

Tradición milenaria, convertida hoy día, en la mayoría de los casos, en una disciplina de mejora física con algunas implicaciones de orden psíquico, confusas y mal definidas. Se insiste mucho en la ganancia en elasticidad, flexibilidad y tonicidad muscular que, como hemos dicho antes, son efectos muy beneficiosos pero colaterales. Normalmente, profesores y profesoras jóvenes, con cuerpo atlético y bien preparado en gimnasio, provocan, con posturas difíciles y hasta acrobáticas, la admiración de sus alumnos y alumnas, que tienen que hacer verdaderos esfuerzos para conseguir hacer medio mal lo que sus venerados instructores realizan con envidiable destreza. De vez en cuando, recuerdan - inspiro-expiro - que la respiración es también importante, pero como un concepto aprendido, que no constituye una vivencia esencial para alcanzar la auténtica profundidad del ser.

Es cierto que cualquier disciplina física, realizada con continuidad y acompañada de una respiración más o menos correcta fisiológicamente, produce una cierta calma mental y un poco más de equilibrio psíquico. Cualquier deportista lo sabe. Pero el *Yoga* es otra cosa. El *Yoga* es una tradición milenaria que propone toda una forma de vida en la que el practicante alcanza a descubrir su yo profundo, más allá de su ego superficial y mediante la cual llega a un estado de verdadera paz interior que es mucho más que una ligera calma mental. Las más diferentes culturas del mundo han conocido tradiciones de este tipo: *Yoga* u otras. Hoy día da vergüenza o risa hablar de estas cosas. ¡Huele a mística!

Cambio de postura, de *ásana*, hacia la postura de la “media luna” tumbado: Brazos hacia atrás sobre el suelo y lateralizados hacia la derecha y piernas lateralizadas hacia el mismo lado también sobre el suelo. Mi respiración baja hacia la zona inferior de la parrilla costal y la pelvis en la zona izquierda. En la anterior *ásana* estaba más arriba. Soy consciente de mi respiración sin intervenir sobre ella, de su posición en mi cuerpo, de su intensidad y ritmo. Mi cuerpo y mi respiración son puro *aquí-ahora* y, por más que mi mente sigue trayendo pensamientos, imágenes, ideas y hasta emociones y obsesiones, éstas están fuera. Como el ruido de la calle. Como el olor del incienso. Las percibo perfectamente, pero están fuera; yo estoy en mi cuerpo y mi respiración.

Y ahí, entonces, empieza la preparación para la *meditación*. El estado de mi mente empieza a ser *meditación* ya, además de que luego se pueda prolongar e intensificar mediante la *meditación* sedente. Ese es el fin y el objetivo del *Yoga*; al menos el objetivo principal.

Practicamos con nuestro cuerpo, con nuestro joven o viejo cuerpo, que tiene sus achaques por la edad, los accidentes, el descuido al que le hemos podido someter a lo largo de nuestra vida. No somos, en general, yoguis desde pequeños, como en algunos casos en la India: Hemos vivido, generalmente, una buena parte de nuestra vida sin preocuparnos demasiado por una alimentación sana, bebiendo y fumando, aunque sea moderadamente, practicando vida sedentaria o... en fin: cada cual sabe la historia de su vida... y, además, tiene su herencia genética y su impronta de hábitos familiares y sociales. Por eso no tenemos un cuerpo puro e inmaculado en el que las maravillas que algunos prometen que el *Yoga* les va a proporcionar se vayan a manifestar en todo su esplendor, como en el caso del yogui del documental sobre la India que tiene 107 años y mantiene su cuerpo magro y elástico con una flexibilidad envidiable y acredita unas constantes vitales como las de un joven de 25 años (¿Será verdad?). Sí que es cierto que la práctica del *Yoga*, sin duda, mejorará en todo lo posible nuestra salud física y psíquica, pero ello en la medida en que esta práctica sea algo integral: una forma de vida que incluye desde una

correcta alimentación hasta la gestión del estrés y el comportamiento ético y no unas pocas horas a la semana, totalmente desconectadas del resto de las actividades vitales.

Practico con mi cuerpo, que tiene limitaciones articulares, musculares, óseas e internas. Mi cuerpo es así y es el único con el que puedo practicar. Y eso me lleva, con la atención a mi cuerpo y a mi respiración, al *aquí-ahora* que terminará convirtiéndose en una costumbre y un hábito para la totalidad de la vida. Y con ello... se abre la puerta de la *meditación* y empieza el camino de la identificación con nuestro ser profundo.

La atención al cuerpo es *Ásana*.

La atención a la respiración es *Pranayama*.

La consiguiente desconexión de los objetos exteriores que se produce a continuación es *Pratyahara* (Estado de conciencia de observación) Todas las sollicitaciones exteriores y aún nuestro propio pensamiento "están fuera". Yo soy testigo de mi silencio interior.

La concentración *Dharana* (Estado de conciencia de la concentración). Me convierto en testigo de mí mismo. Es una cognición no-dual.

En *Dhyana*, el siguiente paso, ya sólo hay contemplación de todo en todo. Unicidad con todo sin ego. Esto es ya la verdadera *meditación*.

Finalmente, se puede producir *Sammadhi*, el más alto estado, por encima del cual nada existe. Un estado totalmente no-dual. Hay que experimentarlo sin poder definirlo.

Y no olvidemos lo que siempre se olvida; de hecho, casi nunca se habla de ello en las enseñanzas actuales del Yoga: que antes de todas etapas anteriores (O a la vez, o después; es igual), Están *Yama* y *Niyama*: Comportamiento ético para con los demás y para con uno mismo.

Eso es *Yoga*.