

PRANA

Energía, aliento, luz, espacio, respiración, palabras, conceptos emparentados que conforman una técnica, que procede del principio de los tiempos..... PRANAYAMA, YOGA, ¿Cómo llegó, cuándo, de qué manera...?

¿Es el PRANA la energía que engendra la vida? ¿O es sólo la fuerza que la mantiene? ¿Será el PRANA el aliento de Dios, o de Brahman o del Absoluto, la exhalación del aliento con el sonido del OM, un OM infinito que lo ocupa todo y que crea la forma?

En los Veda se celebraba la vida y el amor que ofrecían a sus deidades a través de los rituales y los sacrificios (homa o yajna), incrementaba el sabor de la vida, hermosos himnos que se transmitieron oralmente de generación en generación haciendo hincapié en el ritmo y en la pronunciación, rituales realizados con la intención de mantener el Orden Cósmico y de conseguir favores de sus Devas.

La postura recogida, la respiración consciente, los sentidos concentrados en el ritmo de la respiración, ajenos a lo externo y van naciendo los conceptos "pratyahara" y se escucha el "nada" o sonido interior y la melodía del silencio con sus notas de paz... de calma... de sosiego... y se descubre el tesoro, todo esta ahí, en nuestro interior, la mente atenta al vaivén de la respiración y surge el "pranayama", y estalla la dicha..., porque todo esta ahí en nuestro interior.

En el Hoy nos podemos mover por el ayer y descubrir como se conformó la historia y a sus protagonistas. Grandes hombres que dieron forma a doctrinas, que crearon sistemas, a través de la acumulación de esfuerzos, de razonamientos, de reflexiones, y sobre todo de experiencias, tantos y tantos hombres anónimos que crearon los versos más bellos, conformando el conocimiento más antiguo de la humanidad, y van surgiendo las Upanishads que constituyen el epílogo de los Vedas, en ellas el ciclo védico alcanza su punto culminante, por las conclusiones filosóficas que nos ofrecen, conceptos tan hermosos como este: "Solo hay un alma, todos somos la unidad, todo es Brahman, no hay creación solo hay Brahman, no hay individuo este es Atman". Atman y Brahman son uno.

Los videntes upanishadicos, en postura recogida y queriendo trascender los límites de la materia, lo obvio, preguntándose así mismos ¿De dónde venimos? ¿Qué hacemos? ¿A dónde vamos? ¿Para qué vivimos? Y otras preguntas y otros interrogantes... Y soñando con la liberación, entendida ésta como la emancipación del hombre respecto de la rueda del renacimiento

Y el árbol poderoso se llama YOGA y las ramas: Pranayama, Pratyhara, Dyana, Dharana, y otras... que van naciendo, y en la primavera cuando explota la vida después de haber pasado los rigores del duro invierno, el árbol florece y se produce el Samadhi y estalla la dicha..., porque todo esta ahí en nuestro interior.

(2)

Y los hombres se siguen preguntando ¿ Es el PRANA la energía que engendra la vida? ¿O es sólo el aliento de Brahman?

Los siglos se suceden y nacen nuevos conceptos, nuevas filosofías. A la sombra del Bodhi, un hombre en postura recogida y acompañado por el arrullo de su respiración, ¡MEDITA!, y surge el NIRVANA y Gautama se convierte en "el BUDA" y defiende las Cuatro Nobles Verdades y crea el sendero que nos aleja de Dukka.

El Buda medita, la asana, la respiración consciente, la atención a la inhalación y a la exhalación del aliento y surge "Anapanasati" y la observación atenta del cuerpo y "VIPASSANA" se conforma. Y coexisten los diferentes sistemas durante siglos en la India.

La Historia se teje a lo largo del tiempo, y la materia prima, es la vida, los hechos dan forma al ropaje, y es difícil ver claro el cuándo, el cómo, y el dónde; ¿Qué hay de verdad? ¿Qué hay de fantasía? Lo real que el Mahabharata va siendo creado a lo largo de siglos, y brilla en la cultura India especialmente, y produce grandes y bellas aportaciones como, "El Bhagavad Guita" y su mensaje "la renuncia a los frutos de la acción" La promesa que ofrece el Guita para el que sigue el camino del Yoga es la unión con Brahman, y el final de las sucesivas encarnaciones consiguiendo la inmortalidad. Y en el camino se perfila clara la senda del Yoga, el "Karma" pero también va ganando terreno el Bhakti, el yoga del amor y la devoción. Y es así con amor como la bella figura de Krishna le enseña a Arjuna a convertirse en un Yogui y le dice: Cerrando todas las puertas, encerrando la mente en el corazón, fijando el prana dentro de la cabeza, absorto en la meditación yóguica. El que deja su cuerpo pronunciando OM, pensando repetidamente en Mí, él alcanza el estado más alto.(VIII,12 y 13)

Y continua la historia y en los siglos tercero y cuarto d.C., reluce en el entramado de las acciones del hombre "El Raja Yoga" perfilándose a través de los sutras de Patanjali, y de nuevo y con fuerzas renovadas: **la postura recogida, la respiración consciente, los sentidos concentrados en el ritmo de la respiración, ajenos a lo externo y va naciendo la percepción clara y estalla la dicha, porque todo está ahí en nuestro interior, el hombre percibe su verdadera naturaleza y aparece el "Estado de Yoga".**

En algún momento, bien entrado ya el segundo milenio, el hombre se acuerda de que también tiene un cuerpo y decide bendecirlo y le cuida, le limpia le purifica a través de las kriyas, y compone bellas posturas que le harán más fuerte y más sano y de esta manera se va conformando el Tantrismo, brillando con luz propia en esta época el "Hatha Yoga", en este tratado se estructuran las posturas, los ejercicios de purificación y especialmente el Pranayama.

(3)

La asana, el control del prana o fuerza vital, la purificación del cuerpo, la mente concentrada, y surge la magia en forma serpentina y se le da el nombre de Kundalini y se alcanzan los siddhis, el hombre juega a ser deidad y a vencer a la muerte transitando el camino del "Raja Yoga" y saluda al sushumna, a la kundalini, al néctar que fluye de la Luna, al mononmani y al gran poder en forma de conciencia pura (IV.64.), y los días y las noches se llenan de magia, de hermetismo, de fantasía persiguiendo la emancipación final o Kaivalya.

La postura recogida, los sentidos ajenos a lo externo, y desde el centro del Atman, el hombre intenta definir, lo que no se puede explicar con conceptos o ideas, porque solo puede ser experimentado y dice: Cuando el prana está inmóvil dentro del kumbhaka y la mente se absorbe en el YO, ese estado de armonía, de dicha, de paz infinita se denomina "SAMADHI" (IV. 6. H. Pradipika).

Los sistemas se imbrican en el tiempo y en el espacio en ese hermoso e inmenso país llamado INDIA y el Vedanta (S. IX d.C.) con su representante más celebre, Samkara recoge el testigo de las Upanishads y defiende de nuevo conceptos tan hermosos como que "El Brahman y el Atman son uno". "La única realidad es el Brahman, el mundo es fenómeno-ilusión (Maya), el alma encarnada no es más que el mismo Brahman".

El Vedanta defiende que la "Liberación" se produce a través del conocimiento "Gñana Yoga" o lo que es igual a través del estudio de los Bramasutras, del Bhagavad Guita y de las Upanisahds. Explicando que lo que separa al hombre de la liberación, es la avidya o ignorancia de su propia naturaleza metafísica real, el cuerpo y la mente "los upadhis" son los que crean el apego y la dependencia de Maya y lo dispersan por la directrices indefinidas del plano de la experiencia.

Casi desde el principio de los tiempos y a lo largo de los siglos, en todos los Sistemas que conformaron la vida social, cultural y religiosa de la India hay claras evidencias de la práctica del pranayama.

Y ayer, hoy y mañana en postura recogida, con mi respiración consciente, los sentidos ajenos a lo externo, desde el fondo de mi ser, me pregunto, ¿Es el PRANA la energía que engendra la vida, o es sólo la fuerza que la mantiene? ¿Será el PRANA el aliento de Dios, o de Brahman o del Absoluto, la exhalación del aliento con el sonido del OM, un OM infinito que lo ocupa todo y que crea la forma? Y mi mente atenta al ritmo de mi respiración y estalla la dicha..., porque todo está ahí, en nuestro interior...

Fdo./ Carmina Andújar Cruz. (Jun-2002)