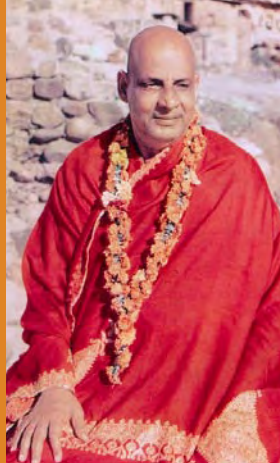


# Yoga vivo

Inspiraciones prácticas de Yoga Sivananda



## Vairagya: desapego

**V**airagya es la ausencia de deseo o desapego. Puede definirse como la indiferencia hacia los objetos sensoriales, tanto presentes como futuros. Es la visión sin pasión del mundo exterior, la indiferencia hacia las cosas de este mundo, el desapego absoluto y la aversión por lo material de esta vida. Vairagya es lo opuesto a Raga o apego. Mientras Raga ata al hombre al Samsara, la rueda de las reencarnaciones, Vairagya le libera de dicha esclavitud.

Existe un camino que conduce a la morada inmortal, un camino hacia la felicidad suprema, hacia la cuarta dimensión. Ese camino se llama Vairagya. Dice Swami Sivananda: Síguelo, síguelo.

### DIRECCIONES MENTALES

La mente actúa en dos direcciones: la atracción (Raga) y la repulsión (Dvesha), que constituyen verdaderamente el mundo de Samsara. El hombre mundano es esclavo de estas dos poderosas corrientes, que le sacuden de un lado a otro cual brizna de paja. Sonríe cuando obtiene placer y llora cuando siente dolor. Se aferra a los objetos placenteros y huye de aquellos que le causan desagrado.

Dondequiera que exista la sensación de placer, la mente se pega al objeto que lo causa. Es lo que se llama apego, que sólo trae consigo esclavitud y dolor, pues cuando el objeto se aleja o perece, la mente sufre un dolor indescriptible. La atracción es la causa primordial de los sufrimientos humanos.

Un hombre desapasionado, sin embargo, tiene una orientación diferente. Es un verdadero maestro en el arte o ciencia de separarse de los objetos inútiles y perecederos. No siente la mínima atracción hacia ellos. Habita constantemente en lo Eterno. Un hombre desapasionado no siente atracción alguna hacia los objetos placenteros, ni repulsión hacia los desagradables. Tampoco teme al dolor: está convencido de que el es el mejor maestro que existe en el mundo. Cuando una enfermedad le sobreviene, la acepta, escucha su cuerpo y las modificaciones que le acontecen y aprende de ellas.

### CÓMO DESARROLLAR VAIRAGYA

Vairagya surge de la observación de los defectos de la vida sensual: obsérvalos con paciencia y desarrollarás esta importante virtud para un yogui.

Cuando adviertes que determi-

nadas lecturas o la percepción de imágenes en los medios de comunicación, que alteran la tranquilidad de tu mente, te alejan del silencio necesario para la meditación, los evitarás sin coste alguno para tu vida. Si no te dejas impresionar por la vida suntuosa y los múltiples objetos que la rodean, ese estilo de vida no te atraerá. Si descubres que los alimentos que no se consideran adecuados para la práctica del yoga, como los derivados de la carne o el alcohol, no suponen ningún placer para ti, éstos no te resultarán atractivos, aunque sean de uso común en nuestra cultura.

### GRADOS DE VAIRAGYA

El desapego supremo o Para-Vairagya se da tras alcanzar la Realización del Ser. Entonces el mundo parece ligero y Vairagya se vuelve completamente habitual. El desapego pasajero no es Vairagya, y sólo ayudará parcialmente al yogui. Es natural sentir desapego hacia algunos objetos en particular, por una u otra causa. Sin embargo, sólo sintiendo desapego hacia todos los objetos y en todo momento se logrará el Conocimiento del Ser.

Cuando Vairagya nace de Viveka (discernimiento) es duradero y perenne, y no fallará al aspirante nunca.

El verdadero Vairagya debe nacer de Vichara (reflexión). Los objetos materiales nos proporcionan una felicidad no duradera y nos conducen hacia el dolor y la tristeza, una vez utilizados. Sólo la reflexión profunda y constante nos lleva al desapego duradero. Esa es la auténtica riqueza para el aspirante, pues le ayuda a realizar una verdadera Sadhana (ver esta sección de *Yoga Journal* nº 19). Vairagya vuelve a la mente introvertida. Incluso si la mente tiende hacia los objetos, enseguida reconocerá el dolor inherente a los mismos y el goce sensual causa del sufrimiento. La mente debe desprenderse gradualmente de sus viejos hábitos y deseos. Si cortas de golpe todos sus posibles centros de placer, se sentirá perpleja. Deberás entrenar tu mente lentamente en la meditación y hacerle saborear la dicha interna. Abandonará gradualmente sus viejos hábitos y anhelos y podrás establecer en el auténtico Vairagya.

### UN ESTADO MENTAL

Vairagya es puramente un estado mental. No significa abandonar los deberes sociales y las responsabilidades de la vida. Ni desapegarse del mundo ni habitar cuevas solitarias. Ni vivir de raíces o frutos que caen de los árboles. Ni afeitarse la cabeza ni despojarse de las ropas. Vairagya supone el desapego mental de todas las conexiones mundanas.

Un yogui puede tener familia y, al mismo tiempo, un perfecto desapego mental de todo. Dondequiera que vaya una persona, llevará consigo su mente inquieta y oscilante, sus Vasanas (deseos) y Samskaras (impresiones). Incluso si habita en una cueva solitaria, seguirá siendo el



## 10 consejos para practicarlo

1. Come y vive de forma sencilla.
2. Practica la reflexión y el discernimiento.
3. Obsérvate en silencio.
4. Cumple con tus compromisos sociales
5. Sepárate de los objetos inútiles y perecederos.
6. No sientas atracción excesiva hacia los objetos placenteros.
7. No sientas repulsión excesiva hacia los eventos y sucesos
8. No temas al dolor.
9. La verdadera vida espiritual no implica ninguna renuncia.
10. Permanece eternamente vigilante.

mismo hombre mundano si continúa construyendo castillos en el aire y pensando en los objetos del mundo. Pero si su mente permanece en calma, si está libre de apegos, puede ser un perfecto yogui incluso viviendo en una mansión en una gran ciudad.

La verdadera vida espiritual no implica renuncia o adhesión. El apego a Vairagya es tan negativo como el propio apego.

Vairagya es un medio para alcanzar la Sabiduría del Ser, no una meta en sí mismo. Un jivanmukta o sabio realizado no tiene ni Raga ni Vairagya. Si le das un trocito de pan duro sin más, se sentirá bastante

satisfecho: no se quejará. Si le das los mejores dulces, leche y frutas, no los rechazará, pero no se pondrá eufórico por la buena comida. Tiene una mente ecuaníme, está por encima de gustos y aversiones. Siempre se deleitará únicamente en su propio Ser, pero no en objetos externos.

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