

Yoga y sensibilidad

Cuando nos acercamos al Yoga, iniciamos un camino a través del cual vamos madurando y profundizando en la comprensión de nuestra verdadera naturaleza. Para ello, no nos nutrimos únicamente de conocimiento, sino que, volviéndonos más y más sensibles a través de una práctica constante (*abhyasa*), recobramos la integridad inherente del cuerpo con naturalidad y sin esfuerzo; y al unirse el cuerpo con la mente, logramos expresarnos desde otra conciencia. Es entonces, cuando emerge un espíritu que se manifiesta espontáneamente y aparece totalmente libre de los condicionamientos a los que habitualmente nos vemos sometidos. Así, sin buscarlo ni desearlo, fruto de esta integración, maduramos sin ninguna necesidad de adoptar nada accesorio, despojados de prejuicios e ideas insustanciales.

Por consiguiente, el Yoga no es tanto un conjunto de técnicas, sino un modo de vivir y de experimentar la realidad. *Patañjali*, en sus principios universales (*yama* y *niyama*), precisamente nos propone fundamentar y desarrollar nuestra experiencia vital desde parámetros que deben enmarcarse dentro de una refinada sensibilidad y vivir con honestidad y humildad, con conciencia y apertura. Y cualquier práctica de Yoga siempre debería respetar y atenerse a estos principios.

De ahí que, a través de la vía de la aceptación, nos reconozcamos y podamos admitir la realidad que somos y que nos ha tocado vivir, contemplándonos necesariamente en todos los ámbitos y aspectos de nuestra personalidad.

Por eso, el Yoga de la Energía propone y pone un especial énfasis en vivir la sensibilidad global del cuerpo. Cuando la sensibilidad se convierte en objeto de observación, estamos más disponibles a la escucha.

Sólo tenemos que dejarnos llevar, sentir, observar y, al mismo tiempo, dejar pasar todo lo que aparezca en la observación. Porque, al final, en el Yoga no hay nada que alcanzar, lo único que hay que hacer es aprender a situarse con la actitud adecuada en cada momento y reconocernos en lo esencial que permanece más allá de las coordenadas espacio-tiempo.

Sólo manteniéndonos abiertos y sensibles a lo que surge en nuestra experiencia en el momento presente, podremos saborear la Realidad tal cual es. Luego deberemos aprender a no rechazar ni apegarnos a nada de lo que acontece, cuando aparecen estímulos o pensamientos a partir de los cuales elaboramos las construcciones mentales que tomamos como reales.

La sensibilidad es lo que nos permite entrar en contacto con los aspectos sutiles de lo que percibimos y entonces empezamos a descubrir todo un mundo distinto del que habitualmente creemos percibir como real. Al sintonizar con esta sensibilidad, entonces podemos mantener una actitud de apertura sin apegarnos a nada y sin rechazar nada, porque todo lo que pensamos y sentimos en el cuerpo revela su naturaleza transitoria e insustancial.

Entonces, reconocemos que la Realidad es un proceso constante de cambio en donde nada es permanente y comenzamos a abrir nuestra conciencia a una visión mucho más amplia y compleja de esta Realidad.

Para ello, no hay que hacer nada. Simplemente situarse en la práctica sin rechazar ni alimentar nada de lo que surge en nuestra experiencia. No hay nada que lograr; no hay nada que quitar, nada que añadir... sólo reconocernos en el momento presente, permitiendo que cada célula recobre conciencia para que el conjunto despierte a una nueva comprensión.

Así, el Yoga nos sintoniza con el momento presente armonizando nuestra percepción con esa dimensión inconmensurable e inefable de lo que sentimos como Real.