



Los Yoga Sutras de Patanjali.

Sanación Védica.

Instructora:

Sahadi Mahfouz (Parvati D.D.)

Pata significa 'caído [del cielo]' y *añjali* describe el gesto de plegaria de las manos juntas por las palmas (el gesto de reverencia *namaskar*).¹

El Yoga-Sutra de Patanjali

Patanshali fue un pensador del Hinduismo, nacido en Cachemira. Autor del *Yoga Sutra*, importante texto sánscrito compuesto por aforismos (*Sutras*) acerca del yoga. Probablemente vivió en el siglo II AC,

Yama:
external ethics

ahimsa:
non-harming

satya:
benevolent
truthfulness

asteya:
responsibility,
non-stealing

brahmacharya:
unity

aparigraha:
simplicity,
generosity

Niyama:
internal ethics

saucha:
clarity, purity

santosh:
contentment

tapas:
discipline, sacrifice
for others

svadyaya:
self-study

**ishvara
pranidhana:**
surrender, service to
something bigger



Ahimsa

La violencia se manifiesta en el habla, la acción y los pensamientos. No deberíamos ser violentos con los demás ni con nosotros mismos. Ahimsa significa no lastimar a nadie. Por lo tanto, consumir carne también es un acto de violencia. Se le estás quitando la vida a un animal. Tampoco es una cuestión de pecado. Más bien, es la parte de la no violencia lo que es crucial para un practicante de yoga. Si se come carne, de animales destinados al sacrificio, se está rompiendo este código de conducta.

Ahora bien, arrancar una fruta o una verdura es un acto violento? Bueno, un tomate no tiene una mente activa que tenga emociones y miedo a la muerte. Pero, una vaca, un cerdo, una cabra, un pollo sabe lo que significa estar vivo o estar sufriendo. Tienen miedo de la muerte y el dolor. Quieren vivir. Un tomate no va a llorar, no intentará escapar. ¿por qué? Porque la mente está ausente. Siempre que haya un deseo y voluntad de vivir, ese ser no debe ser privado de una oportunidad de vida porque es una agresión a los hijos de la Madre Naturaleza.

satya

Satya significa veracidad en el habla, la acción y los pensamientos. Esto es complejo porque mentir es muy fácil para la gente. Aunque, decir la verdad es natural para aquellos que tienen vairagya (desapasionamiento) Y esto es el resultado de asumir la naturaleza efímera de este mundo. Por ejemplo, ¿cuál será el estado de ánimo de una persona que sabe que va a morir, digamos, en una semana? ¿Querría mentir, hacer trampa, engañar?

Un auténtico investigador es el que está desapasionado ante el señuelo de este mundo material. El principal motivo de vida de un sabio es saber la verdad. Satya significa verdad. La verdad significa Dios, pero no me gusta emplear esta palabra de la manera en que las instituciones religiosas la usan para dividir a la gente. Es por eso que los extraordinarios maestros de la antigüedad usaron una palabra y es: Verdad.

El objetivo principal de la vida humana es buscar la verdad última. Y si esto permanece en el fondo de tu mente, te abstendrás completamente de mentir.

asteya

El tercer Yama se llama asteya - lo que significa ser honesto, no robar, no tomar lo que no nos pertenece. Y esto se aplica a todo, desde un alfiler a una fortuna, así como créditos, ascensos y posiciones que eran para otros. Una mente codiciosa no puede convertirse en yogui. Si uno tiene la costumbre de robar, significa que hay mucha codicia en esa persona. Si una idea de robo surge en la mente de alguien, sale de la codicia o la lujuria.

brahmacharya

A nivel físico, significa celibato, pero el significado más profundo es estar en unión con Dios. Las Escrituras dicen, que cuando se tiene una vida sexual disciplinada y cuando se practican Yama y Niyama, eres un célibe. Había muchos maestros en el pasado que eran miembros del hogar, que tenían familias e hijos, y sin embargo eran maestros del yoga. Brahmacharya en la vida conyugal significa que el marido y la esposa son leales el uno al otro, no están buscando la titilación fuera del matrimonio y su conducta sexual está regulada y armonizada y no significa suprimida. La tendencia sexual no expresada se manifestará como alguna otra emoción, como la ira o la frustración.

aparigraha

El cuarto Yama se llama aparigraha y nos indica el no acaparar no tener bienes o pertenencias más allá de lo que se necesita para nuestra supervivencia. Es un código importante que la mayoría de la gente no pregona. La gente no tiene armarios en estos días, poseen tiendas. Tienen cientos de ropa con zapatos y bolsos haciendo juego, cuadros en todas las paredes y adornos en cada rincón o lugar cónsono para ello. Acaparar objetos es una cosa pero, produce congestión de emociones. Esto puede ser difícil de entender.

Alguien nos dice algo duro o abusivo y nos aferramos a ello durante años y años. Bueno, esto también es un tipo de acaparamiento. Un colega habló a tus espaldas hace décadas, pero todavía está fresco en tu mente. Esto significa que estás rompiendo el cuarto código de Yama. Seguir aparigraha implica no aferrarse a los pensamientos y emociones y así, vivir libremente.

saucha

Pureza. (Limpieza externa y externa) Saucha es la limpieza del yo (tanto interna como externamente) y del entorno. Como se cita a menudo, "La limpieza está al lado de la impecabilidad en todo orden". Esta limpieza debe darse en todos los niveles de existencia: físico, emocional, mental y espiritual. Debe manifestarse tanto en las actividades intrapersonales como en las interpersonales. Es prioritario clarificar nuestro cuerpo, nuestros pensamientos y nuestras palabras porque de lo contrario habrá desorden mental y podría producirse la resistencia emocional. Los espacios en los que nos movemos deben estar pulcros y ordenados. Además se debe respetar el orden y limpieza de los ambientes que no forman parte de nuestro patrimonio pero, que si transitamos en forma regular. Esto se aplica a las calles, parques, playas, etc.

santosha

Santosha es una cualidad de satisfacción o saciedad interna. Esto también puede denominarse complacencia con lo que tenemos. Alguien que está constantemente en este estado mental es llamado nitya trupta por el Señor Krishna en el Bhagavad Gita. Esto se encuentra en una lista de cualidades nobles que personalmente considero cualidades de una persona espiritualmente sana.

tapas

La tapa se define a menudo como austeridad o penitencia, pero creo que la tapa más grande es la disciplina. Mantener su palabra, llegar a tiempo, no darse por vencido cuando las cosas se ponen difíciles y la capacidad de ser firme en todas las circunstancias son manifestaciones de la tapa en mi libro. El poema IF de Rudyard Kipling es un gran ejemplo de tapa en mi opinión. Si puedes mantener la cabeza cuando todos a tu alrededor están perdiendo la suya y culpándote a ti, Si puedes llenar el minuto implacable con sesenta segundos de carrera de distancia, la tuya es la Tierra y todo lo que hay en y, lo que es más, ¡serás un hombre, hijo mío!

swadayaya

Swadayaya es un aspecto necesario del crecimiento espiritual y es un mecanismo de retroalimentación interna constante que nos permite saber hacia dónde vamos y sigue controlando cada momento y movimiento de nuestra existencia. Es como nuestro propio sistema GPS espiritual que nos permite saber dónde estamos en cualquier momento y adónde debemos ir y cómo llegar allí. Las escrituras ayudan, pero simplemente leer las escrituras sin aplicar las enseñanzas al autoanálisis, no es swadayaya.

Ishvara pranidam

Ishwara Pranidham. Podemos entender este Niyama como el cultivar la voluntad de hacer lo mejor y, sin embargo, tener una aceptación de la voluntad divina superior y sus decisiones. Muchas personas se preguntan por qué Dios no responde sus oraciones y ante esto conviene que nos preguntemos por qué no se dan cuenta de que Dios realmente les ha respondido. Si lo hacemos, probablemente se abrirá el abanico que permite ver el porqué. Recordemos que todos estamos vivos, luchando y haciendo nuestro mejor esfuerzo solo a través de esa voluntad divina. Swamiji lo llama atman prasadanam, ya que son las bendiciones del yo divino que recibimos cuando nos abrimos al cosmos. Prasadam es lo que recibimos como una bendición de lo Divino, pero antes que nada, necesitamos ofrecer algo en primer lugar. Solo entonces recuperaremos el Prasadam, como una bendición. Necesitamos hacer nuestro mejor esfuerzo y luego dejar el resto en manos de la Divinidad. La parte operativa es “haz tu mejor esfuerzo”.

¿Cuál es el hábito que predomina en cada acción que realizo conscientemente?

¿Qué me impide creer que lo que trabajo para mi es para el bien de todos los demás?

¿Cómo y por qué he actuado de este modo ante mis dos conflictos más importantes de hoy?

La Presencia y la ecuanimidad nos dan fuerza y energía, ¿alumbra esa luz nuestros actos?

Reflexiona sobre la impermanencia de las cosas que ayer te parecieron importantes.

Reconoce una acción no transparente hecha hoy y piensa en sus componentes de ignorancia-ego

Tómate un ratito y reflexiona si puedes ser feliz con lo que ya tienes, sin nada que añadir

Piensa en alguna cosa o alguien a quien rechaces o tengas aversión ¿te despierta algún miedo? ¿Tengo miedo a vivir, con confianza, con alegría o con dolor, algunas cosas que me gustaría?

Voy a poner la consciencia en cada acción que realice hoy. Soy consciente y no juzgo.

Observa que acciones realizaste hoy y que te dieron energía y cuales te la quitaron.

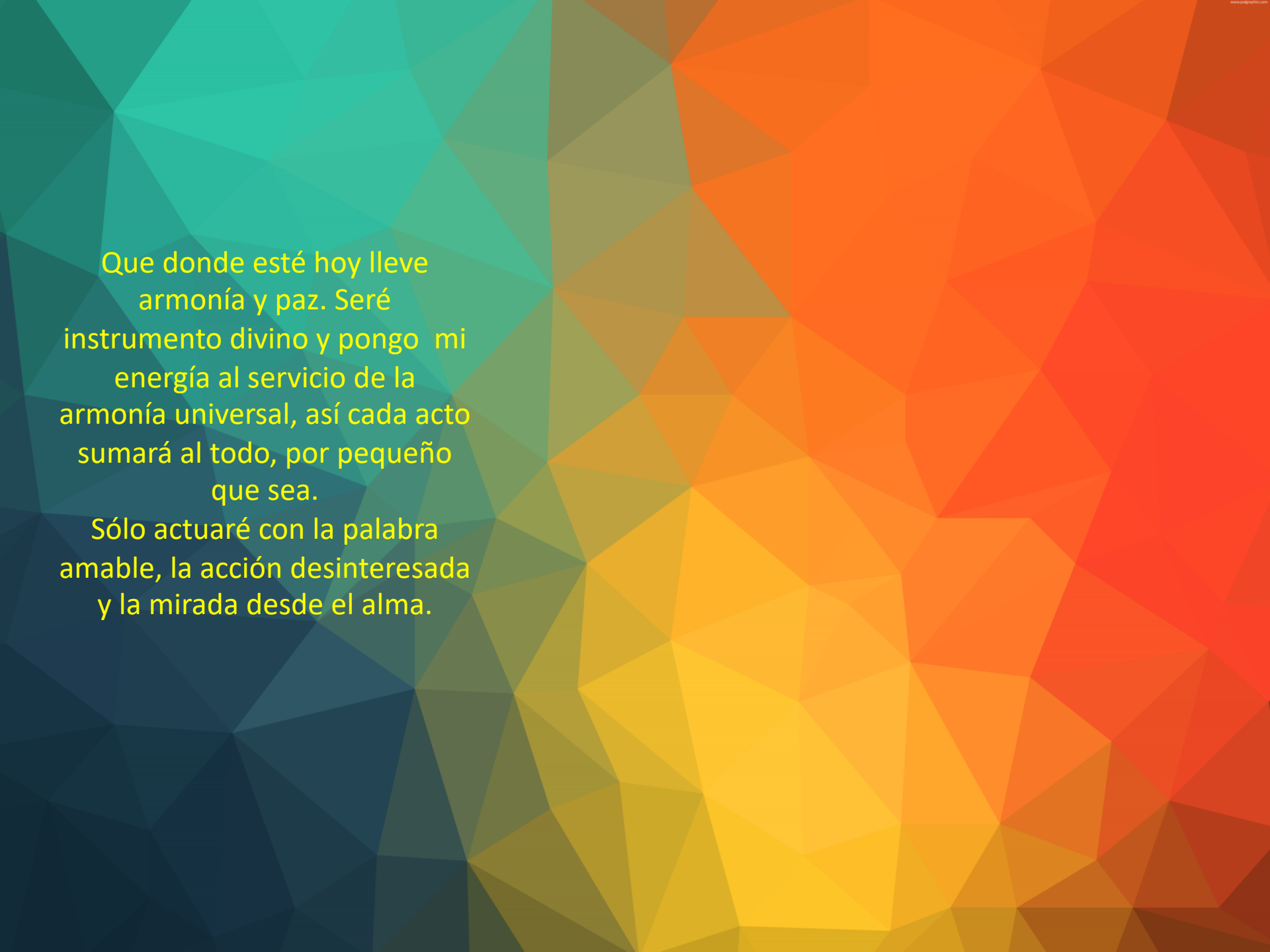
La ignorancia nos hace buscar siempre fuera, pero dentro tenemos un espacio lleno de cosas que son permanentes y que generan felicidad como son: el desinterés, la lealtad, la bondad, la generosidad y el valor, además de otras muchas.

Practica hoy una cosa permanente para ti.

Actúa hoy sintiendo que tu y los otros, son lo mismo, que ofendiendo, te ofendes.

Observa algo que te haga aflorar la rabia o el rechazo y desapégate de ello, déjalo pasar, con paciencia y con mucha tolerancia. Si ofreces rabia recibirás rabia. De cada persona podemos recibir lo mejor o lo peor según nosotros ofrezcamos.

Hoy miraré tu fondo y sacaré lo mejor de tu ser, con calma y equilibrio para verte como parte de mi.



Que donde esté hoy lleve
armonía y paz. Seré
instrumento divino y pongo mi
energía al servicio de la
armonía universal, así cada acto
sumará al todo, por pequeño
que sea.

Sólo actuaré con la palabra
amable, la acción desinteresada
y la mirada desde el alma.