

Se me hace difícil pensar Moksha sin emparentarlo con la idea de Utopía.

Quizás la diferencia sea que a moksha la pueda pensar no solamente como un estado permanente, sino como diversos, aislados, acotados y al mismo tiempo incentivadores momentos de liberación. Sé que esta definición no se corresponde con la que leo en Elfade. Es sólo mi 'impertinente' adaptación. Creo que el objetivo de la liberación nos lleva a transitar caminos que aunque no lleguen a ese logro final nos inducen a andar esa búsqueda de un modo que, en sí mismo, nos permite una mejor calidad de vida. La práctica de yoga nos brinda para llegar a semejante fin, herramientas que son increíblemente cercanas, practicables, asequibles. Nos da recetas simples. El acercamiento a la lectura y la interpretación de Patanjali se me presenta como fundamental. La lectura de los Yoga Suttas es reveladora y no porque nos hable de cosas que no conocemos, sino porque, por el contrario, las conocemos y las experimentamos en la actualidad. A pesar de que se supone que fueron escritos, recopilados, publicados o corregidos hace milenios, sus indicaciones y sugerencias no difieren mucho de lo que podría ser una sugerencia actual.

También creo que podemos pensar en una caja de herramientas que contuviera métodos para alcanzar la liberación. Quizás el primer paso fuera lograr el mejor aprovechamiento de nuestra inteligencia. Comenzar un viaje que nos aleja de nuestra ignorancia. Esa ignorancia no es precisamente la falta de datos, de formación académica. Es esa ignorancia que niega nuestro propio Espíritu, nuestra esencia, teniendo en cuenta que cuando hablamos de Espíritu no hablamos de los contenidos de nuestra mente. La cuestión más compleja es que el conocimiento de sí mismo sólo se logra superando la condición humana. Por eso vuelvo al razonamiento inicial: lejos de superar la condición humana, podemos entender esa liberación como la luz que se encuentra al final del camino, como el faro que indica hacia adonde dirigimos. En ese tránsito, en ese andar es que yo experimento mis 'pequeñas' moksha. Hay una situación que se presenta y creo que es de gran ayuda y sostén: la inteligencia en su forma más 'sattvica' refleja el Espíritu. Entonces un buen intento es ese: hacer nuestra vida mental lo más pura posible. Cómo???? Una de las cuestiones básicas que mencionaba antes: la mente no es el Espíritu. A la mente se la entiende como una forma sutil de la materia (Prakriti) y el Ser, en total oposición, es Purusa, es esencia. El dolor sólo se encuentra del lado de la materia, el Sí es inmóvil, eterno, no contiene ningún atributo. Pero a pesar de ser mente y Espíritu cuestiones completamente diferentes, hay un sentido, una tendencia de la materia (de la mente inteligente –

buddhi-) hacia la liberación. Algo así como si existiera una tendencia cósmica, un objetivo último hacia la liberación. Con esa garantía (será también Isvara??) podemos transitar los caminos para purificar nuestra mente, para conocer el Espíritu. El primer paso es saber que el Espíritu no tiene atributos. En el caso del sufrimiento deberíamos entenderlo como algo ajeno al Sí, un hecho que no nos es propio. Ese dolor nos hace mal sólo si caemos en la ilusión de que esa experiencia nos pertenece cuando en realidad es ajena a nuestro Ser.

Ahora bien, el conocimiento al que nos referimos no proviene de la actividad del intelecto, ni de la experiencia, sino que se nos hace presente a través de una revelación. Una revelación que nos ilumina algo que siempre estuvo ahí pero que siempre confundimos o nunca supimos. Al igual que en la técnica de escultura 'di levare': quitamos de la piedra todo lo que recubre la forma ya existente de la forma, de la estatua. Esta experiencia pone luz, nos hace ver que el Espíritu es simple testigo de los hechos de nuestra vida. Y así algo aparece como fundamental en este entendimiento: todas las adjetivaciones (buena, mala, desgraciada, feliz, dolorosa o como se nos ocurra definir a nuestra vida) no son para definir o calificar a nuestro Espíritu, sino simplemente para calificar a nuestras experiencias psicológicas o mentales. Lo que queda claro es que tenemos que confiar en nuestra inteligencia como instrumento para lograr la libertad que buscamos.

Ahora bien, también existen técnicas que nos encaminan a la liberación. La práctica regular y constante (abhyasa) es una de ellas. La propia y directa experiencia del yoga como una práctica para no identificarnos con nuestros estados de conciencia nos va a permitir erradicar el sufrimiento. Pero cómo hacemos para evitar esa identificación??? Lo que nos debe quedar en claro es que no vamos a detener la producción de pensamientos. Pensar es la naturaleza de la mente. Lo que vamos a intentar es no creer, ni sentir, ni actuar, que somos esas ideas, imágenes, pensamientos que produce nuestra mente. Vamos a intentar colocarnos en el lugar de testigos de esa producción. Pero nuestra mente tiene mucha facilidad para seguir bombardeando 'distracciones'. Seguimos los conceptos de Patanjali y descubrimos una secuencia de prácticas, un método, un camino: las ocho partes del Ashtanga Yoga:

- Yamas
- Niyamas
- Asana

- Pranayama
- Pratyahara
- Dharana
- Dhyana
- Samadhi

En una breve descripción, tenemos lo siguiente:

Yamas: se refiere a aquellas cuestiones que debemos evitar para poder controlar la subjetividad que proviene de nuestro egocentrismo.

- Ahimsa: No matar. No usar la violencia contra nada ni nadie.
- Satya: No mentir. Vivir en la verdad haciendo coincidir nuestros actos con nuestros pensamientos.
- Asteya: No robar. No tomar nada que nos sea ajeno. Tampoco desearlo
- Brahmacharya: no dilapidar ni malgastar nuestras energías.
- Aparigraha: no ser avaro. No apegarnos a nuestros bienes.

Niyamas: son aquellas cuestiones que debemos practicar. Son prescripciones para nuestra psiquis y nuestro cuerpo.

- Saucha: Limpieza y purificación física.
- Santosha: sentirnos plenos con aquello que tenemos sin desear más.
- Tapas: la austeridad o esfuerzo sobre sí mismo.
- Svadhyaya: estudio de las escrituras del Yoga y estudio sobre sí mismo.
- Isvara Pranidhana: la consagración a Isvara

Estos primeros pasos resultan indispensables en las etapas posteriores. El desarrollo intencionado y consciente de uno solo de ellos nos trae automáticamente la práctica de los demás. Pero si ocurre o aparece la duda en relación a cómo proceder, la recomendación es sostener el pensamiento contrario (II:33). Es así como se puede experimentar la poderosa sensación de haber vencido a la tentación de la no-acción. Si tengo que elegir entre las recomendaciones, creo que la ecuación de la neutralización de los pensamientos indeseables (II:33) + práctica constante y desapego (I:12) es la clave en mi experiencia.

Seguimos la secuencia (vale aclarar que esta secuencia no es temporal) y llega la práctica de asanas: la práctica de posturas físicas. Estas figuras que pueden

aparecer como difíciles de sostener, alinear, equilibrar, son las que nos van a enseñar no sólo el entrenamiento físico, sino la práctica de la concentración. Nos van a brindar la posibilidad de poner toda nuestra atención en su construcción, en la respiración como sostén. Este conjunto de acciones evita la dispersión de la atención. Nos concentra. Y aunque algunos autores indiquen lo contrario (por ejemplo: la neutralidad de los sentidos, que la presencia del cuerpo no ‘moleste’ a la conciencia) creo que aun con las limitaciones físicas que podemos experimentar en el desarrollo de la asana, el solo trabajo de dedicación y concentración nos encamina en el intento de trascender la presencia de nuestro cuerpo físico. Lo que intento decir es que no es la perfección de la asana lo que nos hace trascender el cuerpo, sino que la intención concentrada y consciente de lograrla es la que nos ayuda a superar el plano físico y conectarnos con nuestro plano espiritual.

El siguiente paso es la práctica de Pranayama. El control de la respiración: la aplicación de una técnica al mecanismo de la respiración. Su importancia se basa en el profundo vínculo que existe con los estados mentales que se le asocian. Es decir, la posibilidad de disminuir el ritmo respiratorio nos remite a estados de tranquilidad y calma que se asemejan a estados de conciencia que se experimentan durante el sueño. Este control sobre el ritmo respiratorio nos ayuda a acercarnos a un estado meditativo, evitando la inestabilidad y la dispersión de nuestra atención. La intención final es lograr que el ritmo acompasado de sus cuatro etapas (inhalación, retención con pulmones llenos, exhalación, retención con pulmones vacíos) se automatice.

Si ya podemos practicar asanas controlando nuestra respiración y concentrando nuestra atención, comenzamos a experimentar una más clara sensación de unificación. Como un haz de luz que se concentra, se hace cada vez más denso y termina enfocando en un solo punto. Estamos inevitablemente concentrados, en estado de dharana, ‘la conciencia en un área delimitada’. Y llegamos a esta instancia porque pudimos abstraer del mundo exterior a nuestra actividad sensorial. La enfocamos hacia adentro, hacia sí misma, no hacia afuera. Liberamos a nuestra conciencia de la influencia del mundo exterior. Esas influencias de las que debemos liberarnos nos pueden llegar a través de diversos medios: de nuestra alimentación física, de lo que percibimos a través de nuestros sentidos y que nutren nuestra mente, y también a través de las relaciones personales que alimentan nuestra alma. Mejorar la alimentación en todos los planos!

En pratyahara y dharana nos desconectamos del afuera para conectarnos con el adentro. Siguiendo con el Libro III – Vibhuti Pada – en el Sutra 2, encontramos que el flujo constante de la concentración es la meditación – dhyana - ; y el Sutra 3 dice que cuando la conciencia asume la naturaleza del objeto sobre el que medita, liberándose de su propia naturaleza, adviene el estado de samadhi (iluminación). Volvamos al I:21: El samadhi está próximo para aquellos motivados y vigorosos en la práctica. Es claro y contundente a la vez que esperanzador. Cuando la posibilidad de la liberación se siente lejana, está bueno recordar este Sutra, al mismo tiempo que ponemos empeño en el manejo de la voluntad. El foco de la atención y la voluntad puestas al servicio de la posibilidad de las elecciones constantes. Poder tomar distancia de cada una de las cosas que vivimos para poder observarlas objetivamente y hacer libre elecciones sobre nuestras acciones. Arduo y constante trabajo para deshacernos de la ignorancia que nos impide vivir como esencialmente somos. Lo bueno es que, al mismo tiempo, provoca una profunda alegría saber que hay una paz esencial que existe más allá del estado mental que estemos atravesando. Si logramos iluminar nuestro ego usando ‘bien’ nuestra mente, nos acercamos al objetivo final del yoga: la liberación, kaivalya.

No sé si este trabajo responde a la consigna, pero sí puedo decir que resultó una muy buena forma de repasar un recorrido de aprendizaje. Y no sólo del profesorado de yoga. Es una toma de conciencia de cuan profunda y real es la posibilidad de hacer elecciones en la vida. De hacer uso de nuestra libertad en cada una de las pequeñas acciones del día. Cuando tomo conciencia de tantas veces que puse énfasis en las limitaciones y en los condicionamientos, me siento muy contenta de poder hoy elegir poner el acento en las libertades. Así también es mi elección de intentar transmitir este mensaje.