

PROFUNDIZANDO Y ACLARANDO CONCEPTOS EN JAMYANG YOGA

SOBRE COMO SE ESCRIBE "YOGA" EN TIBETANO

La palabra tibetana para "yoga" es "naljor" o "naldjor". "Nal" es sinónimo de cuerpo, palabra y mente. "Jor" significa la consecución del objetivo, la obtención de la última comprensión y el dominio sobre algo. Así "naljor o naldjor" es la última comprensión de la naturaleza fundamental del cuerpo, el habla y la mente, y el dominio sobre ellos: El conocimiento de lo Primordial. Otras veces podemos verlo escrito así: "neljor", ¿por qué? En tibetano yoga se escribe rnal 'byor , que es un término genérico para muchas formas de práctica espiritual que implican técnicas de cultivo mente-cuerpo. Pero sobre todo se escribe a veces así porque se pronuncia "nelyor" (entre una e y una a). No hay una normativa fonética única, aunque en tibetano siempre se escribe (transliterado al alfabeto occidental) como rnal 'byor. En nuestra escuela empleamos indistintamente Naljor o Naldjor y para referirnos a los practicantes masculinos y femeninos escribimos "neljorpa" y "neljorma" respectivamente.

NIVELES DE YOGA TIBETANO

Hay tres niveles de dominio (el cuarto es la realización de los tres) en relación con cada uno de los tres aspectos.

Con respecto al yoga tibetano del cuerpo (o preliminares – ngondro), la respiración se acompaña de ejercicios de calentamiento y un suave masaje al cuerpo Y nos centramos en el dominio psicofísico para la mejora de la salud del cuerpo (Lujong).

A un nivel más alto de logro o "Raíz – Tsawa" (Nivel II), practicamos ejercicios que buscan establecer el estado meditativo de la mente (bog don) y el comienzo de la práctica tántrica (Teen pa). Se relacionan con los cinco elementos y el dominio sobre el cuerpo conduce a la comprensión y luego al control sobre el sistema energético del cuerpo - los canales interiores, los vientos y las gotas (Nivel III).

El objetivo final del yoga tibetano del cuerpo es el logro del cuerpo de arco iris - un cuerpo de luz del que se pueden beneficiar muchos seres.

Después nos centramos en perfeccionar el "viento" de la respiración, principalmente a través de la recitación de mantras y técnicas especiales.

El logro final de estos dos primeros niveles de yoga tibetano es la capacidad de dar enseñanzas de una manera que facilita su comprensión efectiva por los estudiantes, adaptada a sus necesidades y capacidades individuales, así como profundizar en su práctica personal: Este es el camino del Maestro.

En el yoga tibetano de la mente (Nivel III de nuestro Instituto o también conocido como "Rama – yenla", (Maestro Asistente) continúa el proceso de transformación y mantenemos la respiración vital en el canal central. Boddhi-Budhi yoga (III) para pasar a aprender y practicar los denominados "ciclos especiales – chedrag" (Nivel IV o Maestro Lob po): Nos enfocamos profundamente en cada parte del cuerpo, procurando la sanación y permitiendo la clara conciencia que incrementa naturalmente la sabiduría; es el desarrollo de la bondad amorosa y la compasión universal, junto con la última sabiduría de la naturaleza de los fenómenos, la verdad última.

El Nivel V o Guru Vajra lo transfiere y otorga un maestro tántrico a otro maestro que ha alcanzado el Conocimiento y los denominados "Logros Especiales".

Para ello existen seis yanas yóguicos (modos de práctica espiritual) en el camino Vajrayana del Yoga. Cada uno de ellos pertenece a una escuela específica, pero el fin es el mismo. Practicar con diligencia, sea cual sea la escuela y la técnica o camino empleado, nos llevará a la liberación final en beneficio de todos los seres sensibles:

1. Kriyayana, 2. Upayana, 3. Yogayana, 4. Mahayoga, Anuyoga 5. y 6. Atiyoga.
2. En el linaje Nyngma, el foco principal de la práctica está en Mahayoga, Anuyoga y Atiyoga.
3. En Bön: Dzgogchen.

Nuestra Escuela ha absorbido prácticas de la mayoría de ellas, gracias a las diversas iniciaciones y transmisiones recibidas por los Maestros del Dharma que nos han enseñado y transmitido a su vez sus enseñanzas. Y ninguna es “superior o inferior” a otra, esto debemos recordarlo bien, para evitar caer en divisiones que nos alejan del fin universal del yoga tibetano, que no es una moda ni “gimnasia”, sino un camino espiritual abierto a todos.

Mahayoga

En Mahayoga el enfoque principal es la práctica sadhana, la visualización y la recitación de mantras. Mahayoga incluye más prácticas del yoga del cuerpo (Lu Jong) que implica la circulación de “lung”. Uno de los principales objetivos de Mahayoga es generar compasión y la visión pura, para entender el vacío. Si uno practica solamente Mahayoga, obtendrá el cuerpo de un yidam y la sabiduría de Buda.

Anuyoga

En comparación con Mahayoga, los textos de práctica de Anuyoga son más cortos, y las visualizaciones normalmente se generan de forma espontánea. Anuyoga se centra más en la formación y en la práctica que incluye canales, vientos y gotas de energía interior (Cuerpo Sutil).

El objetivo de las prácticas es principalmente la generación de la sabiduría, la felicidad y la realización de la vacuidad. El resultado de Anuyoga es una profunda purificación del cuerpo, el habla y la mente lo que resulta en una profunda transformación de los canales en nirmanakaya (cuerpo de emanación), la calidad de los vientos en sambhogakaya (cuerpo de goce) y la energía interior en dharmakāya (cuerpo de la verdad).

Atiyoga

Los textos de práctica en Atiyoga son muy cortos en comparación con Mahayoga y Anuyoga. Las enseñanzas se centran en “yeshe” - gran sabiduría-, la unión de la compasión y la sabiduría, y la comprensión de la naturaleza de la mente “rigpa”.

Los Seis yogas de Naropa (tibetano na-ro'i-chos-drug), describen un conjunto de meditaciones tántricas compiladas alrededor de la época del monje y místico natural de India Naropa (1016 - 1100), que fueron transmitidas a su estudiante Marpa y que éste le entregó a su vez a Milarepa. En nuestro Instituto recorreremos estas seis poderosas prácticas a lo largo de los cuatro niveles de enseñanza.

Incluye: Tumo (Tib: gtum-mo) o Yoga del calor interno; Gyulu (Tib: sgyu-lus) o Yoga del cuerpo ilusorio; Ösel (Tib: hod-gsal) o Yoga de la Clara Luz o de la Luz Radiante; Milam (Tib: rmi-lam) o Yoga del Sueño; Bardo (Tib: bar-do) o Yoga del Estado Intermedio y Phowa (Tib: hpho-ba) o Yoga de la Transferencia de Conciencia.

Como podéis ver Jamyang Yoga es un camino que “bebe” en las fuentes originales y ancestrales de varias escuelas y maestros de Tibet.

Por todo ello, tal como me lo entregó con amor infinito mi amado Maestro y así como las han reconocido y avalado Lama Norbu y Dhargya Lobsang... así espero que las practiquéis y enseñéis: Con **Amor, Diligencia, Constancia, Respeto y Sabiduría.**

SENCILLA PRÁCTICA TIBETANA DE LIBERACIÓN INTERIOR:

Respiración Tibetana del Sol

Nos sentamos en el suelo, con las piernas cruzadas, con ambas manos colocadas en la parte baja del abdomen, la izquierda encima de la derecha. Cerramos los ojos y dirigimos la vista sin forzar hacia el entrecejo.

La primera parte de este ejercicio consiste en repetir los siguientes 3 pasos:

1. Inhalar con lentitud, mientras se siente como el aire entra por ambas fosas nasales y se produce una carga de energía por todo el cuerpo.
2. Se retiene el aire unos segundos mientras se visualiza como dicha energía circula por los brazos y sale por las manos, en forma de calor, derramándose por el abdomen.
3. Exhalar por la nariz y sigue manteniendo la atención puesta en como las manos irradian calor y fuerza.

Duración: El ejercicio tiene una duración de cinco a diez minutos.

Después pasamos a la segunda parte, en donde visualizamos el cuerpo físico "como algo vacío": El cuerpo y los canales de energía (Tsa) que llevan la conciencia, se ven como completamente transparentes y radiantes. Los cinco elementos que componen el cuerpo se vuelven como "líquido de jade". Mantenemos la meditación entre cinco y diez minutos.

Esta técnica relaja la tensión y da flexibilidad a los canales, facilitando el desapego y disminuyendo la identificación que tenemos del cuerpo y la mente como "algo inherente". Es la práctica básica para erradicar el Ego.

¡Om Ah Hung!

Sangye Dorje