

PARA EL VERANO DEL 2017

LA PRACTICA DIARIA DE YOGUIS Y YOGUINIS

*Sa tu dirgha kala nairantarya
satkara-asevito dridha bhumih.*

I.14 DEBES CULTIVAR TU PRACTICA

DURANTE UN TIEMPO PROLONGADO;

DEBE SER ESTABLE Y SIN BRECHAS,

Y DEBE SER REALIZADA CORRECTAMENTE-

PORQUE ENTONCES SE ESTABLECE UNA BASE FIRME.

Del Yoga Sutra de Patanjali

Hace aproximadamente 1800 años el yogui Patanjali impartió esta enseñanza que tiene validez al día de hoy. Los descubrimientos científicos y los avances tecnológicos de la modernidad no han modificado en absoluto la sabiduría contenida en esas pocas palabras.

La practica del yogui es indiferente a los cambios climáticos, políticos y sociales. No importa si el yogui cambia de país de residencia, de trabajo, de profesión, de pareja, de nivel económico o cualquier otro cambio, la practica no se detiene en el verano o cuando el yogui esta enfermo, ni cuando el yogui se jubila o durante el proceso de muerte ya que la practica es la vida, la muerte y el estado intermedio, momento a momento.

La practica tiene ingredientes que los iremos viendo durante el año y aquí menciono algunos:

La claridad en la aspiración y el esfuerzo gozoso

La ética fundante

La claridad y el foco meditativo

La meditación que discierne

La regulación emocional

La practica física de asanas y de respiración

La generosidad y la solidaridad que devienen del desarrollo de un corazón bondadoso y compasivo.

En este sutra, Patanjali nos dice que para establecer una base firme, debemos practicar con perseverancia, por un largo periodo de tiempo, sin cortes, de manera estable y correctamente. No es mencionado en este Sutra, pero estos niveles o *bhumis* son los escalones en los que nos vamos estableciendo en el camino a la liberación.

El Dalai Lama dice, “Los estados y habilidades físicas no son estables” se refiere a que una vez que dejas de entrenar una habilidad física, la pierdes y si quieres recuperarla tienes que hacer un gran esfuerzo. El Dalai Lama continua diciendo “Cuando desarrollas cualidades mentales y estas se hacen estables y firmes, no necesitas poner ningún esfuerzo para tener esa experiencia.” Se refiere a que una vez que las cualidades mentales como la compasión, la paciencia, la atención y demás están desarrolladas y establecidas, no las pierdes y no requieren más esfuerzo.

El Dalai Lama explica como es el proceso de la cesación de emociones negativas o *nirvana*, “Hay diferentes grados en la cesación de emociones negativas y el grado final es nirvana. La paz de nirvana es cuando la mente es liberada de todas las emociones negativas, esto ya no es una cesación temporaria sino definitiva. Las emociones negativas ya no regresarán al continuum mental de aquel que alcanzo nirvana. Esta es la liberación de *samsara*.” Con la practica diaria “las emociones negativas pueden ser aniquiladas y mas aun, las impresiones mentales que ellas dejan también, y es asi es como se logra la Budeidad.”

Vamos viendo entonces que la liberación de samsara aparece aquí como un proceso gradual, que requiere una practica que debe realizarse de manera constante, sin brechas, que debe ser bien hecha y durante un largo tiempo.

¿Cuándo es el momento adecuado para empezar? Cada uno de los días y noches de nuestras preciosas vidas son el momento perfecto para la practica.

Empezamos con una practica modesta, algo que sea real para nosotros en esta etapa de nuestra vida. Alan Wallace dice que nos aseguremos de empezar con una practica balanceada, y lo compara a tener una comida balanceada. Empezamos con algo modesto, no será comida gourmet de un súper yogui aún, pero puedes comerla y procesarla bien en este momento. La idea es que empieces con una practica en la que no te sientas derrotada sino algo que puedas hacer y que te sientas bien haciéndola al mismo tiempo que generas esfuerzo gozoso y logras perseverancia.

ELEMENTOS:

Un elemento de la practica diaria es la meditación. En vez de proponerte comenzar meditando una o mas horas por día, puedes proponerte varias pequeñas sesiones cortas. Tres minutos aquí, quince minutos allá, seis minutos mas tarde, etc.

Otro elemento es la vida ética, la cual es fundacional en la practica del yogui ya que sin ética no hay yoga.

Puedes proponerte que de a poco la ética vaya permeando todas las áreas de tu vida. Esto se logra con otro ingrediente de la practica que es tener una visión amplia, a largo plazo. Las acciones éticas construyen un camino puro, el cual nos lleva al encuentro con la verdadera naturaleza de nuestro ser. Si el despertar es la visión amplia que tienes, entonces la vida ética deja de ser una opción y se torna en tu camino.

Como las acciones de cuerpo habla y mente son muchísimas por día, para no abrumarnos, primero es clave tener una visión clara sobre lo que queremos construir. Queremos caminar un camino puro, un camino de despertar. Con esa visión en mente es que vivimos una vida llena de pequeños momentos y pequeñas

decisiones. Vivimos y decidimos de manera que construya y no destruya, de manera no violenta. Padmasambhava dijo “A pesar de que mi visión es tan amplia como el espacio, mi conducta es tan precisa como las partículas individuales de la harina.”

Así caminamos nuestro camino paso a paso, ya sea que haga calor o frío, ya sea que haya riqueza o no, ya sea que sintamos placer o no, ya sea que recibamos elogios o no, ya sea que tengamos fama o no. Alan Wallace dice “Cuando la practica diaria es sólida se convierte en inspiración y en fuente de confianza para vos mismo debido a que confías en tu propia practica. Tu propia practica te inspira. No estas simplemente inspirado por un maestro que viene y se va o por un gran yogui ya que ese tipo de inspiración es pasajera. La inspiración que resulta de tu practica es algo que viene y se queda, se establece.”

Aprovechemos este verano para afirmar nuestra practica comenzando con el repaso de las pautas éticas mientras mantenemos la visión clara de lo que queremos construir y hacemos sesiones cortas de meditación durante el día.

Carola Terreni

Yamas del Yoga Sutra:

- NO DAÑAR/LASTIMAR O DESTRUIR A OTROS,
- DECIR LA VERDAD,
- NO ROBAR,
- MANTENER PUREZA SEXUAL,
- NO CODICIA

Yamas del Hatha Yoga Pradipika:

- NUNCA LASTIMAR ALGO CON VIDA;
- DECIR SOLO LO QUE ES VERDAD;

- NUNCA ROBAR A OTRO;
- PUREZA SEXUAL;
- *KSHAMA*: CAPACIDAD DE PERDONAR (ABSTENERSE DEL ENOJO)
- *DHIRTIH*: FORTALEZA, RESILIENCIA, PERSEVERANCIA. (SER ALGUIEN CON QUIEN LOS DEMAS PUEDAN CONTAR).
- *DAYA*: COMPASIÓN (AMOR) ;
- *ARJAVA*: HUMILDAD, NO HIPOCRESIA, (SER ALGUIEN EN QUIEN LOS DEMAS PUEDAN CONFIAR);
- *MITAHARA*: UTILIZAR LA COMIDA Y DEMAS CON MODERACION
- *SAUCHA*: MANTENERSE LIMPIO.

Del Gran Libro en Los Pasos del Camino (Lam-Rim Chen-mo)

escrito por Je Tsongkapa (1357-1419)

Cuerpo:

- 1- No Matar, incluye el aborto de un feto humano y el suicidio y estar de acuerdo en que otros lo hagan como en el caso de una guerra.
- 2- No Robar cualquier cosa de valor (en proporción a lo que mencionan los textos seria cerca de 1 peso) También incluye robar el tiempo, la propiedad intelectual de los demás, negocios sucios, no pagar los impuestos, no pagar las cuentas o tardar en pagar, pagar poco a los empleados.
- 3- No tener conducta sexual incorrecta incluye: el adulterio, engañar a la persona con la que estas comprometida, abuso sexual, acoso sexual, tener relaciones sexuales con alumnos y/o pacientes una vez que la relación profesional fue establecida y otras conductas especificas sexuales secundarias.

Palabra:

- 4- No Mentir, o dar a otro una impresión equivocada sobre lo que viste, escuchaste o sabes, incluye también no ocultarlo cuando esto podría dañar a otro.

- 5- No criticar, no hablar para dividir.
- 6- No hablar con palabras duras, incluye sarcasmo, ironía, malas palabras.
- 7- No hablar en vano, incluye chismosear sobre otros, quejarse, recitar oraciones mientras se piensa en otra cosa y decir que vas a hacer cosas que después no realizas.

Pensamiento:

- 8- No ponerse triste con el éxito de los demás.
- 9- No ponerse contento con el fracaso de los demás.
- 10- Visión incorrecta del mundo, básicamente no creer que lo que haces con tu cuerpo, habla y pensamientos es importante y no creer en vidas pasadas y futuras ya que esa idea puede llevarte a cometer las anteriores. Esta ultima es la base de todas las demás.

Las consecuencias Consistentes de las diez no virtudes son:

- 1 Por matar, tu vida es corta y te enfermas fácilmente.
- 2 Por robar, no tienes suficiente para vivir y lo poco que tienes es propiedad común con otros.
- 3 Por conducta sexual incorrecta, las personas que te rodean son inconsistentes lo cual significa que no son confiables y tienes mucha competencia para tu pareja.
- 4 Por mentir, nadie cree lo que dices, incluso cuando dices la verdad y otros te engañan.
- 5 Por hablar para dividir pierdes amigos fácilmente, la gente a tu alrededor esta siempre peleando y tienen un carácter desagradable.
- 6 Por decir palabras duras, escuchas sonidos molestos y cuando otros te hablan te da la sensación de que quieren pelearte.
- 7 Por hablar en vano, nadie respeta lo que dices, nadie cree que lo que dices tiene valor y estas afligido por baja auto estima.
- 8 Por codiciar (ponerte triste cuando otros tienen algo que tu quieres), tu

personalidad esta dominada por el deseo y nunca estas satisfecho con lo que tienes.

9 Por mala voluntad (ponerte contento cuando a otros les va mal), tu personalidad esta dominada por el odio y cuando buscas ayuda no la encuentras y estas siempre lastimando a otros o siempre siendo lastimado por otros.

10 Por tener visión incorrecta, tu personalidad esta dominada por la estupidez y te conviertes en una persona que sostiene visiones que perpetuan la rueda del sufrimiento.