



# Karma-Dharma Boletín

## Ahimsa, la no violencia

Para comenzar a definir Ahimsa, hemos de ubicarla primero dentro de la primera de las ocho ramas del yoga que definió Pantanjali en sus Yoga Sutras. La primera rama es Yamas, y está compuesta de cinco normas morales y éticas: Ahimsa (no violencia), Satya (veracidad), Asteya (no robar), Bramacharya (celibato), y Aparigraha (no codicia, no posesividad).

Ahimsa no es solo la base del yoga, también es un concepto muy importante dentro de las religiones dhármicas como el Hinduísmo, el Jainismo y el Shikismo.

El símbolo que veis a la derecha representa



Ahimsa, una mano en posición pacífica y protectora con el símbolo de la rueda del karma en su palma. Todas estas religiones dhármicas abogan por la liberación de la reencarnación a través de la no violencia y el respeto a la vida. Pero Ahimsa va más allá, es una actitud de respeto hacia el otro, de forma correcta y amorosa. La palabra procede de la raíz sánscrita “*himsa*” dañar, más el prefijo “a”, que significa “no”, no dañar.

Esta norma moral hemos de empezar a practicarla sobre nosotros mismos cuidando nuestro cuerpo con hábitos saludables, escuchando cómo nos hablamos o juzgamos a nosotros mismos, viendo si nos respetamos y nos acompañamos en los momentos difíciles, siendo conscientes de lo críticos y exigentes que podemos ser con nosotros y cómo nos relacionamos con la culpa. En resumen, ser consciente de nuestro diálogo interno para evitar afirmaciones como estas:

«Ves, ya lo has vuelto a hacer».

«Nunca lo vas a conseguir».

«Ellos lo hacen mejor que tú».

«Tú no puedes aspirar a eso».

«Esto no es para ti».

«¿Otra vez te has cansado?».

«Siempre metes la pata» .

«¿Cómo se va a fijar en ti?».

Seguro que no hablarías a otra persona de esta manera. Es necesario aprender a empatizar tanto con los demás como con uno mismo. Ahimsa nos recuerda que debemos aprender a amarnos y respetarnos en primer lugar, para luego saber hacerlo hacia fuera, hacia los demás, para así poder alcanzar la felicidad y la realización.

El poder de la mente es tan poderoso, que puede hacer que los pensamientos nos destruyan, menguando nuestra autoestima y dañando nuestra personalidad. Es necesario comenzar practicando con pensamientos positivos, tratándonos de manera amorosa y respetuosa.

## ¿Qué pasos puedo seguir para integrar Ahimsa en mi vida?

- No utilices la violencia hacia ti mismo/a, ni de pensamiento ni de palabra.
- Trátate con respeto.
- Sé benévolo/a contigo.
- Deja de criticarte.
- No te riñas ni te ofendas con malas palabras.
- Háblate con consideración.
- Sé realista y racional.
- No te compares con los demás.

- Acepta que querer no siempre es poder. Y no pasa nada.
- Descubre quién eres.
- Haz las paces contigo.
- Sé agradecido con lo que tienes, con tu familia y las personas que te rodean.
- Haz una lista diaria de gratitud. Apunta al menos cinco cosas por las cuales te sientes agradecido ese día.
- Evita criticar a los demás y a ti mismo. Tú tienes tu camino, los demás el suyo; respeta ambos.
- Deja la queja, si al quejarte no puedes solucionar nada mejor callar, pues además de no arreglar nada la queja crea energía negativa y malestar para ti mismo y a tu alrededor.
- Ten consciencia de lo que piensas, dices y haces. Respeta a los demás y a ti mismo.
- Duerme bien. Deja que tu cuerpo descanse y pueda recargar energía.
- Trata a los demás seres con amor y respeto.
- Cuida el medio ambiente.
- No entres en la negatividad, comparte solo lo positivo.
- Todas las mañanas al despertar o antes de dormir, medita unos

- momentos. Cierra tus ojos, siente el latido de tu corazón y desde ahí, repite tres veces el mantra: “Que la paz habite en los corazones de aquellos en los que habita la violencia”.

## Ahimsa en la clase de yoga

¿Cómo podemos practicar este Yama durante nuestra sesión de yoga?

Primero siendo conscientes de nuestras limitaciones. La elasticidad es una de las cualidades que más nos frena a la hora de hacer yoga, y con la que nos castigamos mentalmente al compararnos con otras personas y pensar: “yo nunca llegará a hacer eso”. Entonces comenzamos a hacer esfuerzos por llegar al nivel de otras personas que probablemente lleven mucho tiempo haciendo yoga, o simplemente su genética les ha hecho ser más elásticos. ¿Y qué hacemos?, forzar la postura, y esto, amigas y amigos, es himsa contra uno mismo, contra tu cuerpo.

Por ejemplo, hacer la postura de la pinza con las piernas totalmente estiradas y forzando la lumbar al máximo, cuando es evidente que no llegas a los pies, puede causar un pinzamiento en esa zona. Si te terminas lesionando es

porque has sido violento contigo mismo, has forzado más allá de lo que debías en base de un pensamiento inicial en el que te has juzgado por no ser lo suficientemente elástico.

En la esterilla hemos que ser totalmente amorosos y respetuosos con nuestro cuerpo. Yo misma como profesora no fuerzo las posturas, hago la esfinge en lugar de la cobra cuando tengo cargada la lumbar, flexiono las piernas en la pinza los días que estoy especialmente cansada, y descanso en mitad de los ejercicios que pueden ser más exigentes para mí. Si piensas como alumno que tu maestro te va a juzgar, igualmente tenderás a forzar. No lo hagas. No asistimos a yoga para ser juzgados, lo hacemos para ser conscientes: de nuestras dolencias, de nuestros límites, de nuestros pensamientos, de nuestra respiración, de nuestra personalidad, de absolutamente todo. Y esta es la magia de la toma de conciencia, que cuando sabes perfectamente quien eres, cuales son tus límites, hacia donde te diriges en la vida, el amor, la amabilidad y la empatía llegan solos y los transmites hacia fuera incluso de manera inconsciente.

## La empatía

Personalmente creo que la empatía es la base de la no violencia. Hasta los animales salvajes pueden mostrar empatía. Sucedió que una vez, una leona cazó a una mona sin darse cuenta de que tenía a su cría colgada del pecho. Al darse cuenta de que había dejado huérfana a la criatura, la leona se la llevó para cuidar de ella y que no muriera.

Hay muchos casos de hembras que han adoptado a crías de otras especies, incluso cuando muere un miembro de la manada, por ejemplo los elefantes son especialmente empáticos.

Los humanos somos igualmente seres empáticos, quizás unos más que otros, y es algo que se ha de aprender desde niño. El bulling es un ejemplo claro de violencia entre niños que causa verdaderas tragedias, y que puede influir en la vida adulta haciendo que esos niños sean adultos con una baja autoestima, e incluso puedan volverse violentos al igual que lo fueron con ellos en el pasado.

Es esencial antes de hablar, de actuar, de tomar una decisión, ponernos en el lugar del otro y pensar: ¿Cómo le pueden afectar mis palabras? ¿Qué gano diciendo esto? ¿Le hace bien o mal al otro? ¿Cómo me sentiré yo después de decir esto?

En base a la premeditación de nuestras palabras podemos evitar una violencia innecesario, y no hablo solo de violencia física, sino de la verbal, de las faltas de respeto, de la mala educación, etc.

Os propongo a continuación un ejercicio. Un meditación que podréis encontrar tanto en mi libro Dhyana. Teoría y práctica de la meditación guiada.

## Se llama “10 pasos para la paz”, y es un ejercicio para desarrollar la empatía.

Durante esta meditación seguiremos diez pasos, algunos de los cuales requieren que pronuncies el mantra Wahe Gurú. Cuando os indique su pronunciación, tenéis que enfocar cada sílaba del mantra en un lugar: Al decir Wa, os enfocaréis en el ojo derecho; al decir He, en el ojo izquierdo, y al pronunciar Gurú, en la punta de la nariz.

### Paso 1

Inspira por la nariz y recuerda un encuentro o recuerdo con alguna persona que te haya hecho sentir mal, que hayas discutido con ella, o con la que ya no mantengas contacto.

### Paso 2

Espira al decir Wa he Gurú.

### Paso 3

Inspira por la nariz. Visualiza y libera el sentimiento actual sobre ese encuentro.

### Paso 4

Espira al decir Wa he Gurú.

### Paso 5

Inspira por la nariz e invierte los papeles en el encuentro recordado. Ponte en el lugar de la otra persona y experimenta su punto de vista.

### Paso 6

Espira al decir Wa he Gurú.

### Paso 7

Inspira por la nariz. Perdona a la otra persona y perdónate a ti mismo.

### Paso 8

Espira al decir Wa he Gurú.

### Paso 9

Inspira por la nariz y deja ir el incidente liberándolo en el universo.

### Paso 10

Espira al decir Wa he Gurú.



Inma  
Martín

# Centro Karma-Dharma

Clases presenciales y online

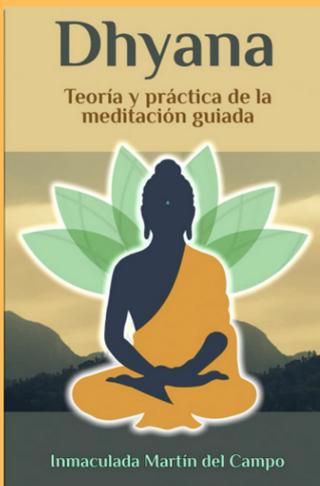
Yoga

Hipopresivos

Pilates

Meditación

Chikung



A la venta en  
Amazon 

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.