

EL IOGA, UN CAMI D'AUTOCONEIXEMENT



Els éssers humans des de sempre hem cercat camins pel coneixement del nostre entorn; de mica en mica hem anat desenvolupant tècniques que ens han permès avançar molt en la seva comprensió i domini. Tant forta ha arribat a ser la obsessió per la comprensió i el control de tot el que ens envolta que hem pogut crear potentíssims microscopis, acceleradors de partícules, i fins i tot hem enviat al cosmos grandiosos telescopis que ens envien informació sobre estels infinitament llunyans.

Tot aquesta informació és molt valuosa, però que hi ha del coneixement de nosaltres mateixos? Hem pogut disseccionar fins al àtom el nostre cos físic, també hem desenvolupat experimentacions psicològiques de tota mena. Però, què som nosaltres mateixos? Qui soc jo?

Jo sóc el meu cos?, el meu nom?, la meva raça?, nació?, creences?, genètica?, costums i tradicions? Tot alhora?... I prou?. Què o qui hi ha al darrera? Qui es l'observador i què és l'observat?

En el moment que iniciem l'auto-indagació, de molt poca cosa ens serveixen els coneixements intel·lectuals adquirits. És mitjançant l'experiència interior que podem avançar cap a la percepció de la pròpia consciència. És en l'auto-observació que iniciem un procés de discriminació que ens permet discernir allò real d'allò que no ho és; nosaltres proposem la practica del ioga IYENGAR® per endinsar-nos en aquest camí.

En la sala de practica allunyem qualsevol tema de la nostre quotidianitat i ens dediquem a realitzar aquesta auto-indagació. El primer que fem es treballar amb el nostre cos per tal de desvetllar la seva relació amb la ment i així podem percebre amb claredat el poder i la feblesa de la nostra voluntat, els patrons adquirits d'exigència i indulgència, l'estat anímic de rerefons i els pensaments repetitius que ens envaeixen... poc a poc anem descobrint-nos, obrint-nos a desenvolupar els nostres potencials adormits, la capacitat d'atenció, concentració i d'integració harmònica entre allò que pensem, sentim i fem.

En definitiva avancem pel camí que mena al coneixement d'aquella part més íntima de nosaltres mateixos, el Jo, el ésser, Braman... però, sincerament, tant li fa el nom que li donem, el que importa és l'experiència.

Jordi Esteban Fuentes

(Aditya, amics del ioga.)