

ANTONIO BLAY FONTCUBERTA

YOGA INTEGRAL

*SELECCIÓN DE LAS PRÁCTICAS
MÁS IMPORTANTES
DE LOS DIVERSOS YOGAS,
PARA SER INTEGRADOS
EN LA VIDA DIARIA
DEL HOMBRE DE ACCIÓN*

Editado en 1989

ÍNDICE DE MATERIAS

INTRODUCCIÓN

HATHA-YOGA. *La cultura del nivel físico*

Orientaciones generales
Ejercicios fundamentales de Hatha-Yoga
Requisitos para su eficacia
La respiración consciente
La relajación general consciente
Posturas de Yoga o «asanas»
Posturas de meditación
Plan muy breve de posturas de Yoga
Plan breve de ejercicios de Yoga
Extensión y contracción general

BHAKTI-YOGA. *La cultura del nivel afectivo*

Como organizar nuestra vida afectiva
Problemas de la vida afectiva y su solución
Ejercicios prácticos
Unificación del trabajo interior

RAJA-YOGA. *La cultura del nivel mental*

Atención intencional y actitud positiva
Unos minutos de trabajo mental
El silencio mental
Algunas dificultades
Vivir en la actitud del Yoga en Occidente

UN DIA DE ACTIVIDAD VIVIDO EN YOGA

¿Problemas de tiempo para estas prácticas?
La perfección en la vida ordinaria
Ejercicios por la noche
Final

INTRODUCCIÓN

Es general el interés que despiertan las grandes posibilidades de transformación psicológica y de avance espiritual que encierra cada una de las formas de Yoga, y llenan de entusiasmo a quienes sienten un sincero deseo de superación personal.

Pero, después, quienes estudian un poco más a fondo la materia se dan cuenta de que para dedicarse con fruto a este tipo de prácticas se requiere todo un estilo de vida, un aislamiento del mundo, viviendo en el campo o en un sitio alejado de ruidos y tensiones, y sobre todo la asistencia de un maestro o gurú que guíe paso a paso los ejercicios y vigile el progreso. Entonces brota el desánimo.

Además se piensa que el Yoga es un sistema único, sencillo, o por lo menos unitario. Y que no hay más que seguir las instrucciones dadas en un libro para ir progresando paso a paso hasta llegar al estado de realización espiritual. Después, profundizando un poco en el tema, se descubre que en realidad hay varias formas de Yoga bastante diferentes unas de otras. Y entonces surge la duda, la vacilación, porque uno se siente atraído por todas ellas, pero se da cuenta de que es imposible seguirlas todas y no sabe al fin cuál es la que debe elegir.

Por eso creo que es muy útil y aun necesario hacer lo mismo que practican ya personas muy interesadas en la espiritualidad, tanto en la India como en Occidente, hombres de negocios o de vida muy atareada. De entre los ejercicios y normas del Yoga hacen una selección inteligente y la ordenan de modo que puedan combinar su propia necesidad de vivir dinámico, pendientes del exterior, atendiendo a asuntos concretos y a veces muy complicados que se les presentan, con las prácticas escogidas de adelantamiento y de progreso espiritual. Esto tiene, claro está, la ventaja de que permite compaginar las obligaciones del mundo, es decir, familiares, sociales e incluso vocacionales, con su propio desarrollo espiritual. Pero además la experiencia demuestra que cuando se han elegido bien, las mismas prácticas se convierten en un factor de eficiencia enorme en el rendimiento de esas obligaciones del mundo, lo mismo en las de tipo intelectual, que en las afectivas y otras de la vida diaria.

Este ideal no es sólo una pretensión de personas que aspiran a vivir en un nivel espiritual; hoy día se ha convertido, sobre todo en Occidente, en una necesidad primordial para toda persona un poco consciente. Porque la tensión de la vida moderna y las muchas necesidades a que estamos sujetos nos exigen vivir completamente pendientes del exterior, estar pensando constantemente en buscar soluciones a problemas que se acumulan cada vez con mayor rapidez. Esto produce no sólo una tensión en nuestro cuerpo y en nuestra mente, sino también -y es lo más lamentable de todo- un estado de descentramiento de nosotros mismos. Acabamos por perder la noción de nosotros mismos y nos encontramos absorbidos por este torbellino de actividad. Entonces el hombre se olvida de sí mismo, se ignora, se desconoce. Cuando la persona se aleja de sí, cuando ya no es el centro de sí misma -que eso quiere decir descentrarse-, cualquier cosa es posible, sobre todo cualquier cosa desagradable.

Por ejemplo, es víctima de los vaivenes de todas las cosas a las que vive sometido, surgen problemas graves en sus asuntos profesionales, todo se resiente en esta depresión de su personalidad. Cuando sobrevienen problemas familiares, le duelen más en carne viva. Y no sabe cómo reaccionar, cómo defenderse, cómo salvarse del alud de mordiscos, podríamos decir, o de tensiones que le llueven de todos los lados. El hombre se encuentra indefenso y como resultado, sus facultades se agotan prematuramente. Tiene que hacer un sobreesfuerzo y al final naufraga siempre antes de hora, porque su salud se resiente, y claudica antes de haber llegado al que debería ser el término normal de su vigor físico, porque su mente cada vez tiene mayor confusión y porque pierde esa lucidez de espíritu que es lo único que puede orientarnos y dar un verdadero sentido a la vida.

Por, todas estas y otras razones que podríamos añadir, la práctica seria, asidua, sistemática de unas normas espirituales que nos permitan mantenernos en nuestro centro y polarizados hacia lo que constituye nuestro verdadero objetivo en la vida, se convierten en algo de una necesidad primerísima, que por nada del mundo se debe dejar.

No se ha de argüir, para evadirse de estas prácticas, que uno no tiene tiempo. Es cierto que no tenemos tiempo, pero también lo es que tenemos todo el tiempo. Depende siempre de la valoración que demos a las cosas. La persona que sufre un dolor de muelas muy agudo, de tal modo que no puede aguantar más, siente que lo más urgente, lo más importante para ella en aquel momento es mitigar su dolor de muelas. Para el que está enfermo con fiebre muy alta, todas las obligaciones se desvanecen, y desaparecen porque lo que está viviendo en primer término es su enfermedad, que reclama urgentemente un remedio.

Quiero decir con esto que la afirmación de que no tenemos tiempo depende de que nosotros valoremos

nuestra necesidad de acción, de movemos en el mundo como más real, como más importante que nuestra propia realidad espiritual, que nuestro equilibrio y nuestro desarrollo interno. O sea que esta misma objeción es ya un síntoma de estar descentrados. El que está centrado en su realidad se da cuenta de que, por muy importantes y urgentes que sean los asuntos que lleva entre manos, siempre es más importante y siempre es más urgente el ser consciente de su propia realidad espiritual.

Por eso es tan útil que podamos ofrecer en este libro una selección de las prácticas de las diversas formas de Yoga, para que el hombre atareado, el hombre de acción de hoy día pueda integrar en su propia vida dinámica estos ejercicios, de forma que le ayuden no sólo a desenvolverse con más equilibrio en el mundo, sino sobre todo a reencontrarse a sí mismo, a ser dueño de sí, y lo que es más importante, a abrirse a una dimensión espiritual, que al fin y al cabo es la base de toda la vida por la que *está* luchando. Cuando el hombre se centra y descubre esta realidad espiritual en sí mismo, automáticamente se hace dueño de la situación y puede administrarse sus capacidades intelectuales, aumentando incluso sus intuiciones comerciales y profesionales; en una palabra, todos sus recursos se multiplican, lo que se debe tan sólo a que ha recuperado su verdadero sitio, su lugar dentro del cerco de circunstancias en que vive.

Creo que esta selección de prácticas que hemos escogido será de mucha utilidad para cuantos quieran trabajar en serio en su elevación interior sin dar la espalda al mundo de sus relaciones sociales y actividades profesionales. Encontrarán aquí prácticas que se refieren al nivel físico de la personalidad, al afectivo y al mental. Todas interesan porque no se trata propiamente de desarrollar lo espiritual. En realidad lo espiritual ya está todo desarrollado en sí, pues nuestro ser espiritual es todo él, por definición, luz, conocimiento, poder. Lo que hay que hacer es preparar nuestros mecanismos más elementales, más personales, nuestro cuerpo físico, nuestra actividad, nuestros sentimientos, nuestra mente, de forma que sean aptos para recoger, para recibir y dejar pasar a través de ellos esa luz, esa fuerza espiritual.

Por tanto el Yoga integral, el Yoga completo, cuya práctica pretendemos proponer, ha de incluir siempre estos tres aspectos:

- El cuerpo, para prepararlo a que funcione mejor y sea un instrumento apto tanto para expresarnos en el mundo, como para recibir sus impactos o estímulos.
- Nuestra afectividad, que tiene que purificarse para ser un elemento sensible, afinado, que matice la valoración de las cosas en el sentido de atracción y repulsión, y nos dé el verdadero sabor, el gusto, y diríamos que el impulso dinámico en la acción.
- Y paralelamente nuestra mente porque es la oficina central donde se registran todos los datos, y luego se valoran y se coordinan.

Evidentemente cuanto más preparados estén estos instrumentos, más eficaz será la acción de la persona en todos sentidos.

El Yoga que presentamos en este libro realiza una acción eficaz en este triple aspecto. Por esta razón dedicamos las tres primeras partes respectivamente a la preparación del cuerpo físico, de la afectividad y de la mente conforme al Yoga, y en la cuarta y última ofrecemos en conjunto la aplicación de todas las prácticas y normas del Yoga integrándolas en la vida activa normal de un día cualquiera.

HATHA-YOGA

LA CULTURA DEL NIVEL FÍSICO

Ante todo hemos de ver claro que el cuerpo en sí es todo un tesoro de posibilidades que no siempre desarrollamos, que es susceptible de funcionar mucho mejor de lo que normalmente lo hace, y que además es absolutamente indispensable para poder desenvolvernos en el orden material.

Del mismo modo que cuidamos con gran solicitud las máquinas que necesitamos para nuestra industria, porque nos cuestan mucho dinero y porque sin ellas no podríamos seguir el ritmo necesario de producción, igualmente o más todavía hemos de preocuparnos de nuestro cuerpo y cuidarlo, pues es la máquina básica que nos permite movernos y desenvolvernos en el mundo. Sobre este punto hay por desgracia mucha desidia, y una ignorancia y desconocimiento muy graves. Esta ignorancia se va por los dos extremos: hay personas que toman el cuerpo como un mecanismo gracias al cual pueden acumular satisfacciones que les compensan de sinsabores en otros órdenes de la vida, y entonces lo aprovechan para comer o beber con exceso, para usos sexuales abusivos o también para trabajar sin descanso, haciendo sobreesfuerzos exagerados; y encontramos también otro tipo de personas a las que parece que el cuerpo no tiene importancia y que se preocupan sólo de las ideas, viviendo siempre en el mundo de sus pensamientos y olvidadas de tomar contacto con las necesidades de su cuerpo, sin atenderle como es debido; así su cuerpo se desnutra, no por falta de alimentos sino a veces por falta de sustancias básicas para su equilibrio fisiológico.

El Yoga físico, en realidad, comprende toda acción sobre el organismo. Por tanto se refiere no sólo a los ejercicios y prácticas especiales respiratorias, sino también al tipo de alimentos, al modo de comer, de descansar, de andar; a la compostura y actitud física que uno tiene en la vida, etc. Sin que con esto queramos decir que quien practica Yoga físico haya de controlar todo lo que hace el cuerpo, porque tampoco se trata de exagerar en ningún sentido; pero sí que ha de tener una visión un poco clara de lo que conviene en cada caso.

ORIENTACIONES GENERALES

La comida

Hay que tomar alimentación básica completa, que no sea exagerada de ningún modo, ni en cantidad ni en ninguno de sus componentes y que sea sabrosa. Muchos creen que el Yoga requiere austeridad en todo lo que se refiere a la sensación y sensibilidad normales. Esto es completamente falso. Hay que saborear, hay que encontrar gusto en la comida, porque el gusto facilita la digestión. ¡Saber saborear la comida, saberla sazonar bien, comer con gusto! ¡Cuántas personas hay que comen sin darse cuenta apenas de que están comiendo y sin saber qué comen! ¡Y después se quejan de que la digestión es pesada! Si estas personas se centraran en el acto de comer y comieran atentas, bien conscientes de lo que están haciendo, en un estado afectivo alegre, optimista, harían la digestión con mucha mayor rapidez y la comida les nutriría mucho más, pues la asimilarían mejor.

De entrada no podemos aconsejar a nadie que se limite a un régimen exclusivamente vegetal, como se hace en algunos libros de Yoga. Esto puede ser de absoluta necesidad para quien practica Yoga de modo total y exclusivo, pero en principio no lo creo necesario, ni sé que las investigaciones dietéticas hayan llegado a una conclusión clara en este sentido: no estimo que sea mejor un régimen de alimentación exclusivamente vegetariana que un régimen mixto. Por tanto me parece que nadie debe preocuparse demasiado por ello. Lo principal es que aprenda a comer moderadamente, con alegría y a distinguir los alimentos. Vigilar cómo le sientan, cómo afectan a su organismo.

También, respecto de la comida, hemos de decir que nunca debe ponerse uno a comer estando muy tenso, porque el aparato digestivo no está entonces preparado para poder digerir. Conviene siempre descansar antes un poco, pasear, o hacer algo que distraiga, que distienda. Por eso aconsejo a las personas que sufren un mal crónico de estómago que hagan una pequeña sesión de relajación antes de la comida, en lugar de echarse después para la clásica siesta, como suele aconsejarse, o además de ella, si se puede y cuesta dejarla.

El ejercicio de relajación lo describimos con todo detalle al final de estas consideraciones indicando sus principales efectos, porque es una de las prácticas fundamentales del Hatha-Yoga.

Con la relajación antes de la comida el aparato digestivo se preparará todo él mejor para comer y digerir

bien, pudiéndose constatar que la digestión se efectúa entonces de un modo excelente, sin necesidad de la clásica siesta. Con diez minutos antes de comer hay tiempo suficiente para este trabajo de preparación. Si la persona está muy preocupada mentalmente, mejor que la relajación física, o combinándola con ella podría hacer un poco de oración, en la que esta tensión se aflojase mediante la actividad afectiva. O incluso dando un paseo o con otra actividad física que le apeteciera y ayudara a descargar su estado de tensión; o tal vez relajación, oración y paseo, las tres cosas combinadas.

Si se va a dormir en seguida, cuanto menos se coma mejor. Muchas veces comemos puramente por hábito, no por necesidad orgánica.

La bebida

Podemos hablar también de la bebida. Es nefasta la costumbre tan extendida de beber alcohol constantemente, pues produce una habituación tan fuerte en el organismo, que se hace insensible -tanto más peligrosa-, y aunque de momento parece que estimula el estado de ánimo, a la larga va agotando las facultades y disminuyendo la capacidad de rendimiento. Esto es fatal sobre todo para quien se toma el objetivo de la vida en serio, porque automáticamente se va incapacitando para realizarlo.

El objetivo de la vida está en la línea de una plena lucidez, y por lo tanto lo que tiende a embotar es evidente que va en contra de él. Aconsejaría ir eliminando en lo posible estas necesidades tan artificiales de beber constantemente alcohol en cualquier forma que sea. Hablo del alcohol fuera de las horas de comida, de los vermouths, cocktails, whiskys, etc., no del vino en la comida. Aunque se ha de entender bien claro que no voy en contra del alcohol en sí, por principio, sino de la práctica abusiva que se hace de él, porque está comprobado que a la larga redundará en la disminución de las facultades psíquicas y corporales y porque condiciona a seguir tomando y aumentar sucesivamente las dosis. Por eso es tan nefasto este vicio que se va introduciendo bajo la excusa de cumplir con las normas sociales. Pero todo ello sin que queramos imponer prohibiciones absolutas, con espíritu de libertad que es el que inspira el Yoga.

La vida sexual

Una vez más hay que distinguir: cuando uno se consagra en cuerpo y alma al Yoga, se aconseja una continencia, si no absoluta, sí lo más estricta posible. Pero cuando una persona practica Yoga dentro de un ritmo de vida activo, entonces la vida sexual no está contraindicada. Se ha de ver bien claro que lo sexual es una función orgánica natural, sana, excelente. Se ha convertido en *tabú* por varias razones, algunas de ellas plenamente justificadas. Y eso ha dado lugar a que, si bien para muchas personas constituye una prohibición casi de tipo mágico, para otras ha venido a ser un medio abusivo de cerrarse en un círculo de satisfacciones morbosas del que no pueden salir.

La función sexual es sana en la medida en que es expresión de una necesidad real orgánica. En este sentido la persona que está casada y lleva una vida conyugal normal no ha de tener ningún gran problema. Lo fundamental, desde el punto de vista del Yoga, tal como yo lo entiendo, es que la sexualidad no se utilice nunca como medio de compensación de nada. Si se hace uso de la sexualidad como necesidad orgánica natural, no ha de haber prevención o miedo respecto a su posible contraindicación para la salud, aparte de factores morales que dependen ya de la formación o de las obligaciones morales de cada persona. Pero aquí hablamos ahora desde el punto de vista higiénico, y queremos dejar bien entendido que el ejercicio normal de la función sexual, siempre que responda a verdaderas necesidades orgánicas, no perjudica para nada de suyo a la salud.

Conviene también añadir que, a pesar de lo dicho, la tendencia general de la persona ha de ser controlar un poco este impulso, porque, como ocurre con todas las funciones naturales que van acompañadas de placer, cuanto más se ejercita más se desarrolla, y de la misma manera que muchas personas han empezado a comer por necesidad, por hambre diríamos natural y luego el placer que han experimentado las ha inducido al exceso, convirtiendo el apetito en gula; algo muy parecido ocurre también, o puede ocurrir, con lo sexual. Hay una tendencia a exagerar, a apoyarse exclusivamente en el placer, que llega a convertirse en centro y fin. Pero no ha de ser así, y por eso conviene establecer un control.

A algunos puede quizás preocuparles cómo conseguir esta actitud de control. No es nada difícil a condición de que la persona esté entregada con auténtico interés a vivir. Si uno aprende a poner interés en las personas, en las cosas que hace, en sus obligaciones, en su vida espiritual, es decir, en todas las facetas de la

vida, tanto internas como externas, si vive todo esto con interés, con entusiasmo, que no se preocupe, pues la sexualidad no se saldrá de su cauce natural. Pero cuando nuestra vida queda coartada, artificialmente condicionada en una de esas direcciones o en varias de ellas, entonces esta capacidad, este impulso de proyección, de entusiasmo no encuentra salida por los niveles superiores, y sigue el camino más fácil de lo inferior, que es lo sexual, la comida o la bebida.

Al decir que no encuentra salida nos referimos, por ejemplo, a no trabajar con entusiasmo, a no dedicarse a algo en que poder proyectar los propios valores. Ocurre a personas que viven una vida rutinaria, encerradas en su despacho, con un trabajo que no les gusta en absoluto, conviviendo con otras personas con las que no se compenetran, dentro de un círculo en el que todos o casi todos son factores desagradables. Estas personas no pueden dar salida a su vitalidad, se van cargando y entonces es natural que necesiten buscar de un modo u otro un desahogo, que será lo sexual, la bebida o un apasionamiento de cualquier clase.

Pero si esas mismas personas encuentran un modo de abrirse camino por medio de alguna actividad de tipo superior, en la que se hallan a sí mismas, dedicándose a un quehacer creador, si puede ser dentro de su mismo trabajo ordinario, o si no consagrándose aparte al estudio, a la investigación o incluso al trabajo manual -pero un trabajo manual que no sirva sólo para matar el tiempo, sino para crear algo por propia iniciativa,- por propio gusto entonces pueden vivir bien sin experimentar la necesidad de entregarse a abusos viciosos sexuales, etc.

No hablamos ahora de sublimar la potencia sexual. Nos limitamos a afirmar que cuando una persona normal expresa de un modo completo su naturaleza, sobre todo si lo hace a través de sus facultades superiores, entonces su vida sexual se mantiene sin dificultad en su sitio.

Puede ocurrir, no obstante, que una persona se encuentre en circunstancias especiales que la sitúen al margen del uso normal de la función sexual, sea por su formación religiosa o por su estado de vida, y en este caso le convenga o tenga la obligación de practicar una abstinencia sexual absoluta. A esta persona le viene aún mejor el aprender a entregarse en cuerpo y alma a algo superior, para que su energía sexual no sólo no se desmande, sino que se absorba íntegramente en su psiquismo en un proceso de sublimación. Le ayudará una vida consagrada sin reservas a Dios y además al bien de los otros, en la que gaste el remanente de energías que no consume por su cauce natural. También le ayudarán poderosamente a esta continencia la práctica perseverante de las posturas o asanas que damos más adelante, en especial el sarvangasana, el shirshasana y el siddhasana.

El contacto con la Naturaleza

Hay otras cosas en el Yoga físico, que parecen sin sentido o insignificantes, pero que son importantes. Por ejemplo, creo que hoy día nos hemos alejado enormemente del placer de oler la Naturaleza; ya no entramos apenas en contacto directo con la Naturaleza. Estamos tan encerrados en las ciudades, siempre entre los mismos horizontes -paredes, casas, calles- que hemos ido limitando nuestro límite de visibilidad física y con él, sin darnos cuenta, también de visibilidad mental.

Por eso insisto en lo bueno y sano que es volver a la Naturaleza y en la necesidad que tenemos de hacerlo con la mayor frecuencia posible, abriéndonos del todo a ella, y gustando con fruición de todas las cosas espontáneas y bellas que tiene. El que tenga un medio de desplazamiento que aproveche para ir siempre que sea posible a parajes de horizontes amplios, para ponerse en contacto con la Naturaleza y respirar el aire puro. Es una cosa excelente para el cuerpo y para el espíritu.

El uso del tabaco

La costumbre de fumar no se opone al Yoga; no obstante, bueno es no hacerlo o fumar poco. El que quiera dejar la costumbre de fumar, lo conseguirá siguiendo estas normas:

- En primer lugar, ver claramente si quiere o no quiere hacerlo, si se decide sinceramente a luchar contra la costumbre del tabaco. Pues esta postura inicial es decisiva.

- Segundo, entregarse con entusiasmo de un modo permanente y seguido a un trabajo de tipo creador, una afición, etc., donde ponga en acción lo mejor de sí mismo.

- Y tercero que practique de un modo sistemático la respiración integral, y aprenda a saborear los olores buenos, agradables que hay en la Naturaleza. Cuanto más gusto encuentre en el hecho de respirar los olores naturales, menos esfuerzo le costará alejarse del tabaco. La respiración completa es de gran efecto, porque el

tabaco produce una inhibición de los centros respiratorios, y cuando se hacen funcionar de un modo pleno los órganos de la respiración, correlativamente se induce un rechazo, una repulsión hacia el tabaco. Más adelante describimos cómo se practica esta clase de respiración.

Así pues, ejercitando la respiración completa y particularmente adoptando la actitud personal de entusiasmo hacia intereses superiores, se experimentará que va desapareciendo por sí sola la necesidad de fumar.

La relajación muscular habitual

El Yoga nos avisa también sobre la importancia que tiene el aprender a mantener durante el día un tono muscular correcto, sano. Hemos de evitar ese estado de crispación que normalmente mantenemos cuando vamos de un sitio a otro, cuando esperamos a alguien, cuando estamos pensando, preocupados. Aprender a practicar un control permanente sobre nosotros mismos para no estar más tensos de lo necesario. La tensión es necesaria para la acción, pero cuando hay tensión sin acción el perjuicio es evidente. Por tanto aprendamos a estar tensos justamente lo necesario para la acción inmediata. Si no hacemos nada, no tenemos por qué estar tensos, ni apretar los brazos, ni el abdomen, ni la cabeza. Un control permanente sobre nuestra compostura, no en el sentido de ser personas educadas, sino en el de no consumir energía que nos restará fuerzas para hacer otras cosas. Siempre que nos demos cuenta, relajémonos, aflojemos lo que estamos apretando artificialmente. A veces nos costará. Si respiramos con un poco más de amplitud veremos que nos sale solo.

Si estamos pensando en lo que tenemos que decir cuando nos entrevistemos con determinada persona, está bien que pensemos, pero como no lo hacemos con las piernas ni con las manos, relajémoslas. Como diremos más adelante al hablar de la mente, tengamos actitud de control sobre nosotros mismos. Es muy frecuente que cuando no tenemos nada que hacer nos sentemos y nos entreguemos a divagar con el pensamiento de un lado a otro. La divagación pasiva, dejándonos llevar semiinconscientemente, siempre es perjudicial. Podemos dedicarnos a pensar, a imaginar, pero este pensar y este imaginar ha de ser siempre de un modo activo, de un modo controlado. Si lo que uno quiere es dejar que las ideas fluyan del inconsciente, estupendo; pero entonces debe hacerse de un modo completo, que todo uno quede receptivo, consciente, dejando hacer a su imaginación, pero estando atento para ver las combinaciones, las sugerencias que brotan de los datos almacenados en el inconsciente. Cuanto más consciente y más completa sea su actitud de receptividad, más rápido será el proceso psíquico que hace surgir la respuesta correcta y más reforzará su capacidad mental de control. De otra manera la divagación afloja y debilita enormemente nuestra mente, y supone no sólo una disminución de nuestra capacidad de control, sino además una pérdida efectiva de energía.

Diremos de paso que la persona que aprende a estar atenta y despierta descubre que su organismo físico tiene una inteligencia y un valor, y esta actitud de descubrimiento le capacita para poder sentir con mayor frecuencia que antes las cosas que necesita para que su organismo funcione bien, es decir, se hace más consciente de sus instintos naturales y de los recursos de su naturaleza. No se trata sólo de detalles, como por ejemplo, cuando uno está en una corriente de aire respirar de un modo más profundo y evitar así el resfriado, o cuando está descansando notar los primeros síntomas de frío, sino que el estar atento y conectado con el sector mental de nuestro instinto en todos los momentos de la vida hace que uno capte constantemente lo que necesita. Unas veces será un descanso, otras una dieta, o un tipo determinado de ejercicio físico. Nos ahorraremos muchas visitas al médico por el solo hecho de prestar un poco de atención y tener un poco de respeto a la voz de nuestro organismo a través de su mente instintiva.

Aprendamos a sentir, a estar atentos, a escuchar con interés y respeto lo que nuestro organismo nos pueda decir acerca de sus necesidades y precisamente por boca de ellas mismas.

EJERCICIOS FUNDAMENTALES DE HATHA-YOGA

Todas éstas son prácticas y normas de tipo general. Después hay una serie de ejercicios con acción específica muy útil e interesante. Pero tampoco aquí se puede dar una norma absoluta general, porque depende de la constitución física de cada persona, de su necesidad orgánica, del estado de salud y sobre todo del tipo de trabajo de cada persona. Las personas cuyo trabajo es sedentario, evidentemente tendrán que hacer un ejercicio que reactive su circulación; pero si el tipo de trabajo exige moverse y andar mucho, habrá que practicar más bien ejercicios que hagan descansar las piernas.

No obstante, para orientación general, podemos enumerar aquí unos ejercicios que se pueden denominar

básicos y que son excelentes en principio para todo el mundo. A la luz de lo que hemos dicho y siguiendo el criterio que nos dicte la propia intuición, puede cada cual seleccionar algunos de ellos.

REQUISITOS PARA LA MAYOR EFICACIA DE LOS EJERCICIOS DE HATHA-YOGA

Pero digamos antes cuáles son los requisitos necesarios para que su ejecución sea eficaz. Los ejercicios de Yoga han de hacerse 1) con lentitud; 2) con verdadera atención; 3) sin crispación, y 4) con el tipo de respiración que salga naturalmente en cada fase del ejercicio. Lo más importante de todo es la lentitud y la atención. Hay que practicar los ejercicios de Yoga como si estuvieran, vistos a cámara lenta. Y siguiendo con la atención cada instante de su ejecución. No se trata de hacer mucha fuerza, ni de batir ningún record en ningún sentido. La *lentitud* se exige entre otras cosas para facilitar la actitud interior de *atención* y con ella la consecución del estado interior propio de cada postura. Al asociar la atención al cuerpo y al *yo* cuando practicamos un ejercicio, las energías se asocian también y refuerzan nuestra energía psíquica consciente. Pero además es interesante la atención durante el ejercicio porque así aprendemos a establecer contacto con un determinado estado mental nuestro que nos servirá de soporte en todo momento e incluso de ayuda cuando queramos obtener una relajación mental. Si yo he aprendido a experimentar esta satisfacción física de bienestar con atención, me será más fácil después poder descansar la mente apoyándome en la sensación física de bienestar.

Finalmente, también es interesante esta atención a los ejercicios, porque ya de entrada es una práctica muy concreta y muy positiva de desarrollo de nuestra capacidad de concentración mental. Todos sabemos el efecto estimulante que tiene la gimnasia y el ejercicio, físico en general. Pues bien, el Yoga lo tiene todavía más. Y digo más porque el efecto estimulante no depende sólo de que uno se canse mucho o ejercite mucho los músculos, sino de que la mente se integre, se unifique con ese ritmo vital positivo. Cuando la mente se unifica con la vitalidad del organismo, el estado general mental queda muy mejorado. Ahora bien, en el Yoga se consigue esto de un modo sistemático, porque todos los ejercicios exigen esta atención y lentitud, gracias a lo cual se produce la integración mental.

El ejercicio físico consciente, en especial el Yoga, es, como ya hemos dicho al hablar de la comida, un medio excelente para calmar la tensión de tipo afectivo o mental, produciendo un efecto de distensión y tranquilización general, serenando la mente y haciéndole conseguir un grado mayor de profundidad.

Es además utilísimo para aumentar y consolidar la energía psíquica consciente, incorporando a ella la energía biológica que producimos durante la ejecución del ejercicio. Para que se verifique esta incorporación es necesario realizarlo con los dos requisitos dichos anteriormente deliberada lentitud y, plena y constante atención. La atención permite seguir conscientemente el ejercicio ejecutado con lentitud, y este solo hecho aumenta la conciencia de la propia energía psíquica. Ya que energía no hay más que una, que se manifiesta y consume por diferentes niveles, según el empleo que le dé la persona.

Todo lo que explicamos aquí se basa en hechos comprobados, que están al alcance de quienes deseen experimentarlos. Decimos esto porque parece extraño que detalles tan sencillos, como por ejemplo el de prestar atención durante el ejercicio, produzcan una diferencia tan grande en sus efectos.

Hechas estas advertencias, pasamos a describir los ejercicios básicos de Hatha-Yoga.

La respiración consciente

Puede aplicarse con tres finalidades distintas:

- Para equilibrar el psiquismo.
- Para estimularlo.
- Para tranquilizarlo.

a) *Para equilibrar el psiquismo.* Respiración completa o integral.

EJECUCIÓN: Se hace de pie, sentado, o extendido, siendo preferibles las dos primeras posturas.

Después de hacer una respiración profunda, dejar de respirar durante dos o tres segundos, hasta sentir el impulso natural de inspirar. Entonces, dejándose llevar de este impulso y apoyándose en él, permítase que el diafragma dirija con naturalidad el impulso inspiratorio mediante su movimiento automático de descenso, con lo que el aire entrará en los pulmones sin ningún esfuerzo. Mientras se hace este movimiento inspiratorio,

apóyese mentalmente en él ampliándolo para profundizarlo algo más.

Luego, sin interrumpir la entrada de aire, se elevan las costillas inferiores y se expande lateralmente la parte media del tórax de modo que el aire entre suavemente en la parte media de los pulmones. A continuación se eleva la parte alta del pecho para que penetre el aire incluso en los vértices pulmonares. Para conseguirlo resulta práctico hacer un pequeño gesto de rotación con los hombros, girándolos hacia arriba y hacia atrás, con lo que se facilita el acceso del aire a la parte más alta de los pulmones. Al hacer este gesto hay que contraer también un poco el abdomen, para empujar el aire hacia arriba.

Retener entonces el aire en el pecho de uno a cinco segundos y en seguida empezar la espiración. Comenzar aflojando la tensión de la parte alta del aparato respiratorio, seguir con la parte media del mismo y terminar con una relajación abdominal completa. El aire debe fluir siempre por la nariz, tanto al entrar como al salir, con regularidad, suavidad y uniformidad.

Se notará la correcta ejecución del ejercicio al experimentar una notable sensación de plenitud y satisfacción, que tal vez se ha sentido ya en otras ocasiones al respirar profundamente, sin saber cómo se ha hecho.

El tiempo que dura la inspiración viene a ser prácticamente el mismo que el empleado en la espiración. Todos los movimientos deben hacerse de un modo continuado de manera que formen una unidad, sin forzar ni violentar el proceso.

Es muy importante que la mente esté en todo momento atenta siguiendo por dentro el movimiento respiratorio y sintiendo la sensación del aire que penetra en el pecho, permanece dentro y luego sale.

b) Para estimular el psiquismo. La respiración tiene también un gran efecto estimulante si se ejecuta del siguiente modo:

Después de una espiración completa, hágase una inspiración también completa durante unos cuatro segundos. Retener entonces el aire dentro durante ocho segundos, expulsándolo luego suave y regularmente por la nariz, durante otros cuatro segundos.

Estos tiempos pueden aumentarse, pero para ello se necesita seguir el consejo de una persona experimentada en la materia y no debe hacerse sino después de algún tiempo de práctica. El ejercicio debe hacerse tres veces por sesión y sólo después de dos o tres meses pasarse gradualmente a hacer cuatro, cinco y hasta seis ejercicios en cada sesión.

Para aumentar los efectos es conveniente hacer el ejercicio con la mente tranquila y visualizando mientras se inspira el aire que entra dentro de los pulmones como si fuera energía que penetra en forma de puntitos brillantes y que nos llena los pulmones y el organismo, removiendo todas las impurezas que existen en nuestro interior. Y al espirar ver imaginativamente que las impurezas físicas, psíquicas y mentales son expulsadas juntamente con el aire viciado, dejándonos completamente limpios, sanos y fuertes en todos los aspectos.

c) Para tranquilizar el psiquismo. La respiración completa produce ya este efecto, pero el ejercicio específico a este fin es la *respiración abdominal*.

Su ejecución es exactamente el primer tiempo de la respiración completa, es decir, llenando de aire la parte inferior de los pulmones sin dejar luego que penetre en la parte alta o superior, limitándose el movimiento respiratorio al del diafragma.

La postura mejor para este tipo de respiración es la de tumbado boca arriba.

Resulta muy útil practicarla en cualquier momento del día para tranquilizarse rápidamente, al cambiar de ocupación, para preparar el estado de ánimo antes de empezar un trabajo especialmente difícil, y de un modo particular todas las mañanas antes del desayuno, al mediodía antes de la comida y por la noche antes de la cena.

La relajación general consciente

Es un ejercicio básico de tranquilización de tensiones originadas en cualquier nivel, físico, afectivo o mental. Depende su eficacia del tono muscular que logremos en él, del ritmo respiratorio y del estado de plena lucidez y atención mental que mantengamos.

Tiene también un gran efecto de incorporación de energías en el yo consciente, aumentando la serenidad, seguridad y fortaleza psíquica, sobre todo si se practica después de las posturas o «asanas» de Yoga que luego describiremos. Pues la energía desplegada durante ellas se reabsorbe entonces.

Requisitos esenciales

- 1° Progresiva distensión de todos los músculos, superficiales y profundos.
- 2° Total tranquilización emocional.
- 3° Cese de todo movimiento, es decir de todo pensamiento, imagen o idea.
- 4° Dirigir constantemente con la conciencia, es decir con la atención-voluntad el proceso de progresiva relajación a lo largo de toda su duración.

Parecen requisitos difíciles de conseguir, pero son relativamente fáciles si se tiene paciencia y uno no se echa atrás porque al principio caiga en el sueño o vea que aumenta su nerviosismo, cosa que apenas ocurrirá si sigue un adiestramiento progresivo y sistemático, controlando poco a poco los diferentes planos psíquicos de su persona.

Condiciones materiales

- *Lugar.* Tranquilo y ventilado. Los ruidos habituales no son obstáculo. Sí las interrupciones, que hay que prevenir, porque inutilizan los efectos del ejercicio. Se puede hacer sobre una manta extendida en el suelo, o sobre la cama, mejor sin almohada, evitando el calor que favorezca el sueño. Si se siente frío, no hay inconveniente en cubrirse con alguna manta. Incluso en verano, evitar las corrientes de aire.

- *Ropa.* La que no cause molestia ni presiones sobre el cuerpo.

- *Hora.* Antes de comer o cenar. Nunca mientras se hace la digestión, pues no es una siesta.

- *Duración.* Los primeros quince días, dos sesiones de unos diez a veinte minutos. O una, según el tiempo de cada cual. Luego, si se quiere y puede, no hay inconveniente en llegar a la media hora o emplear aun más tiempo. Pero para los efectos que pretendemos en esta clase de Yoga incorporado a nuestra vida diaria activa, bastan diez minutos.

- *Postura.* De espaldas boca arriba, con naturalidad, sin rigideces. Los brazos al lado del tronco y los pies algo separados. Procurar acertar con el punto de apoyo más cómodo para la cabeza. Los ojos cerrados o semicerrados.

- *Otros avisos.* Al empezar y terminar la relajación y si ha de interrumpirla, hacer dos o tres respiraciones completas, nunca interrumpirla bruscamente. En este caso, antes de moverse y de hablar, tranquilizarse pensando en que uno va a dejar el estado en que está, respirar un poco más profundamente, abrir los ojos y mover manos y pies. Luego ya levantarse.

EJECUCIÓN: Una vez colocado en la postura indicada y cumplidas del mejor modo posible todas las condiciones, se procede del modo siguiente:

- 1) Hacer tres respiraciones lentas y profundas, por la nariz, y con la boca cerrada.
- 2) Pensar que uno va a relajar todo el cuerpo porque así lo desea.
- 3) Entonces aflojar de golpe todos los músculos de los que sea consciente, con un gesto interior global de soltar, de aflojar, de dejar ir.
- 4) Hacer en seguida diez respiraciones normales pero algo más lentas, repitiendo a cada espiración, esto es, al sacar el aire por la nariz, este gesto de aflojamiento general que es el mismo que seguramente se ha hecho en muchas ocasiones, cuando, estando fatigado se ha podido al fin tenderse en la cama y, suspirando «se deja caer del todo en ella». Mantener clara en la mente esta idea de aflojar, soltar y relajar todo el cuerpo y repetir una y otra vez el gesto *a* cada nueva espiración.
- 5) Descansar unos momentos, uno o dos minutos, y aprovecharlo para mirar mentalmente el estado en que se encuentra el cuerpo, es decir, para tomar clara conciencia de la sensación que viene del cuerpo mientras se permanece en este estado de reposo.
- 6) Pensar que va a ponerse fin al estado de relajación y que se va a volver al estado vigílico normal.
- 7) Hacer tres respiraciones, siempre por la nariz, aumentando *a* cada una el volumen de la inspiración.
- 8) Después de la tercera respiración mover los dedos de las manos y de los pies y contraer unos instantes los músculos de los brazos y de las piernas.. Entonces ponerse ya en pie, dando por terminado el ejercicio.

La relajación que se consigue al principio es bastante imperfecta, pero cumpliendo estrictamente estas instrucciones se adquiere la costumbre de manejar todos los elementos que aseguran más adelante una

relajación perfecta. Insistimos en no descuidar ninguna de las indicaciones dadas, pues todas ellas son importantes para la correcta ejecución y para conseguir más rápido progreso.

CONTRAINDICACIONES. En la vida de agitación y continua tensión en que nos movemos la relajación general consciente conviene a toda clase de personal en general, a no ser que exista alguna contraindicación médica. He aquí las principales:

- 1) No conviene a las personas de tendencia *habitual* a huir de las situaciones concretas de la vida.
- 2) A las que presentan síntomas crónicos de atonía o pereza fisiológica, física y mental.
- 3) A aquéllas cuyo psiquismo muestra clara tendencia a la disgregación, a la dispersión.
- 4) A las que se hallan afectadas de trastornos psíquicos graves.

En algunos de estos casos puede practicarse también la relajación, pero a condición de ir acompañada de ejercicios de otra clase o bajo asesoramiento médico.

POSTURA DE YOGA O «ASANAS»

En los ejercicios de posturas o «asanas» es donde tienen su máxima aplicación las condiciones que sentamos para la ejecución de los ejercicios básicos de Yoga, a saber, la *lentitud* y la *atención*. Y de ellos se derivan todos los excelentes efectos que allí mencionamos. Al hombre de hoy -tanto al intelectual como al hombre de negocios, al administrativo y al profesor, y en general a todos aquéllos cuya vida se mueve dentro de un mínimo de ejercicio físico- que quiera mantener su mente y su cuerpo vigorosos y ágiles, recomendamos la práctica diaria de estas posturas o «asanas».

Claro que puede también sustituirse con algunos ejercicios básicos de gimnasia occidental, a condición de que se ejecuten con lentitud y atención, sintiendo por dentro el esfuerzo físico mientras se hace el ejercicio. Pero repetimos una vez más que no se trata de ceñirnos a unas formas concretas, sino de utilizar las que mejor se nos adapten y que veamos nos producen mejores efectos, aplicándonoslas con el espíritu del Yoga. Por eso es excelente todo deporte, como la natación, la equitación, las excursiones, la lucha y el Judo -de resultados éste psicológicamente muy importantes para afianzar la seguridad en sí mismo y mejorar la sintonía con los demás- y los competitivos, en que se enfrentan dos equipos contrarios, a condición de que los practiquemos con una disposición interior deportiva. Aunque los competitivos interesan menos desde nuestro punto de vista, porque en ellos es muy difícil de mantener la atención sobre el esfuerzo y los movimientos que uno mismo hace, solicitada como está por el exterior. No obstante, es muy útil para educar las cualidades de relación social.

Pero entre todos los ejercicios, aconsejamos aquí a quienes puedan practicarlos, los «asanas» o posturas de Hatha-Yoga, como medio de cultivar los estados internos positivos y por sus especialísimos efectos de tipo psicológico, estudiados cuidadosamente por los yoguis durante largos siglos de experimentación personal. Ofrecemos primero la descripción de los «asanas» y sus efectos y luego proponemos algunos planes de ejercicios para incluirlos en la vida diaria, según el tiempo de que disponga cada persona.

POSTURAS DE MEDITACIÓN

1. Padmasana

Esta postura es clásica dentro del HathaYoga e ideal para hacer meditación.

EJECUCIÓN: Sentado en el suelo con las piernas juntas y extendidas. Doblar la pierna derecha y colocar el pie sobre el muslo izquierdo lo más cerca posible del abdomen, de manera que la planta del pie quede al aire libre y la rodilla en contacto con el suelo. Doblar luego la pierna izquierda y poner el pie sobre el muslo derecho, de modo simétrico a como se ha colocado el otro pie. La columna vertebral debe mantenerse recta. Las manos se pueden colocar encima de las rodillas; una sobre otra encima de ambos talones, o también con los brazos extendidos apoyando la muñeca en la rodilla, los dedos índice y pulgar deben quedar unidos por sus extremos y los restantes dedos extendidos.

La actitud mental debe ser de reposo, de meditación. Centre la atención en el punto interior del entrecejo. Es difícil conseguir esta postura, pero una vez lograda resulta enteramente confortable aunque se mantenga una o dos horas seguidas. La cabeza puede tenerse erguida o apoyando el mentón en el pecho; los ojos abiertos, semicerrados o cerrados del todo según la clase de empleo que se dé al asana.

EFFECTOS: En el orden físico se consigue una mayor irrigación de los órganos de la región pélvica, facilitando la absorción de las secreciones gonadales.

Desde el punto de vista psíquico los efectos son magníficos: Tranquiliza el estado emocional y la mente; facilita en gran manera el recogimiento interior y la elevación del espíritu; neutraliza temporalmente los impulsos fisiológicos y permite una mayor soltura en la actividad psíquica, mental y espiritual.

2. Siddhasana

Si la postura anterior resultase muy difícil de conseguir, pruébese para hacer meditación el Siddhasana. Las personas de piernas excesivamente gruesas o cortas encontrarán más fácil este asana que el Padmasana.

EJECUCIÓN: Sentado en el suelo con las piernas juntas y extendidas. Doblar la pierna derecha y colocar el talón en el perineo, exactamente entre el ano y los genitales. La planta del pie ha de quedar tocando la cara interna del muslo izquierdo. Doblar ahora la pierna izquierda y colocar el talón en el hueso pubiano, exactamente encima de la raíz del pene y de modo que el borde inferior del pie se inserte entre el muslo y la pantorrilla derecha. Como el pie derecho queda lindante con el muslo izquierdo, al doblar la rodilla izquierda para colocar la pierna como se ha dicho antes, el pie derecho queda cogido también entre el muslo y la pantorrilla izquierda, a semejanza del pie izquierdo que queda entre el muslo y la pantorrilla derecha. Se forma así una doble llave de pierna que confiere a la postura mucha estabilidad y firmeza.

La columna vertebral se mantiene erguida.

La cabeza como en el asana anterior, lo mismo que las manos. La actitud mental de reposo y meditación, situando la atención en el punto interior del entrecejo. Este ejercicio puede hacerse también cambiando el orden de las piernas. No debe prolongarse por más de una hora.

EFFECTOS: Son los mismos que los del Padmasana.

3. Sukhasana

Si todavía la postura anterior resultase difícil, pruébese ésta que, como el término sánscrito lo indica, significa postura fácil.

EJECUCIÓN: Sentado en el suelo con las piernas juntas y extendidas. Doblar la pierna derecha y colocar el pie bajo el muslo izquierdo. Doblar luego la pierna izquierda y poner el pie izquierdo debajo del muslo derecho.

También se puede invertir en este asana el orden de las piernas, empezando a doblar la izquierda. El tronco siempre erguido y natural; las manos y la cabeza como en las posturas anteriores. Las rodillas que queden lo más cerca posible del suelo, sin forzarlas.

La actitud mental, naturalmente de reposo y meditación. Puede mantenerse todo el tiempo que se desee.

EFFECTOS: Los físicos son de escasa importancia. Psíquicamente produce tranquilidad y descanso.

Ya hemos dicho que estas posturas son muy convenientes para hacer meditación, por lo que las aconsejamos y las hemos descrito. De todos modos no es imprescindible sujetarse a ellas; también se puede meditar estando sentado en un sillón, o una silla, aunque conviene tomar la precaución de no tener inclinada la cabeza hacia delante ni hacia los lados y mantener el tronco siempre recto, pues así se facilita la actitud meditativa.

PLAN MUY BREVE DE POSTURAS DE YOGA

Además de estas posturas para la meditación, conviene tener todos los días un rato dedicado al ejercicio físico en el que aconsejamos practicar asanas del Hatha-Yoga. Según el tiempo de que se disponga proponemos dos planes distintos. Comenzando por el plan breve, si una persona no puede dedicar más de un cuarto de hora a estos ejercicios conviene que distribuya así este tiempo

1. Ejercicio de respiración integral, en el que hará tres veces la respiración completa.

2. Sarvangasana

Este asana es uno de los fundamentales en el Hatha-Yoga tanto por sus efectos físicos como por los psíquicos.

EJECUCIÓN: Tumbado en el suelo boca arriba. Los brazos junto al cuerpo y las palmas de las manos en el piso. Inspirar.

Levántense poco a poco las piernas del suelo hasta formar un ángulo recto con el tronco. Apoyándose luego más firmemente con las manos en el suelo, elevar poco a poco el tronco conservando más o menos el mismo ángulo recto formado por las piernas y el tronco, hasta que los pies sobrepasen la línea de la cabeza. Apoyarse con los codos, y, doblando los antebrazos, aplicar las manos a las costillas, en la espalda, para sostener el equilibrio. Acto seguido elevar por completo el tronco y también las piernas, quedando en perfecta línea vertical sobre el suelo, aunque formando el cuerpo ángulo recto con la cabeza. En este momento deberá rectificar la posición de las manos, acercándolas a los omóplatos para facilitar el mejor mantenimiento del equilibrio.

El cuerpo se apoya en el suelo por la parte posterior del cuello y de la cabeza, por los hombros y los codos. El mentón queda fuertemente aplicado contra el extremo superior del esternón.

Todos los movimientos antedichos deben verificarse con suma lentitud y continuidad formando un todo

regular y armónico. Duran te los mismos, se practica la respiración abdominal. Una vez lograda la posición correcta, conviene relajar todos los músculos que sea posible, sin perjudicar el mantenimiento del asana.

Para deshacer la postura, procédase exactamente en sentido inverso, evitando todo movimiento brusco en el descenso, en especial del tronco y de las piernas. Los músculos abdominales, las piernas y los brazos son los puntos de la palanca que permiten mantener un movimiento regular y equilibrado. Al terminar háganse unos momentos de relajación general consciente.

La actitud mental, una vez comprobado que la postura es correcta, debe centrarse en el cuello y en la nuca. Este ejercicio no se practicará más que una sola vez y su duración oscilará entre uno y doce minutos, empezando por el mínimo tiempo y aumentando un minuto cada quince días. El criterio que le avisará del cese del ejercicio será un ligero malestar y sensación de pesadez en las piernas.

EFFECTOS: Por la posición vertical invertida de piernas y tronco, la sangre venosa va con toda facilidad al corazón derecho, lo que alivia toda congestión venosa de las piernas y de las vísceras abdominales procurándolas un notable descanso. Aligera el trabajo normal del corazón. Estimula notablemente la actividad del tiroides y otros órganos del cuello y tórax. El sistema nervioso simpático queda fuertemente estimulado y, mediante él, todos los órganos de la vida vegetativa que inerva.

Un efecto muy notable de este asana es que facilita el dominio del impulso sexual, pues favorece la absorción de la secreción intersticial, vigorizando así toda la vida física y psíquica de la persona.

Desde el punto de vista psíquico produce una sensación de calma y poderosa energía que invade todo el psiquismo hasta quedar de modo permanente, cuando se ha logrado el dominio en la ejecución correcta de este asana. Aumenta también la vivacidad intelectual, afectiva y motora.

3. Sirshasana

EJECUCIÓN: De rodillas, entrecruzar los dedos de las manos y apoyar los antebrazos en el suelo. Colocar luego la cabeza en el suelo, de modo que se apoye sobre el vértice superior y que las manos entrelazadas rodeen y se sujeten a la región posterosuperior de la misma, sirviéndole de soporte.

Transfiriendo ahora el peso del cuerpo sobre la cabeza y los antebrazos que forman el ángulo básico de soporte, elevar los pies del suelo, conservando las piernas juntas y dobladas, las rodillas tocando aún al pecho. Aprender a guardar así el equilibrio. Es útil recordar que para elevar los pies y mantener el equilibrio, los puntos de apoyo son los codos, además de la cabeza. Si se olvida este detalle cuesta más de lo debido aprender a ejecutar la postura.

Una vez conseguido bien el equilibrio, elevar lentamente los muslos hacia arriba, conservando las rodillas algo flexionadas, y al llegar este ángulo formado por las piernas al punto más elevado, estirar por completo las piernas de modo que quede todo el cuerpo en perfecta línea vertical sobre el suelo.

La respiración debe ser tranquila durante todo el tiempo. Todos los pasos conviene darlos con suma lentitud, tranquilidad y continuidad. Resulta entonces mucho más fácil de hacer lo que de suyo parece excesivamente difícil por la espectacularidad de la postura.

La actitud mental es centrar la atención en la región posterior de la cabeza. El tiempo máximo de duración de esta postura debe ser al principio de cinco segundos, hasta alcanzar los doce minutos, aumentando un minuto cada quince días.

OBSERVACIONES: El cambio brusco de presión dentro del organismo puede producir algunas molestias y trastornos. Por esto se recomienda que al terminar el ejercicio se permanezca arrodillado con la cabeza cerca del suelo entre las manos o encima de ellas durante el tiempo suficiente hasta sentirse completamente descongestionado. Conviene también vigilar la posición del tronco durante el ejercicio, pues hay tendencia a arquear la cintura hacia atrás; esto impediría uno de los efectos mejores, el de conseguir un perfecto descanso.

La sensación molesta de pesadez y un ligero temblor de piernas indicará el momento en que debe descender la postura. Los primeros días resulta práctico hacer el ejercicio junto a una pared para evitar la caída de espaldas en el caso de perder el equilibrio.

EFFECTOS: Este asana es considerado por los maestros de Yoga como el más importante del Hatha-Yoga. En el orden físico estimula los órganos abdominales y sus funciones; hace sentir un fuerte efecto tonificante en el cerebro y demás estructuras alojadas en el cráneo.

Desde el punto de vista psíquico estimula las capacidades superiores de índole mental: clarividencia, intuición, e incluso la telepatía, telequinesis, etc., que son desde antiguo conocidas y desarrolladas por los maestros y adeptos del Yoga. Nada de extraño pues el Sirshasana, por su postura invertida sobre la cabeza, envía una poderosa estimulación sanguínea sobre las regiones craneanas que ordinariamente no están tan vitalizadas.

4. Ejercicio de relajación general consciente, ya descrito.

PLAN DE EJERCICIOS DE YOGA

Quienes dispongan de algún tiempo más, pueden dedicar alrededor de veinte o veinticinco minutos a la práctica de los ejercicios siguientes:

1) *Respiración completa*: tres veces.

2) *Uddiyana-Bandha*

EJECUCIÓN: Puede hacerse de pie o sentado en Padmasana.

De pie, con las piernas separadas y ligeramente dobladas; las manos apoyadas en la parte superior de los muslos; el tronco ligeramente arqueado.

Hacer primero una inspiración completa, y acto seguido, mediante una exhalación forzada y rápida, vaciar por completo los pulmones. Puede hacerse de un solo golpe o mediante varias espiraciones sucesivas y una final, que será facilitada si se arquea ligeramente el tronco y se adelanta un poco la cabeza para lograr que la expulsión del aire sea completa. En este momento se contraen con fuerza los músculos del abdomen y se eleva el diafragma de modo que el ombligo esté lo más cerca posible de la columna vertebral. Habiendo llevado todos los músculos lo más adentro y arriba posible, se realiza una contracción imitando el gesto de vómito, con lo cual las vísceras tienden a subir aún más hacia arriba, para lo cual también es conveniente apoyarse primeramente con las manos en los muslos.

Queda entonces una notable cavidad abdominal que se extiende desde el arco inferior de las costillas hasta la pelvis. Los músculos posteriores del cuello quedan también automáticamente contracturados.

Manténgase esta posición el tiempo que sea posible, sin excesivo esfuerzo. Luego, se relajan de pronto todos los músculos del abdomen, de la espalda y del cuello. Se inspira despacio,

y, al exhalar el aire, se acaban de aflojar por completo todos los músculos abdominales. Háganse unas cuantas respiraciones normales para descansar.

La actitud mental consiste en dirigir la atención hacia la columna vertebral, las vértebras dorsales y cervicales y hacia la región del bulbo raquídeo.

Repítase el ejercicio de tres a siete veces por sesión. Este ejercicio exige, aún más que los otros, tener el

estómago completamente vacío, aunque si antes se ha bebido medio vaso de agua con un poco de sal, no perjudicará sino que actuará como un laxante.

EFFECTOS: Se comprime el contenido intestinal, se estimula la acción peristáltica y entran en movimiento las materias almacenadas en los pliegues del colon. Estimula las ramas simpáticas del sistema nervioso vegetativo, las secreciones gástricas y el funcionamiento del hígado.

Psíquicamente es vitalizador, elevando el tono afectivo y el dinamismo mental.

Este asana tiene otras formas, pero nos limitamos a describir aquí ésta, aconsejando al lector interesado la consulta de nuestro libro *Hatha-Yoga*.

3) *Paschimotasana*.

EJECUCIÓN: Acostado de espaldas en el suelo, se separan lateralmente los brazos del cuerpo hasta que queden en línea recta con el cuerpo más allá de la cabeza, al tiempo que se hace una inspiración completa. Luego, a medida que se va exhalando el aire suavemente, se eleva el tronco junto con los brazos hasta llegar a la posición de sentado. Sin parar, se continúa doblando el tronco mediante la contracción de los músculos del abdomen hasta que las manos toquen los pies, de los cuales cogerá el dedo gordo con el índice de la mano correspondiente, y la frente se apoya en las rodillas. Permanézcase en esta posición de tres a quince segundos.

Acto seguido, mientras se inspira de nuevo, levantar primero la cabeza y el tronco después, hasta volver a la posición de acostado en el suelo con los brazos extendidos más allá de la cabeza. Exhalar el aire y colocar de nuevo los brazos junto al tronco, como en la posición de partida.

Este asana tiene otra forma más fácil de realizar que consiste en iniciar el movimiento a partir de la posición de sentado, en lugar de la de extendido. Otra forma aún más sencilla para los que tengan dificultad en hacer bien las dos anteriores consiste en realizar el mismo ejercicio con una sola pierna extendida, repitiéndolo tres veces y luego con la otra. Cuando se ha conseguido ejecutarlo por separado, se hace con las dos piernas juntas.

La atención se centra a lo largo de la columna vertebral. Este ejercicio puede hacerse de tres a siete veces, pero a medida que se progresa en su ejecución conviene ir prolongando el tiempo de permanencia en flexión.

OBSERVACIONES: No hay que esforzarse demasiado en llegar a tocar las rodillas con la cabeza. Lo importante es que la flexión del tronco esté correctamente ejecutada procurando no doblar con exceso la espalda. Con la práctica ya aumentará la elasticidad y llegará a las rodillas sin esfuerzo. La flexión debe hacerse principalmente con la contracción de los músculos del abdomen, procurando que todo el movimiento se desarrolle con continuidad y sin brusquedades ni violencias de ninguna clase. Llegado al punto de máxima flexión, recuérdese siempre -lo mismo decimos para todos los asanas- de relajar los músculos que no necesitan emplearse para mantener la postura, que como se observará, son muy numerosos. Al terminar, es preciso relajarse bien.

EFFECTOS: Aumenta la flexibilidad de los músculos abdominales y posteriores y la mejor circulación de sangre eleva su tono vital. Asimismo la circulación a lo largo de la columna vertebral, en beneficio del tejido nervioso. Estimula el funcionamiento de las vísceras abdominales y en especial la actividad de los intestinos,

considerándose este ejercicio como el mejor remedio de la constipación intestinal o estreñimiento. Se ha demostrado que cura el lumbago crónico y los dolores procedentes del nervio ciático. Y es excelente contra la obesidad.

Psíquicamente produce una gran sensación placentera de ligereza y limpieza en el abdomen. Aumenta el dominio sobre el cuerpo y la confianza en uno mismo. Da seguridad, energía y decisión.

4) *Sarvangasana*. Ya descrito.

5) *Matsyasana*. Es complementario del Sarvangasana por lo que siempre se ejecuta inmediatamente después de él.

EJECUCIÓN: Sentado en Padmasana, aunque si esta postura resulta difícil puede empezarse el ejercicio sentado en Sukhasana, apoyando las manos en la parte superior de los muslos.

Una vez sentado, ayudándose con las manos y los codos, inclinarse hacia atrás, hasta que el vértice superior de la cabeza se apoye en el suelo, quedando así la cabeza doblada hacia atrás en ángulo recto y toda la espalda describiendo un arco. Los pies deben sujetarse con ambas manos. Practicar la respiración abdominal. Al final del ejercicio, conviene descansar extendido en el suelo.

La actitud mental debe dirigir la atención al plexo solar. Dedíquese a esta postura la mitad del tiempo empleado en el Sarvangasana.

EFFECTOS: La glándula tiroides y la paratiroides quedan estimuladas por una mayor irrigación sanguínea. Se estimulan los nervios cervicales y las glándulas situadas en el cerebro. Ejerce una acción benéfica sobre la columna vertebral. Se experimenta una agradable sensación de descanso.

Psíquicamente favorece la tranquilización emocional y estimula el estado positivo en uno mismo.

6) *Shirshasana*. Ya lo hemos descrito.

7) *Ejercicio de relajación general consciente*: aproximadamente 5 minutos.

Al final conviene hacer seis o siete respiraciones completas.

EXTENSIÓN Y CONTRACCIÓN GENERAL

Independientemente de estos planes de ejercicios, en cualquier momento durante el día, en especial después de haber estado inmóvil, estudiando, trabajando, etc., durante un tiempo algo prolongado, conviene hacer un ejercicio que equivale, aunque con gran ventaja, al estiramiento general que en tales ocasiones nos

sale espontáneamente. Es el ejercicio de extensión, y contracción general.

1) Ejercicios de extensión general:

EJECUCIÓN: De pie, con las piernas juntas y los brazos pegados al cuerpo. Mientras se efectúa una inspiración completa, se van elevando poco a poco los brazos hacia adelante y hacia arriba, pero aumentando gradualmente la fuerza de extensión de los mismos, como si se quisiera alejarlos cada vez más del cuerpo, y como si al llegar arriba, se intentase tocar el techo. Todo el cuerpo ha de irse estirando hacia arriba de forma que en el punto máximo se estará de puntillas y con todos los músculos hasta el límite máximo de extensión o estiramiento. Manteniendo esta tensión general, así como el aliento, se desciende luego lateralmente los brazos hasta que queden en línea horizontal. Se ha de sentir la tensión de los hombros, brazos, antebrazos, manos y dedos en su esfuerzo de llegar lo más lejos posible.

Después de mantener esta posición tres o cuatro segundos, retírese lentamente toda la fuerza puesta en el ejercicio y vuélvase a la posición inicial, mientras se exhala poco a poco el aire por la nariz.

Entonces se descansa y se practica la respiración completa.

EFFECTOS: Este ejercicio pone en acción varios músculos generalmente inactivos; estimula la circulación general de la sangre y refuerza el sistema nervioso.

2) Ejercicios de contracción general.

EJECUCIÓN: De pie, con las piernas algo separadas y los brazos junto al cuerpo. Hacer una inspiración completa. Muy lentamente, cerrar las manos y, contrayendo todos los músculos flexores del cuerpo, ponerlos en la máxima tensión, especialmente los de los brazos, como si se tratara de abrazar con un esfuerzo supremo a un mortal enemigo. Los puños se dirigen hacia el plexo solar; la espalda se dobla como efecto de la contracción abdominal, y las piernas se doblan también ligeramente como consecuencia del esfuerzo que se hace. La fuerza debe hacerse de modo gradual llegando a contraer el mayor número posible de músculos.

Después de mantener esta tensión máxima durante unos segundos, relajarse de golpe y espirar el aire por la boca. Descansar y hacer una respiración completa.

Tanto el ejercicio de extensión como éste deben hacerse una sola vez; el primero a continuación del segundo, pues ambos se complementan mutuamente.

EFFECTOS: Excelentes tanto para la musculatura como para el sistema nervioso. Además, prolongando un poco este ejercicio, se facilita el éxito en la relajación, pues permite convertir en conscientes varias contracturas inconscientes que impiden o hacen habitualmente difícil conseguir la relajación general. Juntos los ejercicios de extensión y contracción equivalen a varios ejercicios físicos, y por esta razón es muy útil practicarlos, como ya hemos dicho, después de haber estado bastante tiempo sentado sin pasear o hacer suficiente ejercicio, pues proporcionan un notable descanso para el cuerpo y para la mente, permitiendo proseguir el trabajo sin la menor dificultad.

BHAKTI-YOGA

LA CULTURA DEL NIVEL AFECTIVO

Hemos visto que el aprovechamiento de la energía de nuestro organismo tiene una gran importancia porque de él depende la cantidad de energía vital disponible para utilizarla en nuestras actividades. Además, porque el buen funcionamiento del cuerpo es absolutamente necesario para poder pensar con claridad, para podernos desenvolver psíquicamente bien; y porque del cuerpo, en parte, depende nuestra capacidad de sintonía y de contacto con el mundo exterior. El cuerpo es nuestro mecanismo de impacto, de expresión, en nuestra relación con el mundo físico. Y cuanto más afinado, más dúctil y más a punto esté nuestro organismo físico para responder tanto a los estímulos exteriores, como a los impulsos que brotan de nuestro interior, más correcto y perfecto será nuestro funcionamiento en el plano psíquico.

Pues bien, si el cuidado por el perfecto funcionamiento del cuerpo es muy importante dentro del conjunto de nuestra vida, todavía lo es muchísimo más la higiene del nivel afectivo. Digo esto porque el cuerpo puede, a veces estar indispuerto. Es más, llegará un día en que forzosamente decaerá y su capacidad será cada vez menor en todos sentidos. Nadie puede verse del todo ajeno a las enfermedades, quizás motivadas por accidentes o por otros hechos que escapan a nuestra voluntad. Siempre es una desgracia, pero hemos de saber que es posible vivir interiormente bien aunque el cuerpo funcione mal, porque el hombre, para el logro de su plenitud y realización interior, no depende necesariamente del cuerpo. En este sentido es incomparablemente más importante el cultivo de la vida afectiva que el cuidado corporal.

El noventa y cinco por ciento de nuestros sinsabores tienen su origen en el nivel afectivo; son disgustos familiares, profesionales, con los amigos, etc. Incluso cuando nuestra mente no es suficientemente ágil y no ve las cosas con la claridad y profundidad necesarias, hemos de buscar la causa en el nivel afectivo, más que el nivel mental.

Si nuestra afectividad funciona bien, tenemos los cimientos más sólidos para vivir bien, aunque el cuerpo estuviese en ruinas. Evidentemente entonces el cuerpo no podrá servirnos de ayuda para movernos en el mundo físico, para hacer las cosas que requieren fuerza y energía física. Pero en orden a nuestra plenitud y realización interior, el nivel afectivo está muy por encima del nivel físico.

El principal desorden que hay en nosotros radica en nuestro nivel afectivo; alrededor de él giran los problemas más graves que nos afectan personalmente. Un caso muy representativo de lo que decimos es el de nuestros impulsos y nuestra afectividad inhibida. Cuando reprimimos o inhibimos nuestros impulsos y nuestra afectividad espontánea, sin descargarnos luego, vamos deformando la perspectiva, la idea que tenemos de nosotros mismos. Por ejemplo, en un momento dado sentimos que nace en nuestro interior un impulso afectivo hacia una persona determinada, y, por timidez, por temor a no ser aceptados, o tal vez porque nos parece que se opone a la idea que nos hemos formado de nosotros mismos, o a los reglamentos sociales, reprimimos ese impulso, tratando interiormente de negarlo. Al hacerlo así la energía de ese impulso queda retenida, atada a la idea prohibitiva que nos hemos impuesto. Y la idea pesimista de nosotros mismos, o la validez que tiene el reglamento social para nosotros se ve reforzada. Esta idea será en lo sucesivo una barrera más fuerte que nos impedirá la expansión y circulación de nuestra energía afectiva. Este es un ejemplo de cómo nacen y crecen los problemas de origen afectivo. La presión interior que se acumula de este modo está construida con emociones, sentimientos, afectos que quedan frustrados, retenidos y que alteran por completo nuestro funcionamiento normal. Con lo dicho se entenderá mejor la importancia que tiene la vida afectiva en el conjunto de la personalidad.

Nuestra vida afectiva es el eje para tener una correcta perspectiva de nuestra propia personalidad. Como estamos siempre pendientes de nuestra afirmación en el mundo, de nuestra aceptación por los demás e incluso por nosotros mismos, hacemos que toda nuestra persona dependa de nuestro nivel afectivo, de nuestro estado emotivo.

Toda la gama de deseos, temores, ambiciones, aspiraciones, está formada por modalidades de nuestros sentimientos básicos. Poder arreglar la vida afectiva es poder solucionar de una sola vez el noventa y cinco por ciento de los problemas de nuestro psiquismo.

COMO ORGANIZAR NUESTRA VIDA AFECTIVA

Lo primero que le hace falta a nuestro nivel afectivo para funcionar bien es tener un norte, una polaridad,

una orientación básica, un eje alrededor del cual se estructure. Porque ocurre que en nuestra vida afectiva hemos ido agrupando series y cargas de afectos alrededor de objetos completamente diferentes. Y hemos formado así una red de centros de afectividad desarticulados, inconexos, de la que a veces nacen unas tendencias y otras veces otras, con frecuencia en contraposición las unas con las otras. Queremos justificar la buena opinión que se tiene de nosotros como personas rectas y exigentes del deber; pero queremos también ayudar a los demás, siendo dóciles y aún cediendo a las exigencias que nos habíamos impuesto; deseamos recibir la aprobación de los compañeros y además la de los superiores, etc. Vivimos siempre en tensión porque nos empujan o tiran de nosotros varios tipos de afectos que no parten del mismo sitio ni tiene igual meta. Y es que se ha ido estructurando cada uno con entera independencia de los otros. Y esto produce en nuestro interior una anarquía de sentimientos y de impulsos, que se traduce en anarquía mental y se refleja luego en una conducta llena de contradicciones. Si no hay unificación en el objetivo, la mente no trabaja tampoco unificada y la conducta no puede salir de ningún modo organizada y unida.

Es preciso que exista una estructuración de la afectividad basada en un principio que sirva de apoyo y de objetivo. Para cubrir este objetivo básico del nivel afectivo tenemos que buscar cuál es realmente el amor principal, el afecto básico del cual derivan y al que se subordinan todos los demás. Si no conseguimos trazar este esquema claro de valores afectivos, no pretendamos querer organizar nuestra vida afectiva, porque lo único que haremos será barajar datos, pero no ordenarlos. Para establecer un orden hay que tener un criterio de ordenación y este criterio ha de partir de algo que tenga prioridad de valores. Si no hallamos el valor fundamental que nos sirva de orientación, es inútil todo trabajo.

Hemos de buscar cuál es el amor básico, el amor principal, al que se subordinan y del que dependen todos los demás tipos de afecto que existen en nosotros.

El amor supremo

Yo diría sin vacilar que nuestro amor fundamental es el amor a Dios. Pero puede ocurrir que a algunas personas la palabra Dios les evoque resonancias interiores poco agradables, más bien tristes, debido a asociaciones afectivas que les hacen relacionar esta palabra con épocas odiosas de su educación. Hablo aquí desde el punto de vista psicológico. No importa el nombre, sino entender bien el concepto. En lugar de amor de Dios podemos decir amor a la verdad absoluta, al ser o al valor supremo, amor a la inteligencia cósmica, etc. Lo importante es tener una idea clara, una intuición perfecta de este objetivo.

¿Para qué vivimos? ¿Cuál es, en definitiva, lo que nos atrae y empuja en la vida? Esto es lo que tenemos que ver con claridad. ¿No es cierto que todos aspiramos a un amor superior más aún, a un amor supremo, total, último, que no tenga vaivenes, que no dependa de nada, que se baste por completo a sí mismo, que sea absoluto, el único? ¿No existe en todos nosotros esta aspiración? Pues bien, lo único que llena esta aspiración es la realidad a la que damos el nombre de Dios, que ha de atraer de un modo decidido y claro nuestra afectividad.

Es importante que entendamos que no es que el amor a Dios haya de existir por un imperativo externo, por una norma de moral, porque se nos ha dicho que tiene que ser así, ni tampoco porque Dios es muy bueno, se lo merece todo y nuestra obligación es amarle. No, el amor de Dios se deriva de la verdad misma de nuestra naturaleza, de la verdad de las cosas, porque de hecho todo amor, todo afecto, todo sentimiento positivo que hay en nosotros no es más que una partícula, un reflejo de este único amor que proviene de Dios.

Del mismo modo que podemos decir que toda la energía que anima nuestro organismo biológico, nuestra afectividad y nuestra mente procede de la energía suprema, del poder supremo, Dios; también es absolutamente cierto que toda nuestra capacidad afectiva es sólo una constante expresión de Dios en nosotros.

San Juan dice: *Dios es amor, y el que vive en amor vive en Dios y Dios en él.* Todo amor deriva de Dios porque El es esencialmente amor. No es que sea otro amor. No hay muchos amores, sino un solo amor, como hay una sola energía, como hay una sola mente. Y todas las mentes y por tanto todas las verdades, y toda la energía y por tanto todas las fuerzas, y todo el amor y por tanto todos los sentimientos positivos no son más que expresiones temporales, particulares de la única verdad, de la única energía y del único amor, que es Dios.

Cuando decimos que hemos de amar a Dios, no hacemos sino reconocer que todo, absolutamente todo nuestro amor procede de Dios y va a Dios, por naturaleza, por esencia, no por un deber arbitrario que se nos imponga. No olvidemos que los grandes deberes, así como las grandes verdades religiosas -digo las grandes, no todas las que las diversas formas religiosas imponen en nombre de la religión siempre siguen la línea de nuestra naturaleza, y están de acuerdo con ella; más aún son nuestra verdad, o de lo contrario no serían

grandes deberes y verdades religiosas. No son algo que se superpone artificialmente al hombre, sino la expresión profunda de lo que realmente es el hombre y de su naturaleza procedente de Dios, pues el fundamento de la religión es simplemente el reconocimiento de estas leyes profundas de nuestra naturaleza en su relación con Dios.

Hablo así porque estamos ya acostumbrados a que nos digan «has de hacer esto o lo otro», y nos sentimos obligados a hacerlo sólo porque se nos ha recomendado y nos han dicho que es muy bueno, tenga o no tenga que ver con nuestra verdad interior. Pero lo que obliga de tal modo que merece nuestra entrega total no es nada que nos venga de fuera, sino algo inherente a nuestra naturaleza y que constituye la culminación, la perfección, la realización, el desarrollo total de nuestra naturaleza.

Hay muchas personas que se han alejado de la vida religiosa que llamaríamos oficial y externa, y en este aspecto viven en una postura de total indiferencia. Recomiendo a estas personas que no se preocupen tanto de los nombres, de las formas, ni de las ideas concretas que guardan en su memoria. Que busquen de nuevo de un modo creador, completamente espontáneo y sincero, esa intuición que hay siempre en todo hombre de algo total y absoluto, y que den a esta realidad última y primera el nombre que les resulte más agradable, más aceptable. Pero que no se cierren a estos niveles superiores que son nuestra verdadera base y nuestra razón profunda de vivir, por problemas originados en sentimientos desagradables asociados a su educación religiosa. Que despierten de nuevo a la vida religiosa, aunque ahora tenga un nombre nuevo.

Vida espiritual sólo hay una, la que brota de la profundidad de nuestro ser y se dirige a Dios. Lo demás son formas, unas mejores que otras, más adaptadas a una persona que a otra. Muchas veces necesarias, porque todos necesitamos expresar nuestra vida interior en formas concretas. Pero no hemos de depender de las formas, sino descubrir lo que da vida a las formas: el contacto interior *yo con Dios - Dios conmigo*. Esta relación hecha experiencia viva es la verdadera alma de la religión y de la vida espiritual. Lo demás es el cuerpo, el ropaje, la forma externa, que vale mucho, pero sólo en la medida en que conduce a esa fuente interior viviente, a esa experiencia real.

Uno mismo ha de descubrir que lo único que vale la pena amar del todo es Dios, porque lo único que constituye nuestro verdadero sostén en todos sentidos, nuestro objetivo, nuestro fin es Dios. Si pudiéramos amar de veras a Dios, si pudiéramos polarizar toda nuestra afectividad en Dios, ¡cuántos problemas desaparecerían de nuestro interior! En realidad, ¿por qué sufrimos tanto cuando somos víctimas de un desengaño o tenemos un disgusto? Porque hemos puesto nuestra afirmación personal, nuestra realidad en la aceptación social, en la idea de nuestro buen nombre, en una forma u otra de amor propio, de amor a nosotros mismos.

Cuando nos proyectamos a Dios, cuando todo nuestro amor fundamental se polariza en Dios, no hay nada que nos quite esta base, porque Dios no depende de nada. Y desde ese momento los demás modos de amar, los otros grados de amor, encuentran su sitio preciso, pues todas son entonces formas de ese amor a Dios.

Uno tiene su familia, está casado y ama a su esposa. La ama de dos maneras, pues hay dos niveles en la capacidad de amar. Por un lado el nivel personal concreto, gracias al cual se sienten unos atractivos hacia su modo personal de ser, hacia sus características concretas, individuales. Se experimenta la necesidad de que nos ame de un modo concreto y personal, y en correspondencia le damos también a ella un afecto personal en tanto que tal persona y no otra cualquiera, por sus cualidades, por todo lo que se ve y se siente en relación con ella. Este modo de amar es normal y ha de ser así. Pero además y por otro lado existe otro nivel de orden superior por el que se ama a la esposa no por ella misma, sino en cuanto expresión de ese único amor que es Dios. Es como si el amor que sentimos hacia Dios se dividiera en una serie de rayos, y así se ama a Dios, pero no sólo allá arriba, en una zona más o menos abstracta, sino que uno de los rayos de nuestro amor a Dios pasa por el fondo de la esposa, amando a Dios en la esposa. Este amor no depende entonces de sus características personales, ni de su conducta, o de su aspecto físico, ni depende de que ella corresponda o no a este amor. La amamos sencillamente porque sentimos la necesidad de amar y sentimos ser amor y que ella, incluso aunque no lo sepa o no ame, es amor. De igual modo que se ama a Dios por la atracción natural entre el amor absoluto y el amor que somos y sentimos y que busca a lo absoluto porque es el mismo amor absoluto expresado a través de nuestro ser, entrando así en la corriente del amor absoluto; se ama entonces a la esposa también dentro del circuito de ese amor absoluto: se siente la necesidad de amarla de un modo suprapersonal, impersonal, además del modo personal. Y lo que ocurre con la esposa ha de ocurrir con todo el mundo. Empezar a amar a las personas, no como tal persona singular, particular, por sus características individuales, sino porque en el fondo de todas se sabe y se experimenta -no es simplemente que se crea- esta misma profundidad del amor que se siente en sí, idéntica fuerza grandiosa, inmensa, que empuja y que se vive como amor en uno mismo y en todos, sintiéndose en ellos.

La exteriorización del amor

Cuando vivimos este amor en nuestro interior, lo captamos en los demás. Empezamos a amar el fondo de las personas, su alma, su amor. No el amor concreto personal, sino el amor sin forma, impersonal. Todas las cosas valen, son buenas, amables, merecen nuestro afecto en la medida que responden a la necesidad de buscar el bien de las cosas y que nos conducen a esa mayor conciencia de amor y de unidad. Esto es lo que sirve de valoración correcta para amar a las personas, animales, cosas, objetos, situaciones.

No es nunca la cosa en sí misma, sola, aislada. Las cosas aisladas, la belleza, por ejemplo, que puede tener una rosa es ciertamente preciosa en sí misma. Pero en realidad vivimos más la hermosura de la flor cuando sabemos intuir detrás de aquella flor singular, la hermosura total que hay más allá de la flor. La hermosura. Así, sola, en sentido absoluto. Entonces vemos una atracción, un rayo de la hermosura total reflejado en esa rosa particular, y es cuando la rosa cobra verdadero sentido. No sólo nos enamora su forma concreta, sino que vivimos lo concreto en función de lo universal. Pongamos las cosas en su sitio: amamos la rosa, pero la amamos lo mismo en el momento de iniciarse el capullo que en el de empezar a marchitarse. Vemos la expresión de la belleza y la armonía de los dos momentos y no quedamos atados a una forma singular. Ante nuestros ojos se ofrece el panorama de la belleza que se está expresando en cada fase del proceso natural.

Lo mismo ocurrirá con las personas. El hombre ya no estará pendiente sólo de la mujer joven, bonita y atractiva. Verá esto, no hay duda, y le gustará porque es estupendo y nunca dejará de serlo; pero gozará todavía mucho más, y, sobre todo, lo saboreará de un modo más auténtico, cuando vea esa belleza, esa retracción y fascinación del encanto físico de la mujer, en lo que encierra de sexual lo mismo que los matices más finos y atrayentes de lo femenino, en función de una fuerza y una belleza y una atracción absolutas que se expresan en todo. No estará pendiente sólo del tipo bonito y agraciado, sino que verá la misma belleza reflejada en diversos grados, absolutamente en todas las personas. Cada cual está expresando una nota de esta belleza. Vivirá cada cosa particular en función de lo universal. Es decir, vivirá la verdad de cada cosa.

Cuando se vive cada cosa aislada por sí sola, se está pendiente de ella en concreto y por lo mismo no se puede tolerar que falle, que se destruya. Es lo que ocurre a tantas mujeres que viven pendientes de su belleza física y han desarrollado tanto el sentido de su aceptación personal, porque les han dicho que tienen un tipo bonito y que todo el mundo debe inclinarse ante ellas, que cuando se van haciendo mayores y pierden el frescor de la juventud, viven su decadencia como una tragedia, como una injusticia, y la convierten en un drama personal. Es efecto de la cortedad de vista que nos hace agarrar a lo más superficial sin ver el verdadero sentido profundo de las cosas. Pues las formas no son más que un símbolo de la belleza que hay detrás de todo lo que existe. Las formas son indicadores, símbolos, no son nunca la realidad misma.

La realidad es la que hace que las formas sean. Da fuerza a las formas. La realidad no es nunca la forma en sí, porque la forma, por definición, es efímera, por lo tanto no puede ser la realidad. La realidad está detrás, dando lozanía y fuerza a la forma y al cambio de forma, a la creación y a la destrucción.

El amor, secreto de la libertad en la acción

Es fundamental que aprendamos a centrar nuestra vida afectiva en la realidad suprema. Y esto de un modo vivido, experimental, real; no como un sector más de nuestra vida, como algo que también hay que hacer, sino como eje de todo lo demás. Entonces es fácil ser amable y ser violento, resulta sencillo hacer lo que conviene en cada instante. Cuando no dependo de la persona, ni de la situación, hago lo que he de hacer.

Este amor es compatible absolutamente con todo: con nuestras obligaciones y con todos nuestros deberes. No está hecho sólo de mimo, de llanto y de emoción. Es un amor fuerte, duro. Es el amor que ha creado el diamante y la montaña. Es el mismo amor que destruye el universo y lo crea constantemente. Tal es la fuerza del amor. Que el verdadero amor no es una sensación emocional, con vaivenes. El amor busca la realización de lo que llevamos dentro, la plenitud de conciencia, llegar a realizar esta conciencia de unidad, que es expresión de la unidad del creador. Se trata de vivir centrados en este amor, sin agarrarnos nunca a la forma.

¿Cuándo nos vivimos más a nosotros mismos? Cuando nos expresamos, cuando hacemos cosas, cuando creemos, cuando nos entregamos. Y entregarse es hacer algo y hacer algo es deshacer también algo. Es decir, que cuando destruimos y cuando creamos, seguimos el mismo proceso; entonces nos afirmamos. Podemos llegar a vivir más la realidad suprema que es Dios cuando la percibimos detrás de los procesos de creación y de destrucción, del mismo modo que nosotros nos vivimos más a nosotros mismos en los momentos en que hacemos y deshacemos con plena conciencia. Es un sentido mucho más vigoroso, mucho más viril y más

dinámico del amor del que estamos acostumbrados a oír hablar. Que también incluye el amor hecho de finezas, de sensibilidad y delicadeza, aunque éste sólo es un aspecto del amor. Lo mismo que es un aspecto del amor el rayo que cae y destruye. Hemos de sentir esta vivencia del amor impersonal que es al mismo tiempo el creador de todo lo personal y que incluye todos los matices personales.

Cuando este amor se convierte en el norte de nuestra vida, cuando cultivamos mediante la oración, la meditación, el estudio, y durante el día por la atención constante, esta vivencia interior de Dios-Amor que se expresa a través nuestro, entonces el amor surge de un modo natural en cada situación, en cada relación humana. Y cuando el amor anda de por medio, incluso las cosas más difíciles se tornan fáciles. «Ama y haz lo que quieras», eres libre.

No nos costará ser amables, ni tener paciencia cuando debamos tenerla; ni tampoco cortar por lo sano cuando convenga o hacer lo que en cada momento sea necesario. Nuestra vida afectiva se irá organizando de un modo natural, porque teniendo un eje, todas las formas particulares del afecto se van engarzando, integrando en este eje principal de amor a Dios. Entonces, como nuestra vida afectiva tiene ya un objetivo que no puede fallar, se dirige a él, y lo vivimos todo en función de este objetivo, no bajo nuestro prisma humano de buscar sólo mi satisfacción personal, aunque de paso conseguiremos también ésta, encontrando así todas las cosas su camino y su lugar exacto. Hallaremos el modo de ser amables con el chico del colmado o con la persona que nos resulta antipática. Y no porque tengamos amor nos veremos obligados a escuchar todo lo que nos quieran decir, sino que sabremos ser tajantes y violentos con una persona, sin que al hacerlo la ofendamos. Podremos defender nuestros derechos sin sentir odio ni resentimiento hacia la persona que los hiere, aunque lo haga por herirnos personalmente a nosotros.

Se trata de vivir el amor de un modo integral, compatible con todas las actitudes positivas posibles de la persona. Esto, en un orden más elemental, se traduce en: capacidad de sintonía constante con las personas, capacidad de cordialidad, de buen humor.

-Los dramas que nos parecen mayores no lo son o no lo son como nos lo parecen: al verlos en su exacta dimensión, desaparecerán.

-Aumentará el rendimiento personal, pues no haremos las cosas con la tensión de nervios como si viviéramos de un modo seco, reprimiendo toda afectividad y obrando sólo a fuerza de mente y voluntad.

-En una palabra aprovecharemos todos los momentos para vivir la realidad afectiva profunda que anima, que estimula todas nuestras funciones, incluyendo las físicas, y que nos hace vivir en un estado de euforia, no exaltada, sino serena, poderosa y libre.

Al leer estas líneas pensará el lector que descubrimos un estado interior teórico y muy difícil de conseguir. Vivirlo con toda perfección es difícil, pero empezarán a experimentarse estos efectos de un modo claro desde el momento en que empiece a trabajar para convertir este amor profundo en eje efectivo de toda la personalidad. No nos interesa teorizar, sino que proponemos técnicas y normas ya realizadas por otras personas y de resultados comprobados.

El que quiera trabajar con profundidad, que sepa ordenar su vida afectiva también de un modo profundo y total. Y si no, no siente todavía esta aspiración al amor total, absoluto, o no lo experimenta de un modo suficientemente claro, que se dedique a investigar qué es lo que siente -no lo que piensa- que le llenaría en su nivel afectivo. Y mientras tanto que procure vivir con la máxima cordialidad, con el máximo espíritu de amor generoso todas las relaciones afectivas que ya ahora tiene, primero con sus allegados más directos y después con todo el mundo.

PROBLEMAS DE LA VIDA AFECTIVA Y SU SOLUCIÓN

Los problemas que plantea la vida afectiva -mirándolos desde el interior de la persona-, son principalmente la ira almacenada en nuestro interior y el miedo. Ira que da entrada al odio, miedo que induce a la huida.

Todos tenemos dentro este tipo de sentimientos, porque no hemos podido desarrollar sólo lo positivo, sino que hemos hecho crecer también la negación de lo positivo.

1. Normas de higiene sobre impulsividad, ira, agresividad, violencia:

1) Mantener a toda costa un estricto control de todo impulso violento y hostil, dirigido contra alguien, aunque estemos llenos de razón. Porque cuando nos enojamos siempre tenemos razón, por lo menos en aquel momento.

Después vemos que a veces no la tenemos, aunque algunas veces sí. No tenemos razón en el modo con que expresamos nuestra oposición, porque ponemos en ello algo que no depende de la situación sino que arrastramos de mucho tiempo atrás, cargando en la situación actual todos nuestros problemas pendientes del pasado. Por lo tanto aunque la situación objetivamente considerada sea reprochable porque se trate de algo a lo que debemos oponernos, no obstante, cometemos una enorme injusticia.

Control estricto, prohibición de manifestar toda hostilidad. Siempre que uno tenga que protestar, que se imponga la norma de no hacerlo entonces mismo, sino un momento después, cuando interiormente se haya calmado del todo. Porque entonces podrá expresar su protesta de un modo siquiera menos injusto y más adecuado. Esta es una regla de conducta que deberíamos llevar todos profundamente grabada en nuestro interior, por respeto a los demás, para no exponernos a cometer injusticias.

Una vez pasado el momento de exaltación, cuando uno se ha serenado, y sólo entonces, hablar del asunto en los términos que parezcan más justos y objetivos, censurando lo que está mal y admitiendo lo que esté bien. No pretendemos que haya que forzarse en ver como bueno lo que realmente está mal. Llamemos a cada cosa por su nombre. Se trata de vivir nuestra verdad, y la verdad no la podemos ver sin nuestro amor propio y por lo tanto nuestro nivel afectivo está alterado.

2) Practicar sesiones de descarga de impulsos reprimidos. Hay una técnica llamada «Subud» que maneja de un modo más directo los impulsos, los afectos, etc., es decir las cargas reprimidas del nivel afectivo. Describimos esta técnica detalladamente en otro de los libros de esta colección. Y figura entre las principales de nuestra obra *La personalidad creadora*. Aquí no podemos detenernos a explicarla.

Pero también puede llegarse a una limpieza muy grande y aun total del nivel afectivo mediante otros procedimientos, entre los que aconsejo los siguientes:

-Cultivar de un modo intensísimo la renovación constante de la entrega de uno mismo a Dios. Hacer una oración profunda, total, de la que no debe excluirse el amor propio y todas las razones y derechos que uno sienta bullir en su interior: la oración debe ser del hombre entero con todos sus problemas. No se trata de pensar ni meditar en ellos, sino de abrirse uno mismo a Dios del todo. Si es una oración cerrada sobre las propias ideas y problemas, no se consigue nada o muy poco.

-Vivir dedicado a algo exterior que uno viva como positivo, sea su trabajo, su afición u otra cosa cualquiera, entregándose a ello en cuerpo y alma. Con esto evidentemente todas las cargas negativas que lleva dentro las irá derivando y descargando a través de otro nivel, precisamente mediante su capacidad creadora y su capacidad de entrega, tanto en su relación con Dios en su vida afectiva, como en su dedicación a la actividad que sea.

II. El miedo, como negación del Amor

No hablamos del miedo que se produce en un momento de crisis, de angustia, sino de ese miedo sutil que nos hace temer una entrevista, o tener que afrontar una situación cualquiera, como escribir una carta difícil, abordar cierto tema en una conversación, decir a determinada persona una serie de verdades que es necesario no callar, etc. Este miedo en mayor o menor grado lo tenemos todos. Ahora bien, en la medida en que hay miedo no hay amor. El miedo es la negación del amor. No quiero decir que la persona que tenga miedo no ame, sino que allí donde hay miedo, precisamente en aquella zona, en aquella esfera, en aquel trozo, por decirlo de un modo gráfico, allí no hay amor.

El amor es de naturaleza centrífuga, el amor es una fuerza, una energía positiva que emana del centro hacia fuera e irradia constantemente. El temor es una necesidad de replegarse hacia sí mismo, de cerrarse, de protegerse, de consolidar algo interior porque uno se siente débil. Son dos movimientos antagónicos. Cuanto más aprenda a amar una persona, más se liberará del temor.. Hay que aprender a entregar el temor al amor. Entregar el temor es entregarse a sí mismo, pues el temor siempre es un modo de protegerse uno a sí mismo. Quien vive el amor de este modo sintonizado hacia Dios, no necesita ni puede protegerse a sí mismo. Lo que

uno quiere guardar para sí no puede entregarlo. El amor exige entrega total al amor absoluto, y entrega total quiere decir un abrirse y entregarse en un acto de entendimiento y voluntad a Dios del todo, sin guardarse nada, ni siquiera la idea de la propia seguridad, y del buen nombre. Dios es inteligencia y es amor y cuando una persona se entrega a Dios, El hace justamente lo que esa persona necesita para su mejor bien en todos los sentidos. No se trata de que uno abdique de la razón; hay que mantener la mente siempre bien clara. Lo que hay que entregar es el corazón. Y el temor anida siempre en lo profundo del corazón. El temor es un sentimiento de impotencia, de inseguridad refugiado allí y uno tiene que aprender a entregar incluso esa inseguridad, a entregarse del todo, pase lo que pase, aunque se muera. Así ha de ser la actitud interior.

La persona que tiene un sentimiento de inferioridad es porque, en el fondo, teme hacer el ridículo, y por lo tanto porque quiere ser superior o no quiere parecer inferior. No porque realmente sea humilde, pues cuando uno es humilde no hay inferioridad, acepta lo que es sin más problemas. El problema surge cuando uno no acepta lo que es, sino que quisiera ser de otro modo: teme no ser de ese otro modo y está intentando constantemente que los demás no lo noten. Por lo tanto cuando uno ama y se entrega, entrega su inseguridad, su deseo de vivir protegido. Y cuando lo ha entregado todo, desaparecen instantáneamente todas las formas de temor.

Repito una vez más la recta infalible contra ese estado negativo que llamamos inseguridad, temor, timidez, miedo, celos, recelo, etc., es decir, contra toda la gama de formas que adopte la inseguridad interior, es amar y amar del todo.

El amor profundo, formación total

Del amor se ha hablado tanto y todos tenemos tantas experiencias del amor, que a cada uno de nosotros nos parece que sabemos qué es el amor y los demás no. Yo diría que lo más importante es aprender a distinguir cuándo el amor tiene un carácter superficial, aunque sea intenso, y cuándo tiene un carácter profundo. El amor no se puede medir por su intensidad, porque la intensidad depende sólo de la carga energética que lleve. Lo que da calidad al amor es su profundidad, o sea el centro desde el que procede. Hay personas a las que vemos muy apasionadas, especialmente jóvenes, adolescentes y chicas. Poseídas de un frenesí, de una intensidad y de una pasión ardiente. Parece que allí hay una gran cantidad de amor. Lo que sí hay es una gran cantidad de apasionamiento, de pasión, también algo de amor y mucho de ilusión. Pero aquel amor no es profundo, y porque no es profundo es inestable.

Cuanto más externo, cuanto más superficial es el amor, depende más de las formas concretas, definidas. Cuanto más profundo, va más allá de las formas, está más liberado de todo lo que son circunstancias concretas. Por eso cuando decimos que hemos de amar a Dios del todo, no significa que nuestro amor ha de ser como una caldera hirviendo, con mucha presión interior. Queremos decir que se ame desde el fondo. ¿Cómo se consigue llegar hasta el fondo? Estando despierto mientras se ama, no dejándonos apoderar por la fuerza emotiva, ni por las asociaciones que la emoción prende en nuestra mente, tratando de ver claro lo que sentimos y de abrir más y más esto que sentimos, sin dejar al mismo tiempo de mirarlo, repitiendo el acto de amar, el gesto interior de amar y siguiendo mirando lo que sentimos, nuestro mismo acto de amar.

Siempre que amamos de un modo superficial hacemos interiormente un gesto de apretar y de hecho apretamos algo por dentro. Cuando el amor es profundo quizás se aprieten también cosas por dentro, pero la profundidad del amor está más allá de las cosas que podamos apretar. El acto supremo de amor es la entrega total, y cuando hacemos una entrega total no apretamos nada, lo entregamos todo. Por lo tanto el verdadero amor superior, este amor de entrega a Dios, no requiere en nosotros ninguna intensidad, sino sólo una gran apertura, porque sólo abriendo lo que cerramos, podremos descubrir y vivir lo que hay detrás de lo superficial. Y así es como vamos ahondando en nuestro interior, abriendo, abriendo, deshaciendo, entregando, no apretando.

Esto que decimos respecto al amor a Dios es también aplicable en un grado menor al amor de una persona respecto a otra. La esposa que ama mucho a su marido y le parece que para amarle mucho necesita apretarle, estrujarle mucho, vive el amor, al menos en este punto concreto, en su faceta personal, emotiva, incluso vital, no hay duda; pues es evidente que cuanto más le apriete no le amará más, aunque sí expresa más esta faceta personal y concreta del amor. Pero el amarle más depende de lo que sea capaz de entregar, no de lo que sea capaz de apretar y por lo tanto de coger.

Existe una analogía entre el gesto físico de coger, de apretar, retener y poseer, que es la tendencia a unir físicamente para sentir interiormente, con la actitud interior del amor superior. Uno aprende a amar más en la medida en que exige menos, que pide menos cosas, que desea poseer menos, pero que da más. Pone su

felicidad en el hecho de amar, de vivir ese amor de un modo centrífugo, centrado en la vivencia de amar, que es un proceso dinámico por naturaleza, nunca un acto de posesión, ni de acumulación. La posesión, incluso en el aspecto físico, es un accidente, necesario pero no esencial. Dos personas que se aman mucho no pueden vivir siempre abrazadas la una a la otra. Necesitan abrazarse, pero después tienen que soltarse para que cada cual vaya viviendo su vida y pueda respirar de vez en cuando.

Este hecho tan gráfico que ocurre en el aspecto puramente físico es una expresión de lo que afirmamos. En el amor superior las formas no se han de poseer. En un momento dado han de actuar y de interactuar, pero lo esencial del amor no consiste en esta posesión, en esta adhesión, sino en un proceso constantemente renovado de entrega, de expansión, de irradiación. No tengamos miedo de darlo todo interiormente. Cuando más nos demos, más llenos quedaremos por dentro.

Hay personas que cuando aman viven el amor como un derecho a exigir y poseer. Lo han visto siempre así en la vida diaria, y, sobre todo, es ésta la forma en que se presenta al público en el cine, y creen que el amor da derecho a exigir, a poseer, y que a este derecho responde una obligación por la otra parte de dar y entregar lo que se pide. El amor en su aspecto personal, en el sentido contractual del matrimonio, sí da unos derechos, pero en su sentido interno, profundo el amor no da ningún derecho, sólo otorga el derecho de amar, pero de ningún modo el derecho de recibir algo a cambio. El amor en sí mismo es suficiente recompensa. El hecho de poder amar, de poder vivir lo que uno es interiormente constituye la mejor recompensa que pueda desearse. Nada hay que llegue a igualar la plenitud, la fuerza, la vida interior que la persona llega a tener entonces. Por eso son falsas las ideas antes citadas que andan hoy en boga y que han llenado tanta literatura de tema amoroso. Todos los dramas de amor pueden ser ciertos en el mundo puramente elemental, en nuestro mundo pequeño, centrado en el yo, donde «yo» doy a cambio de que me den. Aquí es natural que si nos falla el «recibir», vivamos este hecho como un drama. Pero siempre ocurre esto porque la persona vive a medias su capacidad. Podemos observar que, siempre que una vida humana ha conseguido cierta grandeza y plenitud interior, ha vivido esta manifestación superior del amor en un grado más o menos perfecto, pero con capacidad de entrega, en actitud centrada en el otro, que es un modo de vivir centrado en Dios.

El que quiera trabajar en Yoga ha de vivir centrado en sus niveles espirituales. De lo contrario no es Yoga. Podrá ser una adaptación hecha por un autor occidental, pero el Yoga busca siempre esta realización plena de sí mismo, vivir la naturaleza espiritual que somos. En la vida afectiva podemos llegar a vivir esta naturaleza espiritual en la medida en que nos acercamos y nos unimos y realizamos la identidad que hay con Dios. Quiero decir que al hablar de Yoga no hay más remedio que hablar de esto, y todo lo demás brota naturalmente como simple derivación.

EJERCICIOS PRÁCTICOS

Primero y ante todo es necesario entender bien todo lo explicado, reflexionar sobre ello, aclarar íntimamente su significado. Sólo después se está en condiciones de empezar la parte práctica, los ejercicios.

1) Oración

Aconsejo hacer diariamente por lo menos diez minutos de oración. Esta oración no consiste en recitar determinadas oraciones. Si uno quiere hacerlo, está bien; no hay nada que objetar. Pero lo que importa y hay que aprender es hacer de la oración o conversación con Dios algo vivo. Si vamos a ver a un amigo y nos gusta charlar con él, ¿por qué no hemos de disfrutar charlando con Dios, que es el mejor amigo? Si cuando estamos de buen talante y nos encontramos, al llegar a casa, con que todos están de muy buen humor, disfrutamos hablando y gastando bromas. ¿Por qué no hacer esto también con Dios? El está siempre de buen talante. Si cuando hemos estado enamorados nos gustaba tanto permanecer con la persona que amábamos y decirla mil cosas que en frío parecerían tonterías, ¿por qué no hablar así también a Dios, gozándonos de estar a su lado? Vayamos recogiendo todas las experiencias positivas de nuestra vida corriente en el terreno afectivo y apliquémoslas a nuestras relaciones con Dios.

Se trata de establecer nuestra relación con Dios de un modo claro, directo, vivo, no vagamente, como con un ser impersonal. La oración debe ser una expresión espontánea, total de lo que uno siente, de lo que quiere, de lo que teme, de toda la gama de vivencias que existen en nosotros. No hemos de seleccionar lo que decimos a Dios ni nuestra actitud para con El. Que brote como el agua de un manantial, de un modo

espontáneo y transparente en el que pongamos todo lo que somos, sin tratar de ocultar ni olvidar nada. Cuanto más profundo, más sincero, más espontáneo e intenso sea lo que expresamos a Dios, más auténtica será nuestra relación con El y mayor valor tendrá.

Lo que nos pide Dios es autenticidad. No nos pide compostura, ni educación, ni unas fórmulas previstas. Nos pide nuestro ser. Por tanto, cuanto más espontáneamente vayamos a El y charlemos con El y nos relacionemos afectiva y mentalmente con El y le abramos nuestra persona en todos los sentidos, tanto mejor.

Así hemos de hacer esos diez minutos de oración.

2) *Durante el día*

Aconsejo la repetición constante de una frase, que en la India los yoguis llaman «japam». Se trata de un «mantram» o frase que encarna el ideal de lo que uno quiere llegar a vivir o la verdad que uno quiere llegar a realizar. Normalmente la da el «gurú» o maestro de Yoga. Pero se puede recurrir a frases o «mantrams» universales, que por el hecho de ser universales son los mejores. Por ejemplo, la definición que San Juan da de Dios: «Dios es amor». ¡Qué frase más completa para quien la entiende y trata de intuir! Si para alguien esa frase no resultase suficientemente viva, que se busque otra. Leyendo los Evangelios u otras obras de elevada espiritualidad o de autores que hayan sido personas interiormente realizadas, encontrará frases apropiadas: irá leyendo y de repente habrá una que saltará del papel hacia él. Esa es la que conviene escoger. Cuando hay espíritu de investigación, ganas de buscar, apenas hace falta más que abrir el libro y aparece la frase apropiada.

Pues bien, hay que aprender a repetir esta frase constantemente. La eficacia de la repetición consciente o «japam» obedece a varias razones el japam produce en primer lugar un monoideismo, o fijación en una idea única, y esta exclusividad por un lado tiende a evitar los vagabundeos de la mente, las ideas errantes que están constantemente yendo y viniendo, y por otro produce una fijación de la idea que para nosotros es clave y en la que queremos ahondar. Y por lo tanto facilita el que podamos centrarnos en ella y profundizar cada vez más en nuestro trabajo espiritual.

Además, sobre todo si se utiliza esta frase también en la meditación, se va cargando poco a poco con la fuerza de nuevas vivencias y enriqueciendo con una energía que aumenta su eficacia. Si digo «Dios es amor», la palabra «Dios» evoca en mí una noción cada vez más viva, más intensa de lo que intuyo de Dios. Al meditar la palabra «amor», toda mi capacidad afectiva y todos mis recuerdos y experiencias de amor se van asociando a esta palabra. Por lo tanto cuando digo «Dios es amor», esta frase despierta en mí todo un mundo de resonancias. No son ya sólo las palabras, ni la idea fría que encierra la frase; es todo mi mundo interior positivo el que aprendo a movilizar a voluntad y por consiguiente aumenta la capacidad de profundización en mí mismo y el trabajo interior se hace de un modo más directo.

Quizás alguien se asuste al pensar que tiene que repetir siempre lo mismo, como si sufriera una especie de obsesión. En la India le responderían que sí, que en efecto, se trata de una obsesión. Aquí en Occidente nos hablan de que hemos de huir de las obsesiones como de un peligro; en la India nos dirían: la locura es muy mala, pero hay una locura buena del todo que es la locura de Dios, la obsesión de Dios. Es una obsesión en buen sentido, que no excluye a los demás, sino que incluye a todos dentro de esa base y centro común que es Dios.

En la India hay varios textos de Yoga que afirman que quien repite el «mantram» constantemente durante un tiempo determinado llega con absoluta certeza a la realización espiritual. Porque el hombre tiene el poder de evocar la fuerza que hay detrás de una palabra cuando la repite con dedicación, con atención. Aunque durante el día muchas veces se haga mecánicamente, cuando a ratos se vitaliza su contenido, se penetra un poco más en él y produce al final el estado de realización. La persona entra dentro de la cosa misma que está meditando y el propio centro es el mismo. Es el chispazo de la realización, algo que sólo se entiende bien cuando se experimenta.

UNIFICACIÓN DEL TRABAJO INTERIOR

Si una persona practica autocondicionamiento, técnica de la que hablaremos luego, sobre una cualidad determinada, en realidad puede repetir el «mantram» que quiera, pero le aconsejaría que centrara su objetivo en una sola cualidad. Siempre conviene trabajar sobre un único punto, desde todos los ángulos posibles y con toda intensidad. Es decir, a través de la autosugestión, del «japam», de la oración y de las demás técnicas que propongo en esta y otras obras mías. Cultivar siempre una sola cosa, aquella que, dado el conjunto de

circunstancias personales, sentimos que es la más importante para nosotros. Porque ésta, en el fondo, es la que constituye nuestra perspectiva en la visión de Dios que tenemos. Nadie puede decir, por ejemplo, «Dios es amor», y repetirlo con óptimo resultado, si por otro lado está pendiente de llegar a conseguir una mayor claridad mental, porque tal vez esto le preocupa extraordinariamente y constituye un problema que lleva arrastrando durante quince o veinte años. En realidad entonces el objetivo a alcanzar que se formulará en él si escucha en su interior será: «Dios es la verdad absoluta», o «Dios es la verdad de las verdades». Y deberá trabajar en esta línea, no en el aspecto de «amor».

La cualidad fundamental que uno quiere desarrollar está siempre en relación con la visión que tiene de Dios, porque es el punto personal más sensible y este punto guarda correspondencia con el punto de vista desde el que mira ordinariamente a Dios.

Por ejemplo, si nuestro problema es de inseguridad, quizás tendremos tendencia a repetir: «Dios es amor», porque tomamos el amor en el sentido de protección: *Dios que me ama, me protege*. Pero si captamos un poco más profundamente el significado de nuestra inseguridad entonces no nos contentaremos con este «Dios es amor», en el sentido de protección, sino que buscaremos: «Dios es amor y energía», o quizás: Dios es energía». Por eso digo que se trata de una investigación que cada uno ha de hacer personalmente. No se puede dar una fórmula para todos. Cada cual tiene que buscar la que está hecha más a su propia medida.

No obstante, en las cosas fundamentales, vamos a parar siempre a un punto donde sólo hay dos o tres variantes. Todo oscila alrededor de: «energía», «inteligencia», «amor». Los demás puntos son derivados de éstos, como cualidades interiores. Cualquier otra cualidad que queramos incorporar o que veamos en Dios se deriva de una de estas tres: Dios como energía, potencia o voluntad, fuerza, vigor, coraje, valor, etc.; o Dios como amor, y dentro aceptación, ternura, etc.; o Dios inteligencia y por lo tanto como verdad, valor-idea, razón de ser, realidad, etc.

Quien medita sobre la belleza absoluta en el sentido impersonal va incorporándose más y más esta cualidad como estado interior, y poco a poco lo transmite al exterior. No quiero decir, claro está, físicamente en *el* sentido de que se le forme una cara nueva, ni mucho menos. Pero vemos muchas veces que hay rostros incluso feos según el canon de belleza de moda, y no obstante irradian belleza en otro sentido, que es tanto o más atractiva que la belleza puramente física. Es el resultado de vivir interiormente la alegría, el optimismo, es decir, esta belleza interior de que hablamos: a Dios como belleza absoluta. Y esto sí se puede desarrollar.

Conseguirlo es labor de toda una vida. Pero si se considera en serio es lo único que de verdad justifica toda una vida. Todo lo demás nos ilusiona, nos gusta, nos proporciona un instante de placer, pero sólo permanece sin miedo al tiempo el trabajo interior profundo.

RAJA-YOGA

LA CULTURA DEL NIVEL MENTAL

Hablamos aquí del desarrollo mental en armonía con todo el hombre. Nuestro *Yoga Integral* aporta, al efecto, una serie de técnicas. Pero no se trata de practicarlas como ejercicios aislados, llenando el día de paréntesis en los que dedicarnos al Yoga. No olvidemos que con el Yoga integral buscamos incorporarnos sobre la marcha del día los efectos del Yoga.

En primer lugar, para integrar todos los niveles psíquicos de la persona hay que centrarlos desde el vértice superior que es la mente. La mente ocupa en el hombre el puesto clave de control de todas las vivencias y centro de autoconciencia o conciencia de sí mismo.

ATENCIÓN INTENCIONAL Y ACTITUD POSITIVA

Por eso la técnica primera que recomendamos es la de mantener durante el día en todo momento la *atención intencional* y la *actitud positiva*, que le es correlativa. Esta debe ser la consigna general para todo el día.

Práctica de la atención intencional

Durante el día todos tenemos que hacer muchas cosas. Precisamente por eso *la atención intencional* es la técnica apropiada y necesaria. Consiste en adoptar la actitud que implica el estar siempre lo más lúcido posible. Es una actitud que hay que ir aprendiendo a practicar poco a poco, sin exasperarse porque cueste conseguirla. Estar lo más lúcidos que sabemos, con plena atención. No quiere decir lo más tensos, sino todo lo contrario, lo más abiertos intelectualmente y lo más presentes ante cada cosa que hacemos. En actitud relajada, pues es imposible abrirse del todo estando tensos.

Para aprender a adoptar esta actitud, conviene cultivarla mientras hacemos cosas y mientras no las hacemos, es decir, en actitud activa y en actitud pasiva. Estar lúcidos y actualizar esta atención cuando estamos a punto de *hacer* y cuando estamos a punto de *recibir*, -de escuchar, por ejemplo-, y también en un sentido que no es ni de actuar ni de recibir, sino sólo de *estar pasivos*, como cuando nos ponemos a descansar o a divagar. Se trata, en una palabra, de vivir del todo *despiertos*.

Creemos vivir *despiertos*, pero no lo estamos. Basta recordarnos a nosotros mismos interiormente si hemos pasado por algún peligro gravísimo o algún momento en el que todo nuestro ser se ha puesto de repente en actitud de *alerta*, tomando conciencia *clara* de nosotros mismos y a la vez de la situación circundante. La atención vivida en estos momentos nos da una idea aproximada de lo que es atención intencional. Atención que no ha de ser tensa, sino relajada y abierta del todo.

Práctica de la actitud positiva

La atención intencional requiere la *actitud positiva*. Actitud positiva es, como lo dice la palabra, la actitud afirmativa de uno mismo. No ausente, ni pesimista o negativa en algún aspecto. Actitud consciente de que *yo soy*. Y ser es siempre algo positivo. Actualizar la conciencia de este hecho es ponerse en actitud positiva. Hay que dejar de lado todas las ideas negativas de nosotros mismos, pues no son nuestra verdad, sino que nacen de la comparación con los otros. Nosotros, en cualquier condición, somos siempre algo positivo. Sólo se puede vivir libre y gozosamente viviendo en actitud positiva. Que es la única que responde a nuestra verdad esencial.

Puntos de referencia de ambas prácticas

El problema de las actitudes que se han de mantener a lo largo de todo el día es que poco a poco se van borrando hasta que llega un momento en que no queda nada de ellas. Por la mañana se toma la decisión de

conservar la actitud, pero luego en la práctica se encuentra con que, a medida que pasan las horas, insensiblemente se va diluyendo. Por eso es bueno establecer algunos puntos de referencia.

1. El ejercicio de retrospección

El punto más importante ha de situarse por la noche. Consiste en practicar el ejercicio de *retrospección*, mirando cómo ha ido su estado de atención general durante el día. Basta recogerse interiormente llevando la atención a todo lo que uno ha hecho durante el día, sin enjuiciarlo críticamente, ni convertirlo en un examen de conciencia. Simplemente ir deslizándose la mirada por cada una de las cosas que ha ido haciendo, empezando por la más reciente hasta llegar a las de la mañana, no al revés. Cierto que al principio cuesta algo más, pero en poco tiempo se supera esta dificultad. La duración máxima puede ser de un cuarto de hora a veinte minutos, y lentamente se abrevia este tiempo, llegando incluso a completar el ejercicio en cinco minutos.

Esta práctica tiene su dificultad, pero es excelente, no sólo porque nos permite controlar el grado de atención mantenida durante el día, sino porque es en sí mismo un ejercicio perfecto de concentración mental. Por eso, ya que estamos tratando de técnicas de trabajo mental, aprovecho la ocasión para aconsejar que se utilice también el ejercicio de retrospección con este fin. Para ello no es necesario hacer nada especial. Basta practicarlo y se obtiene el desarrollo de la capacidad de atención. Pues repito que este ejercicio de retrospección, además de servir para poder medir y evaluar la atención mantenida durante todo el día, es en sí mismo un ejercicio excelente de control de la mente.

Además tiene una gran ventaja sobre otras prácticas: la persona va aprendiendo a conectar de un modo cada vez más directo e inmediato su conciencia mental con la motivación de su conducta en cada momento del día. Durante el día tenemos generalmente mucha prisa o estamos identificados con las situaciones por las que vamos pasando y no nos damos cuenta de por qué nos movemos, qué motivos profundos y reales nos empujan a hacer cada cosa. Muchas veces creemos que obramos por tal razón y no es así, pues aunque aparentemente nos hayamos dado a nosotros mismos tales o cuáles razones, en el fondo somos impulsados a obrar por otras motivaciones mucho más hondas de las que no nos hemos llegado a hacer conscientes.

Esto es realmente el verdadero conocimiento de sí mismo. Y la única forma cierta, segura de poder descubrir lo que somos es ir aprendiendo a abrir la mente más, de modo que, junto a cada situación, nuestra mente capte lo que nos empuja, por detrás de las razones que nos damos, es decir, la fuerza inmediata que nos mueve y de la que depende el que en cada momento hagamos una cosa u otra diferente. Ahora bien, el único medio que puede permitirnos percibir esto es la atención sostenida durante todo el día, y la visión en perspectiva por la noche en el ejercicio de *retrospección*.

Durante el día no tenemos tiempo de valorar ni juzgar por qué una situación va seguida de la otra. Pero luego por la noche en el ejercicio de retrospección, dedicado exclusivamente a la revisión de lo que uno ha percibido de sí mismo, quedan más claras las cosas que hemos captado en esos momentos de atención durante el día.

Al mismo tiempo que la mente va mirando cada uno de los actos, no sólo se fija en la parte externa, material del acto, sino que ve también, y puede mirarla con más atención, su parte interior. Esta parte interior sólo la percibe si durante el día ha estado despierto. El hecho de prestar atención al acto durante el día hace que quede registrado en nuestra mente consciente y que pueda ser evocado por la noche, lo que permite que tomemos más conciencia de su motivación profunda. Descubriremos poco a poco el miedo que realmente tenemos, hacia dónde se proyectan nuestros deseos, nuestras ambiciones, nuestras aspiraciones. Estas cosas que tanto nos cuesta aclarar cuando pensamos en ellas, al ir practicando el ejercicio de retrospección de un modo sistemático, se van viendo con toda transparencia.

RECAPITULANDO: prácticas fundamentales:

Atención lo más atenta, lo más abierta, lo más lúcida posible durante el día, en actitud positiva, y ejercicio de retrospección por la noche.

2. Ejercicios de autoconciencia

Otros puntos de referencia que no ocupan tiempo y ayudan mucho a mantener las actitudes fundamentales pueden esparcirse a lo largo del día. Consisten en que, antes de empezar cada nueva actividad, cuando uno se

pone a trabajar, o a comer, en fin, a hacer algo nuevo, se aíse por un instante y tome una clara conciencia de sí mismo. Pensar: *Bueno, yo ahora voy a hacer esto*, y al decir *yo*, no quedarse con la idea global y teórica de yo, sino evocar el sentimiento claro de nuestro yo, centrarnos por un instante, sentirnos vivir a nosotros mismos del todo y entonces ya se puede uno poner a obrar.

Estos momentos de vuelta a sí mismo, de centramiento, de despertar, de integración, en una palabra, conviene tenerlos de vez en cuando. Lo mejor es aprovechar el instante en que uno va a hacer algo distinto de lo anterior. También se podrían utilizar horas fijas, pero creo que en la práctica resulta mejor regirse por los momentos en que se cambia de actividad, ya que puede ser que, por ejemplo, a las doce uno esté trabajando y cueste más cortar el trabajo.

Las dos prácticas explicadas hasta aquí no exigen apenas tiempo, porque una se hace conjuntamente durante todo el día y la otra en el momento de dormir, cuando no haríamos nada, y hasta ayuda a dormirse antes.

UNOS MINUTOS DE TRABAJO MENTAL

Aconsejo también a todo el mundo hacer *por la mañana unos instantes de trabajo mental*. Este trabajo mental lo limitaría a realizar una *toma de conciencia clara de sí mismo y a introducir en la mente algún condicionamiento positivo de uno mismo*, utilizando por un momento la autosugestión. Después veremos cómo combinamos estos ejercicios con la práctica de la oración, que hemos recomendado al hablar de la vida afectiva.

1. La toma de conciencia de sí mismo

Es el mismo acto de autoconciencia que acabamos de explicar, referido al momento de despertarnos. Lo primero que conviene hacer cuando uno se llega a dar cuenta de las cosas es un acto deliberado por el que nos sintamos a nosotros mismos. *Soy yo*. No saltar en seguida de la cama pensando ya en si hemos de hacer esto o lo otro. Primero centrarse en sí mismo. Yo. Tomar conciencia clara y poderosa de nuestro yo, de nuestra personalidad. Es muy importante, porque esta conciencia, mantenida luego durante el día por la atención intencional bien lúcida de que antes hemos hablado -y que no sólo abarca a las cosas y a lo que hacemos en cada momento, sino ante todo es atención a nosotros mismos, a nuestro yo-, es el eje que sirve de engarce y de integración de todas nuestras vivencias, el eje de integración de la personalidad.

Para practicar esta toma de conciencia bastan uno o dos segundos.

2. El condicionamiento

Se trata de buscar la cualidad positiva más importante que uno quiera incorporarse, y por la mañana, en unos instantes de calma, después de hacer gimnasia y respiración, cuando uno queda ya tranquilo, sereno, durante cinco o diez minutos, que pueden ser los mismos en que se practica la relajación, primero se medita un momento sobre la cualidad, centrando la mente en ella, contemplando la cualidad, evocando la vivencia de la cualidad y mirándola de un modo fijo siempre con la mente. Después se afirma esta cualidad dentro de uno mismo. Si la cualidad que se mira es por ejemplo la serenidad, evocar la serenidad y procurar mantener esta noción de serenidad, tratando de sentir esta serenidad que uno puede evocar. Se trata de evocar la idea y la experiencia de serenidad, que uno tiene del pasado. Y a continuación evocar *Yo estaré cada vez más sereno o más tranquilo, o más equilibrado*, la palabra precisa que para cada persona sea más clara y representativa.

EL SILENCIO MENTAL

Como práctica mental es muy interesante buscar cada día el momento más propicio para tener un minuto o dos de silencio mental. No es preciso más tiempo. En realidad, de silencio mental apenas conseguirán unos poquísimos segundos. Pero incluido el esfuerzo para lograr este- silencio mental -no como entrada para hacer otra cosa, sino sólo como silencio-, entre tentativas, momentos de éxito y descanso final, no hay que pasar del par de minutos. El silencio mental es una puerta que franquea la entrada a un palacio grandioso. Pero hay que

abrirla muy despacio, con suma prudencia. Por eso conviene advertir que el silencio mental sólo es útil para las personas de predominio mental o que por lo menos han conseguido un grado muy notable de integración mental de su personalidad. Cuando una persona tiene tendencia a la disociación mental, lo que se nota porque su pensamiento no es sólido, sino difuminado, como si esbozase tan sólo sus ideas, sin que consigan apenas seguir un curso bien trabado, porque se ve con facilidad desbordado por las emociones y la afectividad, y cuando su mente no tiene un dominio suficiente sobre los impulsos inferiores, como el sueño y los instintos biológicos, es decir, si no ha logrado que su mente sea la que controle de un modo estable, permanente y relativamente fácil toda su personalidad, es peligroso cultivar el silencio mental en dosis más prolongadas, aunque no lo será si se mantiene esa dosis máxima de dos minutos.

Para practicar el silencio mental se empieza por hacer unas cuantas respiraciones profundas, pero lentas, suaves, y siguiéndolas con toda atención. Inmediatamente empieza a tranquilizarse la mente. Entonces, cuando uno ya está con cierto grado de serenidad, se dirige la mirada a un punto externo, que puede ser cualquier objeto ya preparado al efecto, como una cerilla, un lápiz, una flor, etc. O si se está en el campo, un árbol un poco lejano o la cima de una montaña. Así se centra la mente y se empieza a experimentar una incipiente sensación de silencio interior. Con la práctica esta sensación se va ampliando y pasando por fases más avanzadas que explicamos detalladamente en otro librito de esta colección dedicado al Raja-Yoga. Pero para los fines que nos proponemos aquí basta hacer el ejercicio del modo descrito.

ALGUNAS DIFICULTADES

1. ¿Cómo conseguir la atención central?

A veces se plantea la dificultad práctica de cómo conseguir el cultivo de la atención intencional, esa actitud de permanecer lúcidos y despiertos y a la vez seguir centrados en las cosas que hacemos. ¿Cómo puede ser compatible en la práctica la atención central o intencional con la concentración exclusiva sobre algo? Pues nadie puede estar constantemente abierto a todo, ya que nuestra actividad mental es de tal naturaleza que exige que si en un momento dado hacemos algo, veamos lo que hacemos y que es el objeto externo de esa acción con más claridad y mayor nitidez que el resto de las cosas. Por lo tanto, si hemos de centrarnos sobre una cosa, no queda otro remedio que excluir o dejar en segundo plano las demás. No es posible mantenerse abierto a todo a la vez.

Ahora bien, lo que aquí se pide es otra cosa distinta que sí podemos hacer: se trata de aprender a estar centrados sobre un objeto concreto, el objeto de nuestra actividad -contemplar un cuadro, escribir, estudiar un asunto, lo que sea-, quedando en actitud de concentración exclusiva sobre él, es decir, metidos en el objeto, y conservar al mismo tiempo un estado central de alerta, una conciencia de lucidez interior. Que uno se concentre en el objeto, pero que por dentro se mantenga abierto a sí mismo.

Esto cuesta sin duda conseguirlo, porque estamos acostumbrados a actuar con nuestra atención de un modo unilateral, cuando miramos hacia dentro nos cerramos a lo de fuera y si atendemos a lo de fuera nos cerramos a nosotros mismos. Mantener una actitud abierta hacia el interior mientras se está concentrado no se puede conseguir sin cultivar antes por separado y en ratos aparte la atención central. Cuanto más se practica el estado de relajación, de centramiento en sí mismo, de aislamiento por las mañanas y en los momentos del día, más fácil se va haciendo después este estado de lucidez interior, de presencia abierta de sí mismo, incluso en los momentos en que uno está concentrado sobre algo.

Al principio resulta imposible conseguir este estado, porque la falta de entrenamiento y de experiencia nos hace creer que si la mente está mirando hacia afuera no puede mirar a la vez hacia dentro. Y cuando uno intenta hacerlo todo, resulta que no hace bien ninguna de las dos cosas. Pero con la práctica, llevándola a cabo del modo que hemos explicado, se consigue este tipo de atención simultánea. A medida que uno va ejercitándose se da cuenta de que no es un problema de acertar con la dirección hacia la que hay que enfocar la mente, sino de ir ampliando el campo de enfoque de la mente. No se trata de dirigir la mente hacia adelante o hacia atrás, sino de aprender a abrirla más, de modo que incluya dentro de su foco las cosas exteriores y las resonancias interiores.

Cultivando esta actitud se produce un estado de despertar, de lucidez interior situado en un plano más profundo, que por eso mismo persiste incluso cuando la persona está concentrada u ocupada en algo externo.

Superada la primera etapa, de lograr que la atención incluya a la vez la conciencia de mí mismo y la conciencia de las cosas, al cabo de algún tiempo, cuando esta conciencia de mí mismo empieza a tener una mayor solidez y a convertirse en experiencia, no sólo en intención de tenerla, llegándose a obtener resultados

comprobados, cambia y se transforma el modo de hacer las cosas. Se ve, por ejemplo, que se puede aprender a hablar y conservar mientras tanto una conciencia clara de sí mismo, estando centrado en lo que se dice, buscando y seleccionando las ideas, palabras y cosas que convienen mejor al objetivo propuesto y teniendo en cuenta todos los factores, sin que esto impida conservar la conciencia de sí mismo.

Quiero aclarar sin embargo que, sobre todo las personas que tienen cierta propensión natural o adquirida a vivir dentro de sí mismas, es decir, las personas introvertidas, tienen que evitar a todo trance que este ejercicio de tomar conciencia de sí mismas y vivirse a sí mismas se convierta en un puro ejercicio de introspección morbosa, por el que estén siempre pendientes de sí mismas. No se trata de nada de esto, sino de vivirse uno a sí mismo y a la vez mantener el contacto abierto a lo de fuera. De ningún modo aconsejamos aislarse del mundo, sino precisamente todo lo contrario, abrirse en todas direcciones del modo más consciente.

2. La desidentificación de la mente

No hay que olvidar ni por un momento que la mente es siempre un instrumento, una herramienta de gran valor sin duda, pero siempre sólo un mero instrumento del yo, como lo es el cuerpo o el nivel afectivo. Por lo tanto que siempre somos *yo* intrínsecamente superiores y más importantes que nuestra mente, que nuestras ideas. *Pues que yo no soy mente, sino que la mente es mía: yo soy su poseedor.* Si aprendemos a conservar este claro concepto de nosotros mismos frente a nuestra mente, nunca nos dejaremos invadir o avasallar por ningún problema que pueda plantearnos nuestra mente. *Yo soy aparte de mi mente.* Y al decir «aparte de mi mente» quiero significar aparte de todos los problemas que pueda plantearnos nuestra mente, incluso de los problemas reales y fuertes que puedan existir en cada uno de nosotros, aunque tengamos que afrontarlos y resolverlos y exponer por ellos la vida. Pues incluso esos problemas son aparte de nosotros mismos. Hay algo en nosotros, en nuestro «yo», completamente aparte de todas las demás cosas y que está por encima de todo lo que puede pasar.

Por lo tanto, cuando tengamos que enfrentarnos con problemas y situaciones difíciles, no hemos de olvidar este pensamiento: *Yo estoy por encima del problema, porque soy más allá del problema.* Si se ve esto con claridad se podrá manejar el conflicto con muchísima mayor soltura. Un problema ofrece cierto carácter agobiante cuando la persona se encuentra situada dentro o por debajo de él. Pero cuando puede adoptar la actitud de sentirse por encima del problema -actitud que consiste tan sólo en un gesto interior- cuando se consigue hacer este gesto, se experimenta que todos los problemas, por graves y urgentes que sean, los puede uno manejar siempre con objetividad y soltura.

VIVIR EN LA ACTITUD DEL YOGA EN OCCIDENTE

Yo, personalmente, no me complicaría más la vida con prácticas y ejercicios, porque el hecho de cultivar la atención diariamente convierte en ejercicio cada cosa que hacemos, cada momento de la vida. No hay por tanto necesidad de andar buscando más ejercicios especiales. Al fin y al cabo toda práctica especial que introducimos en nuestra vida es un artificio, algo que separamos del ritmo natural de la vida. Y más vale aprender a vivir bien la vida en su cauce natural, vivirla cada vez mejor, que hacer apartados y fabricarnos un mundo artificial para nosotros. Por eso soy partidario del mejorar sobre la marcha.

Claro que hay cosas que conviene practicarlas aparte, porque es difícil que aprendamos a hacerlo dentro del ritmo del vivir diario, como el silencio, la toma de conciencia de sí mismos y la oración. Sobre todo al principio es indispensable que hagamos aparte estas prácticas, en un paréntesis, en un hueco en nuestra vida movida y agitada del día. Pero en lo posible procuremos aprender a convertir en ejercicio cualquier instante. Cuando estamos con una persona, mientras la oímos, aprendamos a escuchar, a abrirnos a esa persona, y, cuando hablemos con ella, aprendamos a poner el alma en nuestras palabras, a estar presentes por entero en aquello; si descansamos, aprendamos a relajarnos del todo, permaneciendo bien lúcidos y gozando del placer de descansar; si meditamos en un problema cualquiera que nos presenta la vida, procuremos pensar en dicho problema pero de un modo claro, definido, concreto; y si queremos soñar, de acuerdo, pero entreguémonos a soñar con plena deliberación, sabiendo que soñamos y disfrutando deliberadamente del mundo fantástico que vaya forjando nuestra imaginación. O sea, vivir siempre esta plena presencia de nosotros mismos, de nuestra conciencia superior, de nuestro control mental en cada cosa que hagamos. Que no nos sintamos únicamente empujados por la inercia de nuestros mecanismos. Que seamos nosotros, en todo caso, el centro, el eje, el propietario o por lo menos, administrador de lo que nos ocurre.

Hemos de aprender a convertirnos en dueños de nuestros mecanismos, sin ceder por ningún concepto este sitio.

Actitud mental en la conversación

Cuando hablamos con alguien, además de aprender a proyectar energía, a escuchar, hemos de adoptar una actitud inteligente, de lucidez mental. Ver realmente lo que la persona quiere decir, no sólo oír sus palabras, o captar el sentido de lo que nos dice, sino de lo que la persona está intentando expresar, intuir lo que siente por dentro, sin quedarnos en un nivel puramente racional, superficial, y menos en un nivel verbal o, auditivo. Aprender a escuchar a la persona, no sólo las palabras que dice. Este modo de hablar con los demás nos enseñará mucho acerca de la gente.

Cuando una persona nos comunique ideas, no sólo palabras de cumplimiento, aprender a mirar el núcleo de las ideas, el centro, lo que es esencial en las ideas -sin dejarnos llevar por las resonancias que siempre surgen en nosotros, de tipo afectivo, que indefectiblemente van a parar a evocaciones de la imagen ideal y heroica que nuestra fantasía se forja del yo-. Si hablamos de un asunto de tipo intelectual, resolvámoslo desde el punto de vista intelectual. Si nuestro interlocutor, por su estado, condición o circunstancias, requiere ser tratado también desde un punto de vista afectivo y humano, bien que gastemos una broma, que aprovechemos la situación para decir algún chiste, pero sin que esto nos desorbite ni por un momento del eje del problema, del núcleo de las ideas de que se está hablando. Aprendamos a manejar las ideas con elegancia, no con rigidez. Podemos salirnos un momento del camino, pero a condición de no perder nunca de vista el camino.

Apertura constante a todas nuestras fuentes de información

No olvidemos que en el aspecto mental las verdades más importantes tanto de nuestra vida, como de la vida en general son verdades que nos vienen de fuera, no son verdades nuestras, en el sentido posesivo de ser sus propietarios. Todas las verdades más importantes son verdades que descubrimos, y por ser de orden universal, no son de nuestra propiedad particular. Pues toda verdad que es evidente tiene siempre carácter universal y por tanto impersonal. No nos apropiemos de lo que no nos corresponde. Pero eso sí, aprendamos a estar abiertos, a una fuente que está situada más arriba de nuestra mente personal, de la cual precisamente pueden surgir las ideas de verdad superiores, las más importantes, tanto de tipo universal, sobre valores de la vida -el por qué y cómo de las cosas, lo que está bien y lo que no está bien- cómo incluso sobre intuiciones que se refieren a nuestra actuación personal en las diversas circunstancias de nuestra vida. No nos cerremos en nuestro círculo lógico concreto. Mantengámonos siempre abiertos a escuchar, a aprender. Podemos aprender de arriba, de nuestros niveles espirituales, de la fuente de la intuición; podemos aprender de fuera, de la experiencia de los demás, de lo que los demás nos pueden comunicar o participar; y también de dentro, de todo el material de experiencias que hay en nuestro subconsciente.

Hemos de estar abiertos. No decidamos nunca en las cosas importantes sin haber escuchado antes en todas direcciones desde nuestro interior. Cuando tengamos que tomar alguna decisión importante, tiene que haber un auténtico consejo de administración, una reunión y votación general de todas las fuentes de información de que disponemos dentro y fuera. Lo que decidamos de este modo será más correcto, más auténtico y verdadero.

La mente, centro permanente de equilibrio y control

De todas formas, en ningún momento hemos de ceder el sitio a nada que se oponga a la razón. Pues, aunque nuestra razón es imperfecta y limitada, no obstante, de momento constituye nuestra póliza de seguro, lo único que nos ofrece una garantía de equilibrio para poder controlar todas las situaciones que se nos presenten. No podemos dejarnos llevar por un puro intencionalismo, o sensualismo, o por otras tendencias cualesquiera, so pretexto de seguir las voces interiores o exteriores que nos surgen, si se oponen al juicio razonable de nuestra mente.

He aquí la receta: Aprender a escuchar todo, a estar abiertos a todo, pero haciéndolo pasar todo por el tamiz de nuestra razón, de nuestro sentido común, de nuestro discernimiento personal. Aunque las cosas parezcan muy buenas, si interiormente no las vemos claras o no las vemos buenas, no hemos de hacerlas. Pues

por más que el instrumento de la razón sea limitado, más vale caminar con esas limitaciones pero con los pies en tierra, que haciendo cosas muy buenas sobre los pies de otros. Si hemos de crecer, ha de ser apoyándonos en nosotros mismos, sobre la propia experiencia, aunque esta experiencia sea de tentativas y fallos, a veces incluso de tropiezos y caídas. Pero estos pasos dados por nosotros mismos nos harán desarrollar. Lo que nos digan los otros, aunque venga de inspiraciones de arriba, no nos hará crecer nunca.

Así pues, como principio prudencial de toda experiencia y trabajo interior hay que tener bien presente que hemos de mantener siempre nuestra conciencia mental muy bien equilibrada en el centro de la mente. Y en este centro de nuestra mente es donde se ha de recibir todo: lo de arriba -niveles superiores de la personalidad-, lo de abajo -datos del inconsciente-, lo de dentro y lo de fuera, donde se ha de equilibrar y valorar todo, donde ha de adquirir su forma concreta nuestra conducta y de donde ha de partir nuestra decisión. Quizás llegará un día en que estaremos en disposición de vivir centrados habitualmente en el nivel intuitivo, pero de momento no lo estamos. Por lo tanto no podemos pretender vivir habitualmente de un modo intuitivo, y lo único que nos asegura que lo intuitivo no nos arrastrará por caminos irracionales es que todo pase por el tamiz de nuestra razón. Una razón amplia, capaz de percibir todo, libre de prejuicios, abierta a todo lo nuevo, único modo de ser capaz de un vivir creador, no cerrada en las viejas rutinas, sede del sentido común, manteniendo nuestra conciencia personal muy clara. Lo que la razón no vea claro, lo que interiormente no vea con evidencia, no hacerlo, aunque voces interiores o consejos exteriores me digan que es muy bueno y que puede darme grandes resultados.

Quiero terminar este punto respondiendo a una objeción que se me ha hecho con frecuencia.

Aparentemente parece que hay alguna contradicción entre el hecho de que hay que apoyarse y centrarse desde el nivel mental, racional siempre que se trate de valorar las intuiciones, todo lo que nos venga del inconsciente, y los datos, consejos, orientaciones que provengan del exterior; y por otro lado la afirmación de que hemos de trascender todo lo que es razón para llegar a la realización del *yo* o a la realización de *Dios en mí*, o de todo lo que tiene un carácter trascendente, impersonal o genuinamente espiritual.

Pero no hay contradicción real, porque cuando se trata de conseguir la realización del estado espiritual -sea el yo, sea Dios, sea la intuición o cualquiera de las realidades que están más allá del nivel mental concreto-, por fuerza hay que trascender este nivel mental correcto donde reside nuestro razonamiento, para poder llegar al nivel de las realidades superiores. Y, naturalmente, antes es preciso que neutralicemos nuestra adhesión exclusiva a nuestra razón. Pero esto es sólo un medio accidental, como para abrirse un paso, establecer un puente e ir más allá; es una técnica de ida, pero no de estado, de permanencia, sino de trabajo. Una vez se ha conseguido dar el salto, entonces la mente puede funcionar y aprender a permanecer integrada con esta realidad superior.

Ahora bien, cuando digo que en la vida concreta hemos de aprender a tamizarlo todo con nuestra razón, es porque en la vida el único instrumento adecuado para adaptar lo interno a lo externo es nuestra razón, pues su papel es precisamente el de servir de adecuación entre lo externo que se asimila y lo interno que tiende a expresarse y se ha de acomodar al exterior. Percibir, registrar, coordinar y elaborar respuestas inteligentes y concretas es función específica de nuestra mente concreta, y por lo tanto, como todavía estamos actualmente centrados en este nivel concreto, no podemos prescindir de él, y menos para vivir la vida concreta, que debe estar regido por el sentido común. Si bien por un lado hay que trascender la razón, pues la adhesión que tenemos a la razón es un obstáculo para ascender a niveles más altos, no obstante, en el momento de vivir, la razón es un elemento insustituible.

Hay dos niveles de vida: uno que vive por encima de la razón, por el que vemos las cosas de un modo directo, inmediato, por el que percibimos, intuimos, sentimos de algún modo luminoso, y otro, el concreto. Y nuestra mente es la que hace la traducción de las cosas que percibimos, vivimos o somos en el mundo intuitivo a este otro mundo concreto, mediante un lenguaje más o menos inteligente y a través de unas acciones más o menos sensatas.

UN DÍA DE ACTIVIDAD VIVIDO EN YOGA

Todo cuanto he venido diciendo no son más que sugerencias que cada uno puede aplicar a su vida según le convenga, sin que tomen nunca el carácter de prescripciones que puedan atar de cualquier modo. Sería destruir el espíritu del Yoga. Pues el Yoga no ata nunca; busca siempre la libertad del espíritu, liberar al yo del agobio de nuestras propias limitaciones y de las limitaciones de fuera.

Para complacer a muchas personas que, en su afán de incorporar el Yoga a su vivir diario, nos han pedido que describamos cómo podrían vivir un día según el espíritu Yoga que sirviera de sugerencia a todos los demás, concluimos este librito trazando un esbozo de lo que podría ser una jornada cualquiera vivida con la intensa actividad que caracteriza al occidental, pero aprovechándola en lo posible para dar un paso más hacia la liberación espiritual y hacia la realización de sí mismo.

Conciencia de sí mismo

Lo primero que de un modo natural debería brotar del interior en el momento de despertarse es darse cuenta de que uno se está despertando, hecho gozoso cuyo placer se puede libar con exquisita fruición. Y al mismo tiempo inaugurar ese despertarse con un acto de conciencia deliberado. Ya hacemos esto un poco, habitualmente, pero se trata de hacerlo de un modo deliberado. Cuando uno se despierta no hay que saltar en seguida de la cama pensando en que hay que hacer esto o lo otro, absorbido desde el primer instante por las preocupaciones. No, lo primero centrarse en sí mismo. Uno es más importante que todo lo demás. Verse a sí mismo y saber que es uno el que se ha despertado, sentirse *yo*.

Orientación a Dios

Todas las personas, pero en especial las que poseen una formación religiosa y dirigen en este sentido su trabajo interior, disponen entonces del momento ideal para iniciar su contacto con Dios. Este primer contacto nuestro con Dios puede consistir en un simple saludo, o diciendo la frase o «mantram» sobre la que estamos trabajando habitualmente, como: «Dios es amor». Pero no repetirla como un loro, sino centrándose interiormente sobre ella, convirtiéndola en una oración por la que nos abrimos de par en par afectivamente hacia Dios.

Respirar y levantarse

Una vez que uno ha tomado conciencia de sí mismo y ha establecido contacto con Dios, respirar un poco más profundamente de lo habitual y entonces levantarse.

Es muy aconsejable cuando uno se levanta, el desperezarse. Desde el punto de vista fisiológico es estupendo y está altamente recomendado. Se debe aprender a desperezarse a conciencia, del todo. La prueba de lo sano que es nos la da el hecho de que cuando se hace el ejercicio de Subud, una de las cosas que casi siempre surgen son movimientos de desperezamiento. Es una relajación fisiológica y psíquica incluso y un modo de reactivar la circulación de la sangre. Muchas zonas están normalmente entumecidas, inmovilizadas, hay un déficit de funcionamiento circulatorio. Y el desperezamiento, ese estirarse y bostezar, reactivan la circulación y ayudan a despertarse del todo.

O sea que para despertar el organismo, nada mejor que la respiración y el estiramiento.

Ejercicios físicos

A veces se siente entonces la necesidad de evacuar. Es conveniente hacerlo antes de lavarse. Conviene saber que se puede educar la evacuación, hacer que una persona sienta necesidad de evacuar a una hora determinada.

Hay personas que ya automáticamente se han acostumbrado y lo hacen siempre a la misma hora, unos por la mañana, algunos después de las comidas, etc. Se educa esta necesidad mediante la simple sugestión antes

de dormirse. Se trata de sugerirse uno a sí mismo que sentirá necesidad de evacuar a tal hora. Imaginar entonces la hora y el momento aquel tal como lo vive corrientemente y la sensación de necesidad de evacuar. Hay que hacer esto durante algunos días para que sea eficaz. Conviene practicar esta sugestión con mucha calma y silencio para que entre en el fondo visceral o mente vegetativa.

Aconsejaría luego lavarse o ducharse bien, antes de empezar los ejercicios físicos, pues es ideal para conseguir un completo despertar. Pero hacerlo a conciencia.

A continuación practicar una breve sesión de ejercicios físicos. Basta el pequeño plan de ejercicios que propusimos en la primera parte. Si uno puede hacer los ejercicios de Yoga que recomendé, el Padahastana, etc., que en conjunto duran escasamente ocho o diez minutos, mejor. Pero si tiene mucha prisa, que haga un solo ejercicio.

Antes de los ejercicios, respiración completa; después de los ejercicios de respiración completa y tanto durante los ejercicios como durante la respiración, recuérdese que es importantísima la atención, el seguir con la mente por dentro todo el proceso de sensaciones que uno experimenta al hacer los movimientos.

La relajación

Después de hacer los ejercicios y la respiración, practicaría la relajación. Propongo incluso también ordenar estas prácticas de otro modo: hacer la relajación como final de los ejercicios, y, entonces aprovechar la relajación para hacer a la vez tranquilización mental y autocondicionamiento o sugestión. Es muy útil y eficaz. Una vez se ha hecho la relajación, levantarse y hacer otra vez ejercicios respiratorios. Uno está ya a punto para empezar a correr por el mundo. Aunque antes aconsejaría un rato, unos minutos de meditación y oración.

La meditación y la oración

*La meditación**

Tanto la autosugestión como la meditación, que versen sobre tema similar. Podría ser sobre tema diferente, pero el efecto es muchísimo más profundo si, como ya hemos dicho, se escoge un tema similar. Por ejemplo, si nuestro problema es de falta de energía, introducir en el autocondicionamiento *yo soy energía, y*, después, en la meditación, meditar en la noción de *energía*. Para ello uno visualiza esta noción de energía, de potencia, con la sensación de que entra y se expresa a través de uno mismo.

* Aconsejamos aquí la lectura del tomo de esta Colección titulado *Dhyana-Yoga, La transformación interna mediante la práctica de la meditación*.

La oración

Considero que la oración no hace falta que se refiera para nada al factor energía. La oración es un momento de recreo absolutamente libre con Dios, de libertad absoluta, sin reglamentos, sin normas. Expresar lo que salga, sea lo que sea. Un rato de amistad total, de amor espontáneo a Dios.

¿PROBLEMA DE TIEMPO PARA ESTAS PRÁCTICAS?

La oración y meditación no tienen porque extenderse a más de diez minutos; los ejercicios físicos, incluida la respiración, no durarán más de ocho o nueve minutos, la relajación en sí puede durar diez minutos más. En total, media hora. Pero esta media hora es la mejor de todo el día, no nos quepa la menor duda. Aunque durante el día nos espere el negocio más prometedor, una operación comercial formidable y muchas cosas importantes, la media hora de la mañana, utilizada de esta manera, es la más llena, la más fecunda, la que nos producirá más y nos dejará mejores dividendos de todas las inversiones que pudiéramos hacer. Es el tiempo más útil, en todos sentidos, incluso comercialmente, porque vivir con serenidad, con claridad, con dominio de sí mismo, con fuerza interior vale ya mucho, pero es que además trae todo lo otro como añadidura.

Además el hecho de que uno tenga un punto constante de referencia durante todo el día, un equilibrio, una serenidad, una fuerza interior es principio y medio de todo un proceso de elevación y acercamiento a la realización interior que cada día va creciendo y verificándose más y más.

En la variedad de la vida

Terminados estos ejercicios, uno se pone a desayunar, a hablar con la familia, va al trabajo, en una palabra, vive su vida ordinaria Pero no de un modo ordinario. ¿Cómo, pues? Sobre la marcha del día aconsejaría:

- *Tomar la vida con humor*, utilizando la broma en todo: en las relaciones familiares, con gente y en todo cuanto hagamos. Aunque estemos preocupados, aunque tengamos problemas, aunque haya asuntos graves pendientes, si somos amigos de Dios, si estamos abiertos a Dios y a la vida, veremos que no podemos quedar cerrados a nadie. Aunque nos veamos literalmente bloqueados por problemas y dificultades, ¡buen humor, cordialidad!; sin exagerar, claro está, nada artificial, sino con esa buena disposición, esa simpatía, ese interés por los demás que tanto agrada, por más que algunos sean antipáticos y aunque no se lo merezcan. Es igual. Hemos de regalar el interés y la amabilidad gratis, no a cambio de merecimientos, ni en correspondencia a nada.

- *Luego durante todo el día aprender a ir despiertos*, gustando y libando el placer sano de todas las cosas positivas y bellas. Si uno va por la calle, andar despierto, disfrutar del hecho de ir por la calle. Cuando por la mañana se sale temprano es bueno respirar un poco el fresca que hace. Aprovechar todas las cosas positivas, por pequeñas que sean, abriéndose a ellas. A veces el solo hecho de andar por la calle es estupendo; entretenerse en mirar un escaparate, un paisaje, un árbol, cualquier insignificancia, pero mirarlo estando despiertos por dentro: se experimentará que es estupendo. Sobre todo nos enamoramos cada vez más de lo que es más natural, de los niños, de los animales y de las plantas, de lo que de un modo u otro está expresando sin engaño una realidad profunda.

- *En el trabajo*, que cada cual haga lo que pueda, lo que deba hacer y que lo haga del mejor modo posible. La disposición es la misma dé siempre aprender a no convertir el trabajo en algo pesado, aunque lo sea, aunque de suyo sea antipático, hacerlo lo mejor posible. Adviértase bien que no estoy recomendando que uno tenga paciencia. Sólo en algunos casos se ha de recomendar la paciencia, resignación y aceptación, pero no lo aconsejo como norma. Sino que aprenda a situarse en una posición positiva frente al trabajo. Si a uno no le gusta aquel tipo de trabajo, no quiere decir que la actitud positiva consista en que le guste, sino que, si no le queda otro remedio que seguir, ha de aprender a hacerlo con gusto; y, si interiormente se siente muy a disgusto y ve la posibilidad de encontrar otro trabajo, que lo busque. Cuanto más tenga una actitud positiva, más fácil le será buscar la nueva actividad y disponerse para ella. Pero ha de buscarla también con actitud positiva. Repito que no hay que confundir la actitud positiva con la paciencia o con las virtudes meramente positivas.

- *En todo se nos*: brinda una oportunidad de convertirlo en práctica y ejercicio para funcionar mejor. Si nos proponemos funcionar bien sólo a fuerza de voluntad, difícilmente lo conseguiremos. Pero si lo hacemos apoyándonos en un sentimiento o en un estado interior del que ya tenemos alguna experiencia, entonces cada vez lograremos ampliarlo más y nos acercaremos progresivamente a nuestro objetivo. Lo que nos empuja a actuar es más lo que nos gusta, lo que sentimos, que no la pura idea o la pura voluntad. Las ideas y decisiones en un momento dado son algo estupendo, pero normalmente somos empujados más bien por motivaciones de tipo afectivo y de sensación que no por las de tipo mental, por razones. Por eso en todo trabajo interior apoyémonos en experiencias, en estados que hemos vivido alguna vez. El estado que hayamos conseguido por la mañana en la relajación, en el autocondicionamiento, en la meditación y la oración, ese estado lúcido y positivo, aprendamos a alargarlo durante el día. Estado interior de la cualidad que hayamos escogido y en el que nos hemos sentido con un grado más alto de lucidez, de fuerza. Se trata de aprender a vivirlo de nuevo durante todo el día, estando atentos.

Para ello puede ser una norma el repetir la frase que uno relaciona con el estado que quiera conseguir. Si uno ha trabajado por la mañana sobre el tema de energía repetir: yo soy *energía*, o simplemente: *energía*, *energía*. Apoyándose en las experiencias interiores de la mañana y ampliándolas. Si el trabajo que uno hace es

más bien de tipo religioso, decir: *Dios es amor o Dios mío, os amo*, etc. Estos son simplemente ejemplos de frases, que no hay que creer son las únicas, sino una mera orientación. Luego cada uno debe obrar por propia iniciativa, buscando o inventando otras más conformes con sus necesidades.

- *Al cambiar de actividad* conviene hacer un alto, tomando conciencia de sí mismo y reproducir el estado que se ha vivido por la mañana en el momento del autocondicionamiento, de la oración y de la meditación, recuperando por un instante esta conciencia profunda de uno mismo. Es muy importante alargar lo más posible el estado que queda dentro. Con un poco de práctica se verá que dura todo el día, y con un poco más, incluso toda la noche. Aunque uno no piense en ello. El pensar viene solo y el sentir está siempre presente. Se nota un estado de fuerza, de positividad, de presencia interior constante, día y noche. Sólo es cuestión de trabajar un poco sobre ello.

- *Utilizar el cuerpo lo más sabiamente posible*. Hacer los movimientos precisos, justos. Disfrutar haciendo cosas que requieran habilidad, poniendo inteligencia. Cualquier cosa que hayamos de hacer, hacerlo del modo más práctico, más claro, más preciso, más hábil posible. Convertir cada situación en algo que se puede aprovechar, pero no por obligación sino como deporte. Si jugamos, hacerlo bien. Este es el espíritu que trato de sugerir. No ha de ser una norma obligada que nos impongamos como un reglamento que controle las 24 horas del día. De ninguna manera, pues sería lo más opuesto a lo que estoy queriendo sugerir.

Nuestro trabajo ha de ser un placer. No quiero decir que sea una obligación que hayamos de disfrazar de un modo u otro de placer. Es que realmente se trata de aprender a vivir bien. Y vivir bien en todos sentidos, en el de rendimiento externo y en el de estados interiores positivos. Se trata de pasarlo bien, de aprender a disfrutar. Hay que hacer un esfuerzo para aprender a estar centrados, a vivir de un modo positivo, abierto, sintonizado con todo lo que son valores reales de la vida. Y para esto se puede aprovechar todo, lo material y lo espiritual, las cosas y las personas, lo que viene bien al cuerpo y lo que eleva el espíritu. Lo importante es no traicionarse a sí mismo, no falsearse, ni hacerse trampas.

LA PERFECCIÓN EN LA VIDA ORDINARIA

Si uno no consigue la perfección en la concentración dentro de la vida normal, no la conseguirá nunca. Lo que nos parece perfección en un momento dado, comparado con lo que podemos hacer es siempre muy imperfecto. No nos hemos de preocupar por la perfección formal; hemos de trabajar para ir mejorando, pero sin que esto se convierta para nosotros en un objetivo muy importante. Lo importante es la disposición interior de trabajar, de funcionar bien, de ser más conscientes, más despiertos, más abiertos. Esto sí que es importante y lo que nos hará progresar de veras.

En la perfección exterior, por artistas que fuéramos, siempre nos equivocáramos y seríamos inferiores a una meta dada. Por tanto no hemos de pretender este perfeccionamiento. Es absurdo, falso y además va contra la verdadera perfección, que no consiste en ser muy perfectos, sino en abrirse a la perfección que es Dios. Que la vida se exprese a través de nosotros, que se haga la voluntad de Dios, que su fuerza, su inteligencia, su poder se vaya expresando a través de cada uno sin poner grandes obstáculos. No se trata de que el «yo» adquiera más perfección, más inteligencia. Cada vez que ponemos cosas encima del yo, lo vamos enterrando.

No nos preocupemos por la perfección personal, preocupémonos porque la perfección fluya a través de nosotros, que lo que es luz, vida, verdad, realidad, autenticidad, espontaneidad fluya, salga, se exprese, y que estemos atentos, despiertos para darle salida, para ser sus auténticos colaboradores.

No encerremos nuestra vida en reglamentos, nuestro yo en fórmulas, nuestra perfección en ideas. La vida es para vivirla de un modo libre y nuestra libertad se consigue cuando la *realidad* funciona de un modo total a través nuestro. La perfección se logra cuando el «yo» no causa ninguna preocupación, porque la imagen ideal de nuestro «yo» coincide con la realidad. Entonces funciona tal como somos, tal como nuestra naturaleza es.- Nuestro «dharma» se verifica, se expresa, vivimos nuestro ser, nuestra verdad, nuestra realidad.

En este sentido interior de apertura, de sintonía, de presencia de uno mismo, de colaboración, de entrega total a la vida, de funcionar bien en cada una de las situaciones, podemos ir progresando constantemente. Y si un día nos dormimos, o tenemos miedo de trabajar, o pereza, no nos desanimemos, no nos enfademos con nosotros mismos, no suframos una depresión. Es lo natural y lo normal. Que un día hemos hecho el propósito de funcionar muy bien y aquel día andamos peor, ¡no importa!, ¡esto no tiene importancia! Si entonces nos deprimimos será porque estamos todavía pendientes del yo ideal que nos hemos elevado como sobre un pedestal y del angelito que le hemos colgado al lado. ¡No tiene importancia! Lo importante es que en cada

momento hagamos lo que podamos, incluso en el momento de la depresión, o de cometer una falta, aunque sea de orden moral. En aquel momento podemos hacer oración, porque aquello también es oración y la mejor oración. Cuando hablamos a Dios de nuestras obras negativas, normalmente nos cerramos y no nos atrevemos a dirigir la mirada hacia Dios o hacia el superior. Es una actitud infantil. En todos los momentos Dios es la misma realidad. El tiene la misma importancia en el momento en que brillamos como muy listos, que en el que demostramos no ser nada. Dios es lo importante, la vida, la verdad, las cosas tal como funcionan, la realidad de las cosas. Esto es lo importante, nosotros no. Lo importante es la realidad que circula a través nuestro, lo importante es lo que estamos diciendo, no nosotros que lo decimos; no como propietarios de la razón, sino la cosa independientemente del mecanismo.

Se trata de darse cuenta de que también en aquel momento en que caemos Dios es el más importante. Y esto no mediante un raciocinio, sino por esa disposición interior de aceptación. Cuesta bastante porque son dos actitudes completamente diferentes la una de la otra, la de cerrarnos y la de abrimos, la primera de afirmarnos en unos niveles elementales y la otra de afirmarnos en los niveles superiores, y por tanto tienden a ser movimientos antagónicos, pero de todos modos es posible abrirse.

¿Qué podemos ofrecer a Dios sino lo que tenemos y lo que somos? La mejor oferta es ésa. Cuando tenemos un hijito y traza unos palotes, un dibujo que él se figura representa algo, y luego nos lo da como regalo, aquello que es muy feo, muy desagradable y desarmónico desde un punto de vista artístico, tiene para nosotros un gran valor. Quiero decir que incluso lo imperfecto, si la actitud que existe detrás es de entrega, de sinceridad, adquiere carácter de bondad. Hasta una cosa mala, un «pecado», si no se hace con intención ofensiva de escarnio, de burla, sino porque uno se deja llevar de su fragilidad, apasionamiento o pereza, si en aquel momento se abre a Dios y se lo ofrece, cambia de aspecto su acción, borra el mal, lo transmuta en un bien. Esto tiene una aplicación muy frecuente a los problemas acerca del control sexual que tienen planteados los que quieren mantener la continencia y les cuesta mucho, padeciendo crisis y dificultades. Incluso en este punto hay que mantener una actitud de entrega, de sencillez, de apertura, de humildad. Y la humildad es aceptar la verdad, la verdad que sea. No ponernos ni arriba ni abajo. Cuando uno dice «soy un gusano», es que tiene en la mente la idea de que quisiera ser un rey. Es secundario que uno sea un gusano o un ángel. Lo único importante es que Dios es, que la vida es, que la realidad es: esto es lo único importante. Cuando nos enamoramos de la vida, del amor, de Dios, entonces todas estas cosas nuestras, personales, pasarán a un plano tan secundario que por sí solas se caerán, se diluirán. Cuando no dependamos de ellas porque estemos constantemente afirmados, pendientes de algo que sí es sustantivo, que sí tiene un valor intrínseco, permanente, real, incommovible. Esta es la verdadera técnica de transformación. En ella no hay ninguna sobrevaloración, se deshace el problema del orgullo espiritual, problema inevitable siempre que uno trabaja centrado en la idea de la propia perfección.

Cosas que parecen difíciles o incompatibles con la lógica, o con la moral no lo son. Creo que San Pablo afirma en un lugar esta idea *el hombre que vive en armonía con Dios dicta su propia ley*. Lo que se precisa es esta actitud de ser uno sincero consigo mismo, de no hacerse trampas a sí mismo.

Al principio todos queremos lo mejor para el yo, pero poco a poco hemos de descubrir que la bondad que queremos para el «yo» no está en el «yo», sino que está en la vida que da vida al «yo». Es aquí donde reside la fuerza, la realidad, y aquí es donde hemos de aprender a apoyarnos. Entonces desaparece interiormente toda clase de escrúpulos, escrúpulos de tipo patológico. No hemos de preocuparnos con exceso de si hemos hecho lo mejor o no. Estamos convencidos de que muchas veces no hemos hecho lo mejor. Se trata de que procuremos hacerlo, pero si fallamos una, dos, tres, diez veces, es lo más natural. O sea, no querer figurar ante nosotros mismos como un ser perfecto, ni tampoco querer figurar como un ser imperfecto. Que ni para afirmación ni para negación tomemos el yo como ídolo, sino que aprendamos a descubrir que el yo está para funcionar, para vivir y para descubrir a través de él la verdad que hay detrás.

En la medida en que la mente aprende a estar más centrada, más despierta, sintoniza mejor con la verdad y a la vez las cosas se van viendo más claras. La persona siente energía, siente fuerza y se da cuenta de que por dentro tiene una capacidad enorme de respuesta, de que esta energía, esta fuerza pasa a través de ella, que viene de ella y viene de la fuente, y si un día está sin ganas de hacer nada y todo trabajo espiritual le repugna, no se desalienta, no se desespera ni se hunde, pues poco a poco se va descentrando este egocentrismo que tenemos todos más o menos disfrazado bajo la idea de «perfección», de «mayor rendimiento personal» y otras mil máscaras que ponemos al egoísmo.

Exactamente igual ocurre con el amor: ya no somos nosotros quienes amamos. Es el amor el que se expresa a través de nosotros.

Ese amor que va adquiriendo importancia en cada uno. Porque es, en el fondo, el que está animando al yo. Son más importantes estas fuerzas, estas realidades del amor, de la fuerza, de la inteligencia, que el propio yo,

una mera estación de servicio donde las cosas se distribuyen de nuevo.

Un Yoga integral consistiría en volver a un yoga muy simple: estar abierto a la vida, descubrir esas realidades profundas que nos hacen vivir: la mente que nos hace funcionar, el amor que anima nuestra vida, la fuerza que hay detrás de toda nuestra existencia; y ser canales inteligentes, colaboradores entregados del todo a este trabajo de expresar esta verdad, esta realidad, este amor constantemente en el mundo. Aunque parezca extraño, esto es lo que da plenitud, no el acumular conocimientos y conservar cosas. En el sentido centrífugo es donde la vida se afirma más, donde la realidad es más clara, más viva y se impone de un modo más directo.

¿Que llega un momento en que nos toca hacer de personas contemplativas? ¡muy bien!, ¡hagámoslo!, ¡también es divertido! ¿Que no tenemos ganas de hacer nada, sólo de tumbarnos?: ¡si no tenemos ninguna obligación estricta, tumbémonos y en paz!, ¡y disfrutemos con el hecho de estar tumbados! Pero, ¡¡cuidado!!, si tenemos obligaciones, si nos requieren imperativos familiares, sociales, religiosos o del tipo que sean, primero son los imperativos, porque responden a una obligación de un nivel más elevado.

Como hemos dicho ya anteriormente, no hemos de perder nunca el sentido común, la razón clara que lo ilumina todo. Pero esto no quiere decir que hayamos de cuadrricular nuestra vida mediante la razón, los reglamentos, la voluntad, la disciplina y convertirlo todo en un sistema de cuartel más o menos civilizado. La vida es para vivirla de un modo libre, incluso la vida de sociedad, incluso la vida reglamentaria.

Solamente podremos descubrir esta libertad, si por dentro no nos cuadrriculamos, si aprendemos a respirar por dentro con libertad. Hemos de sentirnos con soltura, aunque por fuera tengamos que hacer el papel a, b, ó c que estar a las nueve en tal sitio, y firmar tantos papeles, y sujetarnos a esperar que pasen otros si queremos cruzar la calle.

EJERCICIOS POR LA NOCHE

Por la noche como prácticas especiales, sólo, si se puede, *un rato de oración, un rato de meditación* y un momento antes de dormirse *un rato de autocondicionamiento y la retrospectión*. Y nada más. Todo junto quince minutos o veinte. La práctica de meditación y la de oración, antes de cenar. Y la práctica de la retrospectión y del autocondicionamiento, cuando uno ya está en la cama, en el mismo momento en que se va a dormir.

Si uno quiere practicar también *relajación*, porque tiene una vida muy agitada y tensa que le dificulta las digestiones, muy bien. Entonces que aproveche quince minutos antes de comer al mediodía. Y durante la relajación, una vez haya conseguido el grado suficiente de profundidad, de tranquilidad, de relajación en el grado físico y emotivo y esté empezando la mental, que aproveche para hacer también autosugestión sobre la cualidad que está tratando de adquirir.

FINAL

Se trata pues, en resumen, de dos sesiones al día de media hora como máximo. No es mucho. Se puede hacer. Y si un día uno tiene menos tiempo, se deja y en paz. Lo mismo que si se da cuenta de que está buscando una excusa para no hacerlo. Decírselo claro uno a sí mismo. Cuanto más claro, más despierto y más sincero sea uno consigo mismo, mejor. No andar con medias explicaciones. Asumir la responsabilidad de lo que uno dice, estando todo uno detrás de lo que dice. *No lo hago porque no me da la gana. ¡Estupendo! No lo hago porque tengo prisa.* ¡Muy bien! Esto no perjudicará el trabajo, porque este modo de plantearse el problema con sinceridad, de un modo directo, produce automáticamente el sentido de obligación de hacerlo en otro momento. El hecho de enfrentar la situación de un modo consciente y plenamente deliberado no perjudica. No nos engañemos nunca. Seamos sinceros. No seamos rígidos. Esa es la buena voluntad, la buena disposición que hace que con el tiempo avancemos aun sin darnos cuenta. A veces caminamos más cuando nos parece que no adelantamos.

A algunas personas puede irles muy bien el sistema de control, pero en general abunda muchísimo más el número de personas a quienes un sistema de control rígido les ahoga o no les va bien. Estas personas más vale que se apoyen en el hecho de sentir, de cultivar experiencias positivas. Alargar las experiencias que consisten en la meditación, en la concentración, en las posturas de yoga, etc., alargarlas más, repetir durante el día los «mantrams», la oración, la presencia de Dios. Esto irá produciendo un estado y será este estado el que conducirá a la práctica. En realidad uno ya no progresa a fuerza de puños, a fuerza de su sola voluntad, trabajando. Hay algo que le empuja por detrás, que le empuja por arriba. Se da una colaboración en el trabajo

interior: no estamos solos en el trabajo; hacemos algo, pero alguien trabaja en nosotros para expresarse y funcionar mejor. El trabajo repartido siempre es más productivo. Aprendamos a tener un buen socio y las cosas marcharán bien.

FIN