cuando invierno el calorcito del verano. Famosos que pagarían por pasar desapercibidos, y gente anónima que mataría por ser famosa. Toda la vida deseando hacer un viaje al confín del mundo, y cuando estamos allí añoramos el confort de nuestro hogar. En las relaciones tantas veces podemos aplicar el lema de “ni contigo ni sin ti”. De esta manera

escapamos de nuestra realidad que por otro lado es la única que tenemos en este momento.

Es necesario sentirse a gusto con lo que tenemos y también con lo que no tenemos. No somos altos, no somos ricos, no somos jóvenes, pero no importa. Santosa es la capacidad de contentarse con lo que hay. Estar, como diría el refrán, a las duras y a las maduras. Este contentamiento se manifiesta en aprender a estar con lo que hay, disfrutar con lo que hacemos, reconocer el valor de cada gesto, de cada detalle. No perder, en la medida de lo posible, la ecuanimidad que tiene en cuenta los dos platillos de la balanza. Celebrar que la vida provee lo justo y necesario para sostener nuestra alma, aunque, ciertamente, nunca podrá colmar las expectativas de un ego inmaduro.

Esta aceptación del momento es una alegría profunda. Aceptación del resultado sea como sea. Lo único que podemos intentar es ser impecables en cada acción, el resto, el resultado, pertenece, por poner un término devocional, a Dios.

Por Julián Peragón
