

LA FILOSOFÍA DEL YOGA

Tal y como se cree de forma errónea, el yoga no es solo una disciplina física limitada a realizar ciertas posturas o ejercicios respiratorios. Tras la palabra yoga se encuentra una milenaria filosofía que hasta nuestros días demuestra su vigencia. En la Bhagavad-gita a veces llamada la “Biblia” del hinduismo, se encuentran capítulos enteros y múltiples referencias al yoga, pero sería con posterioridad con el texto clásico los Yoga sutras de Patanjali en donde quedarían sintetizados la filosofía del yoga.

Hace casi tres mil años Sri Patanjali regaló a los practicantes de yoga el Ashtanga Yoga (El yoga de los ocho estadios o miembros) también llamado Raja yoga. Los objetivos son el control de las alteraciones mentales, reducción de los sufrimientos, el desarrollo de la espiritualidad., así como la capacidad de discernir entre lo bueno y lo malo.

Ashtanga Yoga

Los ocho estadios o miembros del yoga son:

Yama; Abstenciones mentales y morales

Niyama: Disciplinas física y mental.

Asana: Postura.

Pranayama: Regulación de la fuerza vital a través de la respiración.

Pratyahara: Interiorización y la emancipación y control de los sentidos.

Dharana: Concentración.

Dhyana: Meditación

Samadhi: Éxtasis espiritual.

De acuerdo con Patanjali (fundador del yoga y compilador del principal texto yoguico los Yoga-sutras) todos estos estadios o miembros

tienen que estar incluidos en el proceso de sadhana (práctica), para poder alcanzar el ideal del yoga.

De entre estos ocho estadios, los dos primeros yama y niyama, son a menudo abandonados por el practicante o incluso peor no enseñados por el maestro. Sin embargo todo practicante debe recordar que la práctica del yoga ante todo y sobre todo debe de estar construida sobre estos dos pilares. Yama (disciplinas éticas) y niyama (auto-purificación) hacen al yogui, física, mental, moral y espiritualmente digno, para continuar con la práctica del yoga.

Los cinco grandes principios universales de Yama trascienden cualquier definición cultural o religiosa, a saber, ahimsa (no violencia, incluyendo a los animales) satya (la verdad), asteya (la no avaricia), bramacharya (control del placer sensual) y aparigraha (la no posesión de riqueza más allá de la necesidad), disciplinan las facultades de acción del ser humano, las cuales son sus manos, las piernas, los órgano genitales, y el habla. Los principios de Nyama, son, saucha (la limpieza), santosha (el contento), tapas (austeridades y el ardiente deseo de autoconocimiento), swadhyaya (el estudio de la escrituras que ilumina la inteligencia) e Ishwara pranidhana (la entrega al Señor) purifican las facultades de percepción es decir los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y la piel. Asana lleva a la máxima expresión estas facultades de acción y percepción dominadas y las armoniza con el funcionamiento orgánico del cuerpo. Asana no solo consigue todo eso, sino que también conserva los conductos de la totalidad del sistema nervioso libres de obstáculos, de modo que cuando se practica Pranayama, la energía o prana, que es inspirada es obligada a fluir sobre todas las fibras nerviosas. Pranayama aquieta las tensiones del cuerpo y de la mente y despliega la brillantez del intelecto. Pratyahara (la renuncia de los sentidos a los objetos que los atraen) ilumina y muestra el camino hacia la autorrealización. Dharana (la concentración y sujeción firme de la mente) y Dhyana la meditación en la Divinidad hacen que nuestro ser sea conducido a la absorción total en la felicidad eterna, la meta del yoga el Samadhi.

Patanjali y los Yoga Sutras

Patanjali fue un gran maestro y fundador del yoga. Es reconocido en la tradición hindú como una encarnación de Ananta-shesha (la serpiente celestial) sobre la cual descansa el Señor Vishnu, el conservador del mundo. Se dice que vivió en el siglo V antes de Cristo. Un ser encarnado para ayudar a la humanidad. Surgido por voluntad propia, es considerado

un ser inmortal. Patanjali nació de una gran yoguini llamada Gonika, que había consagrado su vida a actividades espirituales. Cayó en forma de serpiente en el hueco de sus manos mientras ella estaba ofreciendo al Sol una oblación de agua. De ahí que se le llamara Patanjali, de pata, que significa “serpiente” o “caído”, y anjali, que significa “manos unidas en oración”. Se le representa en la forma de la deidad con torso de hombre y la cola enroscada de una serpiente. Patanjali se adaptó al nivel humano, experimentándolo y venciendo las penas y alegrías de la existencia humana, cuyo resultado es su tratado sobre el yoga, los Yoga-sutras. En estos aforismos explica claramente y sin reservas los caminos para superar las aflicciones del cuerpo, las fluctuaciones y vacilaciones de la mente, para que así se pueda gozar de la felicidad pura. Incluso después de tantos siglos, sus inmortales palabras resultan tan atractivas, absorbentes y frescas.

Los Yoga sutras son 196 aforismos divididos en cuatro capítulos. Estos aforismos, que cubren todos los aspectos de la vida, comienzan con un código de conducta y finalizan con un estudio de la meditación, llevando la mente hacia un estado de armonía y equilibrio. Este proceso pone al cuerpo, a la mente y a la conciencia del yo del practicante en sintonía con la luz del alma. Los Yoga sutras de Patanjali es el texto autorizado y reconocido por todas las escuelas de yoga, y es la fuente de todas las obras posteriores, como el Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita y otros.

Cuando las ideas y los procesos de pensamiento del aspirante a yogui se vuelven más claros, sobre la base de una moralidad pura y de un desarrollo intelectual firme es cuando se debe de comenzar un estudio profundo de los Yoga sutras, y llevarlos a la practica.

La practica completa del yoga (con sus ocho miembros o estadios) se protege al practicante de la comisión de actos indignos, deshonestos, no espirituales, irracionales, no virtuosos. Le hacen valiente para enfrentarse a los ataques de las perturbaciones físicas y mentales que obstaculizan el camino del yoga. La inmunidad a tales problemas aumenta, la intimidad con el yo eterno se desarrolla y la persona resulta verdaderamente iluminada con el yoga.

La gracia de Patanjali y los Yoga-sutras descienden sobre el yogui y le conduce a beber completamente el néctar del yoga, que es salud y paz en el cuerpo, serenidad en la mente y felicidad eterna en el alma.