

EL IOGA COM A CAMÍ DE TRANSFORMACIÓ



És possible transformar-se? L'ésser humà té la capacitat innata de l'auto transformació? Pot ser aquesta voluntària?

De ben segur que algun cop ens hem fet aquest tipus de preguntes, i possiblement hem pogut trobar teories que avalen o refusen aquesta tesi, però com diu la cita, atribuïda a Swami Sivananda: "Val més un gram de pràctica que tones de teoria". Per tant la veritable pregunta sempre és: Puc Jo transformar-me a mi mateix?

Si abordem la qüestió amb sinceritat aviat ens adonarem de les dificultats que boicotegen l'intent. Però el fet de trobar dificultats lluny de fer-nos febles pot enfortir la nostra voluntat i convicció, garantint que veritablement volem fer aquest canvi i que no és cosa d'un rampell.

Es fàcil canviar de camisa o pentinat, però generar la pròpia transformació personal ens obliga a readaptar molts hàbits inconscientment adquirits que se'ns han afermat pel costum, mantenint una mecànica de pensament, sentiments i acció sistemàtics. Per tant solament serà possible la transformació mitjançant la tenacitat, la continuada i ininterrompuda pràctica, que ens obrirà poc a poc noves actituds i perspectives.

Introduir novetats en la nostra dinàmica interior no només és possible, si no que és necessari per gaudir de la vida amb plenitud. En l'àmbit del ioga, gràcies a la pràctica de les *asanas* (postures de ioga), podem anar observant que les actituds més polaritzades mica en mica van modelant-se fins a trobar un punt d'equilibri interior cada cop més clar i harmònic.

Segons les escriptures sagrades de l'Índia, podem observar tres característiques bàsiques de la natura les *gunes* aquestes són *rajas*, *tamas* i *satva*. Referint-se com a *tamas* aquella actitud d'inèrcia que ens impedeix o dificulta l'acció, un estat de cansament o mandra perpetus o un deixar-se portar pels costums, triant sempre els camins més fàcils, gaudint d'allò que no ens ofereix gaire oposició, el plaer de la inèrcia... O per contra *rajas* la hiperactivitat desenfrenada que ens obliga a estar permanentment generant quelcom, la necessitat de no parar, física i mentalment, sempre cercant un estímul per vèncer, farcint l'agenda de compromisos i reptes, el món es veu com una tasca per fer, a on hi ha molt per guanyar o perdre... i després tenim *satva* que es un estat equilibrat, el gust per fer el que cal fer i de no fer el que no cal, l'estat de serenor que permet penetrar la realitat de les coses, la percepció clara del propi destí.

Tan sols amb una actitud *sàtvica* podrem recórrer el camí del ioga, aquell que mena a l'autorealització, la transformació final.

De ben segur que tots nosaltres podem identificar-nos amb "tamas" o *rajas*, el cert és que la majoria de persones estem més o menys polaritzats en aquests dos àmbits, malgrat que tots els podem experimentar tots dos, en una o altra intensitat. El que no treu que en algun moment puguem experimentar l'estat "satvic", però acostuma a ser el menys freqüent. Així doncs la pràctica continuada del *ioga asana* calmarà, relaxarà i suavitzarà al tens i, vitalitzarà, enfortirà i dinamitzarà al mandrós, conduint igualment a l'índolent i al hiperactiu, cap a la transformació personal que dota de profund sentit i plenitud la pròpia vida.

Jordi Esteban Fuentes
(Aditya, amics del ioga)