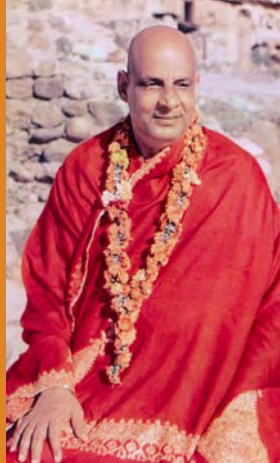


Yoga vivo

Inspiraciones prácticas de Yoga Sivananda



El yoga de la síntesis

Desde febrero de 2007 hemos tenido la oportunidad de analizar y conocer el pensamiento de Swami Sivananda, considerado uno de los más grandes maestros de la India y transmisor de los conocimientos del yoga en todo el mundo. Durante estos meses hemos conocido sus comentarios sobre la salud, el pensamiento, la respiración (pranayama), la concentración, la paz, la meditación, la música, la no violencia (ahimsa), la práctica espiritual (sadhana), el desapego (vairagya), la felicidad y el servicio desinteresado. (Sección Yoga Vivo en núms. 10 a 22). Todas estas inspiraciones de Yoga Sivananda nos traen en las dos próximas entregas su síntesis sobre el yoga como arte de la vida. Nada mejor que sus palabras para inspirar nuestra práctica y llenar nuestra vida de “buen hacer y sentido común”.

YOGA (I)

El yoga es un sistema de educación integral. Educación no sólo del cuerpo y de la mente (o intelecto), sino, y especialmente, del espíritu.

El yoga es una forma de vida completa. Un método que revisa la totalidad de las facetas de la persona-

lidad. El yoga te muestra el camino, te hace inmortal. El yoga te muestra un maravilloso método de elevación de la maldad a la bondad, y de la bondad a la divinidad, y finalmente al eterno resplandor divino.

El yoga es el arte de vivir rectamente. El yogui que ha aprendido el arte del recto vivir es feliz, armonioso y pacífico: está libre de toda tensión. El yoga es una ciencia perfeccionada por los antiguos sabios de India, y no sólo de India: de toda la humanidad. Es una ciencia exacta, un sistema práctico y perfecto.

UNA FORMA DE VIVIR

El yoga no pretende darle la espalda a la vida, todo lo contrario: reclama la espiritualización de la vida para vivir ésta con plenitud.

El yoga es, ante todo, un modo de vida, no algo separado de ella. El yoga no es renunciar a la acción, si no actuar eficazmente con el espíritu adecuado. El yoga no consiste en una huida del hogar y del entorno humano, si no en un proceso de amoldar la propia actitud al hogar y a la sociedad bajo un nuevo entendimiento. Por eso la práctica del yoga se ha adaptado de forma tan rápida a Occidente y se desarrolla como una forma de vivir con plenitud,

para personas de toda naturaleza, con independencia de su origen y condición humana.

El yoga es para todos, y en esa universalidad está su adaptabilidad al medio humano. El yoga es universal: no es un asunto sectario. Es un camino hacia lo divino, no un credo.

La práctica del yoga no se opone a ninguna religión, no entra en contradicción con la fe sincera de nadie. El yoga no es una religión, sino una ayuda para la práctica de las verdades espirituales esenciales comunes a todas las religiones y movimientos espirituales. El yoga busca la pérdida de la identificación con el yo y la fusión con el Ser supremo. El yoga es unión y no confrontación.

NO SÓLO EJERCICIO FÍSICO

La idea del principiante de que el yoga consiste en ejercicios físicos o meras asanas (posturas) y pranayamas (ejercicios de respiración) es un terrible error. En realidad deben de considerarse como ayudas en la práctica del yoga.

La mayor parte de la gente no tiene acceso al yoga más allá de su nivel físico, pues el auténtico yoga precisa de una intensa disciplina personal asociada a un razonamiento intenso bajo la guía de un maestro capacita-

do. De esta forma se ha transmitido en India desde su origen, de maestro a discípulo, siguiendo la tradición del Gurukula. Por eso no podemos desautorizar este tradicional método de transmisión del conocimiento que ha durado cientos de años.

El yoga promete una bendición espiritual por encima de lo meramente físico. Resulta poco atractivo para un hombre común que pide a gritos resultados inmediatos y prosperidad mundana. No se lleva bien con las prisas, sino con la paciencia, a la que nos tenemos que acercar si deseamos sinceramente que nuestra práctica sea fructífera.

REQUISITOS Y BENEFICIOS

La pureza ética y la aspiración espiritual son el primer paso en el camino del yoga. Aquel que tiene la mente en calma, confianza en las palabras de su maestro o gurú, moderación en el comer y el dormir e intenso deseo de liberarse, está cualificado para la práctica del yoga.

Un aspirante que camina por el sendero del yoga debería tener confianza, energía, alegría, valentía, paciencia, perseverancia, sinceridad, pureza, ausencia de pesimismo, desapasionamiento, aspiración, concentración, serenidad, autocontrol, veracidad, ausencia de violencia y de codicia, entre otras condiciones. Condiciones que debemos buscar en nosotros. Ya existen en nuestra naturaleza y sólo debemos desarrollarlas con voluntad y con paciencia.

Llevar una vida sencilla y austera es indispensable para el yoga. La base del yoga es el autocontrol. La disciplina, corporal y mental, es la esencia del yoga.

La estabilidad mental es abso-



10 formas de entender el yoga

1. El yoga es un sistema de educación integral.
2. El yoga es un método que revisa la totalidad de las facetas de la personalidad humana.
3. El yoga es, ante todo, un modo de vida.
4. El yoga no renuncia a la acción, sino que te permite actuar eficazmente con el espíritu adecuado.
5. El yoga es para todos.
6. La práctica del yoga no se opone a la religión.
7. El auténtico yoga precisa de una intensa disciplina personal.
8. El yoga no se lleva bien con las prisas, pero sí con la paciencia, vida sencilla y austeridad.
9. La aspiración espiritual es el primer paso en el camino del yoga.
10. El yoga te infunde nueva fuerza, tranquilidad y autoconfianza.

lutamente esencial para invertir la habitual tendencia hacia el exterior de la mente. A menos que se logre previamente la estabilidad y control mental, no será posible cambiar su trayectoria hacia la dirección opuesta.

La vida cotidiana actual está llena de esfuerzo y estrés, de tensión e irritabilidad nerviosa, de prisa y pasión. Si el hombre pusiese en práctica alguno de los principios elementales del yoga, estaría mucho mejor preparado para enfrentarse a su compleja existencia. Gracias a su práctica se puede alcanzar la paz mental en cualquier momento, e incrementa la energía, el vigor, la

vitalidad, la longevidad y alcanzar un elevado nivel de salud.

El yoga pone tus emociones bajo control, aumenta el poder de concentración en el trabajo. La disciplina te proporciona serenidad y reconstruye tu vida. El estilo de vida yóguico profundiza en el entendimiento humano y en realizar el Ser.

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