

Escuela de Desarrollo Transpersonal
Curso - 2008/2009
Antonio Sanchis Silvestre

TESIS

El yoga como herramienta de reequilibrio

Índice

- Presentación del título.
- Origen, filosofía y finalidad del Yoga.
- Los cinco principios básicos de una vida larga y saludable.
- Las cuatro principales sendas del Yoga.

1. Karma yoga.
2. Bhakti yoga.
3. Jnana yoga.
4. Raja yoga.

Tres subdivisiones:

- Hatha Yoga
- Kundalini Yoga
- Mantra Yoga

Los ocho pasos comunes:

- Yama
- Niyama
- Asanas
- Pranayama
- Pratyahara
- Dharana
- Dhyana
- Samadhi

- Lo absoluto y el ser.

PRESENTACIÓN DEL TÍTULO

El título elegido en éste trabajo “El yoga como herramienta de reequilibrio” es la forma de nombrar el proceso personal de desarrollo en el que llevo ya cierto número de años, quizás desde mi primer gran viaje inconsciente al sótano de la existencia, allá por los 19 años. Es a través de éste proceso que el yoga clásico me ha facilitado, que vuelvo progresivamente a un reequilibrio o reencuentro conmigo mismo, con la esencia que soy y somos todos.

Aunque podemos entender por yoga cualquier camino o senda de liberación que nos lleva de la oscuridad de la inconsciencia hasta la luz de la conciencia, es cierto que en mi caso el yoga transmitido por sabios, místicos y ascetas tanto hombres como mujeres de la antigua india y del área que actualmente ocupa Nepal y la región china del Tibet, es el que me ha servido como eje indiscutible de mi peregrinaje evolutivo. Un peregrinaje evolutivo que a ciencia cierta y aún siguiendo éstas autopistas de conocimiento eterno dejadas por seres entregados a la tarea de la conciencia pasa por momentos de incertidumbre y desconsuelo. Tan grande es el paso de la inconsciencia a la conciencia que los obstáculos que aún duermen, surgen para ser trascendidos, y sin duda no queda otra que seguir adelante y afrontar el trance con la mayor entrega, fuerza y confianza en la vida de que disponemos en ese momento.

Es, en mi caso, a través de la práctica constante y perseverante de todos o muchos de los ejercicios yóguicos que ofrece el Yoga que he podido observar como los beneficios de reequilibrio integral en mi se van manifestando. Un fruto éste que necesariamente pasa por la autodisciplina firme y al mismo tiempo cariñosa de uno mismo con uno mismo. Sabemos que si tensamos demasiado la cuerda ésta termina por

romperse sin llegar a realizar su función. Por el contrario si la tensión está por debajo de la necesaria tampoco hace sonar la verdadera música de la vida. Parece importante que, sigamos el camino que sigamos, seamos conscientes de éste equilibrio vital pues de ésta forma si que podemos observar como el verdadero gozo de la vida se muestra desde nosotros y ante nosotros.

Durante el desarrollo del trabajo voy a ir describiendo los aspectos esenciales y fundamentales de la senda del yoga y al mismo tiempo iré haciendo referencia a los procesos vitales concretos por los que he pasado y sigo pasando.

Así pues presento éste título como autorevelación de mi despertar a la conciencia transpersonal que todo lo abarca y unifica.

ORIGEN, FILOSOFÍA Y FINALIDAD DEL YOGA

Los orígenes del yoga se desvanecen en las brumas del tiempo. Aún siendo así los orígenes del yoga, si podemos indicar algún elemento que pueda orientar a la persona que necesite saber algo más concreto.

Como he dicho en el párrafo anterior el origen del yoga se pierde en el principio de los tiempos existiendo indicios que establecen que la mayoría de los pueblos de la antigüedad practicaban ciertas disciplinas y tenían conocimientos relacionados con prácticas semejantes al Yoga. Éstos indicios podemos comprobarlos al estudiar la literatura y el arte de las culturas de Mesopotamia, Medio Oriente, Asia, Europa y América. Sin embargo es en la India donde aparece como un todo homogéneo y sistemático con una finalidad clara y precisa.

Según la tradición esotérica, el Yoga se remonta a las primeras culturas que se desarrollaron en continentes hoy desaparecidos mencionados desde la antigüedad como la Atlántida y la Lemuria. En éstas culturas los antiguos rishis o sabios, enseñaron a sus discípulos escogidos la sabiduría divina, es decir, las grandes revelaciones que los inspirados recibían en sus horas de meditación. La ciencia divina de la vida o Yoga es pues revelada a los sabios iluminados durante periodos meditativos de fusión con lo divino. De ahí proviene el Yoga, es decir, de la unión entre lo terrenal y lo celestial, entre lo humano y lo divino.

Cuando aquellas civilizaciones fueron desapareciendo, las enseñanzas secretas repletas de tesoros de sabiduría milenaria fueron trasladadas a otras tierras más propicias siguiendo la transmisión de maestro a discípulo. Así y con el paso del tiempo las enseñanzas llegaron a las tierras de la India a través de grandes Iniciados.

Existen evidencias históricas de la expresión del Yoga en la civilización del Indo desde aproximadamente el año 3000 antes de Cristo. Esto se puede constatar por medio de los descubrimientos arqueológicos de las ciudades de Harappa y Mohenjo-Daro efectuadas alrededor de 1920, donde se descubrieron sellos, placas y distintas figuras de piedra que muestran posturas y símbolos yóguicos.

Paso a paso se fue incorporando en la cultura hindú el pensamiento yóguico acerca de la vida y el ser. Gradualmente fue pasando a otros países de oriente y medio oriente por medio de las enseñanzas de grandes maestros que fueron los encargados de transmitir estas sublimes enseñanzas a grupos de discípulos preparados. Por ejemplo, el Budismo conserva en todas sus ramas muchas prácticas de tipo yóguico. Del mismo modo podemos comprobar como en las diferentes

concepciones filosóficas y religiosas de oriente existen muchas reminiscencias de ésta disciplina integral.

El Yoga como hoy lo conocemos se enseña fuera de la India desde el siglo XIX cuando viajeros occidentales llegan a beber de la fuente de la sabiduría hindú en los ashrams. Los ashrams son lugares donde viven maestros que aceptan discípulos para después cuando éstos retornan a sus lugares de origen lleven consigo la misión de enseñar los principios vitales de la gran tradición milenaria del yoga. Simultáneamente se comienzan a traducir los textos antiguos de Yoga a varios idiomas, y algunos maestros de diferentes escuelas de Yoga comienzan a viajar a otros países llevando con ellos la enseñanza sublime de ésta disciplina milenaria.

De forma similar, viajando a la India, es como me veo más identificado con la senda del yoga. Digo, más identificado, pues ya practicaba yoga antes de realizar éstos viajes. En los dos viajes que realizo a la India, visitando ashrams y lugares sagrados, observo como va incorporándose en mi la energía yóguica. Las experiencias que vivo en diferentes lugares de la India, Comunidad Auroville, Ashram de Sri Ramana Maharshi, Comunidad Aurovalley en prehimalayas, Ciudad de Rishikesh, Ashram de Swami Sivananda en Rishikesh, Monasterio de Shankaracharya en Joshimath y en el pueblo himaláyico de Badrinath consagrado a Babaji, me conectan con algo trascendente que percibo desde pequeño.

De las escrituras yóguicas podemos destacar que la primera mención del yoga está en la vasta colección de escrituras que constituye los Vedas. Los Vedas son considerados como los libros sagrados del Hinduismo y de los más antiguos de la humanidad. La mención referida del yoga en los Vedas nos habla de una práctica especial de algunos

personajes o bien de las actitudes especiales para la búsqueda de niveles superiores de conciencia. En los Upanishads (comentarios de los Vedas) que contienen la filosofía profunda y esotérica de los Vedas, observamos una íntima relación con las enseñanzas y prácticas yóguicas. De igual forma ocurre con el Bhagavad Guita considerado como un excelente libro de Yoga. Cada vez que leo el Bhagavad Guita de Swami Sivananda observo como me impregno de una profunda paz. Así mismo, los Yoga Sutras de Patanjali es considerado como el libro clásico de las enseñanzas yóguicas. Con respecto a los Yoga Sutras de Patanjali observo como me identifico totalmente con sus escritos. Ésta consideración es debida a que Patanjali es el gran sistematizador de estos conocimientos. El Yoga de Patanjali tiene una íntima relación con las escuelas Samkhya y Vedanta que juntos forman los tres sistemas filosóficos considerados mayores.

Otros libros de gran conocimiento sobre el Yoga son: el Yoga Vásishtha, el Hatha Yoga Pradipika y el Goraksha Samhita. También encontramos referencias y enseñanzas yóguicas en los escritos Tántricos que tienen una gran relación con el Hatha Yoga.

El Yoga es un sistema de realización integral con un trasfondo filosófico y científico totalmente libre. De tal manera es esto, que puede ser estudiado y practicado por cualquier tipo de persona ya sea ésta de tendencia mística o no y que al mismo tiempo sea un sincero y voluntarioso buscador de la verdad. Se puede afirmar que el Yoga es más antiguo que las religiones conocidas, puesto que observamos relaciones con las prácticas yóguicas en todas las formas religiosas del mundo, con otros nombres y enfoques y siempre encaminados hacia lo mismo: la unión con el Absoluto.

Dentro de la religión de la India conocida como Hinduismo se aceptaron muchas prácticas y concepciones del sistema Yoga. Es por eso que algunas personas han confundido el Yoga con el Hinduismo.

El Yoga ha resistido el paso de los siglos porque es un sistema perfectamente estudiado, cuyos efectos positivos pueden ser comprobados de forma científica. La práctica de sus ejercicios y técnicas influyen no sólo en lo físico sino también en lo mental repercutiendo todo esto en la vida interior e integral del practicante. De tal manera ocurre esto que aquellos que comienzan a estudiar esta disciplina comprueban una transformación positiva en su conciencia y en su vida tanto en la relación con sus semejantes como en la relación con la naturaleza.

Todas las escuelas de Yoga del mundo tienen una base común que las hace iguales en esencia. Ocurre sin embargo que existen, entre ellas, ciertas diferencias a la hora de transmitir las enseñanzas y en el orden de realizar los ejercicios.

La ciencia del Yoga ofrece un método, práctica y científicamente preparado, para buscar la verdad. Así como toda ciencia tiene su propio método de investigación, así también la ciencia del Yoga tiene el suyo y declara que la verdad puede ser experimentada, aunque esto solamente ocurre cuando se trascienden los sentidos y cuando la mente se aquieta y el intelecto deja de funcionar. Así pues el maestro de Yoga no se detiene a probar su teoría a medida que avanza en ella, ni trata de demostrarla en sus clases; su enseñanza es autorizada, puesto que él mismo ha experimentado lo que le enseñó su maestro. La verdad que enseña es una verdad aceptada, y los que estén preparados para ello la reconocerán intuitivamente. Por otra parte, ningún argumento o

discusión puede hacer llegar la verdad a aquellos que no están todavía preparados o suficientemente evolucionados para recibirla.

Existen varias formas de Yoga para alcanzar la conciencia universal o integrarse en el Ser Supremo. El Yoga, como ya hemos señalado, es una ciencia por la cual el individuo adquiere la verdad. La aspiración de todos los yogas es alcanzar la verdad en la cual el alma individual se identifica con el alma universal o Dios. Para alcanzar esto hay que trascender los diferentes vehículos o cuerpos del alma que constituyen el individuo o la conciencia individual.

De acuerdo con la filosofía yóguica, no hay materia inerte, ya que toda materia es, en sí misma, conciencia. Siguiendo la filosofía yóguica encontramos en la visión de los antiguos yoguis la afirmación que sostiene que hombres, animales, pájaros, peces, árboles, tierra, rocas y elementos son Uno. El espíritu permanece el mismo en el reino mineral y en el hombre. Detrás de estas formas variables de conciencia hay un espíritu inmutable, sin forma, que no es afectado en modo alguno por su expresión, sino que permanece velado en varios estados de su evolución.

A medida que la mente evoluciona, el velo que cubre el espíritu se hace más tenue y finalmente desaparece por completo. En este estado el alma experimenta su inmortalidad y su identificación con el Ser Supremo. Ésta es la aspiración de todos los yogas y el propósito de todas las religiones. El Yoga es un medio científico de conducir esta evolución hacia el estado donde no existe dualidad, ni objeto ni sujeto, donde el conocedor, el conocimiento y lo conocido son todo una misma cosa.

Esto solamente puede alcanzarse cuando el hombre trasciende completamente la limitación del cuerpo y de la mente que oculta su pura conciencia o divinidad. Para trascender el cuerpo y mente y poder utilizarlos en su marcha hacia el objetivo, el yogui sigue una rigurosa disciplina. Efectúa un detallado estudio de los vehículos en los que el alma o conciencia está contenida. Un amplio conocimiento de estos cuerpos o vehículos a través de los cuales se expresa el espíritu es esencial antes de poder percibir el sujeto de dicho espíritu.

Todo Yoga y la filosofía Vedanta están basados en la teoría de la unidad, que puede ser alcanzada con el gradual perfeccionamiento a través de la reencarnación.

Finalmente digo que la filosofía del Yoga no sólo contiene la respuesta para todos los problemas del hombre, sino que también ofrece un modo científico para trascender estos problemas y los sufrimientos inherentes.

LOS CINCO PRINCIPIOS BÁSICOS DE UNA VIDA LARGA Y SALUDABLE

Estos cinco principios son:

- Relajación adecuada
- Ejercicio adecuado
- Respiración adecuada
- Dieta adecuada
- Pensamiento positivo y meditación

La Relajación adecuada libera la tensión de los músculos y aporta al organismo una sensación de reposo tan reparadora como una noche de sueño profundo. La relajación repercute en todas nuestras actividades y nos enseña a conservar la energía y a desprendernos de preocupaciones o temores. Tan importante es la relajación que sin ella no estamos conectados con nosotros mismos. A través de los diferentes ejercicios que propone la senda del Yoga podemos acceder a este importante estado. Sin éste estado integrado en nosotros, no tenemos garantías de una vida fluida y armoniosa.

Cuando observamos en nosotros mismos o en otras personas una falta de relajación podemos ver claramente como existe un trasfondo de desequilibrio debido a un patrón o pauta de vida que aún no hemos sanado. Podemos ser más concretos y observar como no estamos relajados por ejemplo, por una falta de confianza en nosotros mismos. También es posible que la tensión provenga de temores ocultos que aún no han sido iluminados por la luz de la conciencia. Es pues evidente que un trabajo de relajación proporciona equilibrios vitales más allá de preocupaciones y temores.

El estado de la mente está íntimamente vinculado al estado del cuerpo. Si los músculos están relajados, la mente tiende a relajarse; si la mente se angustia, el cuerpo también padece. Toda acción se origina en la mente. Cuando ésta recibe un estímulo que la pone en alerta, indicándole la necesidad de acción, envía un mensaje a través de las vías nerviosas a fin de que los músculos se contraigan, preparándose para reaccionar. La mente se puede ver constantemente bombardeada por estímulos, lo que puede causar una pauta reaccional de alerta perpetua. Esta tensión innecesaria no sólo es causa de gran incomodidad, sino que también representa un drenaje constante de nuestros recursos energéticos, y es la causa fundamental del cansancio

y la mala salud. Aunque no nos demos cuenta de ello, usamos energía para ordenar a los músculos que se contraigan y también para mantenerlos contraídos.

Relajarse espiritualmente significa desapegarse, convertirse en un testigo del cuerpo y de la mente, con el fin de identificarse con el Sí Mismo o Conciencia Pura, que es la fuente de la verdad y la paz que residen en el interior de todos nosotros.

En mi caso concreto puedo decir que con el paso del tiempo y la práctica de la relajación yóguica, he ido soltando tensiones y sus respectivas pautas mentales que las originaban. A través de la relajación he observado como los miedos y desconfianzas han podido ser desmontados y enfrentados paso a paso.

El ejercicio adecuado lo proporcionan las posturas yóguicas, o asanas, que actúan sistemáticamente sobre todas las partes del cuerpo, estirando y tonificando músculos y ligamentos, manteniendo flexibles la columna y las articulaciones, y mejorando la circulación. Es importante desarrollar un ejercicio que nos mantenga fuertes y al mismo tiempo flexibles, pues es en nuestro cuerpo físico donde somatizamos aquellos aspectos mentales que no están equilibrados. De ésta forma el ejercicio de las asanas repercutirá en aquellos traumas, bloqueos y pautas de vida antiguas que requieren de nuestra atención para ser liberadas. Cuando realizamos determinada postura o asana repercutiendo sobre la flexibilidad de nuestras rodillas o de nuestro cuello o de nuestras caderas estaremos incidiendo directamente sobre esos aspectos mentales atascados que impiden esa flexibilidad. Y de ésta forma, realizando los ejercicios físicos con perseverancia, iremos logrando desvelar nuestros más arraigados bloqueos.

Es posible que si estamos comenzando con las asanas de Yoga podamos vernos abrumados por no poder doblarnos o por no poder llegar hasta determinada posición. Realmente no ocurre nada que no podamos cambiar. Sencillamente será una muestra de los pensamientos “basura” que aún traemos con nosotros o con los cuales aún nos identificamos. Y será a través de la práctica, como podremos ir realizando los movimientos y desbloqueando aquellos aspectos mentales que originaban la falta de flexibilidad.

Sabemos que los ejercicios físicos o gimnásticos requieren más energía que los ejercicios de yoga, porque cada ejercicio violento consume grandes cantidades de ella. También se forma más ácido láctico en las fibras musculares por causa de tales movimientos, lo que resulta más perjudicial para los músculos. Los lentos movimientos de las articulaciones durante las prácticas de yoga no malgastan energía. La respiración profunda con leve retención durante estas mismas prácticas permite mayor absorción de oxígeno. Se produce menos ácido láctico y, al ser fácilmente neutralizado por el álcali, se evita la fatiga. Al recibir una clase de yoga podemos comprobar como en vez de estar fatigados, estamos llenos de energía.

En lo que respecta a las torsiones y otros movimientos de las distintas articulaciones, éstos constriñen y estiran los vasos sanguíneos, con lo que la sangre es igualmente distribuida por todas las partes del cuerpo. Los músculos y ligamentos distendidos durante las prácticas son inmediatamente relajados, aportando mayor energía a las fibras musculares. Del mismo modo que el agua fluye a través de un grifo abierto, fluye la energía a los músculos relajados.

Todos los ejercicios yóguicos están basados en la fórmula de dilatar, relajar, respirar profundamente y aumentar la circulación y concentración.

Es curioso como, anteriormente al momento en que ahora me encuentro, he practicado durante años mucho deporte físico con grandes inversiones y desgastes de energía. Si bien es cierto, puedo afirmar rotundamente que mi estado era bastante inconsciente o al menos de menor conciencia que el actual. En mi caso ha sido de gran ayuda regular todo ese exceso de ejercicio físico con la práctica de asanas y demás herramientas yóguicas. De esa manera me encuentro en el momento actual donde está equilibrado todo lo relativo al mantenimiento del cuerpo físico con ejercicios más armoniosos y profundamente transformadores.

La respiración adecuada es una respiración plena y rítmica en la cual, para incrementar el aporte de oxígeno, se usa la totalidad de los pulmones. Los ejercicios de respiración yóguica o pranayama, enseñan a recargar el cuerpo y a controlar el estado mental, regulando la circulación del prana o fuerza vital.

Para un yogui, una adecuada respiración cumple dos funciones principales: aportar más oxígeno a la sangre y, por consiguiente, al cerebro, y controlar el prana o energía vital, con lo que se llegará a incidir sobre la mente controlándola.

Cuando se ha olvidado la correcta manera de respirar, se hace una respiración superficial por la boca y poco o ningún uso del diafragma. De esta manera se incorpora una pequeña cantidad de oxígeno, y sólo se usa la parte superior de los pulmones, lo que da por resultado una carencia de vitalidad y una resistencia disminuida a las enfermedades.

La práctica de yoga exige de sus adeptos que inviertan estos hábitos. Respirar correctamente significa respirar por la nariz, manteniendo la boca cerrada, y poner en juego una inhalación y una exhalación completas, que hacen trabajar los pulmones en su totalidad. Cuando se exhala, el abdomen se contrae y el diafragma sube, masajeando el corazón; al inhalar, el abdomen se expande y el diafragma desciende y masajea los órganos abdominales.

En mi particular recorrido, recuerdo que al comenzar con la práctica yóguica, me di cuenta que mi respiración era del todo superficial, carente de vitalidad. Una respiración que se producía en la parte superior del pecho con la consiguiente merma al llenar los pulmones. Tuve que recuperar una respiración abdominal profunda bajando el diafragma y llenando toda la capacidad de los pulmones. Era muy extraño para mí darme cuenta de que aunque creía que respiraba, lo hacía pésimamente, con los consiguientes desequilibrios que acompañaban a esa respiración. Otro de los descubrimientos acaecidos durante mis primeros contactos con la práctica del pranayama fue tener que respirar de forma habitual por la nariz. Tome conciencia de que no respiraba por la nariz cuando por primera vez en un ejercicio tuvimos que practicar de ésta forma.

La clave del proceso de la respiración se encuentra en la exhalación, puesto que cuanto más aire viciado se exhale, más aire fresco se podrá inhalar. Así pues los ejercicios de respiración yóguica ponen el acento especialmente en la prolongación de la retención y de la exhalación.

Como el estado de ánimo se refleja en la forma en que respiramos, se deduce que al controlar el aliento somos capaces de aprender a controlar nuestra mente, nuestros estados anímicos. Al regular la respiración, pues, no estamos solamente intensificando la provisión de

oxígeno y de prana, sino también preparándonos para la práctica de la concentración y de la meditación.

La dieta adecuada es nutritiva y equilibrada, y a base de alimentos naturales. Mantiene el cuerpo ligero y flexible y sosiega la mente, a la vez que confiere una gran resistencia a la enfermedad.

El alimento ejerce un efecto sutil sobre nuestra mente. Una dieta natural se basa en alimentos frescos, ligeros y nutritivos, tales como la fruta, los cereales y las verduras. Esta dieta mantiene el cuerpo esbelto y flexible, y la mente aguda y clara, el estado más adecuado para la práctica de yoga. Una dieta moderada, rica en prana, es la mejor garantía de salud mental y física y aporta armonía y vitalidad tanto al cuerpo como a la mente.

En el universo aún no manifiesto, la energía tiene tres cualidades, conocidas como gunas, que coexisten en equilibrio: sattva (la pureza), rajas (la actividad, la pasión, el proceso de cambio) y tamas (la oscuridad, la inercia).

Los alimentos sátvicos constituyen la dieta más pura y más adecuada para cualquier estudiante serio de yoga. La alimentación sátvica nutre el cuerpo y lo mantiene en un estado de paz. Además, serena y purifica la mente, permitiéndole alcanzar su máximo potencial de funcionamiento. Una dieta sátvica conduce, pues, a la verdadera salud: una mente en calma que controla un cuerpo en forma, con una adecuada circulación de energía entre el uno y la otra. Los alimentos sátvicos incluyen los cereales, el pan integral, las frutas y verduras frescas, los zumos de frutas naturales, la leche, la mantequilla y el queso, las legumbres, frutos secos, semillas y semillas germinadas, la miel y las infusiones de hierbas.

Los alimentos rajásicos son todos aquellos demasiado picantes, amargos, ácidos o salados. Destruyen el equilibrio entre cuerpo y mente, alimentando el cuerpo a expensas de la mente. Una alimentación excesivamente rajásica sobreestimula el organismo y excita las pasiones, sembrando inquietud en la mente y volviéndola incontrolable. También causa desórdenes nerviosos y circulatorios, tales como hipertensión, endurecimiento de las arterias y enfermedades del ácido úrico. Los alimentos rajásicos incluyen las sustancias picantes, tales como las especias o las hierbas fuertes, los estimulantes como el té y el café, el pescado, los huevos, la sal y el chocolate. Comer deprisa es algo que también se considera rajásico.

Los alimentos tamásicos conforman una dieta nada beneficiosa ni para la mente ni para el cuerpo. Una dieta de este tipo produce pérdida de energía, o prana, con lo cual las capacidades de razonamiento se ofuscan y sobreviene una sensación de inercia. Al disminuir la capacidad de pensamiento de la persona, ésta se sume casi en el nivel de los animales o de los hombres primitivos. La persona carece de elevados ideales o de propósitos en la vida. Se destruye la resistencia del cuerpo a la enfermedad sufriendo así de enfermedades crónicas. La mente se llena de emociones oscuras, como el enojo o la codicia. Hace a la persona embotada y perezosa. Tamásicos son la carne, el alcohol, el tabaco, el ajo y la cebolla, los alimentos fermentados, como el vinagre, y las sustancias rancias o excesivamente maduras. También se considera tamásico comer en exceso.

En mi particular recorrido como practicante de yoga y siguiendo las consignas de “no te lo creas por que te lo digo yo, experimentalo por ti mismo”, he experimentado diversas formas de alimentación hasta el momento actual, donde ya percibo y observo un importante equilibrio

alimenticio. He estado tres años siendo vegetariano y tres más siendo crudívoro sin carnes ni pescados. He confirmado que una alimentación sana apoya un reequilibrio integral de la persona. Además, la etapa crudívora, me ha servido sobre todo, para limpiar muchísimo el organismo y de esa forma pautas mentales o de vida asociadas. Una limpieza que además de física, como digo, ha sido energética. Al mismo tiempo que realizaba estas dos etapas alimenticias las acompañe con ayunos periódicos que fortalecían la limpieza. Recordemos que el ayuno como medio de purificación y de autodisciplina se remonta a épocas lejanas. De hecho, el ayuno es la forma natural que tiene el cuerpo de hacer frente a la enfermedad o al dolor. En la vida normal, gran parte de nuestra energía se dedica al proceso de la digestión. Dejar descansar el aparato digestivo libera energía, encauzándola hacia el crecimiento espiritual y la autocuración, y permitiendo que el cuerpo elimine toxinas. El ayuno no se ha de confundir de ninguna manera con seguir una dieta; su finalidad es purificar el cuerpo y la mente, no perder peso.

El pensamiento positivo y la meditación ayudan a hacer desaparecer los pensamientos negativos y a silenciar la mente, hasta trascender, en última instancia, todos los pensamientos.

Según Swami Sivananda, uno de los grandes maestros de yoga, " Sin ayuda de la meditación no es posible alcanzar el conocimiento del Ser. Sin su ayuda no se puede entrar en el estado divino. Sin ella, uno no puede liberarse de las trampas de la mente y alcanzar la inmortalidad. La meditación es el único camino real para el logro de la libertad. Es una escalera misteriosa que lleva de la tierra al cielo, del error a la verdad, de la oscuridad a la luz, del dolor a la dicha, del desasosiego a la paz duradera, de la ignorancia al conocimiento. De la mortalidad a la inmortalidad."

En mi recorrido como practicante de yoga recuerdo haber comenzado la senda yóguica con la práctica de la meditación. Fue a través de la meditación como comencé a introducirme en los demás ejercicios yóguicos. Durante bastante tiempo lo único que hacía era levantarme media hora antes de ir al trabajo y meditar unos veinte minutos. A medida que iba meditando cada mañana, podía observar como la meditación iba repercutiendo en mi estado de manera favorable. No fue hasta pasado cierto tiempo cuando empecé a interesarme seriamente por otros ejercicios yóguicos. En los primeros contactos con la meditación podía observar lo poco aquietada que estaba mi mente y lo que necesitaba que ésta estuviera calmada. A medida que iba meditando comprendía lo importante de su práctica hasta tal punto que comenzó a ser parte integrante de mi vida diaria, reservándole un tiempo diario.

Al tiempo de practicar la meditación empecé también con las afirmaciones o decretos. Se trataba de escribir una o varias frases positivas que dieran la vuelta a los pensamientos negativos que deambulaban por mi mente. Tanto la meditación como la realización de éstos decretos fueron sembrando las semillas adecuadas en lo más profundo de mí. Con éstas dos prácticas, mi estado integral comenzaba a resurgir después de un periodo largo de oscuridad y desesperanza. Era el comienzo de un nuevo capítulo en mi vida coloreado ahora con el trabajo en Kay Zen sobre la Educación de las Emociones y sus nacimientos.

La mente es, en cierto modo, como un disco. Contiene surcos o impresiones, llamados samskaras en sánscrito. Estos samskaras se forman cuando determinados pensamientos se hacen habituales. Por ejemplo, un hombre pasa por delante de una pastelería y ve un pastel de chocolate en el escaparate. En su mente surge un pensamiento: “¡

Qué delicioso ! Quiero comprármelo". Si ignora ese pensamiento y torna su atención hacia otra cosa, no se graba la impresión; pero si se identifica con el pensamiento, le da vida. Compra el pastel y decide disfrutarlo tras la comida. Supongamos que tiene que pasar por delante de la misma pastelería todos los martes y jueves. Cada vez que lo hace recuerda aquel delicioso pastel y se compra otro. Lo que fue un flash en su mente se ha convertido ahora en una fuerza en su vida. Se ha formado un samskara.

Los samskaras no tienen que ser necesariamente negativos. Puede haber impresiones en la mente que eleven e inspiren, habiendo otras que atormentan y deprimen. El propósito inmediato de la meditación es crear surcos mentales nuevos (nuevos enlaces neuronales) y positivos y erradicar aquellos que son destructivos. Es un proceso absolutamente científico, pero, al mismo tiempo, es una meta espiritual. No es suficiente eliminar lo negativo. Ha de hacerse un esfuerzo para cultivar el amor, la compasión, el espíritu de servicio, la alegría, la amabilidad y todas las demás cualidades que no solamente permiten llevar una vida feliz, sino que también se irradian a otros.

A través de la meditación uno se convierte en espectador de su propia mente. Nos convertimos en espectadores o testigos del juego de los samskaras y del juego del ego como aspecto auto-arrogante de la mente.

LAS CUATRO PRINCIPALES SENDAS DEL YOGA

En el yoga hay cuatro sendas principales: la del karma yoga, la del bhakti yoga, la del jnana yoga y la del raja yoga. Hay muchas otras

formas yóguicas y todas ellas están contenidas dentro de éstas. Cada una de éstas cuatro sendas se acomoda a los diferentes temperamentos o maneras de encarar la vida. Todas conducen, en última instancia, al mismo destino: la unión con Brahman o Dios. Es necesario integrar las lecciones de cada una de ellas si se ha de alcanzar la auténtica sabiduría.

1. Karma Yoga

El karma yoga es el yoga de la acción. Se trata de una acción desinteresada y correcta. Es la senda escogida, principalmente, por las gentes de naturaleza extravertida. Es el sendero de la liberación mediante la actividad consciente, el servicio altruista y el darse a los demás. Es el trabajo como un medio de elevación y realización superior. Así pues el karma yoga purifica el corazón enseñándonos a actuar desinteresadamente, sin pensar en logros ni recompensas. Al desapegarnos de los frutos de la acción y ofrecérselos a Dios o Conciencia Universal, aprendemos y realizamos la sublimación del ego.

La palabra karma deriva de la raíz kri, hacer, significando acción, trabajo y acto. Se parte del principio de que la vida es actividad y que nadie puede escaparse de esta acción universal. Básicamente éste yoga es el yoga del trabajo, siempre y cuando éste se realice con espíritu de desapego y altruismo. Esto no significa que no podamos vivir de nuestro trabajo diario, sino que debemos de buscar en todo cuanto hagamos que sirva también a los demás, para así trascender la labor productiva. Lo más importante es la actitud adecuada que tengamos en la actividad que realicemos.

El karma yoga nos enseña a dirigir correctamente nuestra energía vital por medio de la actividad productiva, y así alcanzar la realización plena de nuestras acciones conscientes en la vida misma, para el bien de todos los seres.

Recuerdo éstos días, en el curso de la Escuela de Desarrollo Transpersonal, como se nos ofrece un karma yoga experimental en el comedor, al tener la posibilidad de recopilar las tarjetas del libro de José María Doria "Inteligencia del alma" y así facilitar altruistamente ese trabajo. Durante mi recorrido por la práctica de yoga me he visto en numerosas experiencias de éste tipo. He tenido que soltar y soltar para ver realmente que lo que hacía era, verdaderamente, de forma altruista, sin esperar la recompensa. El karma yoga me ha servido para dos temas importantes. Primero para darme cuenta de esos patrones o samskaras de hacer algo por la recompensa egoísta. Patrones heredados y en vías de ser totalmente sublimados. Y en segundo lugar para purificar el corazón, enseñándome a actuar desinteresadamente. Además he podido observar como cuando te entregas a la acción desinteresadamente el único interés que prevalece es el de la Conciencia Suprema fluyendo de ésta manera la realización de la acción concreta.

En el Bhagavad Guita tenemos varias estrofas que describen claramente la intención del karma yoga:

"La no acción no se consigue dejando de actuar, ni la mera renuncia proporciona la perfección."

Bhagavad Guita, Capítulo III, Verso-4

"Pero el que sobresale, oh Arjuna, es el que controla los sentidos con la mente y practica sin apego Karma Yoga con los órganos de acción."

Bhagavad Guita, Capítulo III, Verso-7

“Cumple tus deberes obligatorios, porque la acción es mejor que la inacción. Sin actuar no podrás siquiera conservar el cuerpo.”

Bhagavad Guita, Capítulo III, Verso-8

“Por lo tanto, haz siempre sin apego lo que tengas que hacer, porque actuando sin apego se alcanza lo Supremo.”

Bhagavad Guita, Capítulo III, Verso-19

2. Bhakti Yoga

El bhakti yoga es el camino de la devoción, que atrae especialmente a las personas de naturaleza emotiva. El yogui bhakti está motivado principalmente por la fuerza del amor, y ve a Dios como la encarnación del amor. Mediante la plegaria, la adoración y el ritual, se entrega a Dios, canalizando y transmutando sus emociones en un amor o una devoción incondicionales.

Como cualquiera de los otros tres senderos, también éste conduce a la unión con lo divino.

A través de éste sendero se desarrolla la parte emocional del ser. Con los ejercicios del Yoga la persona se sensibiliza, y despierta a la belleza y a la armonía de la vida misma. A través del contacto directo con la naturaleza y la relación con sus seres queridos, se despierta una espiritualidad limpia y profunda. Se vuelve a ser como un niño para disfrutar de las cosas gratas de la existencia, y de las relaciones

interpersonales, al mismo tiempo que se despierta una sensibilidad no sólo hacia lo bello y estético sino también hacia la bondad y el amor universal. Se despierta el misticismo, el cual es la búsqueda de la unión con la presencia divina dentro de nuestro corazón espiritual. Se vive una devoción sublime y libre de fanatismos de toda índole.

Con respecto a mis vivencias con el bhakti yoga diré que he observado cierta falta de fluidez al emitir la voz del canto devocional. En ello estoy en estos momentos, es decir, sacando esa voz desde lo más esencial del ser, superando y trascendiendo viejas heridas, con confianza en mi mismo. Como veis, a través del canto devocional se incide en aquellos bloqueos que nos impiden sacar toda nuestra voz de forma equilibrada y verdadera.

En las siguientes estrofas del Bhagavad Guita se describe como es esa devoción o adoración al Yo Supremo:

“El yogui con la mente armonizada por el yoga, ve el Yo en todos los seres y todos los seres en el Yo. Ve lo mismo en todas partes.”

Bhagavad Guita, Capítulo VI, Verso-29

“El que Me ve en todas partes y ve todo en Mí nunca se separa de Mí ni Yo de él.”

Bhagavad Guita, Capítulo VI, Verso-30

“El yogui que, instalado en la unidad, me adora a Mí, que estoy en todos los seres, habita en Mí sea cual sea su modo de vida.”

Bhagavad Guita, Capítulo VI, Verso-31

3. Jnana Yoga

El jnana yoga es el yoga del conocimiento, de la sabiduría, del razonamiento, de la filosofía, en definitiva de la búsqueda sincera de la verdad. La palabra gnani deriva del sánscrito cuya raíz es gná que quiere decir conocer. Esta senda requiere del intelecto y de la voluntad un tremendo esfuerzo.

Por medio de esta senda del yoga se pretende responder a todos los interrogantes de la mente humana, es decir, el jnana yogui usa la mente para indagar en la naturaleza de ésta a partir de la filosofía del Vedanta (la no dualidad). Busca, en definitiva, eliminar la ignorancia mediante la luz del discernimiento espiritual. Cuando el estudio tiene como finalidad aprender a ser mejores y conocernos a nosotros mismos, entonces se convierte en parte de este aspecto del yoga, el cual nos ayuda a trascender lo relativo y transitorio para alcanzar el despertar de la conciencia transpersonal.

El uso del discernimiento es muy importante en este camino. Por medio de esta facultad se puede tener acceso a estados de conciencia superiores y trascendentes. Es el sendero preferido por los filósofos y científicos, los buscadores de la verdad y aquellos que tratan de explicarse los misterios de la vida mediante la comprensión intelectual.

Siguiendo en la observación del propio camino puedo decir que cada una de las sendas del yoga expuestas hasta el momento ha coloreado un tramo de mi camino. Da tal forma es así que parte de mi peregrinar se ha basado en el jana yoga, estudiando escrituras sagradas y llegando intelectualmente a la comprensión de la unidad. Estas escrituras

sagradas han abarcado muchos senderos diferentes además del sendero del Yoga, ofreciéndome todas ellas una visión unificada.

Vamos con varias estrofas del Bhagavad Guita donde se da luz sobre el jnana yoga:

“Oh Arjuna, se dice de una persona que tiene sabiduría estable cuando ha abandonado completamente todos los deseos de la mente y está satisfecho en el Yo por el Yo.”

Bhagavad Guita, Capítulo II, Verso-55

“Se llama sabio de sabiduría estable a aquél cuya mente no agita la adversidad, que no ansía placeres y que no tiene apego, miedo ni ira.”

Bhagavad Guita, Capítulo II, Verso-56

“Tiene sabiduría estable el que, encuentre cosas buenas o malas, está en todas partes sin apego, el que no se regocija ni odia.”

Bhagavad Guita, Capítulo II, Verso-57

“Cuando aparta los sentidos de los objetos sensibles como la tortuga retrae sus miembros por todos los lados, su sabiduría se vuelve estable.”

Bhagavad Guita, Capítulo II, Verso-58

4. Raja Yoga

El raja yoga es la ciencia del control físico y mental. Nos ofrece un método global para controlar los procesos del pensamiento, convirtiendo

nuestra energía mental y física en energía espiritual. En este sendero lo más importante es la interiorización consciente, la cual se logra por medio de la meditación profunda. Existe todo un proceso perfectamente estudiado para alcanzar el estado meditativo. Uno de los ejercicios es fijar la mente para enfocarla en un solo punto.

El raja yoga tiene a su vez tres subdivisiones llamadas Hatha Yoga, Kundalini Yoga y Mantra Yoga. Éstas son distintas prácticas por las cuales las modificaciones mentales se someten a control y lo absoluto se realiza de varios modos. Tenemos que indicar al mismo tiempo que éstas tres ramas del raja yoga están de tal forma interrelacionadas que en ocasiones resulta confuso diferenciarlas. Forman una práctica integral. Cada una de estas ramas del raja yoga tiene los mismos ocho medios que más adelante se detallan.

El Hatha Yoga concede especial atención al cuerpo físico, que es el vehículo de la existencia y actividad del alma. La pureza de la mente no es posible sin la pureza del cuerpo en el que funciona y por el que es afectada y al cual afecta. A través de la práctica de asanas y pranayama, la mente se fija en un solo punto y de este modo uno puede progresar rápidamente en la concentración y meditación.

La palabra *hatha* significa fuerza, fortaleza y poder. El significado oculto es el siguiente: *Ha* significa sol y *Tha* significa luna. Así pues, *hatha* sería la unión de los dos aspectos del ser humano, el sol, representando la fuerza activa, masculina y la luna representando la fuerza pasiva, femenina. Del equilibrio de ambos depende la salud y la expresión armónica de la persona. La energía solar activa *ha* fluye por el lado derecho del cuerpo y se conecta al hemisferio izquierdo del cerebro. De forma inversa, la energía lunar receptiva *tha* se canaliza por el lado

izquierdo del cuerpo, conectándose al hemisferio derecho cerebral. La energía *ha* corresponde al *yang* de la filosofía china, y la energía *tha* al *yin*.

Particularmente sigo, en estos momentos, realizando hatha yoga, pues me siento bastante identificado en relación a la transformación a través del cuerpo físico.

El Kundalini Yoga es un antiguo arte y ciencia del raja yoga que abarca la alteración y expansión de la consciencia, el despertar de la energía Kundalini (la energía de la consciencia, la energía de nuestra alma, la grandeza de la cual todos somos capaces...) a lo largo de la columna vertebral a través de los centros energéticos llamados chakras, activándolos. Esto se consigue mezclando y uniendo el Prana (energía creativa o cósmica) y el Apana (energía eliminadora), lo cual produce la presión necesaria para forzar el ascenso de la Kundalini. Se hacen uso de Pranayamas (ejercicios de respiración), Bhandas (llaves corporales), en Kriyas (series de ejercicios) y Meditaciones (concentración), usando Asanas (posturas), Mudras (gestos con la mano), y Mantras (entonación de palabras).

Otros componentes importantes en la práctica del Kundalini Yoga son la Concentración (puede ser que se nos pida concentrarnos en la nariz, en la columna, en un chakra, en la respiración, en un mantra, en alguna función física o en algo exterior al cuerpo), la Visualización (del movimiento de energía, campos energéticos, formas de pensamiento, éter, luz, color, etc.) y Proyecciones de Conciencia hacia el Universo. Estas prácticas desarrollan la movilidad de la conciencia, la habilidad de concentrarse mentalmente en varias cosas a la vez y de dirigir

movimientos de energía que vigorizan nuestro sentido del dominio e impacto potencial en el mundo.

El Mantra Yoga ha sido parte de la tradición yóguica desde los tiempos védicos. Este tipo de yoga se refiere, fundamentalmente, al poder del sonido o la vibración, soporte final de la materia.

El Mantra Yoga (la vía del sonido transformador) se considera como la menos compleja de todas las formas de yoga, pues no requiere prácticas complicadas. La esencia del Mantra Yoga es la recitación regular y prolongada (japa) de uno o más sonidos de poder (mantra), que despiertan los chakras y el poder serpentino. Un mantra es una energía mística dentro de una estructura de sonido. Todo mantra encierra en sus vibraciones un determinado poder. Por medio de la concentración y repetición del mantra se libera su energía y ésta toma forma. Con su práctica durante doce años, paso a paso nos conducirá hacia la sabiduría (jñâna) y a la consecución de los clásicos poderes paranormales (siddhis).

La palabra mantra está compuesta de la raíz verbal man ("pensar") y el sufijo tra (indicando instrumentalidad). Así un mantra es literalmente un instrumento del pensamiento. Un mantra es aquello por lo cuál se considera que la propia naturaleza se refleja interior o secretamente como la naturaleza del Señor supremo.

Mi experiencia con el mantra yoga me ha dado resultados sorprendentes, comprobando como mi mente se concentraba y se concentra cuando realizo la recitación de los mantras y posibilitando al mismo tiempo la realización de tareas con fluidez. He llevado acabo la recitación de determinados mantras 1008 veces, recibiendo la energía que esos mantras representan.

A continuación voy a describir los ocho medios comunes de estas tres ramas del yoga:

- YAMA
- NIYAMA
- ASANAS
- PRANAYAMA
- PRATHYAHARA
- DHARANA
- DYANA
- SAMADHI

---→ YAMA

Los Yamas son cinco regulaciones o restricciones que apuntan a la destrucción de la naturaleza inferior. Además regulan y armonizan la vida social y crean la base de nuestra práctica.

Ahimsa: significa no violencia e incluye no dañar, sea mediante acciones, palabras o pensamientos. Himsa significa injuria, de modo que ahimsa es "no provocar injuria". Nuestras palabras y pensamientos tienen gran poder. Pueden dañar a los demás. Pueden estimular acciones dañinas. Cuando dejamos de dañar a los demás, descubrimos que la mente cesa de albergar resentimiento, envidia, ira y miedo. En consecuencia, nuestra conciencia se purifica. Al cultivar el perdón

podemos rechazar tales sentimientos, que dañan no sólo a los demás, sino finalmente a nosotros mismos.

Satyam: la veracidad implica no sólo evitar mentir, sino también evitar la exageración, el engaño, el disimulo, y la hipocresía. De otro modo, nos engañamos a nosotros mismos. Al dejar de lado toda ficción, todas las cosas imaginarias o irreales en la mente, el habla y la acción, uno descubre rápidamente qué es la verdad. Hablar sólo de lo que es verdad es muy revelador. Mucho de lo que se dice es innecesario, demasiado trivial e irreal. Cultivar el silencio o hablar sólo de lo que es edificante, tras reflexionar, produce una gran claridad en nuestras mentes y en nuestras relaciones.

Asteya: no robar incluye evitar coger algo que no pertenezca a uno. El robar sumerge nuestra conciencia en oscuridad, en la que fracasamos a la hora de ver nuestra unidad esencial. Ello cierra nuestro corazón, fortalece nuestras tendencias egoístas y nos conduce fuera del camino de la Autorrealización. Es una manifestación del miedo y debilidad frente al deseo. Al entregarnos al robo, renunciamos a nuestro poder de autocontrol y reforzamos al agarre que las fuerzas negativas tienen sobre nosotros.

Brahmacharia: la castidad implica abstinencia sexual en lo planos físico, emocional o vital, al igual que en los mentales. Su cultivo facilita el dejar partir lo que normalmente es una gran fuente de distracción y de sufrimiento. Incluso si uno vive en una relación de compromiso con otra persona, si puede cultivar la moderación y la conciencia en las propias relaciones sexuales, la mayoría de las distracciones y dispersiones pueden ser evitadas. Uno ama al otro como al propio Ser. Cuando un voto es mantenido de forma incorrecta, existe el peligro de la represión

y, en consecuencia, de peligrosos efectos psicológicos. Uno debe tener cuidado de no desarrollar antipatía hacia los miembros del sexo opuesto o sentimientos de culpabilidad, vergüenza o frustración respecto a los impulsos sexuales.

Aparigraha: la ausencia de codicia incluye no fantasear sobre posesiones materiales ni codiciar cosas que pertenezcan a otros.

---→ NIYAMA

Los niyamas u observancias se dividen también en cinco y fomentan las cualidades positivas. Los niyamas están relacionados también con la autodisciplina.

Saucham: viene a significar la pureza de ser, la inocencia consciente. Como resultado de pasar a través del proceso de purificación (realización de la práctica yóguica), uno desarrolla esta cualidad, al igual que una alegría mental, o gozo, que es independiente de las circunstancias externas; la mente se concentra fácilmente y deja de ser distraída por los deseos o por las impresiones sensoriales.

Santosa: el contentamiento implica no agrado ni desagrado. Sucede cuando uno está simplemente siendo uno mismo. El contentamiento es un equilibrio interno que implica armonía, gozo en uno mismo y amor interior, donde uno no es perturbado por las dificultades que le rodean. Se recomienda como práctica el ver lo mejor de los demás, no sus defectos.

Tapas: significa práctica intensa. Se refiere a cualquier práctica intensa o prolongada para la Autorrealización que implique vencer a las tendencias naturales del cuerpo, las emociones o la mente. Mediante la práctica constante, o esfuerzo sostenido, las impurezas que limitan al físico, al vital y al mental son eliminadas gradualmente.

Swadayaya: el autoestudio no es el mero estudio de los textos sagrados, sino que incluye la observación de la propia conducta, al igual que de las psicodinámicas de la mente. Gradualmente, uno deja de identificarse con la personalidad, la suma de los movimientos mentales y las reacciones habituales. El autoestudio produce la discriminación y el autodomínio.

Iswaraprendana: o entrega al Señor. Esta entrega al Señor incluye el cultivo del amor incondicional por el Señor (la vida, el universo, la existencia, la conciencia,...), al igual que dejar partir aquello que nos perturba. La ecuanimidad vendrá finalmente.

---→ ASANAS

Las asanas son las posturas yóguicas. Las asanas de yoga no sólo desarrollan el cuerpo, sino que también ensanchan las facultades mentales. En la práctica de las asanas todos los movimientos son lentos y graduales, acompañados de respiración apropiada y de relajación. Recordamos que en el ejercicio moderado el oxígeno abastecido se equilibra con el consumido y no da lugar a ningún déficit. Se ha demostrado que cuando un músculo se contrae lentamente requiere menos energía para vencer una resistencia dada que cuando se contrae rápidamente. Cuando una postura se hace correctamente, no sólo será

una postura estable y cómoda sino que además toda la tensión, tanto física como mental, menguará.

Los ejercicios de yoga moderados y consistentes, aparte de hacer sentirse mejor y más relajado al practicante, ayudan al cuerpo a adecuarse para las demandas que pueden tener lugar. Más aún, un cuerpo bien entrenado ayuda enormemente a entrenar la mente, que es el principal propósito de todo yoga, ser un ejercicio mental.

En la terapia yóguica se consigue, a través de sus diferentes posturas o asanas, reestablecer las secreciones internas de todas las glándulas endocrinas (pineal, pituitaria, tiroides, paratiroides, timo, suprarrenales páncreas, ovarios o testículos) hasta la normalidad. Con esta recuperación de la actividad normal de la glándulas, las emociones y la mente se ven equilibradas. El completo desarrollo, diferenciación y función de las distintas partes del cuerpo es posible solamente cuando hay una actividad equilibrada en las glándulas de secreción interna. Sus secreciones son llamadas hormonas (del griego "exitar" o "despertar"), y su efecto puede ser inmediato o retardado. Son sustancias químicas relativamente simples que pueden ser oxidadas o expulsadas después de haber ejercido sus efectos específicos. Cuando estas secreciones se alteran se presentan rápidamente condiciones patológicas en las distintas partes del cuerpo.

En este momento de mi desarrollo continuo realizando asanas pues observo su importante repercusión sobre mi mente, mis emociones y sobre el reequilibrio del mi cuerpo físico (todo esta interrelacionado). Así pues la perseverancia de la realización de asanas me aporta equilibrio en todos los ámbitos.

---→ PRANAYAMA

El pranayama es el control del prana a través de ejercicios respiratorios. La regulación de la respiración armonizada ayuda a la regulación y fijación de la mente. Similarmente, controlando la mente, se controla también el prana. Ejercitándose en el uso de esta fuerza sutil de prana, la persona llega a impulsar su mente hacia arriba, hasta el plano de superconciencia y a actuar desde ese plano. Prana no es algo relacionado sólo con la respiración. Respirar es uno de los muchos ejercicios a través de los cuales llegamos al auténtico pranayama. La respiración es una manifestación de la fuerza vitalizadora, llamada prana. Regulando la respiración física, se controla el prana y este proceso de controlar el prana sutil se denomina pranayama.

Esta energía vital se encuentra en todas las formas de vida desde el mineral al hombre. El prana se encuentra en todas las cosas que tengan vida. Este prana no es la conciencia o espíritu, sino simplemente una forma de energía, usada por el alma en sus manifestaciones materiales y astrales.

---→ PRATHYAHARA

Prathyahara significa dirigir los sentidos hacia dentro para aquietar la mente, es decir, es la retirada de los sentidos o abstracción.

En ocasiones el pranayama no es suficiente para controlar a la incansable mente, debido a la actividad de los sentidos. Cuando los cinco sentidos de la vista, el oído, el gusto, el tacto y el olfato están activos, la conciencia se une con los objetos de los sentidos y, en efecto, olvidamos nuestro Ser. Por ejemplo, si uno siente el calor, dice "yo

tengo calor". Sin embargo, cuando restringimos la acción de los cinco sentidos, por ejemplo, cerrando los ojos y sentándonos confortablemente sin ninguna distracción, la conciencia deja de identificarse con los objetos externos de los sentidos y los cinco sentidos se vuelven como la conciencia misma: sin forma, calmados y centrados hacia el interior. Los sentidos son como un espejo: cuando se vuelven hacia el exterior reflejan el mundo de las formas; cuando se vuelven hacia el interior, reflejan la pura luz sin forma.

La mente tiene una tendencia natural a correr hacia los objetos exteriores. El Yogui aparta la bulliciosa mente una y otra vez de los objetos de los sentidos y la fija en el Yo. El Yogui capaz de Pratyahara puede entrar en Samadhi, el estado de supraconciencia, en un instante incluso en un lugar lleno de gente, retirando todos los sentidos hacia el interior. No le molesta en absoluto ningún tipo de sonido o de ruido. Puede descansar en el Yo incluso en un campo de batalla, retirando los sentidos de todo lo externo.

Cuando la luz y la paz son sentidas dentro de nosotros, permanecerán como base para las acciones correctas en nuestra naturaleza entera. Permaneceremos imperturbables y no empujados hacia fuera o invadidos por cualquier cosa de la que nuestros sentidos se den cuenta.

Personalmente he vivido estados de pratyahara de forma inconsciente para más tarde darme cuenta que lo ocurrido había sido éste proceso de retirar los órganos de los sentidos hacia el interior. Fue para mi revelador descubrir como de forma natural había sido impulsado a realizar éste estado de pratyahara.

---→ DHARANA

Dharana significa concentración. La eliminación gradual del velo interno de la oscuridad mental facilita la práctica de la concentración. De modo que la experiencia de la luz interna no es un fin en sí mismo. Conforme el cuerpo, la mente y la respiración se relajan y se revela la Luz interna, la resistencia natural comenzará a cesar. La concentración se vuelve simple conforme la mente, el cuerpo y la respiración se vuelven en calma.

---→ DYANA

Dyana o meditación. Cuando la concentración se vuelve sin esfuerzo, comienza la meditación. El objeto de la meditación puede volverse dinámico o implicar ideas o historias relacionadas; puede ser con forma o sin forma. Podemos definir meditación como "estar continuamente concientes de un objeto o tema escogido". La meditación es pues, el arte científico de dominar la mente.

La meditación puede convertirse en un estado permanente de la persona. Si realizamos el verdadero potencial de la meditación podemos vernos inmersos en un estado de alta o total conexión con la vida.

Mi relación con la meditación viene desde los comienzos de mi camino yóguico. Incorporada en mi vida diaria como un elemento de gran valor, la meditación se ha convertido en un espacio diario de conexión intencionada y consciente conmigo mismo. Con la práctica periódica de la meditación he podido observar como durante momentos del día mi estado también es meditativo. También he observado como se me han aclarado procesos personales en los momentos de la práctica de la meditación. Es como que la mente esta tan "quietecita" que puedo

escuchar a mi sabiduría interior, a mi maestro interno, a mi presencia divina.

---→ SAMADHI

El samadhi es la absorción cognitiva o estado de supraconciencia. En la absorción cognitiva, la meditación va más allá del esfuerzo. Desaparece la distinción entre sujeto, objeto y su relación. No hay sentimiento ni conciencia de estar separado de algo. Uno no practica samadhi. El esfuerzo implica sólo hasta la meditación. El hacedor desaparece en el samadhi. Uno simplemente está en samadhi, absorción cognitiva.

Todos hemos experimentado el samadhi en algún momento aunque haya sido por un espacio temporal minúsculo. Algunas personas han sentido en plena naturaleza esa sublime comunión con todo a su alrededor. Incluso en ocasiones podemos no haber sido conscientes de nuestro estado. Lo que ocurre es que mantener el samadhi no es fácil a causa de las fluctuaciones de nuestra mente. De ahí pues que toda la práctica yóguica se hace necesaria para ir eliminando todas esas fluctuaciones mentales y llegando a un estado de mayor quietud mental.

LO ABSOLUTO Y EL SER

Este absoluto y última realidad es espíritu o pura conciencia, del cual proceden la mente y la materia. Este espíritu, ser o atman es uno, y sus vehículos son la mente y el cuerpo. El espíritu, ser o atman que está en el hombre, es el espíritu uno que está en todo. El mismo espíritu está en el Señor (conciencia, naturaleza, vida, amor,...) cuando éste se hace objeto de adoración.

La naturaleza del espíritu es plena, sin ninguna división. El espíritu es infinito, sin forma, inactivo, inmutable y testigo de la mente. Su poder expresado en forma de materia y mente, es finito, con forma activa y siempre cambiante.

En un primer momento la mente y la materia se consideran como inconscientes porque todo aquello que no es la conciencia misma es un objeto inconsciente. Sin embargo y de acuerdo con la filosofía Vedanta, no existe nada inconsciente, por el contrario, todo es esencialmente consciente. Llamamos mente y materia inconsciente a aquella que es el objeto de la conciencia misma. La materia no es más que la parte densa de la mente. En otras palabras, la mente y la materia son como el anverso y el reverso de una moneda. La mente es conocida también como el poder encubridor de la conciencia. La mente puede limitar la conciencia o espíritu de tal forma que el hombre experimenta sólo lo finito y no la verdad absoluta como un todo infinito.

“Donde no hay mente, no hay limitación”.

BIBLIOGRAFÍA

- Bhagavad Guita de Swami Sivananda. E.L.A.
- El libro del Yoga de Swami Vishnu Devananda. Alianza Editorial
- Meditación y Mantras de Sw. Vishnu Devananda. Alianza Editorial
- Vedanta Advaita de Sesha. Gaia Ediciones
- El nuevo libro del Yoga de Lucy Lidell. Integral
- Kriya Yoga Sutras de Pantanjali y los Siddhas de M.Govindan
- Hatha Yoga Pradipika de Yogui Svatmarama
- Asana Pranayama Mudra Bandha de S.Satyananda Saraswati
- La voz de Babaji de la Orden de Acharias del K.Y.de Babaji
- Inteligencia del Alma de José María Doria. Gaia Ediciones
- Intuición de Osho. Ed.Grijalbo
- El sonido de K.Parvathi Kumar. Ed.Dhanishtha
- Vencer el hábito de morir de Leonard Orr. Ed. Obelisco
- Camino de Luz de Steve Hagen. Ed. Grijalbo
- Enseñanzas sobre el Amor de Thich Nhat Hanh. Ed. Oniro
- Volviendo a casa de Thich Nhat Hanh. Ed. Oniro
- La practica de la sexualidad sagrada de Sunyata Sarasvati y Bodhi Avinasha. Ed. EDAF
- El poder del ahora de Eckhart Tolle. Gaia Ediciones
- ¿Quién Soy Yo? de Sri Ramana Maharshi
- Cuarenta versos sobre la realidad de Sri Ramana Maharshi
- Cuerpo Mente de Debbie Shapiro. Ed. Robin Book
- La enfermedad como camino de Thorwald Deihlefsen y Rüdiger Dahlke. Ed. Debolsillo
- El mensaje curativo del alma de Rüdiger Dahlke. Ed. Robin Book
- Resonancia de Jasmuheen. Ed. Obelisco