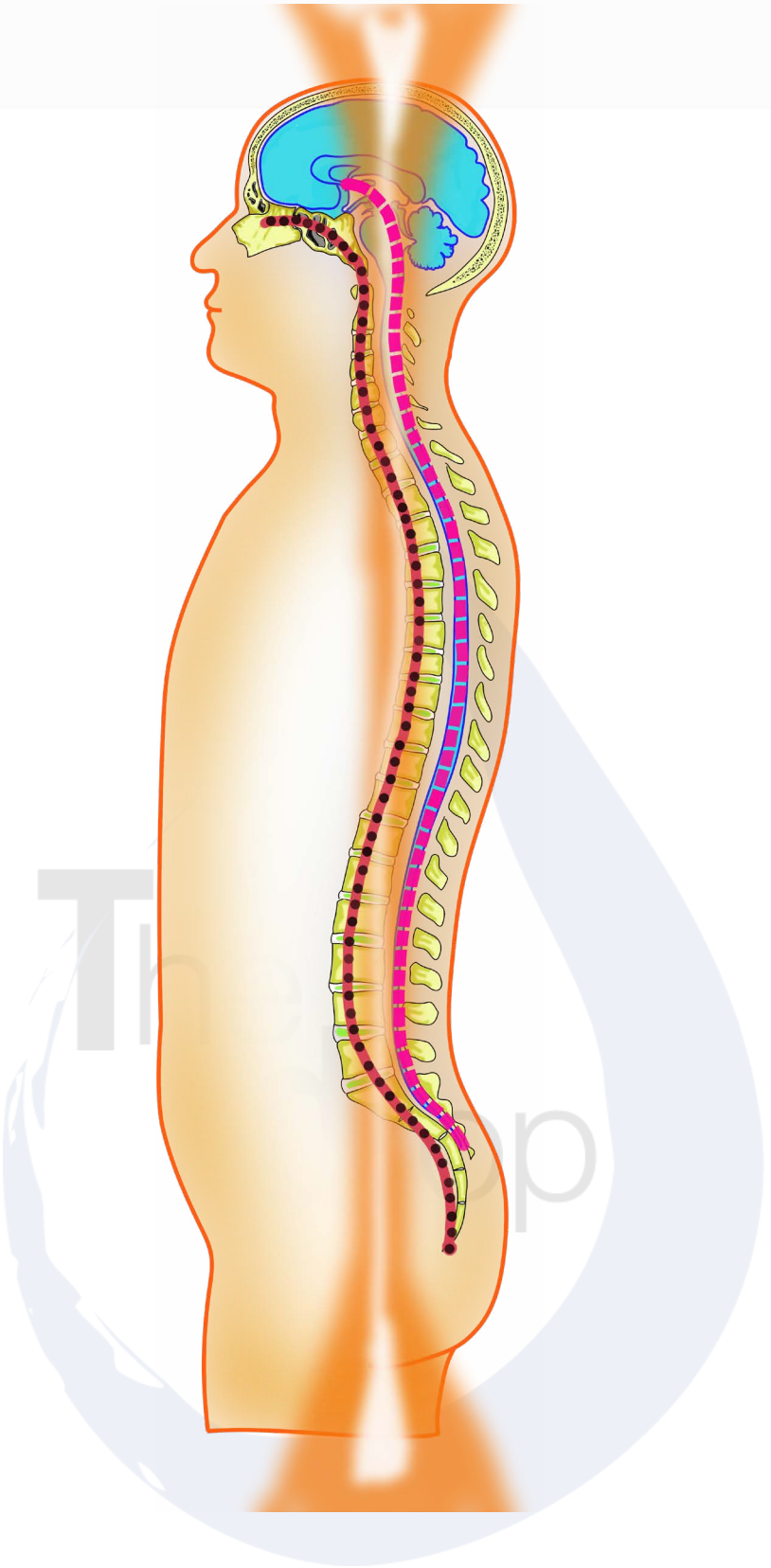


Comentarios sobre la línea Media

confiaenlamarea@gmail.com

Sobre la Línea Media ...

Zhuangzi

Extracto de la conferencia "*El Camino del Soplo*", de Gu Meisheng (1926-2003), discípulo del maestro de Tai Chi Yue Huanzhi (1900-1960), donde hace referencia a una frase del clásico taoísta Zhuangzi (s. IV a.C.). Algunos traductores lo interpretan como adecuarse al vacío (a la quietud) en vez de especificar línea media, pero ambas interpretaciones son válidas y complementarias, ya que la esencia de la línea media es el vacío (vacío luminoso):

"Seguir la línea media (du) y tomarla como principio permanente".

Según Zhuangzi es una línea que pasa a lo largo y en medio del cuerpo. Ese "trazo" es simplemente el reflejo impreso por el Principio Supremo mismo. Es a partir de esta línea media que emana toda la sabiduría, toda la energía y todo el principio vital que es la fuente de la salud. De esa manera Zhuangzi aconseja a la gente dejar de perseguir la falsa sabiduría y llevar una vida sabia, en estricto acuerdo con la potencia inspiradora de esta línea media. Efectivamente si observamos bien ese principio, resultará inmediatamente el poder de "*conservar su vida, recuperar su naturaleza, mantener su cuerpo (en consecuencia su salud), y lograr el límite natural de su existencia*" (Zhuangzi).

Esta línea está vacía, es extremadamente sensible. Subsiste después de la desaparición del cuerpo. Laozi hace alusión en el capítulo 6 del *Tao Te Ching*, cuando habla del "*espíritu del valle (quien) no muere*", ya que este eje sutil está vacío, sensible y sin embargo va más allá del tiempo.

Se trata de esta fuente central cuando hablamos del retorno al origen. Eso es lo real, cuando hablamos de realidad y de ilusión. El resto es mera ilusión. Cada uno posee esta línea de transparencia sutil infinitamente pura, tanto los sabios como la gente ordinaria. Estos últimos no la han perdido, únicamente ha salido de su campo de visión. Se trata solo de encontrarla. Este eje sutil existe y no existe, todo a la vez."

"Sueño de una Mariposa de Zhuangzi", por el pintor japonés del siglo XVIII Ike no Taiga.

Paramahansa Yogananda

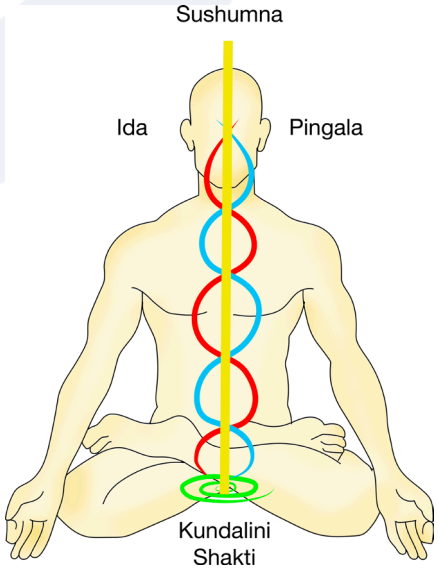
Para todos parece ser ese Centro ecuánime e imperturbable en el que posicionar la conciencia como observadora sin juicios (conciencia testigo). *Paramahansa* habla de "vivir en la columna" (no solo cuando se hace la práctica, sino en todo momento), haciéndola como un imán que atraiga hacia ella todo lo que tiende a salir hacia afuera (los sentidos, pensamientos descontrolados, gustos, disgustos,…) para desde ella conectar con el *Infinito*: todo hacia el ser y el ser hacia el Espíritu. La esencia de la práctica de su Kriya Yoga (su "autopista científica hacia el Infinito" que nos descubrió a Occidente) consiste de hecho en trabajar la línea media de una manera muy específica como camino para experimentar la divinidad en nuestro interior.

Utilizando términos de biodinámica, es como crear una estructura de tensegridad donde la tensión constante es la línea media y los empujes discontinuos (tanto físicos como mentales, emocionales, existenciales) son las malas posturas, actividades y hábitos lesivos, compulsiones, reacciones automáticas a circunstancias externas, influencias ambientales, sociales, familiares, programas automáticos heredados o creados durante la vida, los apegos y aversiones, las emociones y obsesiones, miedos, sensibilidades físicas y mentales, pensamientos desparramados, ignorancia espiritual (el peor de todos),… todo lo que hace que nuestra mente no sea pura y simple, que nos aleja de nuestra verdadera naturaleza, que nos saca del centro, de la línea media, por eso la mente debe estar siempre atenta (a la vez que serena) para estar continuamente posicionado en ella y volver a ella cuando descubrimos que alguno de esos empujes nos está desviando de ella. Es el mayor de nuestros recursos y el que nunca puede fallar porque pase lo que pase siempre estará ahí, pero no es solo un recurso al que poder acudir, sino un principio vital fundamental a adoptar.

En resumen, la conciencia en la línea media, sensación de expansión (de cuerpo, mente y conciencia; de la línea media en sí), y la brújula en el *Infinito*, con la mente serena pero atenta a cumplir estos detalles. Todas las prácticas de meditación, yoga, oración mental… en realidad son un entrenamiento para poder llevar a cabo continuamente todo esto en la vida diaria…

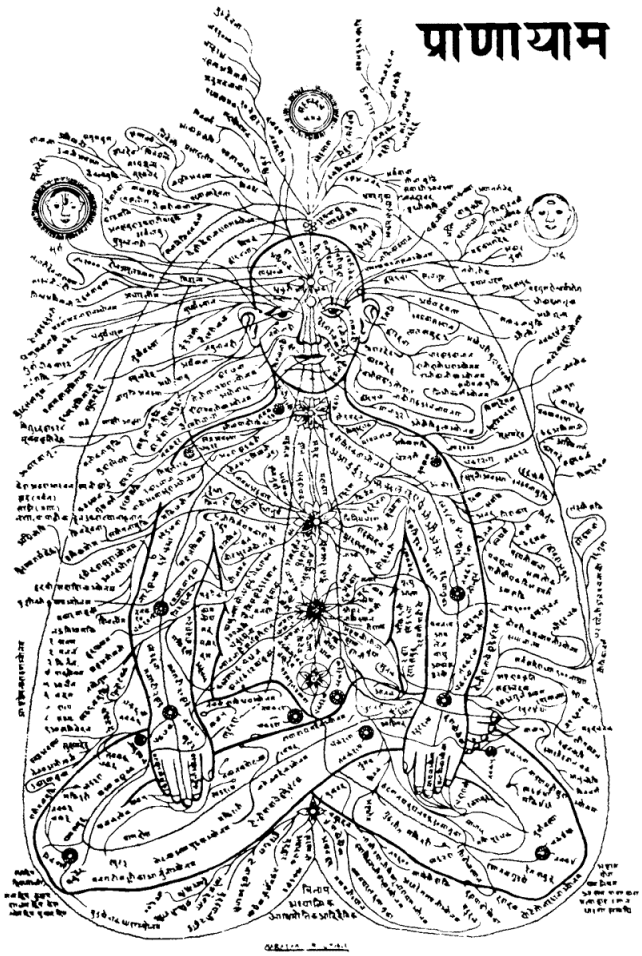
Sadhguru

Dentro de la columna vertebral, si conoces su construcción física, sabrás que hay dos agujeros a cada lado de la columna que son como tubos de conducción para que pasen todos los nervios. Estos son Ida y Pingala, los canales izquierdo y derecho.



En el Pranamayakosha o cuerpo energético, hay 72.000 nadis. Los 72.000 nadis surgen de tres nadis básicos, el izquierdo, el derecho y el central: Ida, Pingala y Sushumna. La

confiaenlamarea@gmail.com



Los nadis

palabra «nadi» no significa nervio. Los nadis son vías o canales de prana en el sistema. Estos 72.000 nadis no tienen una manifestación física. En el sentido de que, si cortas el cuerpo y miras adentro, no los encontrarás. Pero, a medida que te vuelvas más consciente, te darás cuenta de que la energía no se mueve al azar, sino que se mueve en caminos establecidos. Hay 72.000 formas diferentes en las que se mueve la energía o prana.

Ida y Pingala representan la dualidad básica en la existencia. Es esta dualidad la que tradicionalmente personificamos como Shiva y Shakti. O simplemente puedes llamarlo masculino y femenino, o pueden ser tus aspectos lógico e intuitivo. Con base en esto se crea la vida. Sin estas dos dualidades, la vida no existiría como lo es ahora. En el principio, todo es primordial, no hay dualidad. Pero, una vez que sucede la creación, hay dualidad.

Cuando digo «masculino» y «femenino», no hablo en términos de sexo, de ser hombre o mujer, sino en términos de ciertas cualidades de la naturaleza. Algunas de ellas han sido identificadas como masculinas. Otras cualidades han sido identificadas como femeninas. Puedes ser un hombre, pero si tu Ida es más pronunciada, lo femenino puede ser dominante en ti. Puedes ser una mujer, pero si tu Pingala es más pronunciado, lo masculino puede ser dominante en ti.

Traer un equilibrio entre Ida y Pingala te hará eficaz en el mundo, te hará manejar bien los aspectos de la vida. La mayoría de la gente vive y muere en Ida y Pingala; ***Sushumna, el espacio central,*** permanece inactivo. Pero ***Sushumna es el aspecto más significativo de la fisiología humana. Solo cuando las energías entran en Sushumna, comienza realmente la vida.***

Fundamentalmente, ***Sushumna carece de atributos, no tiene ninguna cualidad propia. Es como un espacio vacío.*** Si hay un espacio vacío, puedes crear lo que quieras. Una vez que las energías entran en Sushumna, decimos que llegas a Vairagya. «Raga», significa ‘color’. «Vairag», significa ‘sin color’, ***te has vuelto transparente.*** Si te has vuelto transparente, si lo que hay detrás de ti es rojo, tú también te vuelves rojo. Si lo que está detrás de ti es azul, tú también te vuelves azul. Si lo que está detrás de ti es amarillo, tú también te vuelves amarillo. No tienes prejuicios. Dondequiera que estés, te conviertes en parte de eso, pero nada se te pega. Solo si eres así, solo si estás en un estado de Vairag, entonces te atreverás a explorar todas las dimensiones de la vida cuando vivas aquí.

Ahora mismo, estás razonablemente equilibrado; pero, si por alguna razón la situación exterior se vuelve loca, tú también te volverás loco en reacción a eso porque esa es la naturaleza de Ida y Pingala. Son reactivos a lo que hay en el exterior. Pero, una vez que las energías entran en Sushumna, alcanzas un nuevo tipo de equilibrio, un equilibrio interior en el que, pase lo que pase en el exterior, hay un cierto espacio dentro de ti que nunca se perturba, que nunca está en ningún tipo de agitación, que no puede ser tocado por las situaciones externas. Solo si creas esta situación estable en tu interior, te atreverás a escalar las cimas de la consciencia.

Otros comentarios sobre la línea media

La manifestación más física de ella es el líquido cefaloraquídeo, que es donde inciden muchas técnicas ancestrales tanto taoístas como yóguicas y tántricas. Es por donde pasa uno de los ocho vasos maravillosos en medicina china (reservorios de energía; los dos más famosos son du mai, por fuera de las apófisis espinosas, y ren mai, por la parte anterior del cuerpo). El que va por la médula es chong mai (*chong* significa centro; por ello en el ámbito del Qi Gong a la línea media se la suele denominar “línea central”), y se trabaja para, una vez conseguido recopilar y acumular energía, llevarla por el mismo para nutrir el cerebro (en realidad el shen, el espíritu). Y entre las dos en cuanto a sutil, entre la cuántica y la física, es la primaria que va por el centro de los discos hasta el etmoides y más allá y que es la que se practica en la órbita microcósmica de Qi Gong...

confiaenlamarea@gmail.com