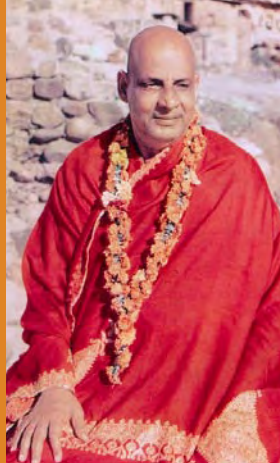


Yoga vivo

Inspiraciones prácticas de Yoga Sivananda



Felicidad espiritual

El hombre trata constantemente de evitar el dolor y buscar la felicidad. Remueve el cielo y la tierra para obtener la felicidad que desea de los objetos sensoriales, pero los objetos son perecederos y evanescentes, finitos y condicionados en el tiempo, el espacio y la causa. El placer sensual es ilusorio. El encantamiento permanece en tanto que la persona no posee el objeto deseado. Pero, en el momento mismo en que lo posee, el encanto se desvanece.

CONTROLAR LA MENTE

Las personas excesivamente terrenales están normalmente sumidas en la tristeza. Siempre luchan por obtener algo más: dinero, objetos, poder, posición... Viven siempre en estado de ansiedad en la consecución de sus múltiples objetivos. Cuando se consiguen los objetos ansiados: un gran coche, una empresa, una casa, aparece el miedo a la pérdida y contratamos un servicio de seguridad o un seguro.

Una persona rica posee abundantes riquezas, pero supongamos que no tiene hijos. Se siente apenada en su corazón. Una persona sin recursos tiene siete hijos, pero no tiene los medios para alimentarlos

ni educarlos, por lo que se siente desdichado. El médico piensa que el abogado deber ser muy feliz. Pero el abogado piensa, a su vez, que el hombre de negocios debe ser más feliz. Éste piensa, sin embargo, que el juez es más feliz. Los delgados desean engordar y los gordos perder peso. Ninguna persona está, pues, contenta en este mundo. Podríamos dar cientos de ejemplos similares.

¿Quién es entonces feliz? El sabio es feliz. El yogui es feliz. Quien ha controlado su mente es feliz. La felicidad proviene únicamente de la paz de la mente. Pero ésta proviene, a su vez, de un estado de la mente en el que no existen deseos ni apegos. Es conveniente abandonar todo deseo de placer antes de penetrar en el reino de la paz y en la práctica del yoga.

PLACER Y SUFRIMIENTO

No puedes sentir placer sin sufrir. Allí donde existe el placer, hay sufrimiento. No puedes alcanzar la felicidad absoluta en el plano físico de los pares de opuestos. Los pares de opuestos rotan cuando llega su turno. La muerte sigue a la vida. La noche sigue al día. La luz sigue a la oscuridad. El sufrimiento sigue al placer. El placer que se mezcla con el sufrimiento, el miedo y la preocu-

pación no es placer en absoluto. El placer y el sufrimiento son términos relativos solamente. Son la cara y la cruz de la misma moneda.

Lo que para ti puede suponer placer, para otra persona es dolor. Lo que supone placer para ti ahora, puede ser sufrimiento después de un tiempo. Las dos primeras tazas de leche producen placer. La tercera nos produce disgusto, náusea. La leche no proporciona placer cuando tenemos fiebre. Por tanto, el placer no está en los objetos sino en la imaginación o inclinación de la mente.

El placer y el sufrimiento, la belleza y la fealdad son falsas imaginaciones de la mente. El mundo pierde todos sus encantos cuando estamos enfermos o débiles. Una cosa real debería proporcionar placer a todos siempre, ¿no es así?

LA AUTÉNTICA FELICIDAD

La verdadera felicidad se halla dentro de ti. Se manifiesta sólo cuando la mente se concentra. Ananda, la felicidad espiritual, se experimenta cuando los sentidos se abstraen de los objetos externos, cuando la mente permanece fija en un punto, cuando se destruyen los deseos sutiles y se aniquila la mente, cuando dejas de albergar deseos y pensa-

mientos. El océano de dicha se halla en nuestro interior y, sin embargo, corremos de aquí para allá en su busca. No hallaremos verdadero descanso en maravillosas vistas de lagos, montañas y mares del mundo entero. Éstas podrán relajar nuestra retina durante apenas un segundo. Pero la atracción y la repulsión, los celos, la pasión y la avaricia están en todas partes. La imaginación y el cambio de lugar han engañado siempre a muchos. Practica el contento. Vive donde desees, pero disciplina tu mente y sentidos. Medita en el Ser Interno, incesantemente. Ahí hallarás la paz duradera. Entonces tu mente dejará de engañarte.

EL PLACER SENSUAL Y LA DICHA ESPIRITUAL

La dicha espiritual es la felicidad más elevada. Es independiente de los objetos; sólo el sabio la disfruta.

El placer sensual proviene de la emoción. Pero la dicha del alma es la felicidad del Ser. Es la naturaleza inherente del alma. El placer es temporal y fútil. La dicha es eterna e imperecedera. El placer se mezcla con el dolor. La dicha es una felicidad sin mezcla. Ha de hacerse un esfuerzo para gozar de los placeres sensoriales, mientras que no hace falta esforzarse para experimentar la dicha del alma.

Purifica tu mente por medio de la repetición del mantra, la caridad, el control de la mente, el servicio desinteresado, el estudio de la *Gita* y los libros sagrados, la práctica de yama y niyama (normas de conducta), de pranayama y de vairagya (desapego) (Ver secciones Yoga Vivo en *Yoga Journal* núms. 12 y 20). Obtendrás entonces un instrumento adecuado para la meditación: una mente cal-



10 claves que acercan a la dicha

1. La verdadera felicidad se halla dentro de ti.
2. Busca la paz mental en tu interior, no en el exterior.
3. Comprueba cuál es tu deseo vital principal y entonces ¡cóntrólalo!
4. Prescinde progresivamente de lo superfluo.
5. Disciplina tu mente y tus sentidos.
6. No busques estados de alegría ni dolor excesivos.
7. Practica la respiración consciente.
8. Medita regularmente.
9. Mantén un espíritu alegre, sonríe.
10. Sé paciente.

mada, aguda, sutil y firme. Practica meditación en periodos breves pero regulares. Entonces, amanecerá en ti una nueva e indescriptible ananda (felicidad). Te convencerás de la existencia de una dicha espiritual que va más allá de lo sensorial. Tendrás que sentir por ti mismo esa felicidad espiritual. Tendrás que disfrutarla por ti mismo.

Sé siempre alegre. Sonríe. A eso se le llama contento, *santocha* en sánscrito. Los que practican yoga deben cultivar ese espíritu alegre. Mantén

tu mente en un estado moderado. No tiendas a la alegría excesiva ni a la depresión extrema. Los extremos se tocan. Haz que tu mente esté siempre alegre, pero calmada.

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