

Busca y no encuentres

Son las 6 de la mañana. Suena el despertador. Abro los ojos, lo paro y me doy la vuelta. El sueño me ciega, creo quiero seguir durmiendo, aunque no estoy muy segura de lo que quiero. Ayer me fui a dormir con el convencimiento de levantarme pronto y practicar; ahora, en la cama, a primera hora, el deseo es más confuso. Las 6:05, el despertador vuelve a sonar. Abro los ojos, lo paro y me doy la vuelta. Las 6:10, el despertador vuelve a sonar. Abro los ojos, lo paro y me quedo mirando al techo. Cada día la misma situación. Podría posponerlo mil veces y seguir en el estado confuso entre despierta y dormida. Esto sería fácil...

Decidida me levanto, me aseo y preparo un café siguiendo el ritual: un tercio de leche de avena caliente y el resto café americano hasta alcanzar el límite de la taza. Pero el límite real. Tomo la taza con las dos manos, vigilando que no vuelque, cierro los ojos y huelo su aroma. La mezcla de la brisa de la mañana, junto a los rayos de sol y la taza caliente es abrumadora. Extática. Levantarse pronto y contemplar el tiempo, *kala*, sin prisa, es verdaderamente un regalo. Taza en mano, me dirijo a la sala de yoga. Abro la esterilla, ubico la manta-soporte en su mitad y prendo una varilla de incienso. Una vez sentada, con el café al lado, realizo unas respiraciones profundas. Con la espiración suelto el peso de mi cuerpo, entregándolo a la gravedad, entregándome por completo al momento que acontece, a la vez que la columna crece y se alarga con la inspiración, sin miedo a tocar el cielo.¹ Como un árbol, echar raíces me permite crecer más alto, así como la simbólica unión del sol y la luna. *Hatha* significa: '*ha*' sol y '*tha*' luna, una invitación en clave a unir de forma armónica en uno mismo dos fuerzas que de entrada parecen contrarias, pero que un buen *sadhana* las hace no-diferentes.

Leí el otro día que “Vivimos y guardamos sentimientos para otra ocasión, para otro lugar, para otra persona. Estamos a la espera de encontrar un momento propicio para entregarlo todo y, sin embargo, siempre estamos en deuda con entregarlo todo.”² Este es, en esencia, el problema del ser humano. Nunca estamos completamente en lo que estamos. Dudamos, nos escondemos e incluso nos defendemos de algo incierto. Vivimos absolutamente divididos, fragmentados en trocitos de un supuesto 'yo' que vamos creando cada instante que atesoramos. Y atesoramos todo lo atesorable. En términos de este 'yo', creemos no ser suficientes; buscamos y perseguimos un poquito más de todo aquello que experimentamos porque nada termina de llenar.³ Nada es suficiente. Cuando logramos lo que deseábamos, por muy idílico y complicado que fuese tal deseo, la alegría que emerge (como toda emoción) se desvanece pronto. No se mantiene... Nada se mantiene. Divagando de un lado a otro, aunque sigamos un rumbo, tampoco nos lleva a puerto; los rumbos son igual de inestables. Vivimos a momentos y nos proyectamos en más momentos por venir. ¿Quién soy?, tarde o temprano nos preguntamos, ¿a dónde voy?, especificamos cansados de vagabundear. Cuestión imposible de solucionar.

¹ Scaravelli, V. (2012). *Awakening the spine*. London: Pinter & Martin.

² Sessa. (2013). *Tras las huellas del saber*. Bilbao: AFVAS.

³ Rhone, P. (2016). *Enough*. First Today Press.

Así encontré el *hatha* yoga. Después de unos años practicando trail running, me lesioné. Podría sencillamente haber solucionado lo que me dolía y seguir corriendo, pero me di cuenta que quizás lo que hacía era huir de mi misma. Siempre había una meta más alta y complicada que lograr. El orgullo de haberlas alcanzado, ese éxtasis era efímero, ya que significaba que podía incluso llegar más alto en cualquier cosa que me propusiera. La montaña era el secreto que me mantenía en pie en medio de las demandas sociales, laborales y académicas. Me daba igual lo que ocurriera, lo que sintiera...; todo ello iba a desaparecer en la montaña, mientras me dejaba la piel llegando a la cima. Allí, perdida en la naturaleza, en una nada llena de tanto, podía simplemente ser; el resto era prescindible. Sin embargo, a la vez, no estaba siendo respetuosa con mi cuerpo y me forzaba para ser algo que quizás no era. En el fondo, corría buscando ser feliz y estar en paz, pero la lucha campal que yo misma organizaba entre lo exterior y lo interior, dentro mío, me impedía serlo momento a momento, durante todo el día, solamente alcanzable los instantes posteriores a pisar la cima.

En la esterilla he aprendido, y sigo aprendiendo, a ser esencialmente Yo. A dejar que el viento se lleve los velos de *maya*. A dejar de ser cada día un poco menos y, con cada cosa que dejo de ser, Ser más. La esterilla es un espejo; el modo en que practico yoga es el reflejo de cómo soy fuera de él y aparecen mis hábitos y virtudes. ¿Qué mueve mi práctica? ¿Hay acaso algo que la mueva? El cuerpo sigue a la mente. Estar presente en el cuerpo resulta imprescindible. Crear un espacio para simplemente ser, para atenderme. Moverme de *âsana* a *âsana* en un fluir que muestre respeto por mi cuerpo, en vez de guiarme por imágenes preestablecidas de cómo debería verse, de cómo debería ser para que tanto cuerpo como *âsana* sean correctos e ideales. Repito, ¿qué mueve mi práctica? ¿Estoy persiguiendo un ideal, una meta, un fruto, una expectativa, añadiendo más adjetivos sobre mi persona quizás?

Crear espacio para lo que hay, un espacio donde relajar toda tensión, donde escuchar las sensaciones y dejarme guiar por ellas, por los movimientos que me hacen sentirme a gusto dentro del cuerpo en el que estoy. No voy a ningún lado, no huyo de ninguna parte. Estar en el cuerpo y gozarlo tal como es. Sin contorsionismo, *âsana* es precisamente presencia⁴ mas no un rompecabezas, olvidar la postura como un punto final y hacerla un lugar de paso en el que explorarse. El cuerpo se mueve al unísono, cada parte acorde al resto, sin aislar áreas. La respiración mueve el cuerpo aligerado de toda presión.⁵ No empujar ni forzar ni perseguir porque cada intento muestra la batalla que se crea entre lo interior y lo exterior, originado dentro de uno, y el muro que emerge ante la imposibilidad de conocernos, amarnos y llanamente ser. No hay nada que hacer ni ningún lugar al que ir. ¿Cómo sería practicar lo que es suficiente en este momento? ¿Qué me está expresando el cuerpo ahora? El mismo 'yo' que no tiene suficientes objetos, relaciones, estudios, salario...; tampoco tiene suficiente yoga y siempre procurará empujarnos a buscar más complejidad, más elementos, más estilos, más y más porque no es completo, es una mera ilusión, un velo de *maya*, que sobrevive gracias a que le permitimos su rol de parásito.

⁴ Peragón, J. (2017). *La síntesis del yoga: Los 8 pasos de la práctica*. Barcelona: Acanto.

⁵ Stiles, T. (2017). *Guiding Strala: The yoga training manual*. USA: Hay House.

No permitas que la esterilla acoja el estrés en forma de yoga. No permitas que el yoga se vuelva una búsqueda sin fin llena de frustración. Somos suficientes tal como somos ahora. *Yoga* significa unión, unión entre lo interior y lo exterior, del movimiento muscular y la respiración, de la fuerza de la gravedad y el alargamiento vertebral, el encuentro de *Atman* y *Brahman*.⁶ Ser realmente uno con el cuerpo al olvidar *jiva*, lo más pequeño y a la vez lo más habitual en nuestra psique. ¿Qué pasaría si...? ¿Qué pasaría si olvidamos que somos alguien que practica yoga, olvidamos cuestionar si lo que hacemos es más o menos correcto e indicado? ¿Qué pasaría si, tan fácil a la vez que complejo, permitimos que la atención se sitúe en el cuerpo para simplemente existir en el *fluir* del yoga, olvidando el hacedor y su resultado? ¿Qué pasaría si no escucháramos a la vocecilla que caóticamente dialoga haciéndonos vagabundear sin entregarnos por completo? Un yoga sin forma ni nombres. Sin origen ni final. Sentir el cuerpo, abrazar y cuidar lo que hay, movernos desde ahí. Dentro y fuera de la esterilla. Un lugar donde no hay qué desear que ya no esté contenido en nosotros.⁷ Un lugar que podemos intuir y experimentar, aunque no ver ni explicar. Aprender a conectar con Eso a través del cuerpo.

Si la práctica de *hatha* es adecuada, por muy breve que sea, por simetría, al cerrar los ojos la vacuidad y su magia emergerán con facilidad. El cuerpo como práctica externa no es antagónico a la práctica meditativa interior, al contrario, la puede facilitar, tal como Patanjali sistematizó el *ashtanga yoga* en los Yoga Sutras. Para afianzar la vacuidad, los sentidos deben irse desconectando progresivamente, a la vez que el sujeto confiar entregándose al espacio sin espacio ni sujeto. Si por contra, el cuerpo molesta, está tenso, rígido, la respiración es rápida, el corazón late con fuerza, musculatura de la columna poco estable... estamos manteniendo la puerta cerrada y complicando la posibilidad de los anhelados estados meditativos. Recuerda, el cuerpo sigue a la mente. Dicho de otro modo, el cuerpo es el reflejo de la mente. *Sadhana* como cultivo de presencialidad momento a momento⁸, dentro y fuera de la esterilla. La vida en todo su esplendor es el lugar idóneo donde explorar, vivir, amar y soltar uno a uno los velos de *maya*.

⁶ Mastalia, F. (2017). *Yoga: The secret of life*. USA: Powerhouse Books.

⁷ MacGregor, K. (2012). *Sacred fire: My journey into Ashtanga yoga*. USA: Harmony Publishing

⁸ Sessa. (2013). *Atmabodha de Sri Sankaracharya: Conocimiento de Sí Mismo*. Bilbao: AFVAS.