



VIVIR LA ESPIRITUALIDAD VIAJANDO

Todos los que coincidimos en esta revista tenemos algo en común: **la espiritualidad**. Hay muchos caminos que conducen a Roma y pueden ser distintos, pero... el destino es el mismo lo llamemos como lo llamemos: **trascender el mundo fenoménico, fundirnos en un abrazo cósmico con la Conciencia Absoluta, liberarnos de las ataduras de la realidad manifestada, recordar nuestra verdadera esencia, terminar con el ciclo muerte-renacimiento dentro del Samsara....**

Según nuestra naturaleza **cada uno lo intenta de una forma**, todas maravillosas. *Unos a través del cuerpo y la respiración silenciamos la mente para trascenderla, otros retenemos el prana y lo conducimos al canal central (Sushumna) para que ascienda hasta el monte Kailash (Sahasrara), otros cantamos mantras para que sus vibraciones nos inunden, limpien nudos y veamos con más claridad, otros retenemos el amrit (néctar de la inmortalidad), practicamos Saucha (pureza), Satya (verdad), Dana (generosidad), ahimsa (no violencia), etc, etc, etc... pero hay una vía más*, aún no muy extendida en occidente si nos separamos de las religiones aquí ortodoxas: los **viajes a India**, no para practicar yoga, sino **para vivir la espiritualidad**.

En India se respira la espiritualidad en la calle.

De repente un **olor a incienso** te envuelve y al girarte ves a la mujer que acaba de encenderlo con las manos en **pranam** mirando al **Ganges** y **dándole las gracias** por el nuevo día.

En cualquier rincón ves una planta de **Tulsi**, considerada una divinidad (y la reina del Ayurveda por sus propiedades) adornada por un **jyoti** (velita) conformando un altar, no hace falta más; cualquiera que pase por allí hará un saludo respetuoso.

De fondo, entre el bullicio de los coches, motos, rickshaws, personas, vacas y perros se escuchan campanas tintineando y voces recitando **mantras** a cualquier hora del día, **invocando, reconociendo, agradeciendo...**

11 días después de la luna llena y 11 días después de la luna nueva se **ayuna y se canta el Bhagavad Gita**. En muchos hogares nada más levantarse se recita un capítulo de este maravilloso texto 🙏 ... se canta a **Hanuman, a Ganesha o a Devi**... prácticamente cada día hay una festividad, porque cambian las estaciones, porque se recoge la cosecha, etc, etc, etc...

Pero además, en muchas ciudades **conviven en armonía los distintos linajes espirituales**... al lado de un templo hinduista hay uno budista, en la calle de enfrente una mezquita musulmana, un poco más allá un templo Sikh y al girar la esquina un templo Jainista...

Monjes vestidos de distintos colores adornan las calles. Unos con las manos en pranam, otros con un cuenco en las manos donde recogen alimentos, otros con cenizas en el cuerpo, unos adornados con malas anudados o guardados en una bolsita de tela como un gran tesoro, otros con malas sin nudos pasando sus cuentas a la vista de todos... pero **hay regiones en las que predomina un determinado linaje.** Y hay zonas muy desconocidas y auténticas para **respirar la espiritualidad donde no suelen llegar los occidentales.**

Uno de esos maravillosos lugares es el **reino de Ladakh.** Lejano y visitado sólo por algunos. Su población es predominantemente budista, muy influenciada por el budismo tibetano conservador.



Recibe el nombre de pequeño Tibet seguramente por las similitudes de su paisaje con esta otra región. Por su orografía agreste y por lo poco visitado que es, Ladakh mantiene costumbres medievales.

Cuando los habitantes de las aldeas se enteran de que un lama reconocido a va a visitar un monasterio cercano acuden al encuentro para recibir sus bendiciones vestidos con sus trajes tradicionales. Se postran ante grandes budas con su mala entre las manos y repiten **Om mani padme hum** una y otra vez pidiendo protección ante los demonios y los espíritus que las historias ancestrales mantienen vivos. No son sino las “buenas y malas acciones”, “los buenos y malos pensamientos” los que nos llevan al infierno de y de los que todos queremos protegernos.

Al llegar a Ladakh el tiempo se para, tanto por la altitud a la que hay que acostumbrarse como por el asombro y admiración que nos produce la devoción que allí se vive. Al estar envueltos en su atmósfera se despierta en nosotros un profundo **anhelo de re-conectar con lo importante**, con el **milagro de la vida**, con la **magia de la espiritualidad** y con la **vibración de los mantras**... atrás quedan las pre-ocupaciones superfluas del mundo occidental... y así poco a poco nos acercamos al **aquí y ahora**... a no perder detalle de todo cuando sucede a nuestro alrededor, a querer sumarnos a sus **pujas al amanecer**, a sentir la **sincera devoción** de sus habitantes y tomar conciencia de que la **espiritualidad brota** a cada instante en la naturaleza.

Ladakh está regado de **multitud de monasterios** en lugares remotos... si has visto la película **Samsara** sabrás de que te hablo; fue rodada íntegramente allí. Si no la has visto te invito a que lo que hagas y bucees en este maravilloso lugar... allí, en lo alto, donde crees que nadie puede llegar te sorprende un monasterio.

Los monjes que viven en ellos **consagran su vida a la práctica espiritual.** Desde el amanecer conviven como una familia cuidando el templo, colaborando en las actividades y necesidades del monasterio o repitiendo mantras escritos en libros muy muy antiguos y celosamente guardados... estas vibraciones les acunan mientras beben té salado con mantequilla y comen bollos de tsampa (mayormente hecho de harina de cebada)



En los monasterios cuelgan **Tangkas**, maravillosas **representaciones pintadas en cartón y tela** a modo de enseñanzas del budismo tibetano... se puede aprender en ellas desde la configuración del Universo hasta la rueda del Samsara... todavía hay monjes que los llevan enrollados visitando aldeas remotas para **difundir las enseñanzas del budismo**.

Cuando un monje visita una aldea es muy bien acogido, entre todos le alimentan y le dan cobijo a cambio de sus enseñanzas.

Igual que se hacía en occidente hace muchos años, para enseñar a los que no saben leer ni escribir se utilizan estas representaciones con gran contenido didáctico y difíciles de olvidar.

Estas obras de arte se pueden comprar y que sean un recordatorio para nosotros también.

En cualquier lugar, encuentras **molinos de oración, algunos inmensos...** cilindros metálicos, pintados y con mantras grabados. Dentro se depositan oraciones y al pasar frente a ellos se los hace girar para que recen sólo con el movimiento...

También los hay en versión pequeña para llevar en la mano y hacerlos girar mientras caminas de un lugar a otro. Es muy habitual ver a paisanos caminando por la calle repitiendo su incansable Om mani padme hum mientras dan vueltas a su molino de oración sujeto por un eje metálico... y hay multitud de tiendas en los que se pueden comprar... ¿porqué ir de un sitio a otro enredados en pensamientos obsesivos cuando podemos librarnos de ellos cantando mantras?

La práctica de la espiritualidad no se limita a movernos o sentarnos en una esterilla una vez al día, **CON SUERTE...** cada instante es una oportunidad que podemos aprender en esta región



Y allí donde mires **estupas y banderas de oración** de tela o de papel ... dentro de las estupas guardan reliquias de lamas destacados junto con oraciones que bendicen el lugar... y las banderas de oración llevan escritos mantras o símbolos del budismo, ... moviéndose con el viento que los hace rezar y difunden sus plegarias por los inmensos paisajes...



Desde que te levantas hasta que te acuestas **vives la espiritualidad**. Visitar Ladakh, tierra de pasos elevados, es una **experiencia espiritual**. No hay nada que practicar ... no hay esfuerzo... la enseñanza te las llevas dentro...

Si te apetece saber más, estoy preparando un **viaje del 2 al 16 de septiembre de 2022**; puedes escribirme a

visitalasnubes@gmail.com

(Se hará una selección para asegurarnos mutuamente de que conoces el tipo de viaje que es y que el grupo que vaya se adapte como una familia)

Si quieres ver fotos de allí:

[!\[\]\(c694a3ff3b077d76910920a6a1593ab4_img.jpg\) !\[\]\(42fc53a13f008e5bbf67aee5111990a5_img.jpg\) !\[\]\(ca145749a3d75a63aab95bf2007ac277_img.jpg\) Viaje a LADAKH - India - YouTube](#)

[!\[\]\(ec9132f1d27c8919987d92907322654d_img.jpg\) !\[\]\(9db1a20e6fdae9c15975d240125424df_img.jpg\) !\[\]\(69e745cb555ee0441d11497d43826bd7_img.jpg\) Un paseo por las nubes - Viaje a India - YouTube](#)

[Organiza: Yamila Estella Yoga | Yoga es aquí y ahora](#)

Hace años que me dedico a **impartir clases y cursos de yoga y meditación** . Mi viaje interior comenzó gracias a **Danilo Hernández** tantos con sus cursos, como con su ejemplo en la vida cotidiana y con su generosidad permitiéndome dar clase en su Escuela Bindu durante más de 10 años.

Pero además he pasado largas temporadas en distintos **ashrams y monasterios de India, Nepal, Tailandia, EE.UU,** ... Me apasiona viajar y he visitado lugares de peregrinación no tan conocidos por el turista occidental.

Los viajes que preparo no son para practicar ni formarse en yoga según entendemos en occidente. Aunque todas las opciones son maravillosas personalmente prefiero **salir a la calle y mezclarme con la espiritualidad** que allí se vive, con la **generosidad del pueblo**, con los **monjes y en los monasterios**, participando de su actividad, aprendiendo lo que verdaderamente significa 🙏