



Swami Durgananda,
directora de los Centros
Internacionales de Yoga Sivananda
Vedanta y discípula directa de Swami
Vishnudevananda
www.sivananda.org/madrid

El Yoga no admite prisas, así que date tiempo.

Surge la pregunta: ¿Cómo se ha de practicar el Yoga en Occidente?

Con esto en mente, Swami Vishnudevananda eligió posturas y ejercicios de respiración como primera práctica para proporcionar un sentimiento de paz interior. Pero las asanas y el pranayama necesitan ser practicados con conciencia con la guía de un profesor experimentado. Trabajando solos es difícil superar la resistencia de nuestros propios pensamientos. Pensar es un hábito. Innumerables pensamientos surgen automáticamente sin apenas darnos cuenta.

Puede llevar siete u ocho años purificar la gigantesca acumulación de pensamientos corrientes. Esto puede parecer mucho tiempo pero no es así. **Deberíamos cuidarnos de los que nos prometen un éxito rápido en la práctica del Yoga.** Dado que todo el mundo tiene la misma conciencia de pensamiento colectivo, la solución inicial es la relajación, la concentración y el desarrollo de nuevos hábitos. Hemos acumulado pensamientos no sólo en esta vida, sino también de muchas vidas anteriores. No obstante, los pensamientos se manifiestan más drásticamente en esta vida, porque nuestra experiencia del tiempo es más intensa. En este punto de la historia nuestros pensamientos giran más y más rápidamente. Estamos atrapados en una máquina del tiempo. Sin embargo podemos aprender

a evitar esta circunstancia mediante la práctica del Yoga. **Sólo tenemos que tumbarnos en el suelo en un espacio libre de faxes, teléfonos y ordenadores para buscar nuestro interior.** Los retiros de Yoga son ideales para este propósito, pero deberíamos intentar crear condiciones similares en nuestra propia casa.

Comienza tu práctica con mucha paciencia. Todo lo que necesitas es una esterilla y un lugar tranquilo donde sepas que no vas a ser molestado. Practica con tranquilidad, humildad y desapego sin perseguir ninguna meta específica. Esto no es fácil, porque buscamos resultados rápidos y éxito en la postura.

ACEPTA TU CUERPO COMO ES CADA DÍA Y EJECUTA LAS ASANAS CON TANTA PRECISIÓN COMO PUEDES. LA FLEXIBILIDAD MEJORARÁ CON LA PRÁCTICA.

El Yoga te permite una conciencia corporal mayor y una contemplación interior que son incompatibles con comidas pesadas. Por ello y **de forma natural, empezamos a buscar nuevos patrones dietéticos. Puede llevar dos o tres años el encontrar un camino intermedio y equilibrado en materia de nutrición.** Al principio, la práctica del Yoga no necesita un cambio inmediato y radical al vegetarianismo. Es mejor introducir cambios gradualmente. De otra forma se puede terminar siendo tratado como un marginado social. Todo el mundo tiene que decidir gradualmente la dieta más adecuada sin llegar a extremos.

¿Es necesario ayunar? Un olor corporal fuerte durante la práctica de las asanas o durante la sauna es una indicación clara de que el ayuno es necesario. **Sin embargo deberíamos evitar cualquier ayuno radical.** Es difícil determinar cómo el hígado, el estómago y la presión sanguínea se ven afectados por ayunar y cómo responderá el cuerpo



sin una consulta médica previa. Un ayuno de cinco días sólo de agua debe evitarse en todo caso. Puede ser bastante perjudicial. La solución más segura es ayunar una vez a la semana con agua caliente, infusiones de hierbas suaves como la manzanilla, el hinojo o la hierba de limón. Deben evitarse el té negro y las infusiones de hierbas ácidas.

Swami Sivananda (1887-1963) aconsejaba ayunar una vez por semana. Esta disciplina yóguica de no ingerir alimentos durante un día es especialmente recomendable cuando estamos acostumbrados a comer en exceso. Un buen día para ayunar es el sábado o un día que no estemos demasiado ocupados. Al ayunar en domingo tal vez tendamos a sentirnos aburridos o solos. Gradualmente se puede extender el periodo de ayuno a dos o tres días, pero no más, pues pueden aparecer dolores de cabeza, náuseas o calambres lo que nos exigirá ir al médico. Se pueden llevar a cabo ayunos más largos en los ashrams. Podemos buscar la guía de profesores de Yoga más experimentados para ayunos prolongados de jugos e infusiones de hierbas. El limpiador de lengua y el catéter o sonda para practicar neti se deberían utilizar mañana y tarde para ayudar a expulsar las toxinas acumuladas y las flemas de la lengua y de los conductos nasales.

Durante el primer o segundo año, la mayoría de la gente no persigue activamente ninguna de las prácticas mentales del Yoga.

Escuchamos muchas cosas sin asimilarlas. No hay interés real por ello, porque nuestra conciencia no está abierta todavía. **El camino del Raja Yoga es el que mejor describe la psicología de la mente humana en la antigua tradición de la ciencia del Yoga.** El Raja Yoga explica las diferentes funciones de la mente, de los estados de conciencia, de los conceptos del prana o de la fuerza vital, de los *chakras* y de la *kundalini*, así como de los diversos niveles de meditación. El estudio del Raja Yoga es útil para comprender nuestra propia mente, cómo constantemente nos identificamos con nuestros pensamientos, desarrollando de esta forma la idea errónea de que nuestra conciencia mental es fija y no puede ser cambiada. Decimos, "Nací en esta situación, estos son los miembros de mi familia y mis parientes y eso es todo."

La práctica del Raja Yoga puede elevarte de cualquier estado de conciencia que quieras superar. Hay cursos de Raja Yoga que se llevan a cabo en los Centros y Ashrams de Yoga Sivananda Vedanta basados en un estudio detallado de los Yoga Sutras de **Patanjali Maharishi** que recopiló el Raja Yoga en su forma actual. Un estudio de estos versos revela nuestra tendencia a repetir patrones de pensamiento, fortaleciendo hábitos profundamente arraigados en nosotros mismos. El Raja Yoga nos muestra el camino para salir de los antiguos hábitos. Este proceso se llama sbl-

mación. Podemos transformar nuestros pensamientos y acciones y mediante pensamientos y acciones nuevos mejoraremos y tranquilizaremos nuestra vida y no nos volveremos perezosos. No tenemos que aceptar sentirnos mentalmente atrapados en un rincón oscuro. El Raja Yoga nos da una gran esperanza.

Los ocho pasos en el Raja Yoga comienzan con los *yamas* y los *niyamas*, la ética y la autodisciplina, luego las *asanas* y el *pranayama* seguidos por ejercicios de abstracción, concentración y meditación que nos conducen a trascender el pensamiento mismo, a silenciar el turbulento lago de la mente. Este es el octavo y último paso del Raja Yoga conocido como el Autoconocimiento, -el *Samadhi* o la Autorrealización- el verdadero final feliz de la vida humana.

Patanjali Maharishi lo ha documentado de forma sistemática en sus **Yoga Sutras** para permitir la práctica a todos[1].

Se necesita un alto nivel de conciencia para sentir que el cuerpo y la mente no son lo más importante del mundo. El Yoga trabaja en un nivel supramental, más allá de la salud corporal y del ejercicio físico, cosa difícil de entender para el estudiante que comienza. La práctica del Yoga ayuda al estudiante para alcanzar el nivel supramental mediante la purificación. Esta espiritualidad cósmica no se limita a una única religión, sino que comprende una religión universal que unifica, evitando disputas basadas en el ego como: "Mi

YOGA SIVANANDA
Fundador: Swami Vishnudevananda

Formación de Profesores
• Curso original, desde 1969 •

18 agosto al 14 septiembre 2008

- Curso intensivo de cuatro semanas
- Cubre todos los aspectos: teóricos, prácticos y filosóficos
- Diploma internacional
- Convivencia con personas de valores afines
- Registrado oficialmente con Yoga Alliance (EE.UU.)

Vacaciones de Yoga: 19 agosto al 13 septiembre
(libre elección de fechas)

50 años de fundación en Occidente

Nuestro Centro en Madrid
Clases y cursos para todos los niveles
Meditación en grupo y filosofía
Talleres de fin de semana
Niños, prenatal y tercera edad

C/ Eraso 4 • Tel: 91 361 51 50 • www.sivananda.org/madrid

Dios es mejor que tu Dios.”

Para acercarse a estas energías a través de la repetición de un mantra, debemos primero trabajar para que nuestro cuerpo permanezca en un estado tranquilo. El silencio mismo provocará una purificación mental. Es increíble ver la cantidad de información que existe en nuestra mente: periódicos, televisión, formación profesional, relaciones personales, nuestro trabajo, las preocupaciones y pesares por el futuro. La mente está sobrecargada y no encontramos ninguna paz en este ordenador que llevamos en nuestra cabeza. Tenemos que eliminar la información anticuada constantemente, para crear el espacio necesario que permita absorber nuevos pensamientos y experiencias. La eliminación tiene lugar durante la meditación. Nosotros no hacemos ningún esfuerzo consciente. Ocurre a medida que comprendemos nuestro verdadero ser y lo que realmente queremos en la vida. En sánscrito esto es denominado *vidya* y es lo contrario de *avidya* o ignorancia. La realización no es el tipo de conocimiento que adquirimos comúnmente, sino el conocimiento resultante de la experiencia interna. La experiencia espiritual se manifiesta cuando entramos en el silencio y alcanzamos algo más grande que la experiencia habitual del cuerpo y de la mente. Entonces surge el desapego, que procede de la devoción espiritual y no de la indolencia, la pereza o la intolerancia. El practicante se hace consciente de estar siendo transportado por una fuerza mayor. Esto trae consigo el verdadero desapego.

Ahora comienza el auténtico camino del Yoga, la práctica misma. Estás preparado para un retiro de Yoga: meditaciones profundas, canto de mantras, para abrirte a la naturaleza positiva del Yoga durante las charlas y para elevarte más allá de obstáculos tales como: “No estoy seguro de si esto es realmente posible para mí.” *Satsang* significa literalmente: “Estar con la Verdad”. Tras compartir el *Satsang* en un retiro de Yoga, la práctica personal fluye de nuevo con facilidad, con nueva positividad y confianza para continuar acercando el Yoga a la vida cotidiana.

UNA VEZ NOS DAMOS CUENTA DE QUE EL PRINCIPAL OBSTÁCULO, EN EL CAMINO INTERIOR, ES LA FALTA DE DISCIPLINA, INTENTAMOS CONSTRUIR NUESTRA DISCIPLINA PERSONAL GRADUALMENTE.

Swami Sivananda explica en muchos ejemplos cómo disciplinarnos a nosotros mismos de manera sencilla. Este es el caso de la práctica de *mouna*, silencio o cesación de la palabra. Esto no significa permanecer en silencio mientras estamos solos. **Mouna** es un remedio sencillo y eficaz, incluso si sólo lo practicamos durante una hora cada vez. **Swami Sivananda** sugiere practicarlo en sábado o en domingo, cuando no estemos trabajando. De otro modo podemos perder nuestro empleo. Si se practica delante de otros no debe convertirse en una práctica



ostentosa de superioridad: “Estoy en mouna.”

Normalmente entendemos por disciplina una actividad que tiene su origen en causas externas, como levantarse pronto por la mañana para no perder nuestro trabajo, mantener el coche para poder conducirlo, tener un peso corporal adecuado y comer de forma moderada, para encontrarnos bien y poder encontrar pareja. Estas son disciplinas motivadas materialmente y no cuentan para el crecimiento espiritual. Todo el mundo puede someterse a este tipo de disciplina. Estudiar durante muchas horas para obtener un título que nos permita un puesto en un trabajo superior no crea autodisciplina. La autodisciplina significa abandonar algo dentro, una renuncia real, sin ningún resultado tangible salvo un nivel más elevado de control mental. Esta es una motivación completamente diferente, mucho más difícil que la disciplina que conduce a un resultado externo. La vida se puede vivir sin posturas de Yoga, sin meditación, sin *mouna*, etc. Podemos vivir y soportar la carga media de la vida sin las prácticas de Yoga mencionadas. Sólo si nos preguntamos seriamente a nosotros mismos cómo superar nuestro sufrimiento interno y el vacío de una vida material, estaremos motivados para la verdadera autodisciplina. Gradualmente nos convencemos por los resultados y la vida se vuelve mucho más fácil y llena de significado.

Hay muchos pequeños ejercicios para la autodisciplina. Si tomas azúcar en el café o en el té, abandónala por un tiempo sin sustituirla por miel o por edulcorante artificial. Entonces vemos cómo la mente está apegada al azúcar. Sólo se es feliz si se toma el azúcar habitual. Nuestra felicidad depende de una cucharadita de azúcar. Si no te importa el azúcar, abandona la televisión, la música o el periódico. Intenta pasar una noche sin llamadas de teléfono. Cualquiera de estos ejercicios constituye *tapas*, austeridades. Sustituye el tiempo ganado con prácticas de Yoga o de meditación y termina el día con pensamientos transformadores de tu conciencia. Abandona la planificación excesiva. Cuando la mente se percata de que alguien está comprobando sus movimientos puede reaccionar con rebeldía.

A pesar de que la mente empieza a actuar aparentemente de manera inteligente, en realidad es puramente instintiva como un perro, un gato, un pájaro o un pollito. Los animales saben cómo encontrar comida y asegurarse su espacio. Tendemos a decir: “Ay, mira qué inteligente es este animal.” Pero realmente es mero instinto. El mismo instinto está también en nosotros y se manifiesta con todos sus trucos una vez que conscientemente refrenamos

nuestra mente.

RECONOCER NUESTROS PROPIOS INSTINTOS ES PARTE DEL AUTOCONOCIMIENTO Y PERMITE SUBLIMARLOS LENTAMENTE SIN IR AL EXTREMO DE SU REPRESIÓN.

Podemos mantener nuestra calma interna y evitar cualquier estado radical. Cuando nos situamos en posturas extremas, se altera en exceso nuestro interior y tenemos que empezar de nuevo. Esto ocurre fácilmente si no estamos informados adecuadamente e intentamos ir demasiado rápido, por falta de guía. Esta reacción contraria se manifiesta a menudo en algún tipo de adicción.

Tapas o autodisciplina tiene que ser practicada cuidadosamente, gradualmente, de acuerdo con nuestra capacidad. Es como preparar un baño. Debemos comprobar la temperatura antes de entrar en el agua. Si el agua está demasiado caliente nos quemaremos. Esto se aplica a todos los ejercicios de renuncia. No abandones todo a la vez - no más alcohol, carne, pescado, sólo ensaladas, practicar asanas durante horas todos los días, levantarse a las 5:00 a.m., meditar a las 6:00 a.m. y luego ir a trabajar. Pronto tu compañero te mirará y te preguntará:

“¿Qué te pasa? Tus ojos están muy hundidos. Estás muy pálido. Tienes mal aliento. ¿Qué estás haciendo?”

“¿Qué te pasa? Tus ojos están muy hundidos. Estás muy pálido. Tienes mal aliento. ¿Qué estás haciendo?”

“Ah, practico Yoga,” dices.

Tus compañeros de trabajo pensarán: “Otro fanático; ¡debe haber caído en alguna secta!” Entonces un mes más tarde recibes una carta amistosa de tu jefe anunciando que, “a causa de un reajuste en la estructura de la oficina estás despedido” y te quedas sin trabajo.

POR FAVOR SÉ MUY CUIDADOSO. LA AUTODISCIPLINA SE PUEDE PRACTICAR A TRAVÉS DE CUALQUIERA DE LOS CINCO SENTIDOS, OÍDO, VISTA, GUSTO, TACTO U OLFATO. AFORTUNADAMENTE, ESTOS SON TODOS LOS SENTIDOS QUE TENEMOS. SI NO EL PROBLEMA HUBIESE SIDO PEOR. SIMPLEMENTE SÉ PACIENTE, MANTÉN TU EQUILIBRIO Y EVITA CUALQUIER EXTREMO.

[1] Ver *Meditación y Mantras* de Swami Vishnudevananda que incluye un excelente comentario sobre los sutras del Raja Yoga, especialmente adecuados para la mente occidental y *Los Yoga Sutras de Patanjali, versión de Swami Durgananda*. Ambos disponibles en www.sivananda.org/madrid. Los comentarios de Swami Vivekananda también son muy recomendables.