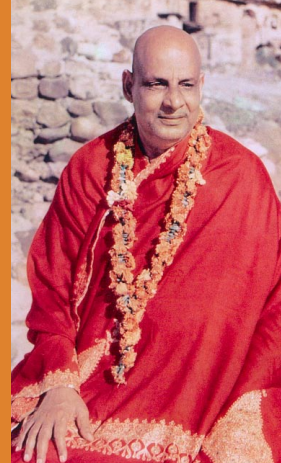


Yoga vivo

Inspiraciones prácticas de Yoga Sivananda



El discípulo estudiante

El maestro es una ayuda, pero la verdadera tarea de la sadhana, como se denomina en sánscrito a la práctica espiritual, recae sobre el estudiante mismo. Sólo de esta forma podemos entender el verdadero sentido de la palabra discípulo en la práctica espiritual del yoga. Del maestro hablamos en nuestra anterior sección de “Yoga Vivo” (ver *Yoga Journal* n° 26). Ahora presentamos los elementos esenciales del discípulo, del estudiante de yoga.

Un estudiante de yoga es quien sigue las instrucciones de un maestro de yoga con todo su espíritu y quien propaga y divulga las mismas enseñanzas de aquel a otras personas que empiezan su aprendizaje.

El verdadero estudiante amplía la visión propia, despertando las facultades adormecidas. Es lo más esencial en el viaje de uno a lo largo del sendero del yoga. El maestro y el estudiante se convierten en uno mismo. El maestro guía al estudiante y éste se transforma.

¿QUIÉN ESTÁ CUALIFICADO?

Aunque todo el mundo puede aprender yoga hasta un cierto nivel, las enseñanzas de los elementos

sustanciales sólo son recibidas por el estudiante que tiene ganas de aprender y quiere tener una mente calmada. El estudiante sincero necesita poseer cualidades virtuosas como la misericordia, el amor cósmico, la paciencia, la humildad y el perdón. El aprendizaje de los misterios del yoga fructificará solamente cuando la mente del estudiante haya dejado de desear los objetos mundanos, produciendo en ella el conocimiento.

SERVICIO

Los estudiantes de yoga deben dirigir toda su atención, sobre todo al principio de su aprendizaje, hacia la aniquilación del egoísmo, por medio de un prolongado servicio a los demás. Swami Sivananda decía que sirviendo a todos con bhava (sentimiento) divino, el cáncer de la individualidad se disolverá.

Se ha de servir humilde, voluntaria y espontáneamente, sin arrogancia ni pesar, incansable y amablemente. Cuanta más energía se gasta en servir, más energía fluye hacia el que sirve.

Sólo el que aprende a ser un buen estudiante podrá enseñar y transmitir la energía y el conocimiento adquirido.

Quizás sea necesario eliminar la noción ilusoria de que someterse a una disciplina y cumplir con sus instrucciones significa tener una mentalidad esclavizada. La persona ignorante piensa que está por debajo de su dignidad y que atenta contra su libertad someterse a las órdenes de una disciplina o de otra persona. Eso es una grave equivocación. Si se reflexiona cuidadosamente, se verá que la libertad individual puede llegar a ser, en realidad, una esclavitud para el propio ego y la vanidad. Ésa es la fantasía de una mente sensual. Sólo quien logra la victoria sobre su mente y ego es una persona verdaderamente libre. Para lograr esa victoria el estudiante se somete a la disciplina del yoga. Por medio de esta disciplina, subyuga a su propio ego y realiza la dicha de la conciencia infinita.

ESTUDIANTE ARROGANTE

Los estudiantes se vuelven a veces autosuficientes, arrogantes y dogmáticos y no se preocupan de cumplir las enseñanzas fundamentales del yoga. No desean tener un maestro. Quieren tener su propia independencia desde el principio. Creen que están ya formados, que saben todo lo que



Características de un estudiante de yoga

- 1.** Sigue las instrucciones del maestro de yoga con todo su espíritu y propaga y divulga sus enseñanzas a otras personas que empiezan su aprendizaje.
- 2.** Amplía su visión, despertando sus facultades adormecidas.
- 3.** Recibe las enseñanzas de los elementos sustanciales del yoga porque tiene ganas de aprender y quiere tener su mente en paz.
- 4.** Su mente ha dejado de desear los objetos mundanos en exceso.
- 5.** Dirige toda su atención, al principio, hacia la aniquilación del egoísmo, por medio de un prolongado servicio a los demás.
- 6.** Se somete a la disciplina del yoga para lograr el control de la mente y del ego.
- 7.** Es humilde y modesto.
- 8.** Se aleja de los intereses egoístas, las nociones preconcebidas y los prejuicios.
- 9.** Tiene infinita paciencia. No deja ningún día de hacer su práctica espiritual
- 10.** Tiene que limpiarse y purificarse, sometándose luego a la guía experta de un maestro.

hay que aprender, cuando no saben siquiera el abecedario de la ciencia del yoga. Este es un error serio y la razón por la que no aprenden. Pierden su confianza en la eficacia de la sadhana (práctica espiritual). Vagan de un lado a otro sin ningún propósito, diciendo cualquier cosa en el camino, hablando un poco de escrituras de yoga y posando como jivanmuktas (seres realizados).

Si alguien desea beber agua de un grifo, tendrá que inclinarse. Así, si se desea beber el néctar del conocimiento que rebosa de los labios de los maestros, el estudiante tendrá que ser humilde y modesto. El propio ego, las nociones preconcebidas, los prejuicios y los intereses egoístas, deben ser transformados. Todas esas cosas impiden que uno asimile e interiorice las enseñanzas del yoga o las instrucciones de un maestro.

CLASES DE ESTUDIANTES

Swami Sivananda decía que el mejor estudiante es como el petróleo: incluso en la distancia, reacciona instantáneamente a la chispa de las enseñanzas recibidas. El estudiante del segundo tipo es como el alcanfor: necesita un contacto directo que encienda el fuego de su espiritualidad. El discípulo del tercer tipo es como el carbón: le cuesta mucho al maestro conseguir despertar su espíritu. El discípulo del cuarto tipo es como el tallo del platanero: a pesar de cuanto haga el maestro, permanece frío e inerte.

Dos cosas son necesarias para tallar bellamente una estatua o imagen. La primera es un buen bloque de mármol, perfecto y sin fallas. La segunda, un escultor experto. El bloque de mármol debe permanecer, incondicionalmente, en manos del escultor para ser esculpido y cincelado, dándole la forma de una estatua. Así, el estudiante de yoga tiene que limpiarse, purificarse y convertirse en una pieza de mármol perfecta y sin fallas, sometándose luego a la guía experta de un maestro, para que éste, desde el aprendizaje de los elementos sustanciales del yoga, esculpa y cincel en él el conocimiento.

Información elaborada
por el Centro Internacional de Yoga Sivananda
Vedanta de Madrid.

Tel. 91 361 51 50
www.sivananda.org/madrid