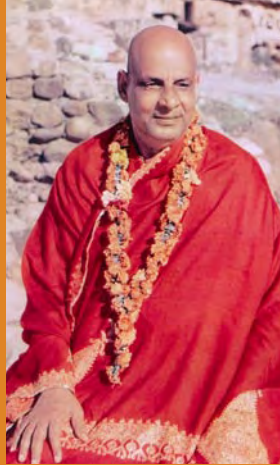


Yoga vivo

Inspiraciones prácticas de Yoga Sivananda



Ahimsa: la no-violencia

En la práctica del yoga uno de los primeros pasos consiste en eliminar nuestra naturaleza animal. El trato predominante entre los animales es la crueldad. Por eso los sabios y los hombres de paz recomendaron *ahimsa*, la no-violencia. Método que, aun procedente de la tradición Vedanta, popularizó Gandhi en los años 30. La práctica de ahimsa desarrolla el amor. Ahimsa es el amor universal. Donde hay amor, hay ahimsa. Donde hay ahimsa, hay amor y servicio desinteresado. Están indisolublemente unidos.

El mensaje de los santos y profetas de todos los tiempos y tradiciones es el mensaje del amor, de la no-violencia. La no-violencia es el mejor medio para disfrutar paz y dicha constantes. El hombre alcanza la paz a partir de no dañar a las criaturas que le rodean.

FORMAS SUTILES DE VIOLENCIA

Ahimsa implica una absoluta abstinencia de causar daño alguno a cualquier criatura viva, ya sea de pensamiento, palabra u obra, y debe ser la gran fuerza espiritual de los que practican yoga. Para no

dañar son necesarias mente, boca y manos inofensivas. A medida que practicamos ahimsa el odio es reemplazado por el amor. La no-violencia va más allá de no dañar físicamente a ninguna criatura viva. El voto de ahimsa se rompe, simplemente, por mostrar desprecio hacia otro hombre, por tener antipatía hacia alguien, por mostrarse malencarado con los demás, por odiar a cualquier persona, por abusar de alguien, por hablar mal de otros, por murmurar o difamar o, por cobijar pensamientos de odio. Toda palabra desagradable implica *himsa* (violencia). Herir los pensamientos de los demás por medio de gestos, expresiones, el tono de voz y palabras duras es también himsa. Menospreciar o mostrar una descortesía deliberada hacia una persona, ante los demás, es un daño irreparable. Negarse a ayudar a la persona que sufre, es una manera de dañar. Sé amable.

UNA CUALIDAD DEL YOGUI

Si practicas yoga e introduces la práctica de ahimsa en tu vida cotidiana, debes renunciar también a los insultos, reproches y críticas. Nunca debes vengarte, ni desear ofender a nadie, aun tras una pro-

vocación intensa. No debes tener ni un solo mal pensamiento contra nadie. No debes cobijar ira alguna. No debes maldecir. Debes estar preparado a perder con alegría. La Verdad Última sólo puede alcanzarse por medio de ahimsa. Ahimsa es la cumbre de la valentía; sé intrépido. Ahimsa es una cualidad en la conducta del yogui. No tengas un solo sentimiento de antipatía hacia quien te atormenta. Ahimsa es la perfección del perdón.

EL YOGA NO ES AMIGO DE LAS PRISAS

Cuando se originan en la mente pensamientos de venganza y de odio, trata de controlar primero el cuerpo a través de las asanas y del pranayama y luego la palabra. No profieras palabras duras y dañinas. No censures. Los pensamientos de venganza, al no tener oportunidad de manifestarse externamente, morirán por sí solos.

Controla primero tu cuerpo físico. Si alguien te arremete o hiere mantente calmado, respira, suaviza tus sentimientos. Quien te ha herido se calmará a su vez al no encontrar oposición por tu parte.

Una vez controlado el cuerpo, controla tu palabra. Toma una

determinación firme: «A partir de hoy no diré ni una sola palabra desagradable contra nadie». Ten paciencia. No es fácil al principio. Guarda mouna (silencio).

Finalmente vigila tus pensamientos. En todos mora un mismo Ser. Haciendo daño a otros, no haces sino dañar a tu propio Ser. Ama a todos. Sirve a todos. No odies a nadie. No insultes a nadie. No dañes a nadie en pensamiento, palabra y obra. Contempla a tu propio Ser en todos los seres.

BENEFICIOS Y PODER

Si te has establecido en ahimsa habrás alcanzado todas las virtudes. Ahimsa es su eje. Ahimsa es la fuerza del alma. El odio se derrite en presencia del amor. El odio se disuelve en presencia de ahimsa. Quien practica la no-violencia puede impulsar al mundo y ganarse los corazones de todos. La fuerza de la no-violencia es infinitamente más maravillosa y sutil que la de la electricidad o el magnetismo.

El poder de ahimsa es más grande que el poder del intelecto. Es fácil desarrollar el intelecto, pero es difícil desarrollar el corazón. La práctica de ahimsa desarrolla el corazón de una manera maravillosa.

Quien practica la no-violencia desarrolla una gran fuerza de voluntad. En su presencia cesa toda enemistad. Todos los seres -hombres, animales, aves y criaturas venenosas- se aproximan a quien la practica sin miedo y no le hacen daño. Su naturaleza hostil desaparece de ellos en su mera presencia. El ratón y el gato, la serpiente y la mangosta, y otros seres que son enemigos unos de otros por naturaleza, olvidan sus



10 consejos para la práctica de Ahimsa

1. Alberga sólo pensamientos positivos.
2. Habla despacio.
3. Utiliza palabras suaves que no hieran.
4. Permanece en silencio.
5. No ofendas a nadie.
6. Decide: "A partir de hoy no diré ni una sola palabra desagradable contra nadie".
7. Sé amable.
8. Acepta que la no-violencia absoluta es prácticamente imposible.
9. Incorpora ahimsa en todos los actos de tu vida cotidiana.
10. Reemplaza el odio por el amor en cada momento del día.

sentimientos hostiles en presencia del yogui que se ha establecido en ahimsa. La práctica de ahimsa culminará finalmente en la realización de la unidad de la vida.

LIMITACIONES

Una no-violencia absoluta es imposible. Tendríamos que evitar matar a incontables criaturas al caminar, al sentarnos, al comer, al respirar, al dormir y al beber. Tenemos que destruir vida para poder vivir nosotros. Es físicamente imposible obedecer la ley de la no destrucción de la vida, debido a que incluso los fagocitos de nuestra sangre están destruyendo millones de peligrosos

intrusos: bacterias y gérmenes. No se faltará a ahimsa si, ante una necesidad evidente, se recurre a la violencia. Pero tampoco se debe ser indulgente con la mente. Quienes se adhieren estrictamente al voto de ahimsa como un principio fundamental del yoga, nunca podrán ser embaucados hacia la violencia.

Información elaborada por el Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid.
Tel. 91 361 51 50
www.sivananda.es