

Domingo, 13 de mayo 2012

[LAVANGUARDIA.com](#) | La Contra

Daniel Odier, maestro de la vía tántrica cachemir

"Aceptando no ser nada ganamos el mundo"

14/02/2012 - 00:08



Foto: Kim Manresa

IMA SANCHÍS

Un tema delicado

Hace un par de meses recibí un correo de una mujer que había abandonado, junto a otras dos personas, un curso de tantra de Odier, ofendida por ciertos movimientos que consideraba obscenos en su baile y que, además, decía, sólo practicaba en su demostración con las jóvenes de la clase. Guardé la entrevista. Al saberlo, Odier me escribió explicando en qué consiste la danza yóguica y aclarándome que corrige a todos los alumnos. Finalmente he decidido publicar la entrevista que realicé a raíz de la aparición de su último libro, *Deseo, pasión y espiritualidad* (editorial Presencia), porque considero que contiene reflexiones valiosas. Odier ha enseñado tantra y budismo en universidades de EE.UU.

Discípulo de una yoguini.

De Lalita Devi, en los Himalayas, recibí la transmisión del tantra shivaísta cachemir que sólo se da de maestro a discípulo.

En el tantra se dice que la mujer encarna la potencia.

Y el hombre la capacidad de maravillarse. Los cachemires siempre han considerado que las capacidades de las yoguini son más profundas y directas que las de los hombres.

¿Y qué le enseñó?

Que somos lo que buscamos; que el universo es el juego de nuestra conciencia. Que no hay ni deshonra, ni purificación, ni divinidad fuera de uno mismo, ni práctica, ni ritual, ni nada que tengamos que alcanzar.

¿?

Aceptando no ser nada ganamos el mundo.

¿Entonces?

Devi decía que un solo instante de presencia total valía la lectura de todos los tratados, todos los poetas, todos los filósofos.

¿Y cuál es la puerta a la presencia?

No hay más ritual que respirar, caminar, mirar la tierra, los árboles, los objetos que nos rodean. Tocar la vida, la realidad, profundamente. No hay nada más que buscar.

Me deja paralizada.

Cada mañana, al despertar, aún acostado, pongo mi atención sobre la respiración abdominal. Relajo el vientre, como hacen los bebés y los animales. Cuando exhalo, sé que exhalo. Cuando inhalo, sé que inhalo.

...

Salgo a la calle y durante los desplazamientos doy algunos pasos sintiendo la respiración. Durante el día, de vez en cuando, vuelvo a la conciencia de la respiración, relajo profundamente los músculos abdominales. Diez, veinte veces por día.

Microprácticas del yoga tántrico.

Sí, pero sin olvidar que lo fundamental es experimentar placer con esa presencia, así volvemos a ella una y otra vez, y entonces deja de ser una práctica y se convierte en una forma de gozar plenamente la vida.

El gozo, ¿eso persiguen los tántricos?

Si la respiración consciente sustituye a la respiración automática cambiará tu forma de comprender el mundo, tendrás la sensación profunda de tener los pies sobre la tierra, y los temores se esfumarán.

Hay que tocar el mundo.

La piel es nuestro órgano más sensible, el que más nos nutre. Una simple caricia desencadena todo nuestro sistema sensorial. Quien no toca y no es tocado se marchita. Para los maestros cachemires una persona recupera su unidad cuando lo tocan profundamente, sin querer nada, cuando el contacto deja de ser una estrategia sexual.

Con presencia y veneración.

Me levanto, noto el contacto de mis pies sobre el suelo. Preparo el desayuno, toco la taza, humea, el pan tibio, el cuchillo frío. Me ducho, el agua caliente cae sobre mi piel...

Sí, qué gusto.

Esta vida de estremecimientos continuos es la del yoga de la atención y la conciencia. Se trata de emerger del automatismo que no me aporta satisfacción alguna.

Sentir la realidad de tu vida.

Sí, tal como es. Aprender a gozar de los placeres simples nos libra poco a poco de la búsqueda de esos placeres intensos que perseguimos porque nos despiertan del sopor sensorial. Piense que esa agua que está bebiendo le desea, sienta cómo le penetra.

Interesante visión del deseo.

Para los tántricos el deseo es la vida misma. Uno de sus textos más antiguos dice: "El deseo existe en ti como en todo. Advierte que se encuentra también en los objetos y en todo aquello que la mente pueda percibir".

¿Debo sentir que todo me desea?

Sí, el agua que bebes, la nieve, la lluvia, el sol... No tocamos de la misma forma una taza de café que nos desea, ni miramos igual una flor que nos desea. Establecemos una relación extremadamente sutil con los objetos y dejamos de ser unos depredadores que quieren apropiarse de todo lo que desean.

Es un buen vínculo con la vida.

La presencia, la atención desnuda, es suficiente para acabar con lo que obstaculiza la fluidez de la vida. Si dejas, como una yoguini, que todos tus sentidos se estremezcan con cada sensación, la satisfacción será continua y profunda y te llevará a la alegría.

...

Basta tomar conciencia unos segundos. Cuando te despiertes entra en tu cuerpo (observa los latidos del corazón, las tensiones, la puesta en marcha de la mente). Luego, conscientemente, abandona la atención y vuelve a conectar el automático. Más tarde, al caminar con los pies descalzos, estate presente en cinco o seis pasos, luego retira la atención. Al salir de casa, durante unos segundos, presta atención al cielo y, tras una pausa, a los movimientos de tu cuerpo.

Lo intentaré.

Hazlo 50 o 60 veces por día durante quince segundos. No aumentes la duración de las prácticas, sino su cantidad. Todas las veces que logras captar la vida en su inmediatez, tu respiración se relaja en armonía. Si puedes obtener el placer que da la presencia, tu alegría ya no dependerá de circunstancias esperadas, sino de la simple realidad...

Dicen que el tantra guarda un secreto.

... Tu entorno será tocado mucho más profundamente por tu presencia que por tu discurso. Si perseveras en esta práctica, descubrirás que ya no hay práctica, simplemente placer, ese es el secreto tántrico.

.....

Compra el libro en Amazon.es:

[Deseo, pasión y espiritualidad](#)