

## Filosofía: La Devoción

- Sutra 19 Libro I  
Hay yoguis que han realizado un camino espiritual en una vida anterior. No tienen que realizar un especial esfuerzo en esta vida. Ni una práctica especial. Es raro encontrar estas personas. Pero las cualidades innatas son una arma de doble filo. La tentación por los poderes fáciles puede llevarles a una regresión.
- Sutra 20 Libro I  
En cuanto a los otros yoguis, su motivación es la fe. La fe es una convicción profunda. La fe nos induce a una gran fuerza. Esta fuerza recuerda al yogui el camino al que está comprometido. No complacernos en el éxito ni descorazonarnos en el fracaso. El recuerdo sostiene la práctica continua.
- Sutra 21 Libro I  
La fe inmensa conduce pronto al objetivo. Hay una certeza interior. Es una gracia especial.
- Sutra 22 Libro I  
La fe puede ser débil, media o intensa. Cuando ésta sea insuficiente es necesaria la ayuda de un guía que comparta la fuerza de su propia fe.
- Sutra 23 Libro I  
Aparecen los obstáculos. Pero para los que tienen una fe innata en Dios y ofrecen plegarias estos obstáculos desaparecen. Y se alcanza el estado de Yoga.
- Sutra 24 Libro I  
Ishvara es un espíritu especial, no condicionado ni dependiente. No se ve afectado por el mundo.
- Sutra 25 Libro I  
Ishvara es la fuente de toda claridad. Está en el corazón de cada ser. No permite la comparación.
- Sutra 26 Libro I

Es el guía, el maestro último para todos los yoguis.

- Sutra 27 Libro I  
La devoción se expresa mediante la invocación de su nombre. Es el pranava Om. Es la expresión de su eternidad y de su grandeza.
- Sutra 28 Libro I  
Es importante reflexionar sobre las cualidades de Dios. A través de la recitación, la plegaria y la contemplación. Prácticas que deben hacerse con plena conciencia sin repetición mecánica.
- Sutra 29 Libro I  
La devoción ardiente y humilde produce la revelación del Ser y elimina los obstáculos. La fuerza de la devoción debilita las aflicciones.

---

---

## Meditación en lo Esencial



Detrás de âsana nos espera prânâyâmade la misma manera que más allá de los ejercicios de respiración nos encontraremos con el cultivo de la atención y un aterrizaje en dhyâna, la meditación. Vamos sumando habilidades y recorriendo un camino evolutivo que va desde la sensación más básica hasta la intuición más sublime.

Las técnicas en el yoga posibilitan un avance eficaz y prudente en el desarrollo

de nuestra potencialidad. Pero las técnicas no son el objetivo sino el medio. Tal vez por eso es urgente preguntarnos ¿qué objetivos tenemos cuando practicamos yoga? Seguramente cualquier objetivo personal en el yoga es totalmente digno, hay quien practica para perder peso, para dormir mejor, para relajarse, flexibilizarse o para rendir más en estudio, el deporte o el trabajo. El abanico es muy amplio.

Sin embargo, como diría Paulo Coelho, los barcos están más seguros dentro del puerto, pero no es para eso que se construyeron los barcos. Podemos tener objetivos muy personales y muy puntuales en la práctica pero sería imperdonable olvidarnos el para qué de esta ciencia milenaria.

Y ese objetivo esencial se llama kaivalya, o también moksha, la liberación espiritual, la búsqueda de la unidad. Hay muchas maneras de entender esta liberación. En el plano más básico lo entendemos cuando nos liberamos de la piedra en el zapato que nos hace daño, de la deuda que nos presionaba, de la relación tóxica o simplemente de un problema que no nos deja dormir. En todos estos casos podemos tener más o menos clara la solución aunque a veces nos cueste lo suyo. Pero, ¿cómo salir de nuestra propia subjetividad que nos impide tener una visión más ecuánime ¿cómo desmontar las creencias limitadoras cuando pensamos que estamos en posesión de la verdad ¿cómo lograr ser más auténticos en vez de reaccionar ante la mirada (y los juicios) de los demás? En definitiva, ¿cómo desactivar el mecanismo neurótico que produce sufrimiento cuando nuestra acción bienintencionada es para ser más felices? Difícil, mucho más difícil que sacarse la

piedra de zapato o resolver algún que otro problemilla.

Podríamos decir que necesitamos una “ingeniería” espiritual para resolver estas cuestiones. Y añadiría, que nos va la vida en ello, esta vida que es la única real. Esta ingeniería se llama meditación que puede ser muy elaborada o sencilla, religiosa o laica, antigua o moderna, da igual, lo importante es que haga de puente para llevarnos a una mayor comprensión de uno mismo que posibilitará tarde temprano, una transformación personal. Veamos algunos elementos de esta meditación esencial.

Buscar la inmovilidad en la postura meditativa es hábil para soltar parte de la agitación de la vida que llevamos. Recorrer el cuerpo y prestar atención a las sensaciones corporales nos obliga a salir de nuestra posición mental en el tiempo y atender a “algo” que ocurre en este preciso momento en algún lugar del cuerpo.

Por otro lado centrarse la respiración y dejar que se vuelva profunda y sutil ejerce un efecto balsámico sobre nuestras emociones. La respiración es uno de los grandes soportes de la meditación porque siempre está presente, no de una forma fija, sino en movimiento, con un ritmo. Sucede ahora y ahora, moviliza el pecho y el abdomen, repercute en todo el cuerpo, arrastra la fisiología pero también la vivencia. Se mueve entre lo automático y lo consciente y hace de puente entre el cuerpo y la mente. Así como respiración la respiración, la postura nos deja en un estado de calma que permite la observación interna.

De alguna manera esto es, digamos un

aperitivo, un preámbulo, pero no es suficiente. El plato principal está por llegar. Hemos podido hacer un paréntesis con la vida externa (trabajo, relaciones, tareas, etc) buscando un momento al día de quietud y silencio. Pero ... la vida interna sigue y sigue revoloteando en nuestro interior. Cuando una cierta relajación nos permite invertir la atención nos damos cuenta de esa vida, muchas veces secreta, que nos vive claramente hay zonas luminosas en esta vida pero muchas también en penumbra y en plena oscuridad.

Meditación se parece a un viaje exploratorio de sus territorios de donde nuestra conciencia raramente visita. Conocer la realidad es conocer todo lo que nos habita y no solo agradable puede que también los encontremos con traumas, complejos, miedos, fobias o creencias muy arraigadas.

Esta interiorización es de lo más difícil en meditación y por qué no solo hay que recorrer el camino del reconocimiento de eso que nos habita sino el sendero difícil de la aceptación para llegar, eso esperamos, a la liberación del dolor, de los condicionamientos o los autoengaños que seguimos sosteniendo aunque eso pase por la vida del perdón, la capacidad de dejar ir y la desidentificación de la torre de seguridades que hemos construido desde pequeños. Sin duda, la meditación es un camino de desnudamiento interno y no es de extrañar que muchos salgan corriendo al verse en el espejo nítido de lo que somos.

Necesitamos también dar un paso más. Quedarse en lo contundente de lo real puede resultar duro, o al menos, desalentador. La larga sombra que proyectamos ilusoria y

dolorosa nos lo indica. Pero hay un atajo, integrar dentro de lo real, lo potencial (que también es real, claro) no solo revolotear entre el cuerpo y la mente, visitar el alma.

El símbolo es claro, si la raíces no penetran en la profundidad de la tierra difícilmente la ramas alcanzará en el cielo. La meditación nos pone al borde del abismo para saltar hacia lo esencial que nos habita.

Yo no diría que hay que encontrar al Sí mismo pues daríamos una idea de que ese sí mismo y su gesto que se puede alcanzar, como el que llega a la cima de una montaña. Nada de eso. La meditación no es un conseguir algo sino darse cuenta de que por debajo (o por encima, no es una cuestión espacial) de las sensaciones, emociones, sentimientos o pensamientos está el ser como apertura a la experiencia. Ves los objetos en el paisaje y un día das cuenta del espacio donde las montañas, nubes y árboles se ubican. Siempre estaba el espacio pero no nos dábamos cuenta. No es una conquista de algo sino un descubrimiento.

La meditación nos recuerda eso mismo, tan evidente y tan real, que nos pasaba desapercibido. Todo está en permanente cambio pero nuestras categorías mentales no lo captan. Nos da más seguridad pensar en fijeza. El mismo yo que es un conglomerado de supervivencia emocional, imitación, mito o creencia se vive como estable y permanente. Pero basta un pequeño repaso terapéutico para darnos cuenta de la antigüedad de la memoria y la inconsistencia de nuestras verdades.

La vida es impermanencia como decíamos, el yo es insustancial y el pasado o el futuro son constructos que utiliza nuestro yo pobre para recordar lo grande que uno es o lo importante que llegará a ser. Los fuegos artificiales caen y solo permanece lo real, el momento atemporal, la presencia luminosa infinita, y el yo disuelto (momentáneamente) en la Totalidad.

Posible que puedan aparecer experiencias de arrobamiento aunque el objetivo de la meditación no sea ninguna experiencia extraordinaria tentación para un ego débil, lo importante es despertar el sueño inconsciente de la razón y soltar los amarres que nos condicionan hasta sentir por todos los poros la libertad.

Podemos decir que conocer lo real nos hará libres. Y esa libertad es gozo, es presencia y es luminosidad. Meditar es un alto vuelo místico.

Por Julián Peragón

---

---

## **Simbolismo: Pájaro y Cielo**

Hay miles de aves, cada una con su peculiaridad simbólica aunque lo característico de los pájaros es su vuelo. Esa capacidad de remontarse por encima de las cosas y los seres le hace ser un buen soporte del vuelo del alma. El pájaro y el alma transmiten esa ligereza apta para ser mensajeros de lo divino. En el cielo no hay

caminos trazados por eso el vuelo del pájaro es (aparentemente) libre.

Bastan dos alas para iniciar el vuelo. En verdad, el vuelo humano es más complejo y necesitamos, tal vez, unas alas más grandes. Hay alas postizas como las de Ícaro pegadas con la cera de las abejas en el interior del laberinto del Minotauro, en cambio, las alas verdaderas tienen que surgir de una profunda intuición, fe y confianza ante la existencia. Es el vuelo del místico el que se remonta por encima de las contradicciones de la vida cotidiana y desde las «alturas» poder discernir lo esencial de lo anecdótico, de la misma manera que el águila, reina de los cielos, divisa la globalidad del territorio y focaliza aquello que busca.

El lenguaje de los pájaros es ininteligible para la conciencia ordinaria, pero si escuchamos en quietud, su canto nos habla de libertad y de celebración de la vida que se ilumina cada amanecer. La belleza de su trino y gorjeo nos habla de juego y deseo, pero también de simplicidad. Podríamos decir que los humanos somos muy pesados y no aptos para el vuelo. Demasiadas cosas, demasiadas normas y demasiadas creencias enrarecen la realidad impidiéndonos apreciar lo esencial de la vida.

Cuando nosotros miramos hacia delante vemos cosas pero los pájaros ven el espacio entre ellas por donde tienen la libertad de volar.

Por Julián Peragón

---

---

## Simbolismo: Camino y Montaña

Dice el refrán oriental que los caminos fáciles no llevan lejos. El Camino es, por tanto, el símbolo del caminante que se adentra en un territorio, de entrada, desconocido. Sendero que le reta, que le puede sorprender y también provocar innumerables miedos. Basta cuestionar lo conocido, lo que nos han inculcado sin ningún tipo de cuestionamiento para convertirnos en buscadores.

Y empezamos a buscar mucho antes de saber lo que buscamos, antes también de haber adquirido las herramientas mínimas para situarnos en el territorio. Empezamos a caminar porque nos apasionamos y porque nos asfixiamos en el entorno grupal y social donde las ideas son fijas y las leyes inamovibles. Caminamos, en definitiva, para no volvernos locos. Pero como diría el poeta: caminante no hay camino... En realidad es nuestro paso el que configura una línea vital que se demostrará con el tiempo precisa o imprecisa y que, sin duda, marcará el carácter de nuestro destino.

El Yoga moderno que se ha divulgado tiene técnica pero cojea cuando busca orientación. Únicamente el compromiso sincero con una práctica nos hace buscadores de un estado de plenitud y libertad y eso requiere intención de la misma manera que el buen caminante sigue su trayecto llueva o haga sol, pendiente abajo o con cuesta pronunciada. El camino del Yoga es avanzar progresivamente, de forma inteligente, a través de los obstáculos e imponderables que seguramente aparecerán en

el camino.

De ahí que, al hablar del camino, pensemos también en subir la cumbre de una montaña. Muchísimas de ellas a lo largo del orbe están consideradas como espacios sagrados tal vez porque sus cimas son capaces de acariciar el cielo. Sagradas por el aire puro y la grandiosidad del horizonte que se contempla. Montañas donde el pensamiento mágico situaban a los dioses pero que son, para nosotros, el premio de un esfuerzo a la escalada.

La montaña es el eje del mundo y nos recuerda que tenemos muchas aristas para llegar a la misma cima. Podemos ir por la cara norte o por la sur, en vertical o serpenteando a través de sus laderas. El camino y la montaña vuelven a dialogar, aquél es orientación y ésta la meta, meta que se descubre, sorprendentemente, parte de mismo camino pues la cumbre hay que descenderla. En realidad la montaña era una ficción pues el camino jamás acaba ya que vive en la suela de nuestros zapatos.

Por Julián Peragón

---

---

**Simbolismo: Rueda y Centro**



A diferencia del círculo al que representamos en en plano fijo, la Rueda remite al movimiento pues gira como el cielo que vemos pasar, como el Sol que vuelve cada día, durante todo el año. A veces se ha representado al Sol como una rueda de fuego brillando en el azul cielo, otras se ha segmentado la rueda en cuatro partes que simbolizaban las estaciones o doce porciones cada una vinculada con las casas zodiacales.

La rueda gira como la vida y nos recuerda a la Fortuna que como una ruleta que gira reparte la buena (o mala) suerte. También el samsara en la filosofía hinduista y budista se representa como una rueda que gira y gira de forma ilusoria generando sufrimiento.

Parece que todos (menos la persona sabia) estamos atados (identificados) con las situaciones que vivimos en esa circunferencia que dibuja la rueda. A menudo las circunstancias en la superficie de esa rueda en movimiento nos elevan hasta el poder, el éxito, la fama o la riqueza, pero la rueda gira inexorablemente y, tarde

o temprano, nos encontraremos también con la impotencia, el fracaso, el anonimato o la pobreza.

No nos damos cuenta que todos los puntos de esa rueda están a la misma distancia del Centro. Las situaciones buenas o malas, alegres o tristes, fáciles o difíciles tienen la misma potencialidad de aportar consciencia, a menos que se conviertan en losas pesadas que nos aplastan. El movimiento de la rueda nos recuerda que todo es impermanente y que, todo va y viene, como un eterno retorno. Así podemos comprender que cada punto de la rueda tiene un radio que lo conecta con el centro.

En el centro de la rueda hay quietud desde el que poder contemplar la globalidad de nuestra vida. Ese centro es nuestro hogar, donde percibimos la esencia y se expresa nuestro Yo profundo, precisamente el que le da sentido a todo lo que vivimos. Es, por seguir con el símbolo, desde el punto central que construimos el perímetro de la rueda.

No cabe duda de que debe existir un diálogo entre periferia y centro. Quedarse en la periferia, como es habitual, es la forma más directa de «perderse», de vivir una vida que no es propia sino inventada, condicionada y reactiva. Pero también es cierto que retirarse a ese centro en soledad y quietud, ajeno al mundo, puede convertirse en un refugio lleno de miedo y fantasías. La Rueda nos invita a fluir con la superficie sin perder el centro, estar en la forma contemplada desde lo más nuclear, intentando humildemente mantener el equilibrio.

Por Julián Peragón

---

---

## Simbolismo: Sol y Corazón



Gran parte de las religiones que han pervivido hoy en día fueron, en su tiempo, religiones paganas que adoraban al sol. Y no es para menos, el sol es nuestra fuente de luz, calor y alimento porque toda verdura y todo animal (herbívoro) que comemos se alimenta del sol.

Las fiestas de Navidad, Pascua, San Juan, fiestas de la cosecha coinciden con los solsticios y equinoccios que marca el Sol en su recorrido anual (es decir, la Tierra desde la perspectiva heliocéntrica). El Sol, como todos sabemos, es el centro de nuestro sistema planetario, es el astro el que marca el ritmo de nuestra vida.

Hay algo extraordinario en el Sol, como en cualquier estrella. Su luz y calor son fruto de una combustión. Literalmente el Sol se quema día a día y por eso, morirá como estrella tarde o temprano, aunque todavía falten muchos millones de años.

Desde esta perspectiva, el símbolo es evidente. Vivir implica “quemarse”, combustionarse hasta terminar agotados. Morir, de alguna manera, habiéndolo dado todo. Muy al contrario de aquel que calcula en sus actos, busca el mínimo esfuerzo,

escaquea el bulto y hace lo mínimo para ir tirando.

Como el Sol es centro de un sistema, remite a este otro centro que está en nosotros y que es el corazón. El corazón late (brilla) desde que estamos en el vientre materno hasta que expiramos por última vez.

A diferencia de la Luna, siempre cambiante, el Sol se mantiene fiel a sí mismo sin ninguna modificación en su redondez. No obstante, es cierto que de tanto en tanto el Sol es eclipsado por la Luna al igual que nuestro corazón se ve amordazado o reprimido por nuestras razones o nuestros instintos.

Conectar con el corazón es conectar con el asiento del alma, generosa y compasiva. Así el corazón es fuente pero también mediador entre arriba y abajo, izquierda y derecha, delante y detrás, esto es, puente entre lo público y lo privado, la fuerza y la sensibilidad, la resistencia y el impulso, etc.

Volver al corazón es volver al centro de uno mismo y descubrir nuestras motivaciones profundas.

Por Julián Peragón

---

---

**Simbolismo: Ola y Mar**



El mar y el océano es ancho y profundo, y nos recuerda aquello que entendemos por infinito. De hecho, el misterio es tan abismal como el mismo océano. ¿Qué somos nosotros delante del misterio?

Probablemente una gota de agua.

La ola viene y va y nos recuerda que, al igual que nuestra respiración, somos ritmo, un compás de vida hecho de pequeños y grandes ritmos entrelazados. La ola nos recuerda también que somos llevados por el viento, o por muchos factores de los cuales la mayoría son desconocidos. ¿Sabríamos discernir en un sola respiración lo que corresponde a la postura, al acortamiento muscular, a la química de la sangre, al estado emocional o a la marca de la genética? La vida es compleja, sin duda. La metáfora de la ola es interesante porque refleja la sensación de individualidad. La ola se sueña libre en la cresta pero no se da cuenta que sin la profundidad del océano no sería nada.

Somos, por así decir, infinitud que se concreta en un instante, en una forma, pero, claro está, la ola deviene impermanente pues tarde o temprano se deshará o chocará contra la roca estallando en mil gotas.

Todo esto nos lleva a entender mejor el simbolismo del agua. Ésta se adapta perfectamente a cualquier continente. Abraza la cosa rodeándola o sumergiéndola. Y siempre busca la profundidad, se cuela por las rendijas más insospechadas. Esa búsqueda de la profundidad, despierta o dormida, también está en el ser humano. Somos mayoritariamente agua, tenemos un cuerpo sensible que capta las energías y las vibraciones que nos llegan. Seguramente no tardaremos en entender que el agua, la de dentro y la de fuera, es sagrada.

Por Julián Peragón

Foto de Silas Baisch en Unsplash

---

---

## Simbolismo: Perla y Arena



En el fondo del mar, debajo de una cueva: una ostra. Y dentro, tal vez, una perla pues no todas las ostras están preñadas de ellas.

Consideramos, desde una perspectiva cultural, que la perla redonda, suave, brillante de nácar... es un tesoro. Pero no todo el mundo sabe que en el interior de la perla existe un grano de arena.

Grano irritante, irregular e incómodo que la ostra pacientemente lame y lame hasta quitarle todas las aristas, hasta dejarla sedosa de tantas capas de nácar que logra

lamer.

Sin embargo, lo que para la ostra es un incordio y para el humano algo casi invisible y despreciable, visto a la luz de un microscopio, un grano de arena parece una piedra preciosa. Una preciosidad que tiene en su seno la misma eternidad. Grano de arena que ha recorrido infinitas veces el desierto, que ha surfeado las orillas de los mares, recorrido los ríos, despeñado de altas montañas, sumergido en las profundidades marina y así, siguiendo la misma evolución.

Por eso podemos decir que arena y ostra son circunstancias en el camino para nuestra alma. De entrada pareciera que las situaciones con las que batallamos son buenas o malas, pero si el alma deviene sabia entiende perfectamente que dichas circunstancias son neutras, puro potencial de conocimiento, oportunidad de crecimiento interior.

La sabiduría interior sabe convertir la incómoda arena en una perla preciosa aunque esto requiera esfuerzo, paciencia y tal vez sufrimiento.

Por Julián Peragón

---

---

## Simbolismo: Estrella y Cielo



Cuando el Sol desaparece los navegantes necesitan conocer las estrellas para

orientarse. Sin embargo, a ras de suelo, el hecho de mirar el cielo estrellado ya indica un primer movimiento de levantarse por encima de lo mundano, inmediato y cotidiano.

Siempre estamos rodeados de estrellas pero la luz del Sol, tan potente, las oculta, necesitamos pues la negrura de la noche para percibir la sutileza de sus luces. A veces parece recordarnos que la potencia de nuestra razones no nos deja percibir nuestras intuiciones.

Si proyectamos en perpendicular la línea de nuestros pies cuando estamos derechos nos daremos cuenta que, esa proyección, coincide en el centro de la Tierra. Como si nos quisiera decir que todos los humanos pertenecemos a una misma raza, a una misma cepa, a una misma archiabuela. Sin embargo, al proyectar la perpendicular desde nuestras cabeza cada persona se encontrará con una estrella diferente entre los cientos de millones de estrellas que hay en nuestra galaxia. El simbolismo es claro, partimos de un tronco común pero cada destino es único e irrepetible, cada camino trazado de nuestra vivencia es completamente original. La estrella simboliza ese destino.

En el Tarot de Marsella, el arcano de La Estrella nos habla del alma: una señora desnuda, arrodillada y regando con dos jarros, símbolos de desnudez, humildad y generosidad. Un pájaro negro a punto de iniciar el vuelo nos recuerda que el alma es aquello en nosotros que sobrevuela por encima de lo inmediato y rutinario. No obstante, el símbolo que nos interesa es precisamente la gran estrella que está sobre su cabeza. Supuestamente es Venus, una estrella errante para los antiguos, diosa de la belleza y del amor. Ese

alumbramiento nos sugiere que el alma, eso tan nuclear en uno mismo se alimenta de armonía y verdadero amor, de lo contrario nuestra alma se seca y se siente exiliada.

Por Julián Peragón

---

---

### Simbolismo: Semilla y Fruto



Una semilla es tan pequeña que a menudo la desechamos por insignificante. Todas ellas con muy pocas variaciones pero con una diferenciación en su floración impresionante. Sin embargo, todos acertaríamos a reconocer la gran potencialidad de cualquier semilla que puede convertirse en una flor multicolor o un árbol frondoso.

¿Qué necesita una semilla para convertirse en un árbol? ¿y qué, una persona para desarrollarse? Lo que en la semilla es tierra fértil, agua, calor y aire... es en nosotros, disciplina anhelo, voluntad, apasionamiento o compromiso.

El desarrollo de la semilla es su camino

“espiritual”, en parte depende de las circunstancias externas, pero también de la calidad de la semilla. Ésta nos recuerda que es necesario florecer.

Sin duda, todo en el árbol apunta al fruto, sin el cual no podría reproducirse.

Podríamos decir que el fruto es la esencia del árbol, y además, no es para él (valga el simbolismo), sino para una nueva vida.

El fruto cuando está maduro cae y el árbol no lo retiene pues se llegaría a pudrir. El fruto se convierte así en desapego. Un dejar que la vida se renueva.

Hay, no obstante, una paradoja en el fruto, desde la perspectiva de nuestra conciencia ordinaria. La pulpa del fruto, carnosa y sabrosa que es (lógicamente) la que nos comemos no es lo esencial sino el hueso, donde está contenido la información germinal. Es como si nos dijera que lo esencial hay que buscarlo en lo interior, en la parte más dura y seca del fruto.

Un árbol cargado de frutos se inclina, “humilde” como los sabios llenos de tesoros del conocimiento pero libres de soberbia.

Por Julián Peragón

Foto de Fumiaki Hayashi en Unsplash

---