

## YOGA PARA TOD@S

Como nómada a escala planetaria que he sido durante más de 20 años he invertido algunos de ellos como profesor de Yoga, y allá donde he impartido lo primero que he intentado es ayudar al alumno a encontrar su camino, bien sea dentro de la amplia variedad de Yogas o en otras disciplinas. Y es que la variedad de Yogas es amplia y no hay uno para tod@s. Hemos de recordar que el sistema filosófico hindú contempla 6 diferentes darshanas (Samkya, Yoga, Vedanta,...), y esto dentro de la ortodoxia hindú! Imagina tantas técnicas que hay, QiKung, Bioenergética, TaiChi, Aikido, Tensegridad, etc, etc. Es así porque hay personas que su manera de realizarse es más mental (Jñana yoga, ...), más artística (Naad yoga del sonido y la música, ...), más devocional (Bakthi yoga ,...), más de servicio (Karma yoga ,...), más holístico (Raja yoga, la senda real...), y así poderíamos seguir con Astanga yoga, Vinyasa, Kriya, Kundalini... y lo mismo ocurre con los masajes, las dietas, las ideologías,... no hay una para todos por lo que es imprescindible enfocarse y comprometerse con el que a tí te conecta y te nutre.

Y al final final sí cabe hacer tu propio camino, único, irrepetible e inigualable.

Aún en la actualidad en el sur de India, Sri Lanka y otros territorios asiáticos apenas nace un niño se le lleva al astrólogo para que nos ayude a descifrar su naturaleza esencial, de su psique y de su cuerpo; para así poder acompañar y encaminar a ese ser cara a la realización de su propósito. Para ello es necesario que nos sintamos cómodos, bien a gusto en el cuerpo... que es como un traje temporal para el espíritu *encarnado*, el vehículo a través del cual conocemos todo en este plano. El yoga no está solo en la cosmovisión y el día a día del hindú sino que está estrechamente ligado a las disciplinas del ayurveda (una de las medicinas tradicionales de la India junto al Unai) y a la astrología védica enraizadas en la tradición védica. El ayurveda se centra en la sanación del cuerpo y la mente; y el yoga es el sendero de la autorealización y el despertar, y que obviamente depende del buen funcionamiento del cuerpo y la mente. La astrología (Jyotish) no solo es la ciencia que permite prepararse acaso que vendrán en la vida de cada uno y hacerlos de provecho. Durante el tiempo que he vivido en India he podido probar y estudiar parte

de estas tres disciplinas espirituales que siempre van de la mano. Sin embargo en su importación a Occidente ha sufrido una mutilación al dominar el Yoga y más en concreto el Hatha Yoga y asociarse todo casi en exclusiva a las posturas o asanas... y ello es un error de base que entre otras cosas ha contribuido a que se compare al yoga como un deporte. En occidente la mayoría llegamos al yoga en una edad adulta; es decir ya bien adulterados de nuestra naturaleza esencial, por lo que resulta difícil encontrar nuestra práctica personal. Cada uno es único, nadie tiene elección ante ello, por lo que las clases homogéneas y con muchos alumnos hacen difícil de sacarle todo el provecho que nos ofrece el yoga. Somos 7.000 millones de individuos y no hay una dieta para todos, ni una religión, ni un gurú, ni una terapia, ni una disciplina,... está la tuya y el juego en la vida es encontrarla, al no tener criterio propio o no haber ido al astrólogo nada más nacer para saber el temperamento de ese niño o niña es difícil recibir una orientación familiar de hacia donde se realizará ese ser en la vida... sí con el arte, la política, la educación, la medicina, etc Porque tampoco hay que olvidar que el yoga está diseñado para realizarse al final de toda una vida, no en la

adolescencia o nada más nacer a no ser que hayas nacido para ello. Las asanas nos ayudan a mantener la salud y el vigor, los estadios avanzados del yoga son para saber abandonar este plano en paz. Morir relajadamente, pero ahí está el gran tabú de occidente de nuevo haciendo tanto daño; sí nos vamos a morir y a renacer a una nueva vida así para qué preocuparse de ello. Pero el yoga te prepara y tiene una postura específica para ello, Savaçana o el cadáver... la relajación final de una clase es inexcusable, no solo para recoger los beneficios de la clase sino para aprender a morir relajadamente, en paz.

Pero volvamos al tema, yo soy delgado, fibroso, ... y además de temperamento inquieto, rebelde, ... muy diferente a mi propio hermano. *Y en casa de herrero cuchillo de palo*, mis padre son católicos y yo no, ellos carnívoros y yo no, le votan a la derecha y yo no, ... itanta diferencia solo la une el Amor!, y este comienza por la aceptación de la diferencia seguida de la potenciación de cada uno, que difícil sino resulta convivir en paz! Es por ello que cualquier maestro de oriente cuanto ve que un alumno siente que ya se ha realizado le envía a su casa a pasar una semana con su familia de origen.

Hay leyes universales que nos recuerdan que no puedes pedir paz sino das paz, que no puedes exigir humor si tú no das humor,... y que para dar hay que tener primero. Así pues uno es vegetariano porque te cae bien, te gusta, estas en tu peso ideal, con digestiones fáciles, fuerte,... y no eres carnívoro porque te ocurre lo contrario; y a otros les ocurre justo al revés! No lo dictan tus creencias, tus ideas, tu cultura, el libro de moda, sino tus propias convicciones que no son otras que la teoría demostrada en la práctica. El cuerpo habla, responde, se comunica y nunca nunca miente. El Yoga nos lleva hacia adentro y nos enseña su lenguaje, y así tocamos el inconsciente. En los sutras de Patanjali se habla de que lo primero es el estudio de la gramática (para entendernos), luego el Ayurveda (salud) y luego el Yoga para estar contentos siendo su máxima acabar con las fluctuaciones de la conciencia.

Yoga es revolcarse en el barro, desnudarse al sol, tocar el aire, estudiar todos los libros,... es despertar a tu momento, aunque sea el hecho de reconocer que no estás iluminado, porque sino estás dormido. Desde hace un tiempo somos 7.000 millones de individuos en el planeta, para mí ver

todos unos valientes, sí seres muy valientes que lidian con el miedo, la duda, la falta de autoestima que nos lleva a querer tener razón, a algunos a imponer su razón... Te ánimo a dejar de discutir con el otro y a aplicar más tu razón, a poner a prueba tus ideales y tus creencias, a constatar las teorías en la práctica. Sí funcionan, sí son reales, tu cuerpo te lo dirá muy claramente, y se harán convicciones, y podrás estar dispuesto incluso a morir por ellas porque habrás encontrado algo por lo que merece la pena vivir... como una madre cuando tiene un hijo! Es irracional, no es mental; tu vida no la puede dirigir tu mente desde la razón, sí acaso deja que esta lleve tus negocios pero que sea tu cuerpo a través de tu instinto, tu intuición, tu sentir quien se encargue de tu vida. Declárate anormal, único, irrepetible e insustituible, ámate completamente y deja de mendigar para que otros lo hagan por tí, ya lo sabes no va a ocurrir... Sí *Conócete a tí mismo* y encontrarás la paz, pero es para luego relacionarte en paz y crear juntos como hacen las hormigas y las abejas, sin dudar de su valor y su propósito... las zánganas siendo zánganas, las obreras orgullosas de ser obreras y no envidiando a las guerreras ní a las reinas, las exploradoras dispuestas a morir por

los demás, las nodrizas maternas sin contemplación. Se tú sin compararte, en plenitud como las embarazadas que o lo están o no lo están... en el medio no existe nada, es la mente que te engaña. El Curso de Milagros reza así nada más comenzar *“Nada irreal existe, nada real puede ser amenazado. En ello radica la paz de Dios.”*

Vive con dignidad, no te hagas un indignado más, sino sabes como reconectar con tu ser, por donde empezar lleva a la práctica lo que te dice tu mente, las creencias se caerán, tu verdad se conformará en convicciones propias en las que serás íntegro, y además se te pasarán las ganas de convencer a nadie de que tu Yoga es el mejor, el verdadero. Verás por tí mismo como los miedos se disipan, como la paciencia se asienta en tí y todo llega sin esfuerzo. Despierta, es ahora, practica y no solo entre 4 paredes, el yoga se ha de llevar a lo cotidiano, al día a día, mientras friegas, mientras conduces, etc recordando que para el verdadero yogí o yogína primero son los deberes luego reclamar sus derechos y el mundo será otro. Todo dependerá de lo radical que seas en el intento de expresar tu Verdad; nuestro querido Yogí Bhajan

decía al respecto que “*Una verdad dicha con miedo es una mentira!*” Así pues una vida vivida con miedo tampoco es muy veraz...

Sat Nam!

javier ares “happy” [www.sertumismo.org](http://www.sertumismo.org)

activista social y medioambiental

Profesor de yoga, analista y profesor del Sistema de Diseño Humano