
Armonía

Cuarta etapa



YOGA SÍNTESIS

Foto de Sean Stratton en Unsplash

Recorrido y objetivo:

ENCONTRAR EL CENTRO DE VIVENCIA

Llegamos a la cuarta etapa atravesando el ecuador, tenemos tantas etapas por debajo como por encima, estamos, por así decir, entre la tierra y el cielo, entre lo natural y lo místico, entre nuestra parte instintiva y la parte angelical, estamos en un cruce de caminos, en la parte más humana de todas.

Sentarse en quietud, sensibilizar el cuerpo y respirar profundamente son, de entrada, etapas de preparación, el aperitivo y la ensalada de una gran comida pero todavía no le hemos hincado el diente al plato principal.

Aquí, el rostro de arriba que mira hacia abajo, y el rostro de abajo que mira hacia arriba se reflejan, un triángulo energético que se eleva y otro de consciencia que se encarna. Dos totalidades que se reclaman, por un lado la transcendencia, por otro la inmanencia, y en medio nosotros intentando nadar entre dos aguas. Tal vez la etapa más difícil y en la que bregamos y bregamos hasta dejarnos la piel.

A menudo nos sentamos a meditar con la lengua fuera, cansados e incluso desgarrados por las fricciones que mantenemos fuera, por los conflictos que lidiamos en el mundo. Parte de la solución consiste en hacernos más auténticos aunque esa autenticidad no le guste a mucha gente que nos rodea. No podemos sostener, sin claudicar, el listón que nos hemos puesto de exigencia, de ser el todo para el otro, hiperresponsables, efectivos o simpáticos. Nuestro eje vital se ha polarizado hacia la demanda externa y hemos perdido nuestro preciso eje vital, nuestro verdadero deseo, nuestro límite real. Es hora de bajar a nuestro centro y de reconocer lo que sentimos, es hora de mudar de piel.

Desarrollo a través del:

CUERPO AFECTIVO

Lo primero que hacemos cuando la postura es estable y la respiración es profunda es abrir un espacio interior. Un espacio que evidentemente ya existe pero que está en parte olvidado y a menudo negado en nuestra sociedad. Somos seres sociales y compartimos un entorno cultural, pero no nos olvidemos, también somos individuos y habitamos un espacio personal.

Decíamos en la etapa anterior que la respiración había lamido las aristas de nuestro ego, el mismo que ahora tiene que retirarse para hacer hueco, para que pueda emerger aquello que estaba bajo la superficie. Hacemos como haría una tortuga, recoger sus miembros para instalarse en casa segura.

Esta introspección requiere de un repliegue de los sentidos, y es que los sentidos a menudo son como caballos desbocados que nos arrojan violentamente al mundo del cual queremos aflojar la ligazón. Necesitamos voluntad para manejar con fuerza las riendas de esos bravos caballos, pero también necesitamos de una maduración interior para no caer en las innumerables tentaciones. De nada sirve cerrar los ojos si nuestra mirada interna todavía está pendiente del éxito social, la novedad del mundo, los placeres terrenos, el juego de poder. Es necesario primero haber puesto al mundo en la balanza para pesarlo y haberse cansado de jugar al eterno juego de los espejismos. Entonces podremos indagar.

Tenemos que darle la vuelta al calcetín de la mente para poder enfocar ese espacio interno. La tradición nos recuerda que los sentidos siguen fielmente la dirección de la mente de la misma manera que las abejas siguen a la reina madre. Al final nuestra intención es clave para silenciar el ruido del mundo que llega a través de nuestros sentidos. Mirar hacia dentro es necesario para empezar a reunificar lo que tempranamente quedó desgajado y lo que tardíamente no pudo ya quedar en su sitio.

Los sentimientos evalúan a su manera cómo nos está afectando la realidad que nos rodea, ponen, por así decir, vaselina a nuestros actos y nos ayudan a hacernos una representación de la realidad compleja. La realidad es atractiva, repulsiva o indiferente, las cosas nos dan placer o displacer, nos podemos sentir a gusto o a disgusto en una relación determinada. ¿Cómo lo sabemos? Por nuestros estados de ánimo. De la misma manera que a veces en casa, en la oficina, en el bar que frecuentamos hay una música de fondo que acompaña la acción o la vivencia y que, por otra parte, nos recuerda que estamos en el bar y no precisamente en la oficina, nosotros también vivimos con una música de fondo. Esa música de fondo suena a veces a depresión, melancolía o esperanza, a cualquier de los innumerables estados de ánimo. Los sentimientos son las aguas en las que nadamos, aguas plácidas o tormentosas que nos invitan a flotar o, por contra, a nadar a brazo partido, y evidentemente, nos sostienen o nos engullen.

Nuestro estado afectivo se parece en realidad a un laberinto. Y se parece a un laberinto porque ante una misma situación, ante una misma persona sentimos esto y también justo lo contrario. Sentimos amor y odio, atracción y rechazo, ganas de estar con el otro pero también, de estar solos. El laberinto se va abriendo, carriles a izquierda y a derecha, y vuelta a empezar. Nos preguntamos, pero ¿qué demonios es lo que siento?

El romanticismo ha hecho mucho daño porque ha fijado el amor y lo ha colocado en un pedestal, casi inalcanzable. Sin embargo, nuestros afectos son volubles, tan volubles como nuestros apetitos y deseos. Nadie se traumatiza porque le guste el yogur de fresa una temporada y lo aborrezca en otra, pero sí, si lo que sentimos por alguien cambia de fase, de tono o de intensidad. El problema con los afectos sobreviene cuando les colocamos un corsé, cuando dejan de tener libertad de movimiento, cuando les otorgamos

una importancia y un protagonismo que no deberían tener, cuando, en definitiva, dejan de hacer su función, la de hacer vivible el mundo de las relaciones.

Los sentimientos son como actores y actrices que representan una historia de vida. A menudo aplaudimos a los actores pero nos olvidamos de aplaudir la obra, más silenciosa, más anónima, sin la cual los actores harían el ridículo en el escenario. Al otro lado de tu horizonte está el otro, en medio, el abismo del miedo, la pared del desconocimiento, el glaciar de la soledad. Tememos pero anhelamos estar con el otro, los afectos son eso, puentes, cuerdas o abrigos para sortear aquello que nos separa. Ahora bien, el jardín de los afectos puede ser transitable si tenemos la disciplina de la poda, o convertirse en una selva peligrosa si la dejadez ha permitido que se desborde.

Técnica:

DARSE CUENTA y VISUALIZACIÓN

Cuando hemos conseguido acallar los sentidos e instalarnos en el propio interior hemos de hacer lo que se hace cuando se baja al sótano del edificio, encender la luz. A través del darse cuenta uno se percata que en ese espacio interior hay muchas cosas, en el saco de la memoria, en el fondo del subconsciente, en la periferia de nuestro pensamiento, hay ideas e imágenes, intuiciones y fantasías, recuerdos y sueños. Todo está ahí como una inmensa sopa que empieza a bullir.

Una de las imágenes tradicionales de la sabiduría es la del anciano o la anciana que enciende su lámpara para ver con nitidez cada paso que ha de hacer por el sendero. Necesitamos ver los recodos del camino pero también los obstáculos. Encender la lámpara es empezar a darse cuenta de quiénes somos realmente, darnos cuenta también que todo lo que hay en ese desván es fruto de nuestros actos, esperanzas y temores.

El primer descubrimiento es que todo eso que tempranamente fue marginado, reprimido o ocultado también existe, y no sólo existe sino que reclama su razón de ser. En realidad lo que estamos haciendo en esta cuarta etapa es bucear, nos hemos sumergido para ver la parte del iceberg de nuestras experiencias que han quedado bajo la línea de flotación de nuestra vigilia cotidiana. Nuestra mirada todavía está turbia pero, cuando la agitación de las aguas, las emocionales y las mentales, se sedimenten empezaremos a ver claro.

Nadie sabe con seguridad lo que va a encontrar en el abismo de lo que somos pero no cabe duda que junto con las experiencias placenteras y los momentos felices de reconocimiento por parte de nuestros seres queridos, que habitualmente recordamos y hasta magnificamos, nos encontraremos con fantasmas de los que solemos huir, experiencias traumáticas, abandonos dolorosos o frustraciones incómodas.

En este fondo que estamos enfocando, descubrimos que el sufrimiento, a veces sutilmente camuflado, existe. Comprobamos que la vida duele, las relaciones dejan heridas, el trabajo desgasta y el envejecimiento y la muerte nos da miedo. Y lo notamos porque aparece la ansiedad o la angustia, la insatisfacción o la excitación, hasta tal punto que se nos cierra el estómago, nos presiona el pecho o se tensa la mandíbula.

Observar de frente el propio sufrimiento puede ser desalentador pero también lo podemos utilizar como oportunidad de comprensión. En verdad, la meditación nos sirve para salir momentáneamente del laberinto de acciones a los que nos lleva el mundo y, desde ese espacio privilegiado, poder comprender mejor la naturaleza de nuestros actos.

La ley de causa y efecto que conocemos todos es muy clara al respecto, uno cosecha lo que siembra como reza el refrán. En este preciso momento hay un fruto maduro que cae por su propio peso. Ese fruto puede ser agrio o dulce, pero lo importante, tal vez, sea comprender lo que ese fruto nos está diciendo, cuál fue nuestra siembra y nuestra poda, especialmente cuál fue nuestra intención.

Cuando enfermamos gravemente lo primero es atender la enfermedad, paliar el dolor, purificar nuestro cuerpo, no hay duda. Pero también hemos de comprender las raíces de esa enfermedad, lo que corresponde a la genética y lo que al medio ambiente, lo que parte de nuestros hábitos aprendidos y lo que, aquí está lo importante, lo que pertenece a nuestra actitud. Qué más podemos hacer sino aprender de lo que nos ocurre.

Ahora bien, no seamos ilusos, existen los frutos maduros que la vida va desprendiendo pero también los que están por madurar. La meditación en su indagación nos ayuda a encontrarlos, nos ayuda a anticipar las crisis, a amortiguar sus efectos, a dialogar con nuestras incoherencias y, por seguir con el ejemplo, a endulzar el fruto que más tarde terminará de madurar. Una crisis de pareja se ve venir en el juego de poder, en la desgana del deseo, en la incomunicación o la divergencia de proyectos. Podemos esperar a que estalle o podemos decir que algo no va bien y querer empezar a revisar. Es posible que todavía haya tiempo de salvar los muebles o que, irremediablemente, lo mejor sea despedirse desde el agradecimiento y no desde el odio, desde el reconocimiento y no desde la culpabilización, desde el diálogo y no desde la lucha.

Hay frutos maduros y frutos verdes pero todos los frutos fueron en su tiempo semillas. La meditación nos ayuda a soportar y amortiguar el sufrimiento pero sobretodo nos da una herramienta revolucionaria, que nuestras manos están llenas de semillas, las podemos plantar desde la amabilidad, honestidad y generosidad, o desde la ira, la mentira o el egoísmo. En nosotros, en este preciso momento, tenemos un horizonte cada vez de mayor libertad, la clave para desactivar el sufrimiento futuro.

De todas formas falta algo en la comprensión de nuestro sufrimiento. ¿Por qué hacemos lo que hacemos aunque no queramos hacerlo? ¿De dónde surge esa compulsión

que nos traiciona? ¿Por qué tropezamos tantas veces con la misma piedra? Según la filosofía perenne hay algo en nosotros que no está claro, miramos la realidad a través de unas gafas coloreadas por nuestros condicionamientos, somos víctimas y también cómplices de consignas no revisadas, de motivaciones inconfesables, de impulsos destructivos. Evitamos la carencia, luchamos contra el caos, escapamos del esfuerzo o el conflicto, negamos nuestra inocencia, nos retiramos de nuestras responsabilidades, no reconocemos nuestros errores y desde esa huida compulsiva creemos encima que somos mejores que los demás, que tenemos siempre razón, que somos geniales aunque nadie nos comprenda y, tristemente, que no somos responsables de nuestros actos.

Las raíces del sufrimiento son profundas e inconscientes, la ignorancia y el egoísmo, el deseo y la aversión, el apego a la vida y el miedo profundo a la disolución de la muerte. Las formas del sufrimientos son innumerables pero la meditación nos ayuda a concretar las ramas principales que alimentan después las numerosas ramitas y frutos.

Podemos tomar analgésicos o antidepresivos, podemos hacer viajes exóticos, deporte de riesgo o entretenimientos de evasión, el sufrimiento late por dentro, busca su salida, necesita de nuestra atención. Es como una sombra flexible y sutil que nos acompaña, se cuela en los sueños y recorre nuestra conciencia. Cuando la perseguimos desaparece pero siempre está detrás, sólo tenemos que darnos la vuelta, curiosamente tiene la misma forma que nuestro perfil.

Percibimos la sombra como monstruosa porque contiene en su interior nuestra parte ambigua e informe, la parte que está negada y reprimida necesaria, eso creímos, para ser queridos por nuestros padres, aceptados por nuestros amigos y reconocidos por todos los demás. Colocamos en la espalda lo que creíamos que no era presentable, lo que no era moderno, actual, innovador, exitoso y bello. Pusimos en las alforjas nuestra parte tierna, insegura, desorientada, bobalicona y guardamos en un cofre cerrado nuestra envidia y lujuria, nuestra gula y avaricia, nuestra ira y orgullo. Pusimos a la sombra el candado del miedo, el celofán de la vanidad y la olvidadiza pereza. Eso es, hemos guardado tan bien la sombra en el punto ciego de nuestra mirada que creemos que no existe, que no actúa y que no acecha.

Sentémonos en meditación y esperemos, la sombra no tardará en aparecer, en realidad la sombra es luz enquistada que requiere de nuestra mirada amorosa para ser fuego artificial que inunde los cielos internos. La sombra nos vampiriza mientras actúa en la oscuridad. El ángel caído no es más que el portador de la luz, el acicate de nuestra conciencia, el detonador de nuestra neurosis.

No hay otra salida que mirar de frente este sufrimiento y poder abrazarlo. Abrazar al ser herido que anida en nuestro interior, desvalido e inseguro, imperfecto y mortal. Sólo

la compasión por uno mismo puede cerrar las heridas, sólo la aceptación de lo que soy puede dejarnos en paz.

El darse cuenta es casi todo en la meditación. Se trata de correr el velo que cubre la realidad y certificar su existencia más allá de lo ilusorio. En cierta medida cuando suena el timbre y abrimos la puerta, sabemos quién había detrás esperando, lo reconocemos pero ahora hace falta invitarlo a que entre en casa. La visualización es un pensar con imágenes, y las imágenes tienen una gran capacidad evocadora. En realidad la mente profunda piensa con imágenes, prueba de ello son nuestros sueños o nuestras fantasías. Las imágenes se convierten en símbolos que son como cañas de pescar que lanzadas sobre el lago de nuestro subconsciente permiten rescatar contenidos que pasaban desapercibidos y que de esta manera se vuelve más conscientes.

Las imágenes son tan poderosas que basta pensar en ellas para empezar a salivar, aflojar la tensión muscular, bajar la presión arterial o incluso apaciguar el dolor. Quien no se le ha hecho la boca agua cuando ha visto la foto de un plato de comida o ha tenido ganas de ir al baño cuando estaba delante de una fuente de agua. La visualización hecha mano de los sentidos que a su vez ayuda a parar el exceso de pensamiento. De alguna manera el hemisferio izquierdo predominante toma unas ligeras vacaciones a favor del hemisferio derecho, más intuitivo y creativo.

Pero lo que nos interesa de la visualización en esta etapa meditativa es la capacidad de evocar un estado de apertura para salir de ese laberinto sentimental y de ese pozo oscuro del sufrimiento. Cada cual deberá encontrar aquellas imágenes que le ayuden a desbloquear la capacidad de sentirse plenamente satisfecho.

Imaginarse paseando por la playa sintiendo la amplitud del horizonte; internarse en el bosque y abrazar un frondoso árbol; bajar a una cueva en la calma de un lago interior; dormirse en lo alto de una montaña viendo la amplitud del cielo estrellado; despertarse por la mañana con el sol saliendo en el horizonte; imágenes y más imágenes que van más allá de lo racional o lógico y que despiertan fuerzas arquetípicas que seguramente nos ayudarán a transitar por esta fase.

Julián Peragón - Meditación Síntesis - Editorial Acanto