

Módulo III

ASTANGA YOGA: LOS OCHO MIEMBROS DEL YOGA

YAMA: Disciplina social:

Yama quiere decir restricción, es similar a lo que serían los 10 mandamientos de la iglesia. El ser humano es social por naturaleza, no puede sobrevivir asilado, es por esto que es miembro de una sociedad con derechos y obligaciones; y para que todos los habitantes puedan ser felices y estar en armonía necesitan ciertas normas. Esto es citando a los yoga sutras. Libro II, 30, 31

Tatrahimsa-satyasteya-brahmacarya-aparigraha yama

Patanjali define la conducta social para con los demás como: la no violencia, veracidad, no codiciar, moderación del sexo y no atesorar. De estas cualidades surge la pureza.

1. Ahimsa: NO VIOLENCIA

La violencia es el resultado del miedo, de la ira, de la falta de confianza, en cambio si vibramos en el amor la sociedad se puede mantener unida. Por eso al entrar en contacto con el yoga, o ser yogui tiene que ver con la capacidad de desarrollar el amor en mi vida, en uno de los textos dice que un yogui no puede o no debe tener odio en su corazón, quiero aclarar que puedo sentirlo, incluso puedo observar la ira, puedo observar mi falta de confianza, mis miedos, esto nos hace humanos pero si nosotros empezamos a reconocer que somos amor, a permitir esas emociones sin reprimirlas, simplemente permitirme la emoción quizás de querer golpear a alguien, y puedo mirarme a mi mismo con amor reconociendo lo que estoy sintiendo y amándome y no juzgarme por lo que siento, esto simplemente desaparece, es como si tuviéramos años y años de memoria de reprimir lo que sentimos y tampoco estoy diciendo que si sentís ganas de golpear a alguien vaya y lo hagas, no, es simplemente poder observar lo que sentis, no juzgarte por ello, y abrazarte en esa emoción. Porque todo empieza adentro, si te juzgas y te críticas por sentir lo que sentis, estas siendo “violento” con vos, es bueno poder acompañarse a uno mismo con amor, para luego poder hacerlo afuera. Por eso durante las practicas o el desarrollo de tu sadhana o practica es muy importante que practiques “Ahimsa” – NO VIOLENCIA – que respetes tu cuerpo, que lo escuches, que te lleves si a ese lugar donde sentís que tu cuerpo trabaja, sin auto exigencia, más si con precisión, autopercepción e integración, amando a tu cuerpo en la postura como salga, sin juzgarlo. Ni sobre exigirlo, y con esto no digo que no hagas tus prácticas, todo lo contrario, la práctica es muy importante, para ver los

resultados de la transformación, es por esto que la propuesta es llevarme a la práctica y cuidarme, asistirme, estar ahí conmigo, con amor... y así vamos a poder llevar esto a los demás. "Como es adentro, es afuera". Si nosotros nos tratamos con amor, haremos lo mismo con nuestro entorno y tampoco atraeremos personas que sean violentas con nosotros. Y si eso sucedería entendemos que la violencia surge del miedo, de la ignorancia, de la debilidad. Este cambio de perspectiva, es muy importante, ya que es lo que nos permite ese momento de iluminación donde me doy cuenta que soy la divinidad, y conecto desde ahí reconociendo mi magnificencia, el miedo y lo demás se disuelve.

2. Satya: VERACIDAD

"Un estudiante de yoga ha de practicar la verdad de pensamiento, en la palabra y en la acción" Geeta S. Iyengar.

Decir la verdad agradable es fácil, lo cuestionable sería decir una verdad que lastime, o decir mentiras para agradar. La mentira lastima quizás a quien la dice, por eso vale la pregunta ¿para qué mentimos? Que me lleva a no decir la verdad o a ocultarla? Soy coherente en mi hacer y en mi sentir? ¿Hago lo que siento? ¿Siento lo que digo?

Además podemos ver como mediante la palabra también a veces se hace daño, con la injuria y la obscenidad, falsedad en transacciones, la calumnia o el chismoseo, o el ridiculizar a alguien o hablar mal de alguien a sus espaldas. El control de la palabra es muy importante para el camino de un yogui. Otra vez el amor como línea rectora es lo que nos ayuda a identificar si algo es o no correcto.

Por esto es muy importante vivir nuestra verdad, ser quienes somos, principalmente honestos con nosotros mismos, quien se establece en la verdad obtiene el fruto de lo que hace. Dice Iyengar Dios, es fuente de toda verdad, provee sus necesidades y cuida de su bienestar.

3. Asteya: NO ROBAR O NO CODICIAR

Al igual que el mandamiento no robaras, y no queda ahí, habla de que un yogui no necesita riquezas, pero si le llega la comparte y la usa en beneficio de los demás. El deseo de poseer, el consumismo actual nos pone en un lugar donde este principio es importante, si el yogui disminuye sus necesidades físicas, es decir no busca acumular cosas que no le son necesarias, es decir aprende a vivir con menos, y el yogui lo único que desea con fervor es el encuentro con la divinidad, con Dios.

4. Brahmacharya: MODERACION EN EL SEXO

No significa celibato de por vida, sino moderación en el sexo de las parejas casadas. Las parejas se deben ser fieles y cumplir con sus obligaciones mutuas con moderación. “El sexo desenfrando conduce a la ruina”, plantea Geeta. Los sentidos no deben distraerse de su enfoque en Brahman. El cuerpo debe conservarse fuerte y saludable cuando la mente (manas) y la respiración (prana) se encuentran bien asentados en el interior, cuando estos dos se mantienen estables la energía vital se vuelve estable, y así uno va adquiriendo firmeza y fuerza en el cuerpo. Se dice que en la relación sexual y sobre todo en la eyaculación se pierde mucha energía, sabemos que hay líneas de yoga que utilizan la sexualidad como un camino de manejo de la energía (tantra yoga) muchas van a ser las ideologías al respecto, dejo al criterio de cada uno, y cumpla es explicar que este yama plantean el control de la energía vital con la meta de saber utilizar o direccionar nuestra energía vital.

Cabe aclarar que en el camino del yoga no es que se recomienda ser célibe, Iyengar en su libro nos dice que todos los Smritis (códigos de ley) recomiendan el matrimonio, ya que no es posible conocer el amor divino sin experimentar la felicidad y el amor humanos. Muchos de los yoguis de India han estado casados y con familia propia, han pagado sus impuestos y se hacen cargo de responsabilidades sociales. La familia no representa bajo ningún punto de vista un impedimento para el camino del alma, todo lo contrario es el conocimiento del amor humano el que nos permite la unión con el ama suprema

5. Aparigraha: NO ATESORAR

Aparigraha es codicia o acumular riquezas, dicen los que se liberan de los deseos por los objetos innecesarios y de los placeres sensuales indebidos, no padece de la enfermedad de la codicia, cuantas veces estamos atrapados en esto de trabajar para producir más, para tener el último modelo de tv, o de teléfono, dejando de lado familia, amigos, por trabajar para cubrir “necesidades creadas por el hombre” y no digo que tenemos que dejar de trabajar porque en realidad no dejamos de ser responsables para pagar nuestras cuentas, viajar, conocer. Pero cuanto tiempo, energía invertimos y para qué?

NIYAMA: Disciplina individual:

Saucha-santosa-tapasvadhayaesvara-pranidhanani niyamah

Y.S.P.II.32

Las siguientes son normas de conducta para con uno mismo, que incluyen la disciplina no solo del cuerpo sino también de la mente.

La práctica hecha con mente indagadora limpia el cuerpo y la mente, y produce satisfacción y contento. Luego de conseguir esa pureza, debemos dirigir nuestros esfuerzos a una práctica dedicada y devota y al estudio (tapas y svadhyaya). Esto lleva a los practicantes a aspectos llevados y nobles de la vida que se entreguen a Dios.

1. Saucha: LIMPIEZA

“Con la pureza del cuerpo, se desvanece el interés por los placeres sensuales o el contacto con los cuerpos de otros, y nace un ardiente deseo de conocimiento espiritual.”

La limpieza tiene dos facetas: la interna y externa. Esto incluye la limpieza de los cinco órganos de los sentidos y la higiene personal. Comer alimentos sanos y nutritivos, es también un factor sencillo de pureza externa sin la cual la limpieza interna o mental no se puede conseguir. *“Saucha provoca una transformación de la mente fluctuante, lo que aporta alegría, atención unidireccional y control sobre los sentidos de percepción, todo lo cual conduce a la realización del alma.”*

2. Santonaso: CONTENTAMIENTO

Es una actitud con la que mira la vida, las situaciones, es un estado mental que ayuda a desarrollar bienestar en el cuerpo y en la mente. El descontento o la queja permanente llevan a lugares como la envidia, la avaricia, la ira que muchas veces cuesta limitar. Este principio o norma nos conduce a la felicidad y esa sensación de conexión con lo divino donde nos sentimos plenos.

3. Tapas: AUSTERIDAD

También podemos hablar de voluntad, porque se refiere a realizar la conquista de los deseos o de los placeres sensuales mediante la práctica de la pureza de pensamiento, el habla y la acción. Por ejemplo el ayuno, observar los pensamientos y elegirlos quizás, no permitiendo o dejando ir los pensamientos negativos, en lo libros encuentran austeridad de pensamiento, mas vale aclarar que sería algo como observar el pensamiento, sin hacer como una bola de nieve en la cual me armo tormentas, historias en la cabeza, y si esto sucede simplemente observarlas, para permitir y luego dejarlas ir, sin juzgar. Las posturas yoguicas y el control de la

respiración conducen a la pureza, nos mantienen en el presente, simplemente observando y nos ayudan a eliminar las impurezas del cuerpo y de la mente.

4. Svadhyaya: ESTUDIO DEL SI MISMO

Se dice que el yoga es una herramienta muy importante de autoconocimiento, y me gusta cuando Iyengar dice: *“el estudio del sí mismo desde la piel hasta el Sí-mismo con la guía de las escrituras sagradas conducen a la realización de Dios, o comunión con la deidad anhelada.”*

Vamos por parte **estudio del sí mismo desde la piel**, es hablar de sentir nuestro cuerpo, poder interpretar lo que nuestro cuerpo nos muestra, muchas veces o la mayoría del tiempo usamos los ojos para “vernos” pero la piel, es el órgano más grande que tenemos y es uno de los sentidos que tenemos para comunicarnos con nosotros mismos, y el entorno, el sentir con la piel a la postura nos permite ir hacia adentro. Que no es más que la unión con lo supremo y la divinidad. Este principio me parece la base del trabajo de las emociones y del poder observarnos a nosotros, como los pensamientos afectan nuestro cuerpo, como la respiración nos influye en el cuerpo, en el estado emocional, en la mente. Observar nuestras emociones, cuales son los diálogos internos que nos generan determinada emoción, observarnos como somos con nuestra propia práctica, como actuamos frente a una situación y simplemente permitirte experimentar lo que estas sintiendo en cuerpo y alma nos lleva a conocernos, a experimentar.

Además cuando habla de la guía de las escrituras sagradas, es que apartir de los textos como los yoga sutras por ejemplo es que podemos saber quienes somos en que peldaño de nuestro crecimiento nos encontramos. Y que estas nos conducen a la realización de Dios o a la unidad con las deidades, las deidades son aquellas virtudes de dios, que se representan en imágenes mitológicas, la idea es que nosotros vayamos desarrollando estas virtudes por ejemplo Shiva, el poder transformador de esta deidad es muy poderosa.

5. Isvara Pranidhana: DEVOCIÓN O ENTREGA A DIOS

La entrega a Dios, nos lleva al samadhi, El conocimiento o la luz o el despertar de la conciencia, el darnos cuenta de quien somos realmente, entregarme a la fuente, sentirme uno con el todo

