

Módulo IV

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

En el libro “luz sobre el yoga” de Iyengar dice...

“...Quien tiene fe en Dios no desespera, ya que posee iluminación (tejas). Quien sabe que toda la creación pertenece al señor no se engreirá de poder, no se rebajara por intereses egoístas; su cabeza solo se inclinará en veneración. Cuando las aguas Bhakti (la adoración) son conducidas a través de las turbinas de la mente, el resultado es la obtención del poder mental y la iluminación espiritual. Y mientras que la mera fuerza física sin bhakti resulta letal, la mera adoración sin fortaleza de carácter es como un opiáceo. La adicción a los placeres destruye tanto el poder como la gloria. De la satisfacción de los sentidos cuando estos van en pos del placer surge moha (el apego) y lobha (la codicia) para su repetición. Si no se los complace, se produce Soka (tristeza). Han de refrenarse, pues, mediante el conocimiento y el dominio de sí mismo. Sin embargo, controlar la mente resulta más difícil. Tras haber agotado los recursos sin éxito, acudimos en busca de ayuda al Señor, y el sadhaka ora: “Desconozco lo que es bueno para mí. Hágase tu voluntad”. Otros rezan para ver satisfechos o cumplidos sus deseos. En bhakti o amor verdadero no hay lugar para el yo y lo mío, es que el alma individual ha completado su crecimiento.

Vaciada la mente de deseos de complacencia personal, debe llenarse con pensamientos en torno al señor. En una mente henchida de ideas de satisfacción personal, existe el peligro de que los sentidos arrastren a aquella tras los objetos del deseo. Intentar la práctica sin vaciar la mente de deseos es como hacer fuego con leña mojada: desprende gran cantidad de humo que hace llorar los ojos, tanto del que lo enciende como de quienes se hallan alrededor. Una mente que alberga deseos no puede arder ni dar luz y calor al ser tocada por el fuego del conocimiento.

El nombre del Señor es como el Sol: disipa toda la oscuridad. La luna resplandece llena cuando se halla frente al sol. También el alma individual resplandece llena (purnata) cuando se halla ante el Señor. Si entre el sol y la luna lleva llena se interpone la sombra de la tierra, se produce un eclipse; si los sentimientos del “yo” y los “mío” proyectan su sombra sobre la experiencia de plenitud, todo esfuerzo del sadhaka por alcanzar la paz es inútil.

Las acciones reflejan la personalidad de un hombre mejor que sus palabras. El yogui ha aprendido el arte de dedicar sus acciones al Señor, y así ellas reflejan la divinidad que reside en su interior.”

Quise ponerles todo el texto puntual, para contarles que cuando leía estas lindas, o esta interpretación de este principio, me generaba un conflicto interno, porque la verdad es que lo sentía muy difícil desapegarnos de los deseos, que son humanos,

yo quería una casa, quería viajar... mejor dicho quiero... el tema es cuando esos deseos no podemos verlos realizados y esto nos produce frustración, enojo, quizás tristeza, y aceptar mis emociones con respecto a lo que sentía y poder observarlas, ponerme en este lugar, o en esta interpretación de “vivir la experiencia y observarla” y a la vez entregársela al “Gurú” como me decían en el Ashram de Amma, que para mí Amma o cualquier gurú, incluso Dios, el espíritu santo o lo que cada uno creo no es más que una representación de esta divinidad, este observador, que hoy incluso le están encontrado hasta la explicación científica, en el desdoblamiento del tiempo, cuando se habla de la “derivación”.... Entonces, poder entender y sentir que “soy la divinidad”, reconocer tu magnificencia, y poder observar tus deseos, tus emociones, tu cuerpo, tus pensamientos y mirarlos como si vieras una película en Netflix y reportar esta experiencia al observador, es decir cuando Iyengar dice, “hágase tu voluntad” es una entrega a vivir lo que hoy estamos experimentando desde un lugar Satvico, desde esa conciencia de amor pura, que es eso, solo una experiencia.