

MICROCOSMOS

Artículos publicados en Yogaenred.com 2012-15



Emilio J. Gómez

Círculo de Yoga Silencio Interior

Escuela de Silencio

INDICE

- A modo de presentación, 5
- Un único problema, 8
- Redescubrir el yoga, 11
- Saber hablar, saber callar, 14
- ¿Es positivo el pensamiento positivo? 18
- La realidad reflejada, 24
- El despertar de la consciencia, 27
- Simplicidad, 32
- El río que nos lleva, 36
- Sadhana, el camino, 40
- De buscador a encontrador, 43
- Cultivar la presencia, 46
- Parar la mente / 1, 50
- Parar la mente / y 2, 54
- Vivir el secreto, 58

La levedad del ser, 61

Vivir despierto, 64

Microcosmos, 68

Apuntes de astronomía, 72

Teoría y Práctica, 74

Conferencia sobre la Sadhana, 76

Comprensión, 78

Equilibrio, 81

Sobre dos raíles, 84

Intoxicación, 86

Hatha & Radja, unión perfecta, 89

Voluntad, 91

Samasati, el recuerdo correcto, 94

Transparencia inmanente, 97

El axioma del yoga, 99

Maestros de lo trascendente, 103

Un día en clase de Yoga Solidario, 107

La Postura del Despertar, 114

Silencio y quietud, 118

Desde lo invisible, 120

Silencio, 122

¿Quién soy? 125

Padmasana & Sirshasana, enseñanzas y experiencias, 127

Vivir sin ego, 131

La paradoja, 135

Kaja Sthairyham, cuerpo inmóvil, 137

Samadhi, 140

Historias para compartir, 143

Sat Sang con Mooji, 147

El Prana y los iones negativos, 150

Las ramas del yoga, 153

Ciclo Talleres de Meditación Silencio Interior, 155

Espacio de Meditación abierto en El Escorial, 160

Despertar, 162

¿Para qué sirve meditar?, 165

La iluminación no existe, 168

Maya, el velo de lo invisible, 170

¿Qué es el Canto Maternal Carnático? 175

Yoga Silencio Interior, 177

“El Yoga auténtico busca despertar la consciencia”. Entrevista. 181

Taller de Primeros Auxilios para profesores de yoga, 190

¿Qué podemos esperar del yoga y qué no? 192

La calidad del yoga actual, 194

Satya, la verdad, 196

Iniciación al Silencio, 198

Anexo: Samadhi es experimentar la muerte en vida. Entrevista. 201

A Pepa Castro, amiga incondicional

A modo de presentación

Cualquier cosa que se piense, se puede decir.

Cualquier cosa que se diga, se puede hacer.

Jesús Hermida, periodista

Así fue como nació la Revista digital “Yoga en Red”, fruto de un pensamiento. Y también, ¿por qué no reconocerlo? el de un deseo. El deseo de crear un espacio abierto a todos los practicantes y profesores de Yoga.

La idea primigenia fue la de crear un espacio en la “Red” que sirviera de nexo de unión a toda la comunidad yóguica, no sólo de España, o de hispano parlantes en Sudamérica, sino en todo el mundo.

Así pues, allí donde se encontrara un ser humano interesado en el crecimiento interior, en la teoría, la práctica y también la difusión del Yoga en cualquiera de sus ramas tendría cabida en Yoga en Red..

Esa idea fue la que nos alentó a todos lo que, de una u otra manera, colaboramos con Yoga en Red para que la idea pudiera materializarse en lo que hoy en día es: un portal de referencia en el mundo Yoga, con más de dos mil visitas diarias.

Al albur del proyecto nos juntamos practicantes, profesores, estudiosos y amigos del Yoga. En la medida de nuestras posibilidades, tratamos de colaborar con la ambiciosa idea de crear una revista digital de diaria actualización.

Un proyecto sin duda amplio de miras que Pepa Castro acariciaba desde hacía un tiempo y que Jimena Mas supo acompañarla con su impecable profesionalidad en la maquetación y el manejo de páginas web.

A ambas, gracias por vuestro entusiasmo. Gracias por materializar una idea. Gracias por demostrar que todo es posible. Que es posible, de verdad. Gracias por admitir nuestros artículos y a veces descabelladas ideas que hubo que limitar.

Fruto de toda esta labor de colaboraciones se nos ha ocurrido recopilar las “entradas” periódicas que hicimos en la web, dándole formato de un libro. De alguna manera, sentíamos la necesidad de darle cabida en el mundo material.

El mundo digital está muy bien. Muy a la altura de nuestro tiempo, donde todo va muy deprisa; demasiado, a veces. Por este motivo, extraer la recopilación de artículos y plasmarlos en papel nos parece también una buena idea.

De este modo, nos será posible repasar lo leído, vivido, compartido... Así, sentados en el sofá, quizás arropados bajo la tibieza de una manta ligera, subrayando alguna frase que pueda tener un sentido especial...

Y sobre todo, sin prisas. Desde la calma. Saboreando una copa de vino o una infusión, permitiéndonos cerrar los ojos para que el mensaje leído penetre en el subconsciente y hacer nuestra la idea integrándola en el vivir cotidiano.

Sí, el tiempo pasa casi sin sentir... Miro hacia atrás y veo que el balance ha sido muy positivo, tanto a nivel humano como espiritual. Trato de encontrar una palabra que pueda sintetizar mi sentir, pero emergen dos: Alegría y Gracias.

Así pues, queridas Pepa Castro y Jimena Mas, sabed que a lo largo de todos estos años ha sido una inmensa alegría haber colaborado de manera tan estrecha con vosotras a través de Yoga en Red, nuestro nexo de unión.

Y por supuesto... Gracias. Siempre.

Emilio J. Góme

Un único problema

En realidad, aprender a meditar es aprender a morir. En la cumbre del sueño de la humanidad reside la ilusión de la inmortalidad, generada por la experiencia cotidiana de despertarse todas las mañanas.



En el nivel de la consciencia vigilia y del intelecto se sabe que no es cierto, que un día moriremos. Sin embargo, la experiencia cotidiana nos confirma la vivencia de que eso no va a ocurrir hoy, ni mañana. Ocurrirá... sí, claro... un día -nos decimos cuando lo vemos en los demás-, pero no mañana, nos dice nuestra experiencia.

En el siglo XIX y principios del XX, la muerte se tomaba como algo natural, y como tal se la aceptaba, llegando incluso a hacerse retratos la familia al completo con el cadáver dentro del ataúd. Por el contrario, en aquella época de instintos reprimidos, el sexo era un tema tabú: no se hablaba de ello y a los niños se les ocultaba información con argumentos ridículos tales como que los hijos vienen de París o los trae la cigüeña. Absurdo entre los absurdos, máxime cuando un niño, al carecer de prejuicios, acepta lo natural con naturalidad, sea vida o muerte.

Hoy día, finales del siglo XX y principios del XXI, la corriente del pensamiento se ha dado la vuelta y el sexo ha dejado de ser un tema tabú y, por lo tanto, reprimido. Por el contrario, ha pasado a serlo la muerte. El tema de la muerte y el morir se ha tornado en materia aséptica y distante. Al cadáver se lo aísla en una disimulada cámara frigorífica y tras una mampara de cristal. Se le puede ver, mas no tocar. Lejos quedan los tiempos en los que al cadáver se le velaba “de cuerpo presente” en la propia casa y durante toda la noche.

Pero, ¿quién querría tocar a un cadáver? Y no sólo se trata de tocar, es mucho más, pues en la actualidad no se quiere ni oír hablar de la muerte. Quizás, tal actitud ante la muerte resulte del abrupto despertar de la consciencia que provoca el simple hecho de enfrentarse a la rotunda certeza de tener que morir. Tal despertar hace correr el riesgo de un repentino darse cuenta de cosas y asuntos que puedan no interesar al tejido productivo en que se basa la sociedad que nos ha tocado vivir. El despertar individual resulta incómodo al sistema.

Darse cuenta siempre es peligroso. Saber que uno se va a morir invita a un replanteamiento general de la vida, y es posible que existan voluntades interesadas en que ese tipo de darse cuenta se produzca lo más tarde posible y, si llegara a darse el caso, se olvide con la máxima rapidez posible gracias a la amplia gama de distracciones e impresiones a que nos vemos sometidos.

Sin embargo, es inevitable. Sucederá. Se aprende a vivir en el mismo momento de morir. Por eso, la práctica de la meditación es el arte de aprender a morir sin tener que llegar a abandonar el cuerpo, porque sólo muriendo es posible apreciar en todo su esplendor el milagro que es estar vivo. Porque ¿quién muere en verdad? El ego. El ego se rinde ante la sola idea de la muerte y todas sus pretensiones claudican. Entonces se tiene la oportunidad de trascenderlo para saberse ser la vida y vivirla desde la lucidez desapegada que otorga la consciencia.

Al morir en vida una nueva y singular comprensión sobreviene, la cual a su vez se torna en sabiduría. Esto lo saben bien aquellos que han tenido la experiencia, porque para el resto no dejan de ser más que meras palabras. Así pues, mientras que se rehúya el reconocimiento de la propia muerte, nuestra existencia será un caos sostenido en el tiempo. Caos que, aunque no lo parezca, está generado por un collar de deseos engarzados entre sí por la misma ilusión: creer que nunca moriremos. Alguien le dijo a Buda: “Tengo un problema”. Y Buda le respondió: “Tu único problema es creer que tienes tiempo”.

Fragmento del texto: “*Kevala Kumbhaka. Entre el todo y la nada*” (en preparación)

Publicado 31-10-2012

Redescubrir el yoga

Instaurar niveles en el Hatha Yoga es como intentar clasificar lo inclasificable. ¿Cómo puede hablarse de niveles en una práctica que, si se realiza desde el estado de consciencia adecuado, nos concede una vivencia nueva cada día?



Además, también cabría preguntarse: ¿de dónde nace la necesidad de instaurar niveles sino del ego y su necesidad de reconocimiento a través de la comparación y la competición? Los niveles son una proyección más del ego que busca y anhela una perfección de la que evidentemente carece.

Sí, sí, es verdad que existen diferentes niveles de experiencia en la práctica; todos los que practicamos lo sabemos. Pero, no nos engañemos, porque cuanto mayor sea tal nivel de experiencia práctica es más que probable que también haya un sensible aumento del ego del practicante.

Es normal que así ocurra, pues conforme se progresa en el “dominio natural” de los asanas, mayor puede ser también la punzada de orgullo que se experimente.

Es inevitable que suceda pues se trata de un rasgo humano, pero ello no es óbice para que no estemos alerta ante este riesgo.

Decimos que se progresa con un “dominio natural” porque lo natural es que conforme se practica, el cuerpo comprende la demanda que se le requiere y termina por hacer de un modo por completo natural lo que en un principio a la mente le parecía imposible.

Practicar como si fuera el primer día

Entonces, ¿cómo vivir la práctica del Hatha Yoga sin que el tamaño del ego se sobredimensione conforme se progresa? Sencillo, viviendo cada día como si fuera la primera vez que se practica. Sentir que cada asana realizada es nueva. Nueva por completo.

Esta actitud obliga a mantener viva la actitud del principiante. Lo cual es un regalo, pues nos permite redescubrir el asana. Con ello, también nos redescubrimos a nosotros mismos en cada respiración, en cada detalle técnico, en cada emoción despertada.

Porque, en cada sensación, en cada pensamiento, en cada emoción, existe la posibilidad de reconectar con nuestra presencia de ser a través del instante presente, del más puro aquí y ahora, lugar donde nacen las preguntas: ¿qué está sucediendo ahora? ¿de qué me doy cuenta? Y, quizás, la que pueda ser la más importante de todas: ¿quién se da cuenta?

Todo ello sólo es posible si se mantiene la mente diáfana y limpia de experiencias pasadas. El asana de ayer pasó, igual que el agua de un río, esa postura ya no es válida, se fue. Hoy, aquí, ahora, la postura del momento presente es nueva, aunque el cerebro y la memoria celular del cuerpo la reconozca.

Vivir el asana como si fuera la primera vez que se realiza... ¿Quién tiene esta vivencia? ¿cómo y desde dónde me relaciono con ella?

Esto es lo que cuenta. Las respuestas a estas preguntas nos instalan en la consciencia de ser, obteniendo así el primer objetivo del yoga: la unión con el individuo. Y, desde esa vivencia, experimentar la unidad con el universo circundante. Para así llegar a saber por experiencia propia que lo que pone en los libros no es teoría, sino algo muy real.

Practicar desde la consciencia

Vivir cada día un nuevo comienzo sin el recuerdo de las anteriores experiencias permite la liberación del lastre de la memoria que, en no pocas ocasiones, puede llegar a condicionar, cuando no bloquear, nuestros actos y existencia. Practicar desde la consciencia y no desde la mente.

Permitirse volver a empezar con la inocencia de un niño es concederse una nueva oportunidad en la práctica del yoga y en el resto de la vida. Abrir la puerta a una nueva investigación cada vez que se entra en la esterilla es tener la oportunidad de volver a empezar desde cero. No importa en el punto en que creas estar, importa que te des cuenta de dónde estás, de verdad.

No saber nada, olvidarlo todo: la técnica, la tradición, al maestro, a uno mismo... En realidad, si esta forma de mirar se sabe trasladar al resto de las cosas, hoy, aquí, ahora, todo vuelve a ser nuevo. Por ello, entregarse a la práctica es entregarse a la vida para darse la oportunidad de redescubrirse a uno mismo formando parte de todo.

Publicado 16-11-2012

Saber hablar, saber callar

Hablar es necesario, tanto como callar. A través de las palabras se configura nuestro microcosmos, nuestra realidad personal. A través de las palabras se ofrecen explicaciones, enseñanzas, matizaciones, aclaraciones, disculpas... La palabra es maravillosa, y el silencio más. El problema empieza cuando no sabemos callar.



A través del discurso hablado el emisor establece lazos energéticos con el receptor, los cuales pueden servir de un sano intercambio de energía por ambas partes, que sería lo deseable y saludable. No obstante, lo que viene a suceder es un drenaje energético al receptor por parte del emisor, y esta situación es más frecuente de lo que suponemos. Quizás, por este motivo, haya que estar alerta ante tales casos de vampirismo psíquico.

No obstante, no existe gran problema, pues su detección es fácil gracias al imparable discurso de este tipo de emisores, que no es otra cosa que un intento de captar energía a través del insistente reclamo de la atención a través de la palabra. Son capaces de hablar durante horas y horas sin llegar a decir nada concreto; eso sí, a cambio de que se les concedan sendas dosis de energía.

Es bien cierto que a través de la palabra y la escucha captamos y cedemos energía. Se trata de un juego en el que, consciente o inconscientemente, todos participamos. En realidad, es un juego en el que resulta inevitable participar desde el mismo momento en que nos relacionamos con los demás.

Bien mirado, la constante necesidad de reconocimiento es motivo de compasión. Personas así tienen ubicado su centro de gravedad en el centro emocional (Anahata chakra), por lo que necesitan de una interacción permanente con los demás, que es de donde obtienen sus dosis extra de energía.

Necesidad urgente de la meditación

Es evidente que este tipo de personas desconocen la fuente de energía infinita que se encuentra en su interior, y mucho menos han llegado a conectar con ella. No lo saben, pero estas personas necesitan con urgencia aprender a callar y escuchar. Sin lugar a dudas, necesitan con urgencia la meditación.

El primer requisito básico para adentrarse en el mundo interior es aquietarse, parar... callar. Ocurre que si el cuerpo se para la mente se aquietta. Y esto es algo que se puede aprender, algo que todo el mundo puede aprender. No es preciso tener condiciones idóneas para su práctica. La meditación es una bendición porque es patrimonio de la humanidad. Basta con querer, es suficiente con desearlo y las condiciones aparecen.

Es posible que existan otros métodos y maneras, pero nosotros sólo conocemos la meditación, por este motivo nos atrevemos a recomendarla. A través de su práctica cotidiana es posible conectar con ese gran almacén de energía infinita que es el Universo, del que uno forma parte. Una vez descubierto, desaparece la necesidad de mendigar energía ajena a través de conversaciones vacías o de otras maneras.

La práctica de la meditación nos instala directamente en el mundo interior. ¿Qué es lo que se percibe cuando nos adentramos en tal mundo? En primer lugar, aparecen los pensamientos, los recuerdos, los proyectos. También aparece toda una gama de sensaciones físicas, agradables y desagradables. Y cómo no, las emociones, con su cargamento de deseos y aversiones.

Descubrir el silencio

Finalmente, si se dispone de la suficiente paciencia y perseverancia, es posible observar cómo fluye algo diferente, distinto, especial... Se trata del silencio. El descubrimiento del silencio se realiza porque viene acompañado de una gran paz. Primero la paz, después el silencio. En el silencio no hay nada, pero tampoco se necesita de algo. En el silencio todo está bien, todo es adecuado.

Una cualidad del silencio es que fluye sin nuestra intervención personal, no se le puede imponer desde la voluntad. Por el contrario, si se le permite, el silencio mana a borbotones, como el agua de un manantial. Imponer el silencio es un orden que sobreviene desde la mente, y por lo tanto es sinónimo de ignorancia. Sin embargo, poner las condiciones adecuadas y permitir que el silencio aparezca es una actitud inteligente.

El ser humano necesita de la comunicación hablada con sus congéneres tanto como del silencio que emana de su interior. No más, no menos: en igual medida. Una comunicación así estará equilibrada en el dar y el recibir, en el hablar y el escuchar, porque proviene directamente del alma.

Publicado 03-12-2012

¿Es positivo el pensamiento positivo?

¿Tenemos que aceptar con alegría que nos recorten los derechos conquistados o que nos paguen menos por trabajar más? Emilio J. Gómez hace un llamamiento a no seguir callando y obedeciendo, sino a llevar adelante el propósito personal que anida en el interior de cada uno.



La corriente de pensamiento positivo nació en los Estados Unidos en la década de los años 80 y tuvo su mayor expansión a raíz de los 90. Lo que en un principio parecía ser algo así como la panacea para todos los males que acaecían al individuo, era en realidad un **instrumento de manipulación de masas** que consiguió tornarlas conformistas a través de una sumisa aceptación, a la espera de que algo mejor sucediera.

El problema

La masa nunca dirige; muy por el contrario, siempre es dirigida. Es el individuo el que se da cuenta de lo que ocurre y, por lo tanto, el que tiene en sí mismo la capacidad de discernir y actuar en consecuencia. El despertar siempre es individual, nunca social. Es el individuo quien toma consciencia y comprende.

Mirado con cierto detenimiento, tomarse a bien un mal es algo que carece de toda lógica. Si algo no es justo, provoca dolor o sufrimiento; como mínimo se hace necesario alzar la voz y expresarlo. Su manifestación es lícita y también natural, aparte de altamente terapéutico. Además, si se observa con mayor profundidad, veremos cómo detrás de cada expresión de pensamiento positivo hay un trasfondo de resignación, y en algunos casos hasta de resentimiento.

En un principio, el pensamiento positivo parece una buena idea, pero ¿lo es? Me despiden del trabajo... y me lo tomo positivamente (¿) He de trabajar jornadas de 14 horas... y me lo tomo de forma positiva (¿) Me pagan menos, trabajo más... y me lo tomo positivamente (¿)... Pero, ¿esto qué es? ¿Es que nos hemos vuelto locos? ¿Qué sentido tiene todo esto? ¿A quién beneficia realmente el pensamiento positivo?

Si algo negativo sucede en la vida, de sabios es mirarlo de frente. Intentar evaluar de la forma más objetiva posible la situación. Observar qué sensaciones, pensamientos y emociones provoca en el interior... y aceptar que todo ello también forma parte de uno mismo. Y, una vez comprendido y aceptado, estudiar las posibles soluciones y/o alternativas, compartir con los seres queridos y próximos lo sucedido, pedir ayuda a los demás... etc.

Ciertamente, el pensamiento positivo tiene un claro aliciente: es positivo. Ello hace sentir bien al ego. Mientras tanto, el individuo ve pisoteada su dignidad.

Este es el planteamiento de la situación. En términos laborales sería como escuchar: “Esto es lo que hay”. Ante semejante expresión el planteamiento positivo dice: “Bueno, ya que tengo que estar aquí, prefiero tomármelo a bien”. Lo cual parece una actitud inteligente. Pero lo parece porque nos han inoculado el virus del positivismo en el subconsciente.

Sin embargo, cabría preguntarse: ¿es en verdad lo único que hay? Aquí hay algo que falla dentro del sistema del pensamiento positivo. Se trata del aparente axioma *tengo que*: “Ya que *tengo que* estar aquí, prefiero tomármelo a bien”.

Ciertamente, la fisura por donde el pensamiento positivo hace aguas está en ese *tengo que*, porque es falso. No es cierto que exista ningún *tengo que*. Se trata de una necesidad creada en el ser humano para su sometimiento y la claudicación de su auténtica libertad. El ser humano es libre por naturaleza, pero **malvende su libertad a cambio de una supuesta seguridad** por la que, ahora sí, tiene que callar y obedecer.

La solución

Mis maestros me enseñaron que nunca pusiera un problema encima de la mesa sin que al mismo tiempo fuera acompañado de al menos una solución. ¿Cual puede ser la posible solución propuesta?

No es necesario romper ningún modo de vida, ni tampoco hay que salir corriendo del trabajo. Bastaría con cambiar la corriente del pensamiento positivo por una actitud nacida como fruto de un **proyecto coherente de vida** que esté en sintonía con el alma y que por esto mismo conceda sentido a la existencia: la determinación. Y, permítasenos repetir las palabras “proyecto coherente”, pues de nuevo el virus del positivismo podría hacernos perder contacto con la realidad.

¿Dónde obtener tal proyecto? Sin lugar a dudas, se encuentra en el mundo interior. Y, nos atreveríamos a asegurar que en el fondo de cada cual todo el mundo sabe cuál es el suyo propio. Sin embargo, son muchas las personas - demasiadas, quizás- las que, por una causa u otra, no se atreven tan siquiera a intentar pensar en materializarlo. De este modo pasan sus días viendo languidecer sus almas a la espera de una situación o circunstancias ideales, adecuadas... ¿positivas?

Si la situación ideal no existe, entonces hay que crearla. Quizás pueda suceder que a fecha de hoy las circunstancias no sean las adecuadas. Para ello, la inexorable ley de la impermanencia se convierte en nuestra mejor aliada, pues hace que todo esté cambiando constantemente.

Este conocimiento, lejos de ser pesimista es maravilloso, pues nos permite saber que con un puerto al que dirigir nuestra nave y una firme determinación como actitud principal sí va a ser posible generar las condiciones adecuadas para que nuestro proyecto vital pueda verse materializado. O, tal vez no, seamos realistas. No importa, porque lo que en verdad importa es intentarlo, pero eso sí, hacerlo con una firme determinación.

Tal proyecto resulta fácil de reconocer pues se trata de **una inquietud del alma que pugna por salir y expresarse**. Y, si no se le permite, poco a poco, día a día, la esencia morirá, aunque el cuerpo que habite continúe con vida. Cada alma ha venido a este plano denso y material a realizar una labor concreta y diferente. Encontrar y tratar de llevar a cabo lo que nuestra alma ha venido a hacer aquí es el mayor desafío, el mayor reto, la mayor aventura que pueda lanzarse a vivir un ser humano.

Crear un proyecto coherente y vivir la existencia con una firme determinación en llevarlo a cabo. Diseñar un ideal que alimente el alma. Construir un proyecto de

hombres y mujeres para hombres y mujeres que conviven en un tiempo y una sociedad que parece haberse olvidado de los auténticos valores que ensalzan y dignifican al ser humano.

Una vez dado forma y puestos a navegar, sin duda que vendrán días soleados y vientos favorables que lo impulsen con alegría y decisión en dirección al puerto elegido. Sin embargo, también sin ningún género de duda, vendrán vientos en contra y desfavorables, así como tormentas y condiciones que nos harán dudar de nuestra decisión. En estos momentos duros, sólo la conexión con nuestro ser nos permitirá mantener con la fuerza necesaria el timón de nuestra nave a través de una firme determinación.

¿Cómo hacerlo?

Si sabes el qué, encontrarás el cómo y el con quién. Es posible que la parte menos fácil sea la primera: encontrar el “qué”. Pero, una vez conocido, el resto resultará mucho más sencillo. Para descubrir ese “qué”, nuestra experiencia nos invita a sugerir la práctica del Radja yoga, el yoga del autoconocimiento, **el yoga del autodescubrimiento**. Como no podía ser de otra manera, sugerimos lo que por experiencia propia sabemos que funciona: **la práctica de la meditación**. Consideramos que la práctica de la meditación sentada y en quietud es la mejor herramienta para profundizar en el mundo interior y conocer las auténticas necesidades del alma, para descubrir cuál es la labor a realizar. Es en el silencio interior donde habitan todos nuestros verdaderos anhelos. Entrar en la **cámara del silencio** y escuchar el mensaje del alma es el auténtico sentido de la meditación. Dedicar un tiempo diario para profundizar en el sí mismo es la mejor no-actividad que puede realizarse.

La meditación se encuentra más allá de credos y religiones, más allá de ritos y tradiciones, más allá de técnicas e inciensos. Sentarse a meditar es realizar un acto

íntimo consigo mismo para retornar al origen, para **detener el mundo y sentir cómo uno mismo no está separado de él**, que tal separación nace en la mente y se consolida en el ego. Meditar es disponer de un tiempo para sumergirse en el sí-mismo y descubrir que nuestra auténtica naturaleza es común a la de todos los seres humanos.

Sin embargo, hay que darse cuenta de cómo no interesa que se tenga tiempo para dedicarlo a la escucha de la realidad interior. No interesa que te escuches. Interesa que te proyectes en el mundo exterior, que trabajes mucho y consumas más. ¿Por qué? ¿Para qué? ¿A quién beneficia?

En estos momentos de crisis económica y social es cuando **se dan condiciones idóneas para que se produzca el despertar individual**. Aprovecharlas para crear un proyecto coherente de vida que esté en sintonía con las necesidades del alma es una posibilidad a nuestro alcance.

Publicado 18-12-2012

La realidad reflejada

La luz nos permite ver las formas y los colores, pero no podemos ver la luz. Del mismo modo, lo Real permite la observación de la realidad que nos rodea, pero con los sentidos físicos no podemos percibir lo Real.



El cerebro está diseñado para la supervivencia de la especie. Por este motivo ha desarrollado los cinco sentidos físicos con los que poder relacionarnos con el mundo exterior. Es gracias a los sentidos que el ser humano puede sobrevivir. Sin embargo, nuestro cerebro no está diseñado para la captación de otras dimensiones que no sean aquellas que puede percibir: largo, ancho y alto. ¿Quiere esto decir que no existen? Desde luego que no. Existen, y se las puede percibir, pero no con los cinco sentidos.

A fecha de hoy la física, a través de la teoría de cuerdas, ha llegado a contabilizar más de 20 dimensiones diferentes. No está nada mal la diferencia. Pero, a fin de cuentas, todas ellas se limitan a meras fórmulas matemáticas de inalcanzable comprensión para el profano en la materia.

¿Qué es lo que buscan los físicos? ¿Qué tratan de demostrar los científicos? Tratan de traer al mundo visible un fragmento de lo invisible. Su labor está condenada al fracaso. Jamás lo conseguirán. **Lo invisible es esencial**, y como decía Saint-Exupéry en su *Principito*, lo esencial es invisible a los ojos.

Así pues, lo Real y la realidad se entremezclan en la vida cotidiana. Reflejos de una aparente realidad nos confunden sin cesar haciéndonos entrar en estado de fascinación. La belleza del mundo que nos rodea captura nuestra atención hasta hacernos creer que es auténtica. Pero ¿lo es?

El corazón espiritual

Real es lo que permite la percepción, no la realidad reflejada, por muy hermosa que pueda llegar a ser. Para distinguir entre lo Real y la realidad se hace necesario *viveka*, el discernimiento.

Ser capaz de diferenciar la ilusión de lo verdadero es todo un reto para el individuo. Máxime, cuando a través de la proyección con el mundo exterior y la posterior identificación, él mismo ha llegado a creerse que es real, auténtico, pasando así a formar parte de la ficción.

Vemos una forma reflejada sobre el estanque y de inmediato le concedemos toda nuestra credibilidad. Es verdadero, nos informa nuestro cerebro. Es hermoso, nos dicen nuestras emociones. Es real, pensamos. La ficción está servida, y con ella el sufrimiento de la existencia o el gozo de vivir.

La proyección de la mente es inmediata, tanto como el proceso de identificación. Nos lo hemos creído. Estamos enganchados. Es natural que así sea; ese es el funcionamiento de nuestra mente, la cual crea un velo que impide la percepción directa de lo Real.

Sin embargo, **lo invisible se puede percibir**, pero no con los sentidos, sino con el corazón. *Hridayam*, el corazón espiritual, es el olvidado instrumento que posee el ser humano para percibir lo que no se puede percibir con los sentidos. Despertar al corazón espiritual es rasgar el velo de Isis, es abrir la puerta a lo Real, es comprender lo que la mente nunca puede comprender. Es captar la esencia de lo visto porque se vive desde lo esencial.

¿Quién se atreverá a introducir la mano en el estanque para romper la imagen reflejada y tener un atisbo de lo Real?

Fragmento del texto: “*Kevala Kumbhaka. Entre el todo y la nada*” (en preparación)

Publicado 14-01-2013

El despertar de la consciencia

Según la tradición hindú existen tres modos de llegar a lo Real: 1. Por la presencia de los sabios o seres realizados, *sat sang*. 2. Por el estudio de textos sagrados, la gran mayoría inspiradoras conversaciones con deidades. 3. Por un trabajo espiritual, *sadhana*, que casi siempre suele consistir en una labor a realizar por indicación de los maestros espirituales que han alcanzado la verdad última, lo Real.



Sin embargo, a lo Real no se puede llegar a través del esfuerzo personal. Esta es la reiterada paradoja que caracteriza la búsqueda espiritual, porque sin un esfuerzo por parte del individuo tampoco se puede conseguir, salvo escasas excepciones que se suelen atribuir al *prarabhda karma*, el *karma* acumulado en vidas pasadas. Así pues, **ni con esfuerzo ni sin esfuerzo**, he ahí la gran paradoja.

¿Qué es lo que sucede? Sucede que no se trata de algo que *haya que conseguir*. La mente oye hablar de “estados superiores”, de “iluminaciones” e “iluminados”, y el deseo de conseguirlo brota de forma espontánea, sumergiéndolo al individuo en un arduo camino en busca de lo que no se puede conseguir.

Lo Real no es algo a conseguir, simplemente sucede. Ocurre que un día el individuo se da cuenta y comprende por vía de experiencia que la consciencia nunca ha estado separada de la conciencia única que la mente, en su necesidad de catalogar, ha denominado superior.

Nada hay que conseguir porque ya está todo en el sí mismo. Ahora bien, hasta llegar a ese instante de sublime comprensión es necesario recorrer un largo periplo de búsqueda, de encuentros y desencuentros. He aquí la **inevitable paradoja**.

La paradoja

¿Cómo puede ser posible que por ir a ver a un ser supuestamente realizado uno vaya a tornarse consciente de su auténtica naturaleza? Si fuera así de fácil, la realización estaría al alcance de la mano de cualquiera y este mundo sería un paraíso lleno de seres luminosos.

En realidad, está mucho más cerca de la mano y es mucho más sencillo que fácil, pero aún no se ha comprendido porque, si se mira desde el ángulo adecuado, todos somos seres de luz, ya que luz es lo único que tiene existencia real en el universo.

¿Puede ser posible que por estudiar lecturas espirituales el velo de la mente se va a rasgar y la comprensión se instale en nuestro ser? Si fuera así, la mayor parte de los buscadores la habrían conseguido ya, y sin embargo aun continúan sumergidos

en sus lecturas y estudios, intentando encontrar a través de la palabra la anhelada comprensión de lo incomprensible.

Quizás, con que hubiesen comprendido uno solo de tales libros les habría sido suficiente para obtener tal experiencia.

También, es posible que se suponga que por cantar *mantras*, asistir a *kirtans* o participar en *bhajans* pueda suceder. Sin embargo, nada más lejos de la realidad, aunque... al mismo tiempo, nada más cercano a lo Real.

De nuevo la paradoja, pues en mitad de la devoción con que se recitan los mantras o se realizan las prácticas devocionales se encuentra la divinidad misma. Tomarse en serio la *sadhana* es otro de los caminos a seguir, hasta el punto de llegar a la suposición de que por practicar a diario *asanas*, *pranayama* y meditación, o cualquier otro tipo de *mudra*, *bandha* o *kriya* se va a conseguir, pero no es así como sucede.

Ahora, más que nunca, hay que ser realistas. Si éste fuera el método, mucho de nosotros –profesores de yoga y alumnos– estaríamos ya realizados, y no es así.

Los riesgos

Es más, con todas estas prácticas incluso se incurre en el riesgo de conseguir el efecto contrario al deseado: alimentar al ego. Así pues, podemos encontrarnos con comentarios del tipo: “He conocido al maestro fulano y al mengano. ¡Oh! qué presencias tan maravillosas tenían!”. Y es posible que así fuera, pero ¿en qué ha cambiado la vida del visitante?

Mucho se sumergen en profundas lecturas y hacen alarde del saber libresco adquirido, pero sus vidas privadas continúan siendo un desastre. La armonía brilla

por su ausencia, por muchos libros que se hayan leído o estudiado y por mucho que hablen de ello. ¿De qué les ha servido alimentar su centro intelectual?

Otros se someten a una intensa *sadhana*. De entre todos ellos, algunos quedarán tan fascinados por la espectacularidad de las asanas que, en vez de hacer de la *sadhana* un trabajo íntimo, terminan haciendo alarde de sus proezas ante los demás, alejando así el motivo que un día originó el inicio de tal *sadhana*: la búsqueda de la verdad.

Consciencia desarrollada

Entonces, cabe preguntarse: si nada de todo esto provoca el anhelado despertar de la consciencia, ¿qué es lo que hace que a algunos seres les haya sucedido?

Tal despertar de la consciencia sucede debido a un desarrollo paulatino y progresivo de la propia consciencia. Así pues, por ir a ver a sabios, leer libros sagrados, recitar mantras, practicar asanas, pranayama o meditación no va a suceder nada. Absolutamente nada.

Ahora bien, será la suma, el conjunto de tales actividades inspiradoras las que desarrollen la consciencia a través de una acumulación cada vez mayor de **“darse cuenta”** las que un día provoquen en el individuo el despertar a su auténtica naturaleza y que comprenda por experiencia directa que lo Real siempre ha estado presente.

El despertar sucede de repente, pero tal experiencia ha sido el fruto de un anhelo largamente alimentado y de una **suave perseverancia** que ha llevado al buscador desde los textos sagrados hasta la presencia de los maestros, pasando por un intenso trabajo físico y mental, poniendo así las condiciones idóneas para que suceda.

Continuemos caminando desde la serenidad, buscando sin cesar entre las presencias de los seres ya realizados, las lecturas inspiradoras y el compromiso con la práctica cotidiana un atisbo de lo Real. Sucederá sin lugar a dudas, pero hasta ese momento es nuestra responsabilidad mantener viva la llama del anhelo por la verdad.

Publicado 29-01-2013

Simplicidad

Cuando algo parece complicado es porque lo es, y a la mente le encanta complicar las cosas. La mente disfruta pasándose media vida generando problemas para después dedicar la otra media buscando soluciones. Sin embargo, todo ello ocurre en la misma mente: los problemas y las soluciones. De hecho, si se sabe mirar bien, en el mismo problema se encuentra la solución.



“Mis maestros me enseñaron las ventajas de una vida simple, pero yo tenía unas condiciones innatas para complicarme la existencia”.

“El druida” Morgan Llywelyn

La vida es simple, sencilla. El sol sale por las mañanas y todo se pone en movimiento. Al mismo tiempo, en otro lugar del mundo el sol se pone y la noche extiende su manto estrellado aquietándolo todo. Y entre estas dos situaciones dadas en el mismo instante, todo un cúmulo de pretensiones y obsesiones, objetivos y metas, deseos y aversiones, amores y odios, encuentros y desencuentros tienen lugar.

Y sin embargo... todo ello continúa ocurriendo en la mente, en el sueño que la mente genera.

Normalmente, a este proceso se le llama vida, y existe también una cierta complacencia en adornarla de adjetivos. Así, la vida es dura, la vida es hermosa, etc. También hay un cierto regusto por añadir alguna coletilla de tintes morales o pseudo-filosóficos: la vida es dura y hay que ser duro para sobrevivir; o bien, la vida es hermosa y hay que vivirla con intensidad... etcétera.

Sin embargo, pocas veces se dice que la vida es simple y sencilla, que las cosas no tienen por qué ser complicadas. ¿De dónde nace la necesidad de complicarlo todo? He aquí, una vez más, al ladrón de la felicidad haciendo acto de presencia en todo su esplendor. Ciertamente, como muy bien ha podido intuir el lector/a, nos estamos refiriendo al ego.

El ego tiene la necesidad de revestir su inconsistencia con el adorno de la personalidad. Necesita decir: “Soy tal, soy cual y hago esto y aquello”. Necesita sentirse importante ante los demás y también ser reconocido. Que los otros sepan que existe, que “soy alguien”. Todo lo que nos rodea parece sustentarse en función de tal estructura egóica, y lo más singular es que parece ser verdadera. No obstante, lo más curioso de todo -y divertido también, cuando se descubre- es desenmascarar los movimientos del ego.

Nos gusta ir al cine para ver la vida de otros personajes sin ser descubiertos, como a hurtadillas. Esto ocurre porque no hemos aprendido a ver el ego en los demás, a descubrirlo. No hemos aprendido a ver el ego ajeno porque no nos hemos atrevido a **desnudar y diseccionar** el nuestro propio. Nos tomamos demasiado en serio. Es natural que así sea, pues este es el modo de otorgar un mínimo de credibilidad a lo que no lo tiene.

Desmontando la mentira

Ahora bien, sólo cuando uno descubre la mentira que cree ser y que ha creado a lo largo de los años es cuando le es posible descubrir la profunda verdad que hay en los demás. Para entonces habremos aprendido a ver el ego ajeno e ir más allá de las palabras que ya en vano tratan de hacernos creer los demás. Hemos descubierto el juego, y lejos de decirlo, comenzamos a jugar, y lo más importante: a disfrutar.

Ha aparecido la comprensión porque hemos vuelto al origen. Para entonces, nuestra vida se torna simple: ya no hay pretensión, ni deseo, ni metas... todo está bien tal y como es. Además, viene a suceder que **cuando no quiero nada soy dueño de todo**. Ya no hay lucha, afán, inquietud...

Por supuesto, tampoco queremos iluminarnos ni ser los más espirituales. ¡Qué gran descanso! A partir de este momento, una sensación de alivio se instala en nuestro ser y las comisuras de los labios se elevan discretamente, como si fuéramos portadores de un alto secreto que nadie más pudiera conocer. Sabemos, y sabemos que sabemos. Ya está todo. Hemos descubierto el juego y reímos para nuestros adentros.

Reímos para nuestros adentros, porque para los afueras hay que continuar interpretando el papel. Alguien dijo que ese precisamente era el drama del

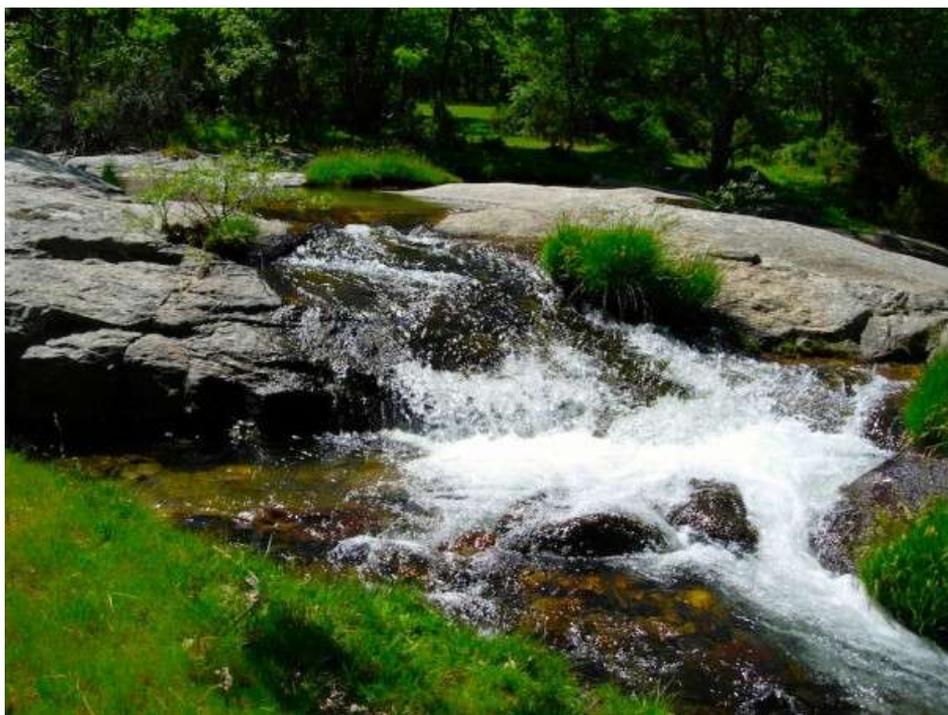
hombre realizado. Bueno, es posible que así sea, pero esa es también la gran ventaja de los que no estamos realizados, que no lo vivimos como si de un drama se tratara.

Simplicidad, principio básico. Lo demás sobra, a menos que quieras jugar a algo. ¿Jugamos?

Publicado 11-02-2013

El río que nos lleva

De entre las dos orillas -el placer y el dolor- por las que transcurre el río de nuestra existencia durante las 80 vueltas al sol que aproximadamente viene a durar, somos libres de vivir la película que queramos. De este modo, nos vemos convertidos en directores, guionistas, productores y, por supuesto, actores de la mayor superproducción jamás imaginada: nuestra vida.



*Cine, cine, cine, más cine por favor,
que todo en la vida es cine y los sueños... cine son.*

Luis E. Aute

Sea cual sea el papel que consciente o inconscientemente se haya elegido interpretar, el argumento subyacente en casi todos los guiones es siempre el mismo: la búsqueda de la felicidad. Recuperar el estado de plenitud, alegría y gozo permanentes que un día -no se sabe cuál- se tuvo, pero que se ha olvidado, y somos incapaces de recordar dónde.

En tal búsqueda unos se hacen monjes, otros borrachines, algunos abogados, otros médicos, muchos padres de familia; también hay amantes, profesores de Yoga, fotógrafos, periodistas, viajeros, escritores, empresarios... Basta con mirar alrededor para hacer una larga lista. Todas esas profesiones y actividades son guiones de personas que buscan la felicidad. Todas sin excepción.

Por fortuna, se viven muchas películas dentro del limitado espacio temporal que se va a estar aquí. En un principio, es la película de la infancia, después vendrá la adolescencia, el trabajo, la pareja, la familia, los hijos, las crisis personales, el sexo, el dinero, la búsqueda espiritual, los amigos y enemigos, el amor y el desamor... Como se puede apreciar, temas no faltan, no.

Sin embargo, todos esos argumentos no dejan de ser mera ficción. La ficción que hemos decidido llevar a cabo a través de las proyecciones e identificaciones. Recordemos que todos sin excepción somos personajes irreales en búsqueda permanente de un estado de felicidad olvidado entre los objetos que el mundo exterior, denso, material y maravilloso nos ofrece sin cesar, y que hemos aceptado ciegamente.

Placer y dolor

Así, cuando se llega a la orilla del dolor se anhela estar en la orilla contraria, allí donde se ha experimentado el placer. Por el contrario, cuando se está en la orilla placentera, intentamos aferrarnos con uñas y dientes a cualquier objeto que nos

mantenga un poco más de tiempo en el placer. Pero, es inevitable, la fuerza del río nos arrastrará y empujará sin contemplaciones hacia la otra orilla. Y de nuevo, el proceso vuelve a comenzar.

Quizás, una posible solución sea no aferrarse demasiado a nada, *Vairagya*, el desapego, el desprendimiento. La **desidentificación**, que se podría decir empleando términos yóguicos. Sin duda, ello nos llevaría a una práctica constante, regular e ininterrumpida del Yoga: *Abhyasa*. Esto último invita a un fluir natural por el río de la vida que nos lleva unas veces con suavidad, mientras que otras nos arrastra con virulencia.

Semilla de consciencia

Claro, todo esto no son más que conceptos y palabras que, además, escritas en sánscrito suenan muy bien, pero que de nada valen. Porque una cosa es la teoría y otra muy distinta la práctica, sobre todo cuando se está en la orilla del dolor y el sufrimiento. Además, se supone que el saber que en ambos casos, placer y dolor, no son otra cosa que pura ilusión tampoco es de mucha ayuda, máxime cuando la proyección e identificación están funcionando a su máximo rendimiento.

Sin embargo, consideramos que la **semilla de consciencia** que concede el saber que todo es pura ilusión sí puede ser de gran ayuda pues, aunque tal información sea tan solo a nivel teórico, tarde o temprano la semilla germinará, crecerá y a su debido momento -siempre todo ocurre a su debido momento-, romperá el proceso de identificación y nos despertará del sueño.

La proyección se ha detenido, la película ha dejado de proyectarse durante un instante, el tiempo suficiente que se necesita para comprender. Naturalmente, “el espectáculo debe continuar”, y la magia de la ilusión vuelve a encender la luz que generará una nueva proyección, pero a partir de ahora ya sin identificación.

A partir de este momento será cuando se está en condiciones de crear conscientemente la película de nuestra vida. Este ligero matiz de diferencia nos permitirá disfrutar de nuestra producción e interpretación mucho más. Estemos en la orilla en que estemos, sabremos que, en cualquier caso, formamos parte de **algo mucho más grande** que es el río que nos lleva.

Publicado 27-02-2013

Sadhana, el camino

“Háblame más alto, porque lo que eres me impide escuchar lo que dices”. Esta frase resume la idea de que somos un espejo en el que a diario nos vemos reflejados en los demás. La práctica del Yoga nos ayuda a pulirlo.



Una sadhana -camino espiritual- que se precie de llamarse así no puede basarse tan solo en realizar una práctica de Yoga, estudiar textos o visitar a maestros. Ha de ser también una práctica que tenga utilidad en la vida cotidiana, que es donde se pasa el verdadero examen sobre si nuestro trabajo interno se está realizando del modo correcto o no.

La práctica ha de tener consecuencias reales en el día a día, con la familia, los amigos, el trabajo, etc. ¿Cómo saber que se está en el camino correcto? Esta viene a ser una pregunta recurrente. Sin embargo, la respuesta no puede ser otra: sabes que estás en el camino adecuado porque los demás cambian.

Ahora bien, ¿cambian los demás porque se practique Yoga o meditación? Desde luego que no, porque quien cambia es uno mismo. El fruto del cambio interior es

inevitable comprobarlo en el mundo exterior a través de las relaciones con los demás. La ley del espejo es inexorable: **los otros son siempre un reflejo nuestro;** conforme seamos nosotros, así serán los demás.

Cabe la posibilidad de que a lo largo de la vida podamos encontrar alguna que otra persona que sea un sinvergüenza, pero si todas las personas con que nos encontramos tienen ese rasgo de comportamiento, es casi seguro que habrá que comprobar nuestro ego, carácter y personalidad con un rasero de honestidad muy ajustado.

Yoga, camino de transformación

La práctica del Yoga transforma a las personas, hace aflorar lo mejor de cada uno y ser una luz para los demás. Esto último no es una pretensión, simplemente sucede. Se entra en el mundo del Yoga para cubrir la necesidad de variedad o por simple curiosidad. También puede ser para sentirse mejor, aliviar alguna dolencia o enfermedad, combatir el estrés... y, ¡oh, sorpresa!, pues lo que acaba sucediendo es que termina uno por encontrarse a sí mismo.

No encuentra un nuevo sistema de creencias basado en deidades –que también puede ocurrir, si así se desea–, sino que se acaba conectando con la fuente original y primigenia. Se comenzó a practicar con la intención de mejorar algunos aspectos de la vida y llegar a ser mejor persona, y se acaba por descubrir que la persona que creía ser no es real, y lo que en verdad ya se es, no es posible mejorarlo.

Así pues, la propuesta de estas líneas es bien sencilla: continuar nuestra práctica con discreción y, de este modo, pulir sin cesar la gema de la **comprensión**, lo cual permitirá limpiar el espejo en el que a diario nos vemos reflejados en los

demás. A fin de cuentas, es inevitable que nuestros actos hablen de nosotros mismos más y mejor que nuestras palabras.

Cambiar el mundo

Los yoguis no pretenden cambiar el mundo, pues han comprendido que tal y como es ya es perfecto. El Yoga tan solo busca una cosa: el **despertar de la consciencia**, conocer por vía de la experiencia directa qué se es. Quizás, con tal conocimiento sobrevengan cambios, quizás no. No es posible saberlo con antelación.

El camino, sadhana, que es el Yoga –sea cual sea la rama elegida para su práctica– termina por convertirse en un reto a la par que en una profunda y magna aventura. Se trata de la aventura de la vida, y lejos de apartarnos de ella **nos invita a vivirla con total plenitud.**

Publicado 13-03-2013