

# YOGA Y CONCIENCIA

No me resulta claro cuál fue mi primer encuentro con el yoga. En realidad creo que me ha acompañado desde siempre, aun sin saberlo, quizás desde que tuve conciencia de mí mismo. Desde que percibí una distinción clara entre el mundo exterior, con sus múltiples formas y sensaciones, y ese otro ámbito interno, único y distinto frente a lo demás, tan difícil de expresar, y que me sirve de guía a través de la intuición.

Sin cesar buscamos satisfacer nuestros deseos fuera de nosotros, volcándonos en el mundo y en la acción. Sin embargo, los logros externos no terminan por colmar ese ansia de “algo más”, esa búsqueda insaciable de algo que no sabemos definir, de esa felicidad perdurable que todos anhelamos.

El tiempo transcurre, los días se suceden, la vida escapa. El ser humano observa lo perecedero del cuerpo (sujeto al cambio, a la vejez, a la enfermedad y la muerte), pero además **se percata de que tiene conciencia de sí mismo, se auto-percibe, y se pregunta si algo de él es permanente.** Ese es nuestro Yo real. Aunque no lo sepamos definir o expresar bien, deseamos acceder a él. Debería ser sencillo, porque se encuentra en cada uno de nosotros- lo único de nosotros que, en verdad, es real-. Sin embargo, al volcarnos en el mundo exterior nos alejamos cada vez más de él, nos confundimos con ese mundo cambiante e inestable de las apariencias en el que vagamos

erráticos, y nos limitamos a consumir y sobrevivir, hasta que –mejor no pensarlo- nos llega la hora y, ya está, nada queda salvo ceniza y polvo.

A pesar de que es sencillo, porque está en nosotros, y real, porque es lo que en verdad somos, debo confesar mis dificultades para encontrar la forma de ponerme en el camino, para “descubrirme” a mí mismo, y lograr abandonar lo aparente y encontrar lo real.

Siento un gran alivio porque son muchos los que nos han precedido en la búsqueda. Siempre ha habido personas que se han realizado, que se han encontrado a ellos mismos, y por ello son los guías más seguros para mostrarnos el camino que hemos de recorrer. Estas personas a las que llamamos “iluminados”, “maestros”, “avatares”, “gurús”, “santos”, “videntes”, u otros nombres similares, han experimentado un estado interior gozoso que llaman de bienaventuranza o gracia, y han afirmado que poseemos un alma inmortal y eterna y que la finalidad de nuestra vida es la constatación de esta gran verdad.

Nosotros ignoramos nuestra naturaleza porque nos ha devorado el mundo que nos rodea, con sus complicaciones y sensaciones. Por ello estos maestros insisten en que debemos **enfocar la atención hacia el interior de nosotros mismos**, lo que se consigue mediante el apaciguamiento de los sentidos y de la

mente, y nos ofrecen métodos para lograr esa quietud y experimentar esa verdad. Esto es lo específico del yoga, que no pide que *creamos* sino que *experimentemos*.

antigüedad les ha proporcionado una profundidad tal que resultan válidos para todo hombre y para toda época y lugar. Explican cómo vivir plenamente y cuál es el verdadero propósito del ser humano, y a la vez



El yoga es un método directo que calma la turbulencia natural de nuestros sentidos y nos proporciona la quietud corporal y mental para acceder progresivamente a nuestra verdadera esencia.

A través del yoga invertimos el flujo de nuestra consciencia desde el exterior hacia nuestro interior para aprehender la verdad por experiencia directa, sin depender de los sentidos falibles. Nos ofrece diversos senderos que, sin excluirse entre sí, conducen a la misma meta, que han demostrado ser útiles para su propósito y por eso han tenido una continuidad milenaria. Su

nos ofrecen la manera y método para impulsarnos a esa realización.

Encontramos en el testimonio de grandes yoguis la afirmación de que hay “algo” en cada uno de nosotros que, tras la muerte y descomposición del cuerpo, continúa viviendo. Durante nuestra vida permanece como “testigo”, y lo peculiar del humano es que **lo puede conocer y experimentar en su propio cuerpo**, sin morir. El propósito es el conocimiento en vida de ese “algo”, esa consciencia

imperecedera que somos nosotros mismos, nuestro Yo real.

Llegados a este punto es importante la elección del sendero, es decir, escoger la técnica o vehículo más adecuado para cada uno, que nos permita avanzar de forma rápida pero segura hacia nuestra meta.

Entre ellos se ha popularizado **el Hatha yoga**, un sistema completo de meditación, a mi parecer uno de los más adecuados, debido al gran acierto de ponernos en contacto directo con nuestro cuerpo físico, que es la realidad más inmediata, familiar y cercana de la persona, y por ello la más fácil de trabajar.

Sobre esta base corporal se realizan unas posturas, que llamamos **asanas**, de efectos benéficos bien comprobados. Estas posturas no suponen efectuar una contorsión del cuerpo para lograr poses acrobáticas de casi imposible consecución, sólo al alcance de cuerpos atléticos, como divulga la nueva cultura del culto al cuerpo. Por el contrario, es accesible a la generalidad de las personas, y su función es la de preparar el cuerpo sobre el que actuará el **pranayama** o control de las energías más sutiles. El pranayama utiliza técnicas de respiración y produce un efecto revitalizador, mejorando de forma constatable nuestra vida. Añadimos los **bandhas** o contracciones físicas, suaves pero intensas, que conservan esa energía evitando su disipación, y los **mudras** o gestos que la canalizan de manera conveniente.

Con ello el cuerpo queda suficientemente preparado, mediante la **relajación** primero, que nos ayuda a eliminar las tensiones no sólo físicas sino también psíquicas, y por último, mediante la **meditación**, para hacer surgir nuestro potencial

interior. Se produce así, de manera gradual, el reencuentro con uno mismo y, en definitiva, el completo despertar del individuo.

*José Joaquín Vicente Lledó*  
*Director del Centro Natur Yoga*

