

¿Qué te empujó a la senda del yoga?

En mi juventud tuve la suerte de leer el libro “Autobiografía de un Yogi” del maestro Yogananda. Fue en 1990, cuando descubrí el camino del Yoga y sus enseñanzas. He dedicado gran parte de mi vida a esta ciencia espiritual y a las diferentes prácticas y filosofías. Inicialmente acompañado por las enseñanzas de dos grandes maestros, Asokananda y Tulku Lama Lobsang, más tarde y hasta hoy con propios estudios de la literatura y seminarios aislados de varios maestros y maestras.

Mi primera formación fue con Asokananda en 1990 en Dharamsala, India. Durante seis meses en su Ashram pude conocer la base del Hatha-Yoga a nivel práctico pero también teórico con las escrituras del Pradipika.

En los años siguientes invertí casi todos mis ahorros para poder volver a los Ashrams de Asokananda, sobre todo en Lahu Village, Chiang Mai, Tailandia para profundizar los conocimientos y practicar la meditación Vipassana.

En 1998 recibí el consentimiento de Asokananda y comencé a impartir clases de Yoga, principalmente Hatha-Yoga. Una etapa de mucho aprendizaje y de mucha gratitud por estas experiencias. Enseñar siempre significa también aprender...

La fascinación por las enseñanzas de Tulku Lama Lobsang no me dejaban en paz. Después de haber leído su libro Lu Jong (la enseñanza tibetana del movimiento), participé 1999 en dos de sus seminarios que impartía en Manali, India, y considero que fue muy enriquecedor ya que su filosofía incluye muchos aspectos de la salud humana, basada en la medicina tibetana, desde la diagnosis de enfermedades hasta los métodos de curación, incluyendo posturas, respiración y meditación.

Desde el año 2003 vivo con mi esposa en la región de Murcia donde llevamos un centro espiritual de retiros y seminarios - SUNSHINEHOUSE. Impartimos clases y seminarios de Yoga, Tai Chi, meditación. Además mi mujer es profesora oficial para el masaje Thai Yoga (Nuad Thai) y así organizamos varias formaciones en este arte de masaje, naturalmente complementario a la filosofía del Yoga, teniendo las mismas raíces.

También imparto clases de Yoga en diferentes localidades de la región del Mar Menor, teniendo un alumnado de unas 40 personas por semana.

¿Cuánto tiene de ciencia, de filosofía y de espiritualidad?

El Yoga se investiga científicamente desde los comienzos del siglo XX. Con diferencia es la forma más investigada de la naturopatía. El efecto del Yoga se refleja en innumerables estudios científicos. Se pueden distinguir básicamente tres tipos de estudios:

Estudios psicológicos-científicos. Es decir ¿Qué ocurre a nivel físico, cuando alguien practica Yoga?

Estudios del efecto: ¿qué efecto tiene la práctica del Yoga a nivel de la salud/sanación en la psique, en el rendimiento, en la felicidad y el bienestar?

Estudios sociológicos-científicos: ¿quién practica Yoga? ¿Hasta dónde se extiende el Yoga?

El estudio que recibe más atención es el del efecto. Aquí se demuestra que el Yoga ayuda en la prevención y en la sanación/terapia (de forma individual y apoyando a otras terapias de la medicina tradicional).

Si llevamos el foco a los orígenes del Yoga, encontramos sobre todo aspectos filosóficos. Es una forma de vivir, de ver la vida y de situarse en su propia existencia. La base son las enseñanzas ancestrales de los Vedas (enseñanzas filosóficas de la India).

Espiritualidad significa la conexión directa con la fuente superior. No necesitamos un intermedio como la religión que nos propone a quién debemos amar, cómo debemos hacerlo y quien es digno de hacerlo. La espiritualidad en el Yoga es más bien práctica. Ser consciente! Y de esa forma encontraremos la forma en el día a día para sentirnos a gusto interiormente.

¿Hasta qué punto crees que es necesaria la figura del mentor o gurú hoy en día?

En este mundo no podemos o sabemos hacer nada sin la ayuda de un maestro. El maestro puede ser necesario para un momento, para una fase de la vida o para una vida entera. Si quiero estudiar música, necesito al principio un maestro. Si quiero aprender a bailar, necesito un maestro. Si quiero aprender algo sobre las ciencias necesito un maestro. No importa lo que queramos aprender, al principio siempre necesitamos un maestro. ¿Por qué no íbamos a necesitar a un maestro que nos ayude en nuestra vida espiritual? Tomamos forma humana y esta criatura crece durante varios años. Los padres le enseñan a hablar, a comer, a vestirse, a comportarse, etc. Aprende todo de sus padres; las personas más importantes en su vida. Así debe el mentor espiritual enseñar a su discípulo, cómo practicar, cómo meditar, cómo concentrarse. Cuando el discípulo entonces aprende a estar centrado y ser consciente, puede hacerlo solo. El mentor o gurú te enseña el camino, para que puedas conocerte a ti mismo profundamente.

La relación mentor-discípulo parece que ha ido quedando bastante desdibujada en las sociedades modernas...

Buscamos cada vez más la individualidad y buscamos satisfacer los placeres. Cuanto más, mejor. El colectivo solo puede nutrirse de las habilidades y virtudes del individuo intelectual. La sociedad moderna estimula este objetivo de la individualidad. Fijémonos en la publicidad y todo lo que conllevan las tendencias del marketing. A la vez nos estamos alejando de la enseñanza, de los valores éticos de nuestra existencia. El afán de enriquecerse y sacar fama y provecho de las enseñanzas, también estimuló las debilidades de algunos maestros. Pero no debemos sobrevalorar esta minoría. Cuando el discípulo está preparado, aparecerá el maestro que necesita.

Para ser un buen “yogui” hay que visitar al menos una vez en la vida la India?

Con la globalización hoy en día ya no es necesario viajar a la India, para ser un “buen Yogui”. Deberíamos tal vez primero definir qué es un “buen Yogui”. Sin embargo el viajar por la India nos abre la mente para muchos temas actuales y realmente nos mete en conflictos mentales. De ahí sacamos mucho aprendizaje. Tanto en la India como en el mundo entero se encuentran buenos maestros y maestras que nos enseñan en camino del Yoga. Es recomendable aprender de varios mentores para descubrirse – finalmente – a sí mismo. En el Yoga seremos siempre principiantes y un “buen Yogui” es tan difícil de encontrar como un “buen maestro”. Pensemos simplemente en la primera norma ética del Yoga: la “no-violencia”, en el pensar, en el hablar y en nuestros actos...quién hoy en día puede decir que cumple con ella? Es aquí donde empieza el trabajo y la auto-reflexión...

Qué futuro le auguras al yoga en la zona del Mar Menor?

Al comienzo del nuevo XXI hubo una fase sobre todo de actividad literaria en el Yoga. Se puede decir que fue el inicio del interés hacia el Yoga, un cambio de tendencia, que poco a poco fue formándose hasta llegar a ser cada vez más popular. Poco a poco se han “creado” nuevos estilos del Yoga y Cada vez se practican más estilos. Algunos de ellos son verdaderamente agradables. Todos ellos provienen de los Estados Unidos (...). No debemos olvidar la enseñanza básica y tampoco debemos confundir el Yoga con una actividad meramente física. El futuro del Yoga en la zona del Mar Menor está en las manos de los maestros competentes y de los alumnos críticos. Me alegra ver que cada vez haya más maestros y maestras competentes que imparten su enseñanza de forma eficaz y con pasión. La zona del Mar Menor está “despertando” en estos aspectos y cada vez más gente confía en los beneficios del Yoga. Una señal que estamos haciendo cambios interiores. Pues mientras no hagamos el trabajo mental, nada exterior cambiará. Cada vez más gente está preparada a tomar la iniciativa para su propio bienestar. Si no lo haces tú, quién lo va a hacer por ti...?! De esta forma está cambiando la manera de pensar de la gente. Cambio significa liberarse de los sentimientos de aislamiento, separación, soledad, enfado y temor. Estamos en un buen camino hacia la creación de una vida llena de paz, en la que aprendemos a observarnos con objetividad y disfrutar de la vida desde la totalidad de las posibilidades.