

YOGA 105



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE PRACTICANTES DE YOGA
Miembro de la UEY



SUMARIO YOGA 105

EDITORIAL _____	1	YOGA Y CULTURA _____	42
FILOSOFÍA Y TEORÍA DEL YOGA _____	6	<u>CINE Y YOGA:</u>	
YAMA Y NIYAMA (4ª PARTE)		EL CINE EN NUESTRAS VIDAS XXII	
<i>Por Conchita Morera</i>		<i>Por Sergio Castelló y Vicenta Server</i>	
LAS EDADES DE LA VIDA ESPIRITUAL EN EL CAMINO DL YOGA		<u>RINCON DE LA LECTURA:</u>	
<i>Marisa Barros</i>		LLIBERTAT CONSCIENT	
		<i>Por Lidia Rosell</i>	
PRÁCTICA DEL YOGA _____	14	<u>POESÍA:</u>	
AUTONOMÍA EN LA PRÁCTICA DEL YOGA		EL ALGARROBO	
<i>Por José Antonio Díaz</i>		<i>Por Rosario Guardado</i>	
MEDITACIÓN		POEMAS	
EL RECONOCIMIENTO DE LA UNIDAD		<i>Por Rafael Damián</i>	
<i>Por Prabhati Montse Rovira</i>		EN LO SONORO ERES ABISMO	
		<i>Por Marisa Barros</i>	
YOGA Y SALUD _____	23	<u>VIAJES ESPECIALES:</u>	
CIRCULACIÓN DE LA ENERGÍA A TRAVÉS DEL CUERPO		CABO REINGA, NUEVA ZELANDA	
<i>Por Gemma Arné</i>		<i>Por Esther Roigh</i>	
MELATONINA		AGENDA DE ACTIVIDADES _____	60
<i>Por Pilar Solsona</i>		YOGA Y COCINA _____	65
CONGRESO UEY - ZINAL 2022 _____	26	ENSALADA DE QUINUA CON SALSA DE MANGO	
DELEGACIONES _____	28	<i>Por Nuria Monzó</i>	
ENCUENTRO NACIONAL VIRTUAL 2022 _____	41		

FE DE ERRATAS:

En el anterior número de revista YOGA104, se advirtieron errores en las páginas 65.
P.65: El artículo de poesía BINOMIO debía de incluir a continuación, las poesías incluidas en la página 46 del presente número YOGA105

Consejo Editor

Conchita Morera, Esther Roigh, Sara Aladrén.

Colaboradores

Conchita Morera, Marisa Barros, José Antonio Díaz, Prabhati Montse Rovira, Gemma Arné, Pilar Solsona, Lidia Rosell, Sergio Castelló y Vicenta Server, Rosario Guardado, Rafael Damián, Nuria Monzó. esther Roigh. PORTADA: Obra cedida por Lucía Heffernan

Administración

AEPY: Nil Fabra 36B, entl. 2ª - 08012 Barcelona

Teléfono: 932 374 241 - Fax: 932 378 631

E-mail: info@aepy.org - Web: www.aepy.org

Horario de secretaría: 9 a 13:30 horas (de lunes a viernes)

Secretaría: Judith Monteagudo

DEPÓSITO LEGAL: B-15349-2014

La revista no se hace responsable ni se identifica con las opiniones vertidas en los artículos que se presentan.
Las fotografías sin referencia, proceden de los bancos gratuitos de imágenes libres de derechos de autor: www.freepik.es y www.unsplash.com

LAS EDADES DE LA VIDA ESPIRITUAL EN EL CAMINO DEL YOGA

Por **Marisa Barros**
Profesora de Yoga de AEPY y ETY

Sabemos que todo practicante transita un precioso camino, que a menudo desconoce, puesto que el conocimiento profundo del Yoga es infinito. El itinerario del yogui va desde la fase ascética a la experiencia mística y, por ende, apunta al descubrimiento del Ser. Descubrir el Ser es dejarse realizar por su naturaleza inaprensible. No se trata de alcanzar o conquistar, sino de ser alcanzados por la esencia primordial, la verdadera naturaleza del Ser.

No hay aventura más impresionante que descubrir la naturaleza del Ser. No obstante, en el Yoga, como en cualquier otro camino, será preciso superar dificultades y escollos para poder seguir avanzando. Es evidente que tras reconocer los impedimentos del proceso habrá que revelar el modo de superarlos. Patañjali transmitió su legado en las enseñanzas de los *Yogasūtra*. A saber, nueve son los obstáculos que se

van a tener que acompañar en el proceso de la práctica para que -libre de la ignorancia y el sufrimiento- el adepto sea alcanzado por el estado de Yoga.

Permitan que ahora aproveche la ocasión para atender al primer *Yogasūtra* de Patañjali, que dicta así en el segundo capítulo del *Sādhana-pāda*: *II.1 Tapaḥ svādhyāya Īśvarapraṇidhāna*. Este precioso aforismo resume las edades de la vida espiritual, es decir, los grados de consciencia que transita el *sādhaka* en el camino evolutivo del Yoga.

Un camino que empieza por *tapaḥ*, el primer vocablo sánscrito del *sūtra*, hace referencia al primer estadio de la práctica, pues desde su iniciación, hasta el momento en el que se enciende y crece el fuego de la práctica interior, el yogui vive un proceso de purificación. Hablamos de fuego, sí, y sin duda apuntamos al fuego espiritual. Teniendo en cuenta que, en la primera edad espiritual de la práctica, toma relevancia, ante todo, la acción. Por lo tanto, lo primero que mueve el fuego espiritual es la voluntad dirigida hacia la acción. Muchas serán las personas que no pasen de este primer estadio de purificación. En el camino del Yoga la práctica es la que lleva al siguiente paso, en una progresión gradual que puede ser entendida como *Vinyasa Krama*, del mismo modo que un paso lleva a otro paso: «...como mi padre decía, si se va paso a paso, no habrá problemas»¹. De manera que: **El Yoga es el Maestro del Yoga.**



© Vicente Guill Fuster

¹ T.D.K. Desikachar, *El corazón del Yoga*, Ed. Inner Traditions, Vermont, EE. UU., P-XXVII

Lo que resulta innegable es que cuando el *sādhaka* se abre al Yoga siente una llamada interior, un anhelo inherente y profundo que le lleva a reconocer los primeros signos de purificación. De este modo, la primera aproximación le invita a limpiar y purificar su cuerpo físico, el que se alimenta de agua y comida. Después, se irá adentrando hacia otras dimensiones más profundas y aprenderá a recoger los sentidos. Con una sencillez implacable y de forma natural el adepto seguirá avanzando y, en consecuencia, se irán sucediendo y atravesando los cinco cuerpos o dimensiones, llamados *koṣa*.

Queda claro que la práctica de Yoga sobre la esterilla es solo el inicio de la etapa principal, *tapah*. Una fase que tiene como prioridad el desarrollo de las prácticas ascéticas o de purificación. Un periplo que no está exento de peligros como abandonar la práctica, estancarse, topar con obstáculos aparentemente insalvables o retroceder en lugar de avanzar.

Recordemos que los *Yogasūtra*, en los aforismos que van del I.29 al I.40, enumeran la existencia de nueve obstáculos principales que pueden causar interrupciones -disturbios mentales- en el momento en que se presentan. Por lo tanto, para trascender estos estadios será preciso el acompañamiento de un profesor de Yoga experimentado.

¿Experimentado? Sí, alguien que ya ha transitado, por lo menos una vez (como diría R. M^a Rilke)², ese tramo del Camino. Alguien capaz de ayudar al *sādhaka* para que avance y siga evolucionando en las edades del camino espiritual, sin rendirse, sin abandonar y sin apegarse a los frutos de la acción... pase lo que pase en su mente.

La tarea del profesor es vigilar y proteger el fuego incipiente de *tapah*, esa llama que nace en el corazón

² “Creedme, todo depende de esto: haber tenido, una vez en la vida, una primavera sagrada que colme el corazón de tanta luz que baste para transfigurar todos los días venideros”, *Primavera Sagrada*, Rainer María Rilke

de cada practicante. La tarea del profesor de Yoga es alentar el vigor y la confianza del sí mismo, acompañando el proceso de trascender los obstáculos, cuidando con fuerza y delicadeza que cada adepto siga avanzando en su propio camino. ¡Atención!, pero no en otro camino... sino en el propio, el de uno, que es el de cada alma.

Esta llama interior, *tapah*, llevará al yogui a querer conocerse mejor a sí mismo. Un impulso que impele internamente, con más fuerza si cabe cuando hay honestidad y coherencia, y se irá abriendo paso hacia el segundo estadio, considerado de iluminación o conocimiento del Ser. Se trata, aquí, de reconocer el paso que va de la fase purificativa a la fase iluminativa en la edad espiritual. Esto ocurre según el temperamento del alma, es decir, cuando es tocada a nivel espiritual. En ocasiones puede ser un paso repentino, inopinado; pero también puede darse de modo progresivo, silencioso y gradual, casi sin hacer ruido, como consecuencia natural de ejercitarse en la fase purificativa. De nuevo: **El Yoga es el Maestro del Yoga.**

En la edad de *svādhyāya*, el *sādhaka*, gracias a la madurez espiritual que va adquiriendo, requiere menos esfuerzo personal para integrar la estabilidad en el *āsana*. Al darse cuenta de ello, decide adquirir un compromiso consigo mismo en el cultivo de las virtudes. De manera que empieza a desarrollar las potencias y cualidades interiores. Es un tiempo luminoso y lleno de descubrimiento. El fuego espiritual sigue creciendo y la llama se torna más potente. La experiencia y guía del profesor sigue siendo un referente en esta fase de crecimiento. Los peligros que acechan, en este grado de evolución, ya no están tanto en mirar hacia atrás, puesto que el yogui ha alcanzado una cumbre en la que ya no hay vuelta atrás. Cuando el alma se va desnudando y descubriendo a sí misma en el camino espiritual, se da cuenta que recibe una fuerza indescriptible, una energía que deviene desde más allá de su mente o desde el centro nuclear de su corazón, y que le mueve siempre a un anhelo mucho

mayor. El impulso del Yoga moviliza, entonces, con gran fervor y devoción, el alma ardiente que quema, y aún desea arder más.

Se acerca el tiempo de ser consciente de la realidad primera y última, del Ser, *Īśvarapraṇidhāna...* Aquí, todo modo es una oportunidad, se empieza a vislumbrar una intuición y sabiduría que va tocando el alma. Los velos del error de visión, el engaño y el sufrimiento van cediendo, uno a uno, y se diluyen cayendo en el abismo de la nada. Lo irreal se va disolviendo y se va convirtiendo en lo real. *Abhyāsa* y *Vairāgya* van derrumbando los muros que niegan la visión del Ser.

El itinerario que va de la edad iluminativa, *svādhyāya*, a la edad unitiva, *Īśvarapraṇidhānani* es la culminación de la experiencia yóguica. Una experiencia irrembolsable que solo se desentraña dejando atrás y a la intemperie la personalidad egocentrada, pues es entonces, y solo

entonces, cuando el *sādhaka* se redescubre unido al Ser. ¿Cuáles son las pistas para reconocer este grado evolutivo? En efecto, es el tiempo de la entrega, de la confianza y la devoción. Ha llegado el momento de la absorción de la mente en (*Samādhi*) y ahora el yogui descansa en la luz del Yoga.

El amor y la sabiduría toman las riendas de la vida. El *sādhaka* entrega su cuerpo, su mente y su alma a una comprensión y una luz que le viene dada en la experiencia Mística... que siempre abraza una realidad mayor.

Marisa Barros



© Goretti Pomé

EN LO SONORO ERES ABISMO

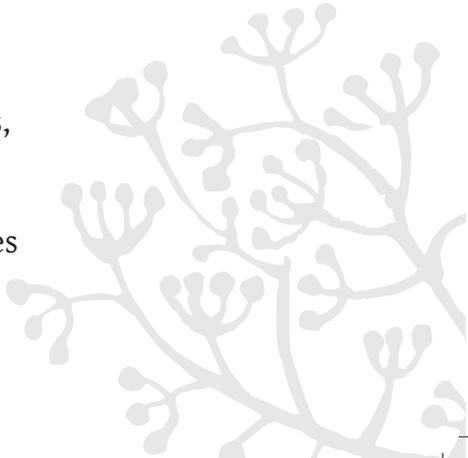


En lo sonoro eres abismo,
Piedra, número, flor de un día.
Es tu gesto esa luz... que trasciende
todo lo efímero
de transparencia

En lo sonoro eres el silencio.
Nítido y desplegado como una noche de invierno
revertiendo incesante tu cuerpo implacable
sobre las montañas desnudas

¡Oh, hálito infinito... que todo lo inundas
con esa tu majestuosa galantería!
Eres como el delicado toque de una fragancia vaporosa,
que no huele, y todo lo impregna de ti.

Tú estás en el tacto de las cosas,
Infinitas las estrellas
y eres el ojo de lo invisible y la consecuencia.
Y aún en las formas que pasean tristes y ofuscadas,
ante el temor o la impaciencia: ¡siempre eres tú!
Y aún en los rostros de todos los hombres y mujeres



que se cruzan a diario y no se ven ni se saludan...
¡También, allí estás tú;
pues, nada hay que no esté siempre ziano de ti!

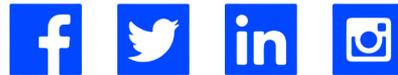
Marisa Barros

Estudiosa de la historia y la cultura de las tradiciones de sabiduría de oriente y occidente. He bebido tradiciones religiosas y he explorado el silencio y la quietud en la meditación y la oración contemplativa.





ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE PRACTICANTES DE YOGA
Miembro de la UEY



www.aepy.org

C/ Nil Fabra, 36 08012 - Barcelona
info@aepy.org - 932 374 241