

Yoga Sutras - Siete claves para la práctica

Swami Jnaneshvara Bharati

Enfocarse en unas pocas recomendaciones claves: Una forma de hacer que los Yoga Sutras sean más simples y accesibles es enfocarse inicialmente en unas pocas indicaciones tanto útiles como sencillas, que contienen principios y prácticas básicas. A continuación se describen siete posibilidades, capaces de abrir la puerta a las prácticas más profundas de los Yoga Sutras.

1

Elegir aquello que conduzca hacia una tranquilidad estable: En Yoga, uno de los principios centrales -en contra del cual se toman todas las decisiones en la vida-, se refiere a lo que nos llevará en dirección de una tranquilidad estable (1.13). Este es el significado de la palabra *abhyasa*, que quiere decir prácticas. Cultivar y entrenarse en este arte de tomar decisiones, conduce consistentemente en dirección de la paz interna y la Auto-Realización. Pregúntate una y otra vez: ¿"Es esto útil o no"?, ¿"Me llevará esto en dirección correcta o equivocada"? Entonces, podrás movilizarte hacia allá con convicción, y en un espíritu de no-apego (1.15)

Algunos sutras relacionados: (1.13, 1.12 -1.16)

2

Reafirmar tu convicción regularmente: La más importante de todas las actitudes esenciales a ser desarrolladas y reafirmadas es *virya*, que significa la energía de la convicción y la persistencia (1.20). A menudo buscamos el surgimiento de kundalini shakti, el despertar espiritual, pero la primera forma en que eso emerge es sankalpa shakti, la shakti de la determinación que dice con voz potente: "¡Puedo hacerlo!; ¡Lo voy a hacer; ¡Tengo que hacerlo!". Mantener esta actitud constantemente presente te permitirá seguir adelante cuando el camino parezca estar lleno de obstáculos. Con esta actitud, el mismo ego que se aprecia como un impedimento, se convierte en el mejor amigo. Paradójicamente, la determinación va mano a mano con el soltar, el entregarse.

Algunos sutras relacionados: (1.20, 1.19 -1.22)

3

Vigilar el colorido de los pensamientos: El gozo de la meditación profunda se produce con la decoloración (1.5) de los obstáculos mentales (1.4), los cuales velan el verdadero Ser (1.3). Este proceso de cultivar pensamientos no coloreados (*aklishta*) versus pensamientos coloreados (*klishta*) impregna los Yoga Sutras y es un principio nuclear de las prácticas. Involucra minimizar los coloridos más burdos (2.1 - 2.9) y luego dedicarse a decolorar los coloridos más sutiles (2.10 -2.11), de modo de poder romper o terminar la alianza con el karma (2.12 -2.25). Es extremadamente útil estar siempre consciente (1.20) de estos coloridos, en especial los referentes a atracciones, aversiones y miedos (2.3). El hecho de estar serena y amorosamente consciente de los coloridos, tanto en la vida diaria como durante la meditación, los va atenuando gradualmente (2.4), y esto adelgaza progresivamente el velo que cubre el verdadero Ser (1.3)

Algunos sutras relacionados: (1.5, 2.1 -2.9, 2.10 -2.11, 2.12 -2.13)

4

Una solución única para 27 formas de negatividad: Los Yoga Sutras aportan muchas recomendaciones positivas relativas a las acciones, el habla y los pensamientos, entre las que se incluyen los cinco yamas: no dañar, sinceridad, no robar, recordar la fuente creativa y no codiciar (2.30 -2.34). Aún así, a menudo no somos capaces de vivir a la altura de estos elevados estándares.

Cada vez que nuestras acciones, palabras o pensamientos son contrarios a estos principios, pueden asociarse a rabia, codicia o ilusión, de manera leve, moderada o intensa. De modo que existen 27 combinaciones posibles de estas tres tríadas (2.34). Aunque tal vez no nos hayamos planteado dichas combinaciones de este modo, todos estamos familiarizados con las diversas formas en que las emociones negativas nos pueden causar problemas.

Sin embargo, existe un único principio suficiente para afrontarlas todas, que es elegantemente simple (si bien es cierto, requiere de un gran esfuerzo). Y es, volver a entrenar la mente recordándole repetidamente que esto es ir en dirección equivocada, y que sólo nos traerá interminable sufrimiento (2.33, 2.34). Es posible que esto suene demasiado simple como para ser útil, pero en realidad es extremadamente efectivo en despejar la mente, y bien vale la pena estudiarlo de cerca y practicarlo a diario. Abre la puerta a una meditación más sutil.

Algunos sutras relacionados: (2.33 -2.34)

5

Entrenar la mente para que se concentre en una sola dirección: Según Patanjali, uno puede hallar varios obstáculos predecibles a lo largo del camino, entre los cuales se encuentran la enfermedad, el embotamiento, la duda, la negligencia, la flojera, los deseos, las percepciones erróneas, el fracaso y la inestabilidad (1.30 -1.32). Sin embargo, hay un antídoto único que es extremadamente eficiente en lidiar con todos ellos, y es entrenar la mente a enfocarse en una sola dirección (1.32). Ya sea que aquello en lo que uno se concentre unidireccionalmente sea un mantra, una oración corta, recordar un principio o enfocarse en el trabajo que uno esté haciendo, esta práctica aparentemente sencilla es profundamente útil. Es necesario practicarla y experimentarla para apreciarla en su totalidad.

Algunos sutras relacionados: (1.30 -1.32, 1.33 -1.39, 2.41)

6

Presenciarlo todo: Existe un proceso que se despliega a través de los Yoga Sutras de principio a fin. Éste consiste en ser un testigo o presenciar, explorar, prescindir con no-apego (1.12 -1.16), e ir más allá de cada uno de los niveles de la realidad y de nuestro propio ser, de manera sistemática.

El significado de presenciar está dado por una fórmula simple:

Presenciar = Observar + No-apego

Presenciarlo todo de esta forma implica dejar de involucrarse con los patrones de pensamiento (1.4), observar los pensamientos (1.6 -1.11), cultivar el recordar o el estar consciente (1.20), moverse a través de los niveles de consciencia (1.17) y abordar lo burdo (2.1 -2.9), lo sutil (2.10 -2.11) y lo más sutil (3.9 -3.16).

Algunos sutras relacionados: (1.4, 1.6 -1.11, 1.17, 2.1 -2.9, 2.10 -2.11, 3.9 -3.16)

Revisar además el artículo "Observar los pensamientos".

7

Discriminar en todos los niveles: Toda la ciencia de la Auto-Realización del Yoga está basada en la discriminación (*viveka*). La discriminación se utiliza para tomar decisiones que conduzcan hacia una tranquilidad estable (1.13). El propósito de los ocho peldaños del Yoga es la discriminación (2.26 -2.29). Una discriminación afilada como una navaja (3.4 -3.6) se usa para separar el *vidente* (el que ve) y lo *visto* (2.17), de manera de romper la alianza con el karma (2.12 -2.25) y superar los cuatro errores de la ignorancia o *avidya* (2.5). Las discriminaciones más sutiles involucran muchas experiencias sutiles (3.17 -3.37, 3.39 -3.49), como también la mente y la consciencia (3.50 -3.52, 3.53 -3.56), con una discriminación suprema que lleva a la absoluta liberación (4.22 -4.26)

Pregúntate a ti mismo: Una de las formas más simples, sencillas y útiles de practicar la discriminación consiste en reflexionar sobre las propias acciones, palabras y pensamientos y preguntarse a sí mismo: “¿Esto es útil o no?, ¿Me ayuda o no?, ¿Me lleva en la dirección correcta o equivocada?, ¿Es mejor que yo haga esto o esto otro? Chequea tus respuestas en base a lo que te lleve más cerca de la Auto-Realización. Pregúntate cosas como éstas y las respuestas llegarán definitivamente por medio de la discriminación.

Algunos sutras relacionados: (1.13, 2.5, 2.17, 2.12 -2.25, 2.26 -2.29, 3.17 -3.37, 3.39 -3.49, 3.50 -3.52, 3.53 -3.56, 4.22 -4.26)