

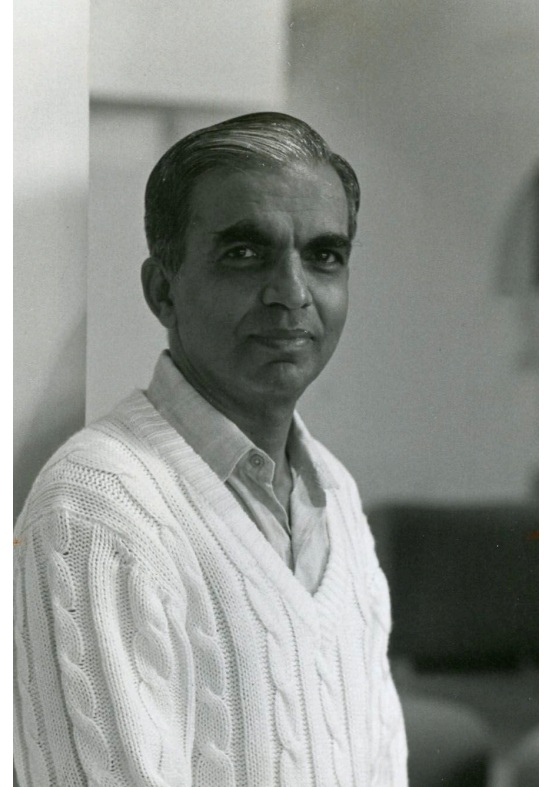


Karma-Dharma Boletín

El mundo existe para ser visto y descubierto (Por T.K.V. Desikachar)

El yoga sigue las enseñanzas del Sāmkhya, que divide el universo en dos categorías: puruṣa y prakṛiti. Puruṣa es esa parte de nosotros capaz de ver y percibir realmente. No está sujeto a cambios. Por el contrario, prakṛiti está sujeta a cambios constantes y abarca toda la materia, incluso nuestra mente, pensamientos, sentimientos y recuerdos. Toda prakṛiti puede ser vista y percibida por puruṣa. (El Yoga Sūtra utiliza los términos *draṣṭṛ* para puruṣa y *drśya* para aquello que se ve).

Todo lo que cae en el reino de prakṛiti tiene una fuente común llamada pradhāna, palabra que se refiere a la materia original de la que se forman todas las cosas, el manantial del que fluye toda la vida. Al principio no había conexión entre pradhāna y puruṣa. Pero luego se juntaron y germinaron, como una semilla. Esta semilla es prakṛiti. Todo el mundo material creció a partir de esta semilla. Primero vino mahat, el gran principio. De mahat surgió el ahamkara, el sentido del yo. De ahamkāra surgió manas, el poder detrás de los sentidos, y de ahí los llamados tanmatras y los indriyas. Tanmātra se refiere al sonido, el tacto,



T.K.V. Desikachar

la forma, el gusto y el olor de los objetos materiales. Los indriyas, los once sentidos, incluyen todas nuestras actividades mentales; nuestros sentidos perceptivos pasivos como el oído, el tacto, la vista, el gusto y el olfato; nuestras facultades activas del habla; destreza manual; locomoción; evacuación; y procreación. De los tanmatras surgieron los bhūtas, los cinco elementos: espacio, aire, luz, agua y tierra.

Lo que acabo de describir es un resumen demasiado breve de la teoría yóguica de la evolución. El mundo tal como lo vemos es una combinación de estos aspectos constantemente interactuando unos con otros. Todo lo que sucede en el mundo exterior influye en nosotros, y lo que sucede dentro de nosotros, a su vez, influye en nuestra relación con el mundo exterior.

Podemos entender más fácilmente qué es puruṣa si pensamos en lo que está ausente de un cadáver. En la muerte, el puruṣa desaparece. (El Yoga Sutra no revela adónde va.) El cuerpo, el cerebro y los órganos de los sentidos todavía están presentes, pero no tienen vida porque el puruṣa ha desaparecido. Sin embargo, para el puruṣa no existe la muerte. Para el puruṣa el cambio no existe y ¿qué es la muerte sino el cambio? Nuestra mente no puede ver el puruṣa. Sólo porque a veces experimentamos momentos de claridad sabemos que hay un puruṣa. Es el testigo constante de todas nuestras acciones. Este testigo es activo, pero no se deja influenciar por lo que ve. Como el puruṣa actúa a través de la mente, sólo puede ver cuando la mente está clara.

Es difícil imaginar que puruṣa y prakṛti puedan existir independientemente uno del otro. En los humanos ambos siempre están interrelacionados. ¿Por qué confundimos

puruṣa y prakṛti? Según las enseñanzas del yoga, esta confusión, samyoga, impregna la existencia humana. Al mismo tiempo, quienes buscan claridad pueden aprender la diferencia entre una comprensión correcta y una incorrecta. En este sentido el yoga es optimista: a través de la percepción profunda de los problemas y confusiones avanzamos hacia la claridad.

Sólo porque algunos de nosotros busquemos soluciones a los problemas y en el proceso alcancemos cierto grado de claridad, no significa que el puruṣa de otros verá más claramente. Otros sistemas filosóficos creen que sólo hay un puruṣa; sin embargo, en el yoga se cree que aunque una persona resuelva sus problemas, eso no significa que se haya quitado una parte de la carga a toda la humanidad. Si bien hay diferentes puruṣa, sólo hay un prakṛti, un universo común para todos nosotros. Lo especial es la relación entre el puruṣa individual y el prakṛti único. Sólo por esta razón, nuestra forma de ver cosas como nuestros cuerpos, nuestros sentidos y nuestros hábitos son todos diferentes. La observación sólo puede ocurrir cuando el puruṣa tiene la energía y la inclinación de salir desde adentro y regresar con impresiones del mundo exterior. Aquí radica una gran diferencia con la física moderna, según la cual se necesita luz para que la imagen de un objeto llegue al ojo. Incluso cuando hay luz presente, además de un objeto que se puede ver, debe haber algo que nos llame a ver, pensar y escuchar. Este impulso proviene del puruṣa interior, no del exterior. A menudo hay objetos externos que Hay varias opiniones sobre cómo surgió la relación entre puruṣa y prakṛti. Algunos dicen que es līlā, un juego divino. Otros creen que al principio hubo una entidad que se dijo a sí misma: "Me gustaría convertirme en..."

También hay muchas teorías sobre lo que le sucede a nuestro puruṣa cuando morimos.

Las personas que creen en una energía superior a la de los seres humanos, en Dios, dicen que los distintos puruṣa son como ríos que fluyen todos hacia el mar. Cada uno tiene su propio lecho, su propia dirección, su propia cualidad, pero todos desembocan juntos en el mar. El cambio no es una consecuencia directa ni indirecta del yoga o de cualquier otra práctica. No podemos depender de ello. Lo que podemos contar con nuestra práctica de yoga es una mente más tranquila; de alguna manera, la pesadez y el nerviosismo desaparecen. Sin embargo, algo muy personal y esencial tiene que sucedernos en el momento adecuado, y tiene que tocarnos tan profundamente que de repente realmente queramos hacer una pausa, considerar y cambiar el curso de nuestras acciones. Después de que eso suceda, simplemente avanzamos paso a paso. La calidad de nuestra acción comienza a cambiar. El nuevo samskāra positivo se vuelve más fuerte y nuestra mente permanece clara.

La mente no puede observar sus propios cambios. Algo más observa estos cambios. Por esta misma razón describimos a nuestro puruṣa como testigo y también como fuente de nuestra acción. Como fuente de acción, nuestro puruṣa funciona como el transmisor de una puerta eléctrica. Pero lo que realmente se mueve es la puerta. Nuestro puruṣa es la fuente de nuestra acción. Pero también necesitamos a nuestro puruṣa como testigo y observador constante del funcionamiento de la mente. Al final, la claridad puede prevalecer en la mente, pero la comprensión experiencial ocurre sólo a través del puruṣa.

Si hay verdadera claridad, experimentamos tranquilidad y paz dentro de nosotros. Si sólo hay claridad intelectual, podemos ser felices por un momento o dos, pero este sentimiento no durará. Nuestro objetivo es liberarnos de duḥkha, de la angustia y el sufrimiento. Con este fin debemos reconocer duḥkha, debemos saber que surge de la comprensión incorrecta de avidyā y debemos saber que podemos evitarlo.

Nuestro objetivo al practicar yoga es lograr un cambio en la calidad de la mente para que podamos percibir más del puruṣa. El yoga intenta influir en la mente de tal manera que nuestro puruṣa pueda funcionar sin obstáculos.

La disciplina de una práctica de yoga (Por B.K.S Iyengar)

El cuerpo es el templo del alma. Así como a uno le gusta mantener su casa limpia y ordenada para poder vivir pacíficamente en ella, así también cada estudiante debe comprender que el cuerpo es la morada de la mente y el alma y, por lo tanto, debe mantenerse ordenado.

Si el cuerpo está afligido, la mente y la conciencia también lo están. En segundo lugar, para un intelecto medio, el cuerpo es la parte densa del alma. Por lo tanto, el yoga comienza con el cuerpo para que el sādhanā (posturas) conozca y digiera completamente la parte conocida del hombre antes de que éste avance hacia lo desconocido.

El yoga nos ayuda a conocer bien lo conocido. Cuando lo conocido se conoce bien, naturalmente lo desconocido emerge y cuando lo desconocido emerge, lo conocido -lo finito- se funde en lo desconocido -lo infinito-. Tanto lo finito como lo infinito se vuelven uno y ambos pierden sus identidades. Por lo tanto, el yoga comienza con el culto al cuerpo y luego cultiva la inteligencia para acercarse al Ser y luego tanto la inteligencia como el Ser se unen como una unidad simple sin ninguna identificación. Esto es kaivalya: la autoemancipación.

Esta excelente pregunta sobre cuál debería ser la disciplina de un discípulo, abarca un área muy amplia para la búsqueda del yoga. Debemos comenzar el yoga con el primer paso de la escalera del yoga. A menudo se considera que el yoga es sólo físico. Entender que es una disciplina físico-fisiológica, fisiopsicológica y psicoespiritual. Es una ciencia que libera la mente de las ataduras del cuerpo y la conduce hacia el alma. Muchas veces he dicho: "*Si un pájaro está en una jaula, no tiene movimiento*". Cuando se abren las puertas de la jaula, el pájaro vuela libremente. De manera similar, la mente permanece después en "*paz y bienaventuranza*" desde que ha sido liberada de la esclavitud.

Asana y prāṇāyāma (posturas y respiración) ayudan a controlar los nervios motores y sensoriales. Cuando decimos que āsana y prāṇāyāma deben realizarse con criterio, implica la disciplina ética para lograr una función armoniosa en los nervios motores y sensoriales. Mientras haces āsana y prāṇāyāma, si tu mente sigue divagando, ¿puedes hacer justicia a tu cuerpo, a tu mente y a tu inteligencia? ¿No te pregunté, cuando extendiste en Setu Bandha Sarvāṅgāsana, qué pasó con tu mente? Dijiste que tu mente va hacia adentro. ¿Qué es eso? ¿No es una disciplina?

De esta manera se aprende a estudiar, ajustar, observar y reflexionar. Cuando observas, tienes que ponerlo en práctica; después de ponerlo en práctica tienes que reflexionar sobre esa práctica, entre lo que hiciste y lo que estás haciendo. Después de reflexionar, vuelves a observar. Entonces la rueda de la mente con los radios del cuerpo avanza en tu presentación. Cuando alcanzas la precisión, los radios y la rueda dejan de moverse, pero en el proceso de movimiento, estos radios como las facetas de la mente se mueven.

Supongamos que en Sarvāṅgāsana tu pierna derecha está alerta mientras que la izquierda no, entonces ¿lo llamas práctica ética o no ética? Es fácil decir que tienes un defecto de este lado o de aquel lado. Esto es puro escapismo de los hechos. Como el orgullo que hay en ti no acepta el enfoque incorrecto, traes algunas razones para salvar tu autoestima. Esto no entra dentro del enfoque honesto. Tienes que pensarlo y descubrir honestamente lo que haces y al mismo tiempo ver si tu intelecto está atento o no. En esta atención se produce la penetración y se siente cómo funcionan las células, las fibras, los ligamentos y qué parte de las articulaciones. Luego estudias qué parte no funciona. Qué parte del ligamento no funciona, qué tendones no se estiran. En esta forma de observación hay que tener una mente multifacética o multicanal para verlo todo en una fracción de segundo.

Patañjali dice que el yogui con conocimiento exaltado capta clara, instantánea y totalmente todos los objetos sin pensar en el tiempo. Y luego traes unidad en estas mentes multifacéticas y en tus acciones. Cuando reúnes estas acciones multifacéticas en una sola acción, ¿qué sucede? Entonces ¿cómo se llama ese estado?

- ¡Pureza y sensibilidad! -

Correcto. Entonces la sensibilidad y la pureza se fijan en tu mente. Ahora bien, ¿qué es la ética? El significado de la ética es ser puro. Puedes ver que todos esos principios de yama y niyama están destinados a traer pureza a chitta (la mente).

Me detuve en esto porque a menudo, cuando uno practica, no es consciente del "objetivo". Los practicantes tienden a ladrar al árbol equivocado. Ahora, los alumnos tienen la gran responsabilidad de seguir siendo para siempre auténticos practicantes

de yoga. Tienen que adquirir nuevas experiencias mediante la práctica constante, buscar en su interior y comparar constantemente a medida que evolucionan en su estatura y percepción.

Para ser un sādḥaka dedicado, uno tiene que analizarlo, comprenderlo y ponerlo en práctica. Así como uno usa un alfiler para quitar una espina, el sādḥaka debe usar su inteligencia como una aguja para quitar las malas hierbas de la mente. El practicante debe estar alerta, atento, dedicado, devoto y desarrollar medios correctos de aplicación para aprovechar el conocimiento oculto del yoga.

Los alumnos tienen la gran responsabilidad de seguir siendo para siempre auténticos practicantes de yoga. Tienen que adquirir nuevas experiencias mediante la práctica constante, buscar en su interior y comparar constantemente a medida que evolucionan en su estatura y percepción.

Un discípulo es aquel que continúa con la disciplina. La vida de un discípulo es disciplina.

Iyengar habla a cerca de la disciplina y la libertad

Sin disciplina no se puede tener éxito en la acción. Por ejemplo, si caminas en zigzag por la calle y te atropella un coche, esta libertad puede provocar un accidente. La disciplina es una medida de seguridad. Al principio aparece como una reglamentación, pero en el momento en que trabajas con amor, la disciplina desaparece y aparece la pasión por el objetivo final. Hasta entonces, uno piensa en ello como disciplina. Pero nosotros nos disciplinamos para alcanzar esa pasión del objetivo final. Cuando se produce la transformación, la disciplina desaparece repentinamente y te conviertes en parte integrante de ese objeto por el que tú y yo estamos luchando.

Estaba luchando y no llegaba nada. Así que tuve que disciplinarme tremendamente y seguir rígidamente para alcanzar ese estado. Para mí sólo había dos caminos hacia el precipicio: o tenía que caer o tenía que caer, aceptar o decir adiós. No pude jugar en el medio. En el momento en que crucé el precipicio, ya no era una disciplina: se convirtió en una pasión, una necesidad de perseguir. Ese fue el cambio. Entonces experimenté la libertad. La libertad llega cuando la disciplina revoluciona la disciplina como pasión por el arte.

Una vez que haya decidido un curso de acción que sea bueno para usted, no debe oscilar. Una fuerte determinación y disciplina son necesarias para tener éxito. Si vacilas, perderás el rumbo y las decepciones seguramente aumentarán. La aparición de tentaciones es muy poderosa cuando uno es joven. Debes estar atento y no rendirte a los tirones inferiores. No hagas caso de lo que dicen tus amigos de inmediato. Mídelos, descubre el motivo detrás de sus declaraciones. Debe tener cuidado para no dejarse engañar por sus supuestos amigos y simpatizantes.

El yoga tiene que dividirse en tres compartimentos para poder entenderlo. Comienza desde la base y muestra cómo alcanzar la emancipación definitiva y la liberación del dolor y la tristeza. Patañjali no introdujo el tema del yoga por primera vez. El primer sūtra de Patañjali explica la reunión de las prácticas tradicionales de yoga, ya que estaban dispersas, y él las reunió. Él transmite esto con la palabra anuśāsanam. Śāsana significa conducta, código de conducta, anu significa seguir tradicionalmente. Patañjali dice *"Estoy explicando qué es el yoga. Yoga que se ha dado tradicionalmente para desarrollar la disciplina en nosotros mismos y comprender las mutaciones de la conciencia"*.

Las dos disciplinas éticas existen desde tiempos inmemoriales y se mencionan en escrituras como el Veda y el Upaniṣad, que Patañjali explica en detalle para que un individuo promedio comprenda la profundidad de una vida ética. En segundo lugar, cuando en el primer sūtra se refiere a la palabra anuśāsanam o disciplina, o al patrón de conducta a seguir, quiere decir que uno tiene que seguir las disciplinas dadas por los sabios anteriores, que incluyen todo tipo de disciplinas: éticas, físicas, moral, mental, intelectual, espiritual. Por eso, cuando trata los ocho aspectos del yoga, los dos primeros, yama y niyama, han sido desde tiempos inmemoriales para el crecimiento de cada individuo. Éstos son los pilares sobre los que

uno tiene que construir más en la evolución de uno mismo. Entonces, para evolucionar - física, mental, intelectual o espiritualmente - los otros tres aspectos - āsana, prāṇāyāma y pratyāhāra, se dan como etapas progresivas del yoga.

Sin duda, el yoga exige disciplina y a los jóvenes no les gusta ser disciplinados. Quieren ser pájaros libres, sin tener control sobre sí mismos. Quieren que todo suceda como la comida rápida. La comida rápida no aporta ningún alimento y, por tanto, las enfermedades están aumentando. Debido a la introducción de la comida rápida, se dan nuevos nombres a diversas enfermedades. La comida afecta la mente. ¡Comida equivocada, mente equivocada! Por eso nos hemos vuelto individualistas y estamos interesados en ganar dinero por las buenas o por las malas, sólo para disfrutar de la vida. No nos hemos dado cuenta de que la vida está destinada a algo más que placeres sensuales momentáneos.

Los rishis de antaño dieron cuatro objetivos en la vida de los seres humanos. Esos objetivos son dharma, artha, kāma y mokṣa. El primero es el dharma. Dharma significa un sentido del deber que expresa las cualidades virtuosas de la vida, pero ahora se lo representa erróneamente como religión. Dharma no significa religión sino "forma correcta de vivir". Luego viene el aspecto financiero, artha, que significa economía para llevar una vida contenta y con autoestima. Luego viene la lujuria, kāma. El último, mokṣa, es la liberación. ¿Por qué incluso grandes yoguis que habían practicado y dominado el yoga mantuvieron estos dos placeres principales del mundo: el artha, las finanzas que traen alegría a una persona, y el kāma, la lujuria, la alegría sensual, dentro de las fronteras del vivir correctamente (dharma) y la liberación (mokṣa, es decir, estar libre de esta red mundana)?

No han dicho: "Renuncia".

Desafortunadamente, hoy lo que escuchas de los neo-yoguis es la palabra "Renuncia". Pero los genios no han dicho: "Renuncia". Por el contrario, nos han dicho que disfrutemos de los placeres mundanos con disciplina, limitándolos dentro de los márgenes del vivir correcto - dharma, por un lado, y la liberación de esa red sensual - mokṣa, por el otro. En caso de que uno caiga en esa red de artha y kāma y quede atrapado en ellas, los sabios sabían entonces que el yoga era la única respuesta. Por eso el yoga era muy popular en los primeros tiempos. Fue tan popular que las definiciones se fueron perdiendo cada vez más y sólo se recordaban los efectos. Los efectos de la respiración, los efectos de las posturas, los efectos de la meditación, etc., se convirtieron en el centro de atención.

Nuestros sentidos son como los caballos, el cuerpo es el carro, la mente, las riendas y el auriga es el alma o el Ser. Si las riendas están sueltas, los caballos se vuelven locos y terminan en un desastre. De manera similar, la mente indisciplinada vaga hacia los objetos atractivos del mundo. Disciplinar la mente y controlarla es lo que enseña el yogashāstra o la ciencia del yoga. Mediante tal disciplina, se ahorra la energía que se utiliza para vivir correctamente, pensar correctamente y comprenderse correctamente a uno mismo. En definitiva digo que enseña el verdadero arte de vivir. Este es el pensamiento interno.

Para ellos la libertad está mal entendida. Piensan que la libertad es licencia para actuar como quieran. Mientras que la libertad viene después de la disciplina, es el fin de la disciplina, que luego impulsa a uno a actuar desde la voz interior. La libertad llega cuando la acción disciplinada se convierte con disciplina rigurosa en una acción natural.



B.K.S. Iyengar



Inma
Martín

Centro Karma-Dharma

Clases presenciales y online

Yoga

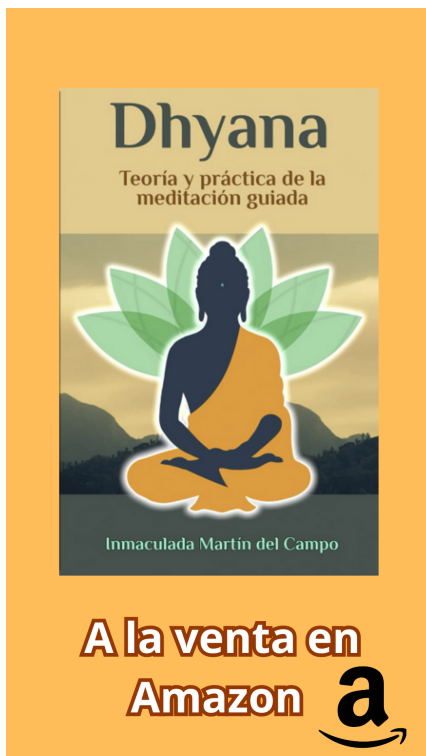
Hipopresivos

Pilates

Meditación

Chikung

Pelayos de la Presa / Contacto 647 98 85 14



Dhyana trata de explicar la meditación desde sus orígenes, para adentrarse en el funcionamiento de una de las técnicas más antiguas que existen para el bienestar psicofísico. El lector aprenderá los beneficios, las experiencias y sensaciones que puede experimentar, así como sus mitos y beneficios. Muchos fueron los maestros que trajeron esta práctica a occidente, a través de una técnica muy sencilla: la meditación guiada. A través de ella (ya sea leyéndolas, o escuchándolas por medio de los QR) conseguirás acceder a lo más profundo de tu subconsciente para entenderte y conocerte mejor.