

MENTE Y CUERPO *SANOS*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

La muerte, nos guste o no, es un hecho al que todos nos enfrentaremos tarde o temprano y al que los sistemas espirituales de todo el mundo rinden culto y dedican sendos rituales, coincidiendo en afirmar que la muerte en realidad, no existe. Para la tradición yóguica en uno de sus textos sagrados, el *Katha Upanishad*, se narra la historia de la visita del joven Nachiketa a la morada de la muerte.

Ahí, Iama o la Muerte le enseña que “lo sabio (el atman), no nace ni muere; no ha venido de ningún lugar, no ha devenido nadie. Es no-nacido, eterno, constante, antiguo. No muere cuando muere el cuerpo... Más pequeño que lo pequeño, más grande que lo grande es el atman ubicado en lo más oculto del hombre. Quien, libre de deseo, ve por gracia del creador la grandeza del atman queda libre de penas”.

El *Katha Upanishad*, como explica el investigador Alejandro Martínez Gallardo, termina diciendo que tras recibir esta instrucción, practicando el yoga (la unión) y habiendo conocido el atman, Nachiketa logró escapar al ciclo de la muerte y obtuvo el Brahman o el Absoluto: “La Muerte le enseñó a no morir”.

NUESTRA CUOTA DE PRANA

En un nivel más físico, según apunta ramayoga.org, la ciencia yóguica establece



Iama, deidad hinduista de la muerte

que cada ser vivo nace con una cantidad determinada de prana o energía vital, que dependiendo de nuestras experiencias de vida y del nivel vibratorio de nuestra conciencia se regula o se gasta. Cuando malgastamos la energía en la “densidad, dualidad y todo aquello que nos desconecta de nosotros mismos”, el prana se consume más rápido.

“Cuando el prana se termina es cuando ocurre la última respiración, la última inhalación y la última exhalación... Es el momento de trascender el cuerpo físico. Llegado este punto, el alma recurre a las

mentes positiva, negativa y neutral para ‘evaluar’ la vida que decidió vivir y sobre ese resultado traspasar o no el campo electromagnético de la Tierra para iniciar el viaje hacia otros planos energéticos”.

VIAJE DE LA CONCIENCIA

Pero resulta que si el prana se mantiene fluyendo a través de los canales energéticos Ida y Pingala (ubicados a la izquierda y derecha de la columna vertebral respectivamente), la conciencia se mantendrá atada a las limitaciones del cuerpo sin lograr retomar su estado luminoso y repitiendo eternamente el ciclo de muerte y renacimiento.

De hecho, todo yogui tiene como meta vencer a la muerte como señala el maestro Nandikesha y una de sus principales armas es el Pranayama o las técnicas de respiración consciente, que permiten redireccionar el flujo energético hacia el Canal Central (al centro de la columna) o Sushumna: “Cuando el yogui logra llevar el prana a Sushumna, el ciclo de vida y muerte se interrumpe y el cuerpo queda bajo su control total. Es entonces que el yogui descubre el arte de morir”.

Y en ese sentido, la meditación es el yoga de la muerte o el arte de morir. A través de la meditación se logra disolver la conciencia limitada en el océano de la consciencia infinita o el gozo eterno “y en ese estado meditativo la muerte no existe”. **LA**

Aunque no lo parezca, el proceso de muerte y renacimiento está sucediendo todo el tiempo en nuestro cuerpo; solo basta recordar algunos datos, como el de que las células que recubren el tejido del estómago se renuevan cada tres días o que los glóbulos rojos, después de recorrer cerca de 1,600 kilómetros a través del sistema circulatorio, solo viven en promedio cuatro meses

El arte yóguico de morir



CUATRO ASANAS PARA MORIR Y RENACER

Naukasana, Postura de la Barca. Recuerda el viaje con el barquero que presta el



servicio de cruzar a la orilla del más allá. Esta asana requiere de la voluntad y fuerza interna del practicante para elevar brazos y piernas. Una fuerza interna acumulada en vida que permita la elevación sobre las oscuridades al cerrar el ciclo.

Vrischikasana, Postura del Escorpión. Toma el nombre de este animal al que se le asocia a la muerte desde tiempos



remotos. “Como guardián del inframundo, es capaz de entrar y salir indemne, capaz de sondear los misterios más profundos, capaz de las máximas pasiones y de su dominio”. De Vrischikasana dice el estudioso del yoga, Manuel Morata: “permite superar la aprehensión y los estados de decaimiento, asumiendo con decisión y valor las situaciones de la vida”.



Halasana, Postura del Arado. Ha representado en diferentes culturas el encuentro del ser humano con el más allá. Si observamos la postura con este significado, podremos sacar conclusiones de esa “vuelta sobre sí mismo” que implica su ejecución, en un estado, por otro lado, de inversión. Su nombre, el Arado, hace referencia además a esa herramienta necesaria para renovar la tierra al final del ciclo y prepararla para la nueva siembra.

Savasana, Postura del Muerto.



Ofrece al practicante la experiencia de la muerte consciente, renovadora, luminosa, en paz y claramente en continuidad con la vida. Sintiendo concluida la obra (si no de la vida, al menos de cada etapa, y en este caso, de la sesión), se puede empezar de nuevo con la energía integrada y las lecciones aprendidas del ciclo que concluyó.

(Con información de Carmen Viejo en yogaenred.com)