



Dibujo: Héctor Jara

Notas para Maestros y Discípulos (9)

4 8

El SHM nos decía que “...*la Verdad es tan sencilla que, si yo se las dijera, no me la creerían...*” Por mi parte yo, por experiencia propia, parafraseo y contraste ese concepto diciendo que *la ignorancia es muy complicada*.

Sin embargo, entre la Verdad sin complicaciones, como potencial puro en el Ser, y la ignorancia, como realidad de la condición humana, hay un punto intermedio donde se ubica el alma, como conjunto de experiencias acumuladas que nos proporcionan la conciencia y nos mantienen viviendo la vida *sobre el filo de una navaja*, - como dicen algunos yoghis.

4 9

Si se quieren ver las cosas con sencillez, en el Yoga está implícita la unidad de la Verdad y la dualidad y la diversidad de la Realidad. Yoga como *unión, centro y verdad; Ha y Tha*, - o cualquiera otra escuela de Yoga - como realidad. Las analogías con la naturaleza Humana son incontables. Por ejemplo, el Yoga propone siete centros fundamentales con el nombre de *Chakras*. El primer Chakra puede considerarse como centro de la Materia, el segundo de la Energía, y así, sucesivamente, hasta llegar a lo más elevado del Ser. El punto intermedio, o de *enlace*, entre el Ser y lo Humano es el Corazón, el *Anahatha Chakra*, que mantiene la interacción entre el Ser, la forma y la existencia de lo Humano, - tesis y antítesis que se sintetizan en el Alma y se hacen *mathesis* por la conciencia.

5 0

Cada uno de los Chakras es un *subcentro* del Alma, es decir, un centro supeditado al gran centro que es el Alma. Sobre esta idea se construyen muchas fantasías que, si bien amenizan la búsqueda del *YUG*, o unión final del Ser Humano consigo mismo y con *Todo* por la conciencia, convierten en un juego de espejos la búsqueda de la propia razón de ser, con símbolos visuales, auditivos, olfativos, Etc., que alargan y complican la obtención de resultados auténticos. Lo más práctico es *sentir* el primer Chakra apretando los músculos de los glúteos y de los genitales, manteniendo el ritmo respiratorio tranquilo profundo. Una vez que eso se consigue, hay que localizar el segundo Chakra, manteniendo la columna ver-

tebral erguida y apoyando el peso del tronco, la cabeza y los brazos sobre la pelvis y el área de los riñones, para proyectar la sensación hacia el bajo vientre, que tiene relación con el **Hara** de los Artistas marciales, todo sin dejar de respirar rítmica y profundamente. Llegados a este punto hay que ajustar el potencial del primer chakra - **Kundalini** – activado por la **Shakthi** - Adrenalina - del segundo Chakra, al proceso general de todo el cuerpo por medio del tercer Chakra, contrayendo el ombligo hacia la columna vertebral. Con esto se tienen localizados, sensorialmente, los tres centros de lo humano como materia, energía y mente. Entonces, hay que localizar el cuarto Chakra por medio de la atención en la interacción del macro cosmos y del micro cosmos, por medio de la respiración, a la altura del Corazón.

5 1

En este punto se facilita la conciencia de Meditación, - ¿mediación? - entre lo Humano y el Ser. Esquemáticamente, y simplificando mucho en obsequio de una comprensión inicial, del Corazón hacia abajo se **siente** lo Humano, y del Corazón hacia arriba se **presiente** el Ser. Es, simbólicamente, como pararse encima de la raya que se ha pintado para señalar la parte Norte y la parte Sur de nuestro mundo en un monumento cercano a la Ciudad de Quito, en Ecuador. Ahí, la conciencia comienza a experimentar la unidad de la Verdad en la diversidad de la Realidad, y ambas, sin dejar de ser diferentes, son la misma Verdad, como el Ser y lo Humano.

5 2

Todo esto puede considerarse como **Yoghismo**, pero cuando se alcanza la noción clara de la espiralidad centrífuga y centrípeta, - Sístole y Diástole - manteniendo la noción de Centro con la conciencia, puede decirse que se está llegando al **Yoga** y que la experiencia apunta hacia el **YUG**, pasando por el quinto y el sexto chakra, localizados en la garganta y en la parte profunda del entrecejo, para culminar en el séptimo Chakra. El Yoga es una tecnología para alcanzar la experiencia profunda de sí mismo. Sin embargo, cuando alguien obtiene mayor o menor éxito en este propósito, atrae a otros individuos que desean beneficiarse con su éxito y forman una nueva escuela cuyos miembros juran que es la mejor le agregan con su imaginación lotos, animales sagrados y palabras de poder, complicando algo que en sí, es muy sencillo.

S. A.  J. M. N.