



EL YOGA NO ES SÓLO EJERCICIO FÍSICO

El Yoga, como legado cultural, no agota su significado en el Hatha Yoga o Yoga físico (aunque sea éste el aspecto más visible), ni tampoco considerándolo únicamente como una filosofía de vida, que, ciertamente lo es, pues, en sí misma, esta variable conlleva un mayor equilibrio mental y psíquico.

La verdadera finalidad del yoga podremos encontrarla en los contenidos metafísicos del Vedanta advaíta que impregnan también el Darshana Yoga; esta visión propone, como último objetivo, acceder al conocimiento de lo Real de la vida (la vida existe, nosotros somos únicamente una manifestación), lo Real del tiempo también (el tiempo es sólo un concepto biográfico, psíquico e histórico), y de lo Real del espacio (el espacio es sólo una noción útil para la estabilidad del yo). Se trata, en su suma, de conocer lo que perdura, lo Eterno, lo que va más allá de lo finito y de lo cuantificable.

Sin este conocimiento último, no habrá liberación, y los seres humanos nos encontraremos irremisiblemente perdidos, decepcionados, incompletos, cargados de preguntas a las que nuestro limitado yo no podrá nunca responder enteramente.

Para acercarnos a estos objetivos -en esta u otras vidas-, es necesario reinterpretar la aplicación de las diferentes técnicas de Yoga. Hoy día, lo más común es la práctica del Hatha, esto es, ejercicio físico de intensidad baja, media o alta, acompañado, en el mejor de los casos, de respiraciones, y ello sin mencionar, ni siquiera, en el transcurso de la sesión, la palabra prânâyâma y lo que conlleva.

En lugar de ir a la auténtica filosofía, asistimos a la realización de visualizaciones más o menos peregrinas y a ciertas inducciones pseudopsicológicas, procedentes de sincretismos varios.

Nuestra propuesta de “rescate” del mejor Yoga se fundamenta en una experiencia práctica de treinta años de enseñanza, con su correspondiente aplicación en la realización de sesiones, enfoque que consiste en integrar en la sesión de yoga, paulatina y sabiamente ordenadas, las diferentes técnicas yóguicas, sabiendo, no obstante, que cada una de ellas pertenece a un campo específico (físico, energético, mental, psíquico, espiritual), y que con su ejecución conjunta incidimos, en el lapso de tiempo de una clase, en los diferentes planos o cuerpos (saharira) y sus koshas (envoltorios).

Así conseguiremos varios objetivos a la vez:

- presentar sesiones de denso contenido, con una base experimental / reflexiva importante.
- que el practicante sienta, desde el inicio, que realmente está haciendo Yoga.
- demostrar que la experiencia de Yoga modifica el cuerpo, la respiración, la circulación de las energías sutiles, el estado mental y psíquico.
- que los adeptos comprendan que este tipo de trabajo integral les introduce de manera directa y espontánea en la práctica de la meditación.

El caminar hacia los últimos objetivos del Yoga, sólo se puede llevar a término a través de la meditación, ¡tan de moda en el momento actual, y tan poco apta para el





desquiciado sujeto occidental, buscando penetrar en su misterio sin preparación o purificación previa!

No hay técnicas que enseñen a meditar, pero quienes tenemos algo de experiencia sabemos que la meditación surge cuando desconectamos de la realidad fenoménica (entorno, yo, sentidos, emociones, deseos, apegos, tiempo, espacio condicionamientos...), y se produce una conexión espontánea con la Realidad que ES.

Todas esas otras pretendidas meditaciones del momento actual -erróneamente nombradas así-, tal vez sean visualizaciones, concentraciones, relajación y concentración o respiración y silencio, pero en ningún caso meditación.

El Yoga enseña que en la meditación se activa antah karana, órgano interno de conocimiento, cuyo campo de actuación es una búsqueda que conlleva todo lo que se puede conocer, hacia la experiencia de plenitud.

Es, en última instancia, vía de luz, de liberación, de conocimiento.

Amable Díaz López

