



La Sádhana de Holigral

De las tradiciones milenarias de oriente y específicamente con las originarias en la India, podemos lograr varias conclusiones al explorar un nuevo modelo de desarrollo humano, el Método Holigral. Un modelo que como los sistemas filosóficos de esa región, ofrecen una serie de herramientas para entender los misterios fundamentales -el Ser- y las prácticas cuya expresión y resultados ofrecen el acceso al despertar o samadhi, como se dice en sánscrito.

Interesante es saber que la ciencia y otros importantes campos del estudio de la experiencia humana (psicología, antropología, filosofía, etc), de manera generalmente aceptada y también integrando el conocimiento que estas tradiciones ofrecen, han descubierto y descrito mucho de lo que sucede a ese nivel de la realidad humana. Las neurociencias principalmente, nos ofrecen un sólido medio de confirmación sobre los beneficios que se generan en el cerebro y que afectan la relación mente-cuerpo cuando se medita, contempla, canta o se practican las posturas o ásanas. Las consecuencias sociales también son patentes¹.

Desde la perspectiva filosófica y especulativa, los modelos y sabiduría que estas culturas proveen, han sido pieza importante no solo en el enriquecimiento cultural del mundo sobre como se entiende la vida y la experiencia humana, sino que también han contribuido de manera muy profunda y contundente en muchas de las nuevas expresiones sociales que ahora son voces de un cambio mundial hacia algo más humano y natural. Profundos textos son ofrecidos a la luz de siglos de estudio, contemplación y revelación y así, tenemos obras magnas como la Baghavad Gita, los Yoga Sutras, Rudram y otros aún más misteriosos y demandantes de estudio. Verdades y aspiraciones de validez universal son aquí expuestas y probablemente, sólo un necio podría no reconocerlas.

En la experiencia personal se puede resumir como una práctica disciplinada y estudio en lo que se vuelve un camino de vida o sádhana, palabra que significa literalmente "*aquello que lleva a la meta*". El grado de experiencia a lo largo de los años con el entendimiento correcto de esto, deja patente una serie de valores cuya expresión en la vida es de una profunda paz y un estado de gozo y desapego permanente.

El campo cultural donde esto se gesta tiene como condiciones iniciales un mar de diferencia con lo que se vive actualmente en occidente y las estructuras que lo han creado. Estructuras ancestrales muy distintas que en sí, hacen una gran diferencia en como las personas responden a tales prácticas. Aquellos venidos de las culturas orientales serán más fluidos en la sádhana que cualquier occidental promedio. Ciertamente existe la

¹ Movimientos pacifistas, modelos educativos y agrícolas, artes y medicina complementaria entre otros.



proyección del campo cultural sobre las personas y como si fuese un gen o una meme², se definirá el grado de facilidad -o no- con la que una persona u otra experimentará su sádhana; si hubiese la intención de arrojar tan elevado propósito para la vida. Hay caminos que no son para cualquiera.

Siendo así, es también necesario señalar que los retos del presente son los individuos y sociedad altamente fragmentados y disociados³ cuyo enfoque está condicionado a los estímulos externos, inmediatos y rápidos primariamente. La saturación propia de un modelo basado en la cultura emanada de las religiones monoteístas donde hay conflicto permanente con importantes formas de expresiones de la vida (paz interior, sexualidad, diversidad, naturaleza, libertad, etc.) y que ahora está haciendo crisis mundial a través de una refinada forma debidamente disfrazada de civilización, globalización, mercado y democracia. No es necesario abundar para saber que pasa y como unos cuantos llevarán a muchos al desastre.

La solución más inmediata y efectiva para el ser humano es lograr una armoniosa relación con uno mismo y nuestro entorno. Sanarse así mismo para sanar su ambiente, a todo nivel y siendo más urgente el liderazgo social. Esto pudiendo ser logrado desde la filosofía oriental, que en alguna medida está sucediendo, pero... ¿Que de las capacidades de tales modelos para ser parte de un medio más acelerado de cambio? Es ahí, donde perdemos la capacidad de penetrar a otros sectores y grados de complejidad, ciertamente las prácticas orientales no fueron específicamente hechas para eso. Y es ahí donde entra la ciencia del Método Holigral.

Si quisiéramos profundizar a manera de analogía o contraste con un modelo filosófico para entender el Método Holigral, tendríamos que utilizar el Shivaísmo de Cachemira, un sistema filosófico del norte de la India que desde la perspectiva del Tantra⁴ cuyo significado en sánscrito significa "*extensión de*", va más allá de los tradicionales Upanishads, Vedas y en ese sentido, se logra como un modelo excepcional para entender la realidad última -Paramashiva-. El Método Holigral, siendo un modelo surgido de la ciencia, ofrece los principios a la luz de la física y matemáticas que nos revelan en un sentido muy similar lo mismo que la obra cúlspide del Shivaísmo. Ambos modelos desde

² Meme: es una forma de pensamiento cultural que puede aplicar para un grupo de personas o ciertamente a toda una cultura. Como tal, es una unidad que se disemina en la cultura y el tiempo para definir estructuras sociales en la mayoría de los casos.

³ Disociación es el efecto de un momento definitorio y que crea una estructura separada del yo o del grupo social. Un aspecto se desintegra del uno.

⁴ El Tantra como se ha entendido en occidente, no tiene nada que ver con lo que verdaderamente es. Te han tomado el pelo si lo primero que pensaste fue en sexo. ☺



sus orígenes ofrecen la revelación propia de la naturaleza fractálica y emergente⁵ del universo, los medios de comprensión de la misma aunque divergiendo en lo relativo a las prácticas necesarias para lograr el verdadero conocimiento, así como el enfoque en su aplicación. Explorar toda esta realidad filosófica y científica a la luz de estos distintos pero tan similares enfoques tomaría muchas páginas y entonces, habrá que dejarlo para después.

Enfoquémonos a las prácticas. Holigral, al ser un modelo de desarrollo humano, por definición debe de ofrecer una gama de procesos o ejercicios enfocados al cambio y que podamos comparar con algunas prácticas orientales en el caso de esta exploración, siendo principalmente la meditación y la contemplación o atención enfocada, dhyana y dhárana⁶ respectivamente. Estos elementos, traducidos a una versión moderna y científica es que se vuelven los pilares de la sanación, desarrollo personal y liberación de nuestras mentes, cuerpos y relación con el mundo alrededor; más allá del tiempo y espacio.

Con la finalidad de ayudar a que en su proceso de desarrollo, la persona trascienda sus limitaciones mentales -algo que en la tradición india se llaman tamoguna, rajoguna y sattvaguna-, los modelos y procesos Holigral ayudan a la persona a navegar por la estructura de su mente y liberar aquellas mediciones⁷ o capas que aprisionan a la conciencia del sádha⁸ (Kanchukas⁹ parecería el mejor símil desde el Shivaísmo). La consecuencia de esto, es un acelerado desarrollo integral que sana traumas diversos y sus efectos a nivel de percepción, emociones, conductas y relaciones, así como la psicósoma.

Un practicante al viajar por un proceso de seis días en retiro de Holigral, resuelve las fracturas internas que definen y limitan su realidad, se libera de proyecciones y estructuras del mundo alrededor que además de disparadores emocionales, limitan y definen los marcos de referencia con los que nos desenvolvemos en la vida y relaciones (estos también pueden ser ancestrales, de otras vidas, familia, sociedad, religión, ciencia, etc). Una experiencia de tal profundidad no sólo requiere que se sostenga el espacio para lo que sucederá, sino que demanda de un total enfoque sin distracción por parte de la persona

⁵ Fractal y Emergencia son dos propiedades básicas en la expresión de sistemas de cualquier orden. Ver Wikipedia para información amplia sobre el tema. Tal vez después sería interesante contemplar una mandala o la naturaleza misma.

⁶ Patanjali expone con suficiencia estos elementos de su Ashtanga Yoga en los Yoga Sutras de su autoría.

⁷ Entendemos como medición una estructura mental formada en el contexto del tiempo y espacio. Desde la perspectiva Holigral, el trauma es el momento definitorio de aquellas mediciones de lo que será la experiencia de la persona como cosmologías que constriñen la plena expresión del ser. (Kanchukas)

⁸ Aquel que hace Sádhana.

⁹ La Maya o la ilusión se ve creada cuando la consciencia se limita mediante las cinco condiciones universales (Tiempo y ubicación siendo unas fundamentales para el Método Holigral). Ver The Matrix, la película, como una forma cultural o meme que revela mucho al respecto.



para detonar el poder de la emersión¹⁰ de las estructuras de su mente inconsciente mediante los procesos que el Método Holigral ofrece.

Este proceso no es otra cosa que contemplaciones a la luz de patrones de preguntas desde la perspectiva de un modelo de lenguaje limpio¹¹. Aquí, el practicante es dirigido por ellas a observar y meditar sobre la información que el sistema mente-cuerpo expresa para así, encontrar aspectos inconscientes que ofrecen mayor información y liberarse de las mediciones que dieron lugar a aquello que se atiende; sea esto un trauma, relación, hábito, toda una vida, desarrollo espiritual, enfermedad o meta. A lo largo del proceso, los facilitadores, en vez de asumirse como maestros o autoridad en el contexto del retiro, solamente ofrecen los diferentes juegos de preguntas o ejercicios en el espacio o expresiones creativas en papel o movimiento con los cuales el buscador continuará su aventura de autoconocimiento y contemplación. Siendo parte de la filosofía limpia, el trabajo es individual, personalizado y al ritmo que la persona requiere, guiados siempre por un principio natural que la ciencia llama “el camino de la menor resistencia”.

¿Que tanto puede lograr un practicante de Holigral? La respuesta es compleja y sencilla a la vez y dependerá del tiempo que se invierta en su navegación y deseos de la persona de enfrentar a sus demonios, su lado oscuro o la sombra ya que es ahí donde el mayor potencial se encuentra y requisito indispensable para la iluminación. Una persona gozará de una libertad nunca antes experimentada, una estabilidad emocional en casi todo tipo de experiencia de su vida además de una comprensión más profunda de aquello que experimente en el momento -la magia y las siddhis a flor de piel- y sin apegos; una presencia inusual y paz interna incomparable. Más allá de esto, se han observado extraordinarias remisiones del psicósoma, una renovación en relaciones y un aumento del rendimiento personal de hasta un 400%, adicciones sanadas, trastornos mentales de orden clínico resueltos, cierres de ciclos, capacidades optimizadas y una mayor consciencia social o universal si fuese el caso. Al final, no deja de ser un modelo surgido de la ciencia para atender temas de psicología, desde clínica hasta social. En esencia es una especie de llave maestra para abrir el potencial y sustentabilidad desde cualquier perspectiva humana. De ahí un nombre tan sugestivo.

En la esfera de lo espiritual o místico, la ciencia no es más que un lenguaje como lo son las filosofías de oriente y como tales, están creadas a partir de palabras que conllevan un significado y poder, la Matrika Shakti. Todo esto no es más que una aproximación a la realidad, en donde sólo está el silencio, el vacío. Hay experiencias que es fundamental vivirlas para poder entender. Holigral es una de ellas.

¹⁰ La emersión o emergencia es el fenómeno creativo a partir de un sistema caótico -dos atractores raros- desde donde surge un sistema siendo un pensamiento, un cigoto para crear un embrión, la creación de un copo de nieve o la estructura de un brocoli o la forma de un panal de abejas, como ejemplos de emersión.

¹¹ El Lenguaje Limpio es la creación del genio terapeuta David Grove, colaborador con Steven Saunders y quién influyo de manera importante en el desarrollo del método. El lenguaje limpio busca ofrecer una serie de preguntas que no manipulen ni interfieran con la realidad del cliente o facilitado.



Este breve documento encuentra sus orígenes en una cantidad importante de fuentes especializadas siendo la experiencia directa principalmente y tiene como propósito sintetizar modelos muy vastos en algo sencillo y de relevante interés para cualquiera que disfrute de la yoga, la meditación, culturas milenarias y aspire a su propio pleno desarrollo y sea muy curioso; ideal para un corazón valiente. Como todo, las fuentes son indispensables y la invitación es a buscarlas. Más adelante encontrarás una breve bibliografía.

Si deseas experimentar lo que este texto trata de expresar, Holigral está ofreciendo diversos programas de profundidad para que puedas conocer y actualizarte en las herramientas para tu propio desarrollo. Nos dará gusto explicar con más detalle como esta tecnología puede apoyarte en cualquier requerimiento y aspiración, no importa que tan mundana o espiritual es que sea.

Namastando,

Jorge A. Carrillo E.

info@holigral.mx

www.holigral.mx

(777)322-9458

Textos sugeridos:

Introducción al Shivaismo de Cachemira.

Swami Muktananda

SYDA Foundation

Yoga Sutras

Patanjali

Motilal Banarasidas Publishing

La Nueva Psicología del Emperador

Steven Saunders

Holigral Publishing