

LA CIENCIA DEL YOGA

Adrian Marcelli

Las posturas del cuerpo son una pausa en la actividad permanente del ser humano, es necesario conocer los efectos que produce cada postura, saber del sistema y la secuencia que realizaremos, ya que a través de cada posición hacemos fluir nuestra propia energía, muchas veces desconocida o inexplorada. Las âsanas (posturas) requieren de un proceso de aprendizaje y entrenamiento en el que nuestro cuerpo físico se va adaptando a las nuevas exigencias de flexibilidad, atención, respiración y silencio. Si el esfuerzo de la realización de la âsana no desaparece, no podemos avanzar en su aprovechamiento y realización.

El yoghi no puede detenerse únicamente en los temas constitutivos del yama y del niyama, en particular si se abordan desde el “yo debo” (eso lo impulsaría a un nuevo dogma religioso). Por el contrario, se tienen que abordar desde una estrategia de lógica existencial que parte de una necesidad ontológica “yo necesito” y se orienta hacia la trascendencia.

Tampoco puede quedarse en el nivel de las âsanas y el prânâyâma (ya que sin un trabajo trascendente lo pueden ubicar en la búsqueda del poder). Tiene que mirar hacia el quinto miembro del Yoga, el prathyâhâra, que constituye “el puente” entre las prácticas psicofisiológicas y las disciplinas que tienen como propósito un trabajo sutil y trascendente: dharana, dhyâna y samadhi, y que se conocen en conjunto como samyama.

Resulta casi imposible acceder al samyama ignorando este puente (prathyâhâra), utilicemos un símil, una función semejante a la de un transformador que en primera instancia tiene la capacidad de regular la intensidad y después modificar la calidad de la energía densa en energía sutil, a fin de que los aparatos que requieren de una energía más fina no se vean estropeados, bloqueados e inclusive inutilizados.

Algunos practicantes iniciales del Yoga creen erróneamente que la práctica de algunas series de âsanas, meditación o concentración, adoptando una posición hierática y dejándose envolver en una serie de sentimientos encontrados, imágenes de su vida cotidiana (del pasado), de pensamientos sueltos por la imaginación (de un futuro posible), o de colores, luces e inclusive por una serie de incomodidades por la falta de práctica y dominio en las técnicas de relajación y de âsanas, es suficiente en un proceso de trascendencia.

Sin embargo, para acceder a los niveles sutiles del Yoga requerimos haber adquirido cierta maestría en tres prácticas básicas: la âsana (posturas), el ekâgrata (concentración) y el prânâyâma (control respiratorio), pero también haber realizado prácticas específicas de prathyâhâra (disciplina emocional), que nos permitan la posibilidad de adquirir libertad respecto a los “torbellinos” producidos por el desconocimiento y la ignorancia respecto a los sentidos, a la actividad sensorial, las emociones y los sentimientos.

El cuerpo total del ser humano requiere de un entrenamiento a través de purificaciones básicas como son: el no ingerir alcohol, narcóticos y carne, de ejercicios de acondicionamiento físico y de la práctica de âsanas. Pero en el ámbito de las percepciones, emociones y sentimientos, no basta con evitarlos; con ellos hay que tomar contacto y, en su caso, transformarlos. Son energía con una intención que nos obstruye y una vez transformados seguirán siendo energía con una intención que nos permita la liberación.

La cuarta vía: el Yoghismo como sinónimo de liberación.

El concepto de libertad es producto de la conciencia que parte de un complejo de inferioridad. Un espíritu liberado no puede abrigar tal concepto... Maestre Sun Sun, el Maestre iluminado, decía que el Agarthá “es la corriente de las conciencias liberadas”, no un lugar físico, ni un club de notables. Así entonces, “como arriba es abajo”, por tanto hay corrientes de conciencias limitadas que mantienen en tensión y agresión a las familias, las comunidades y las sociedades, de ahí la importancia social de construir e impulsar las disciplinas constitutivas del Samyama .

El Yoghismo (más que un pasado, más que un futuro, un presente) nos dice que el Yoga (el yug) es medio que facilita vincularnos, unir jivatma (nuestra alma individual) con Paramatma (el alma universal). Sin

perder nuestra individualidad, somos parte de la totalidad, dirían los iniciados de occidente y del Tantra. Cuando somos parte de la totalidad, la individualidad ya no existe más, dirían los Iniciados de oriente y del Yoga clásico.

De cualquier manera, nuestra alma individual es el medio "plástico" que tenemos para volverlo más sutil y fluir; de ese modo podemos lograr la unidad consciente con el cosmos (orden), con el alma universal.

A pesar de lo fácil que es confundir el camino del faquir o el mercader, del monje y del yogui con la iniciación y más aún, verlos como alternativas preferibles por cercanas atractivas, fáciles o familiares, es necesario romper con cualquier gratificación que se obtiene por tales vías y ver de frente, sin más herramientas que la vida vivida intensamente, el camino de Ser aquí y ahora, con plena conciencia de lo que se es, sin esperar llegar a una meta u obtener algo de las propias acciones o de las capacidades (siempre secundarias, jamás objetivas per se) adquiridas...

Existe, sin embargo, un método completo donde no es necesario acudir a la subjetiva Qabbalah ni al objetivo Yoga. Es el Tao (el camino, en chino), la Vía Tradicional, el Sendero Iniciático, lo cual es definido por el Yug (la identificación), la unión, la conjunción de materias fisiológicas y psicológicas, la aplicación del espíritu y de la materia en un terreno posible de alcanzar por cada quien... De la Ferrière

Bien
estar