

YAMA Y NIYAMA: CONCIENCIA SOCIAL

Este fue el tema principal del Encuentro Internacional de Yoga de Zinal (Suiza). A continuación se expone el trabajo que se realizó en mis clases donde se combinó la teoría con la práctica, de manera que con el conocimiento de cada uno de los Yama y Niyama por separado, el trabajo de conjunto fuera más fácil de entender y más claro en sus efectos.

Es difícil relacionar las dos primeras etapas del Ashtanga yoga de Patanjali con nuestra vida cotidiana, pero puede resultar más difícil relacionarlas con nuestra sadhana en una sesión de yoga. Sin embargo, esta consideración cambia si tenemos en cuenta que una sesión de yoga es una pequeña muestra de lo que somos en nuestra vida diaria. Todas las cualidades positivas o negativas que se muestran en la forma con que afrontamos un Asana o un Pranayama, también aparecen en el modo de encarar nuestra vida fuera de esa sesión. Si realizamos una postura con tensión, con ego y con una fuerza desmedida, indudablemente esas características también entrarán en juego en nuestra vida donde tendremos un escaso control la misma. Si la realizamos con suavidad, equilibrio, permitiendo que nuestras resistencias se diluyan poco a poco, afrontaremos la vida con ese mismo patrón, lo que nos convertirá en co-creadores de nuestro destino, liberándonos de la tan temida pre-destinación. De hecho la práctica de una sesión de yoga debería considerarse como un aprendizaje y un entrenamiento de la nueva forma de acceder a lo cotidiano. Es como si en la sesión aprendiésemos a movernos en el mundo como seres humanos (dotados de una parcela divina que nos permite accionar en cada momento) y no como seres instintivos (sometidos a reacciones animales). La sesión podría considerarse así como un microcosmos de lo que luego será la verdadera Sadhana o macrocosmos de la práctica (la vida diaria).

Es aquí donde los Yama y Niyama tienen una gran aplicación. Así, aquellas personas que tienen dificultades para trabajarlos en su vida cotidiana, deberían iniciar su aplicación en la misma sesión de Yoga y para ello se pueden dar unas pautas en las que cada uno podrá profundizar según su experiencia y capacidad de percepción interior en el trabajo postural, respiratorio o mental. No me extenderé en lo que significa cada Yama y Niyama puesto que hay numerosos escritos sobre el tema, sino que trataré de hacer una aplicación más directa de los mismos en la sesión.

Lo que sigue a continuación sólo comprende la parte teórica, que se expuso en 4 partes (que eran los días de trabajo con los que contábamos), y a la que acompañó siempre una práctica que seguía sus pautas, de esta forma el trabajo que se pretendía realizar era más completo.

YAMA:

Ahimsa:

Si traducimos este primer yama como “no dañar” o “no perjudicar”, nos encontramos con la base de la sadhana personal, es decir, desarrollar una actitud de “pleno respeto a la vida”. En este caso ese respeto se dirige hacia el trabajo de nuestro cuerpo y de algo mucho más sutil, la respiración, elemento fundamental cuyo desarrollo y dominio servirá para iniciar un trabajo más profundo, el de nuestra mente.

El aspecto de “respeto a toda forma de vida” se aplica trabajando el cuerpo de forma gradual y considerándolo como un compuesto de innumerables células, intentado que ninguna de ellas se vea dañada por la tensión que se le impone en esa expresión de nuestro ego, a través de esa mal comprendida voluntad forzosa que nos lleva a llegar más allá de nuestros límites. Significa emanciparnos de esos impulsos de origen animal que hacen que queramos demostrar a los demás y a nosotros mismos que somos capaces de llegar lejos en el ejercicio de una postura, a la que no tenemos acceso si no es forzando y obligando a nuestro cuerpo a moverse de una manera cargada de violencia y dolor.

Asimismo, este yama se aplicaría de forma general en nuestro contacto con otros practicantes dentro de la sesión, desarrollando el respeto y la ausencia de perjuicio en la valoración que hacemos de los demás y de sus actitudes. Así, la forma de movernos dentro de la sesión (el espacio físico limitado que cada uno tiene para moverse, así como la actitud mental que tenemos hacia los demás) sería Ahimsa.

Satya:

Traducido como “verdad” o “no mentir”. “Ser verdadero”, significa realmente desprenderse de la apariencia y manifestarse a través de la inteligencia del corazón, que es la verdadera dimensión del ser humano completo.

En la sesión es difícil ser verdadero porque se busca constantemente ese desafío ilusorio y carente de sentido que es la acrobacia, tanto corporal como respiratoria, sin tener en cuenta las consecuencias que eso podrá acarrear posteriormente no sólo en nuestra propia salud sino también en nuestro equilibrio mental. Se trata pues de salir de una actitud mentirosa (ya sea consciente o inconsciente) y realizar nuestro trabajo en una actitud serena donde se acepten las propias limitaciones. Aquí es muy importante la presencia del maestro, puesto que se encargará de poner al alumno frente a esos mecanismos a los que se aferra para justificarse constantemente en sus actitudes. La firmeza aquí será indispensable para poder tener éxito en la tarea.

En cuanto a la relación con el grupo (en clases colectivas) se trata de desarrollar una actitud de “no mentir”, de no querer demostrar lo que no se es.

Asteya:

Traducido como “no robar” o “no apropiarse” de algo sin necesidad. En el caso de la sadhana personal podría aplicarse sobre todo a no apropiarse de la ejecución de una postura (haciendo ver que uno es capaz de hacer algo que no puede hacer con comodidad) así como la apropiación indebida de las atenciones que uno espera de un maestro o un instructor, que no son más que el resultado de una falta de valoración de sí mismo y la esperanza de ser reconocido por alguien o algo. Este Yama es muy fácil de aplicar si uno toma conciencia de lo que “realmente es” y de sus auténticas necesidades.

También puede aplicarse al hecho de no apropiarse de conocimientos o sensaciones interiores, más profundas, que no son experimentadas por uno mismo, sino que son fruto de la experiencia de otras personas, y que, sin embargo, se muestran y se enseñan como propias.

Brahmacharya:

Traducido como “castidad”, lógicamente en este caso se entiende como “moverse en Brahman”, que es el verdadero significado de este yama. Es decir, “moverse como lo haría el Poder Divino”, absteniéndose de toda emoción que pueda acompañar a una actitud seductora a la hora de mover el cuerpo y nuestras emociones en la relación con el grupo, y que no son otra cosa que la muestra de querer obtener un reconocimiento por parte de los demás. Hay cursos de yoga que son verdaderas clases de seducción, no sólo por parte de los alumnos, sino también por parte de determinados profesores que hacen una exhibición exagerada e inconsciente en la mayoría de los casos, de este arte (tanto por la palabra como a la hora de corregir por medio del contacto físico). El problema de esta actitud es que crea falsas expectativas y equívocos en el concepto de la experiencia del yoga, dando lugar a explosiones emocionales cargadas de instinto e irracionalidad (vistas en muchas ocasiones por los propios profesores como desbloques emocionales) y que en realidad, sólo son manifestaciones de la falta de serenidad y madurez del practicante y del propio profesor.

Aparigraha:

Traducido como “no posesión” o “pobreza”, en este último yama se trata de liberarse de todo aquello que hace que nos hagamos valer por lo que realizamos o tenemos. La aplicación de este yama en la sesión empezaría por lo más externo. Liberarnos de todos los signos externos de riqueza, es decir, empezar la sesión desde la ausencia total de bienes materiales (relojes, anillos, pendientes, ropa lujosa...) y de los más internos, como es el orgullo a la hora de la práctica, que hace que nos llenemos de emociones y sensaciones que no son necesarias para nuestra evolución (como es el hecho de hacer siempre un determinado tipo de posturas, de cierta dificultad, para que los demás vean lo que somos capaces de hacer....) y que sólo son resultado de una necesidad de exhibirse. En este caso la no valoración es la expresión de una cualidad fundamental en el desarrollo de cualquier persona, la HUMILDAD, es decir, la justa apreciación de lo que uno es con relación al universo que le rodea.

NIYAMA:

Saucha:

Traducido como “pureza” es el primer niyama. Esta purificación en la sesión se pone de manifiesto primeramente, en una pureza exterior (limpieza del lugar donde se va a trabajar, aseo personal ...) y en la pureza interior (una actitud de libertad interior fomentada por el estudio personal, la lectura de escrituras sagradas...). En esta última, se trata sobre todo, de abstenerse de toda reafirmación del yo personal, de los apegos, de dejar a un lado las enemistades, la ira, la agitación,... todo lo que impide que la parte divina se manifieste en nosotros.

A nivel de grupo, este niyama nos conducirá a una mejor relación con las personas con las que realizamos esta práctica y al cuidado del lugar donde practicamos manteniendo el orden y la limpieza del mismo.

Santosha:

El segundo niyama se traduce como “contentamiento”, pero hablamos de un contentamiento sin condiciones. En la práctica de la sesión, se aplicaría intentando desarrollar una actitud de contentamiento en cualquier situación de la práctica, sea fácil o difícil aquello en lo que vamos a trabajar. Se trata de superar los kleshas que no son otra cosa que una pesada carga en todo lo que hacemos. No es cuestión de estar todo el día riéndose, desde un reír mundano y absurdo, sino de un estado interior de alegría, que sólo puede obtenerse una vez que el ser humano es consciente de que posee la llave del tesoro celeste. Es vivir la práctica como un estado de reconocimiento y de “agradecimiento” permanente. Este agradecimiento se remonta a todos los que nos precedieron en la enseñanza y sin los cuales nada de lo que tenemos en nuestras manos, como instrumento de evolución, serviría de algo.

De cara al grupo con el que practicamos habitualmente se traduciría en una transmisión de alegría interior y de felicidad fuera de lo común, aportando a su vez a otras personas, fuerzas para continuar con su vida y sus problemas.

Tapas:

Traducido como “austeridad” o renuncia a todo aquello que no es deseable. Para poder aplicar este niyama en una sesión, buscaremos la realización de ejercicios y prácticas que nos fortalezcan a todos los niveles y que nos servirán de ayuda a la hora de soportar las pruebas que éstos nos planteen. Si pensamos que la sesión no es más que un entrenamiento para la vida cotidiana, tenemos aquí un pilar en el desarrollo de una cualidad fundamental en la vida, que es la resistencia, la concentración en el Yo interior o el recogimiento en la propia Naturaleza Divina. Se trata de “ser ardiente” (pero sin pasión) con todo lo que hacemos en la sesión.

De cara a los demás en el trabajo de grupo, debe entenderse como la práctica de la austeridad en el manejo de la palabra, lo que finalmente nos conducirá al silencio interior, verdadero hilo conductor hacia la alegría del corazón o la alegría de espíritu.

Svadyaya:

Traducido como el “desarrollo de sí mismo”. Pero este desarrollo se refiere a un desarrollo tal, que se llegue al punto de percibir y tener una conciencia inmediata y clara del Ser supremo. Esta es en realidad, una de las etapas más elevadas por la que debe pasar todo practicante de yoga. En la sesión se traduce en un conocimiento y una práctica tal de la técnica (junto con las actitudes anteriormente citadas en los demás yama y niyama), que el practicante llega a adquirir un conocimiento de sí mismo y de la vida en general, que le facilita el camino del día a día. Este niyama requiere la voluntad y la disciplina necesarias para desarrollar también la constancia en la sadhana, principal estandarte de este conocimiento. La lectura de textos sagrados, la escucha de las propuestas de aquellos que están en un camino más elevado.... , serán requisitos fundamentales para seguir este niyama, que nos facilitará el acceso al estado de meditación.

Ishvara Pranidhâna:

Es la culminación de los anteriores y el que otorga un sentido especial a la sadhana. Traducido como “el abandono a Dios”, se trata de desarrollar una actitud tal, que todo el propósito de la sesión, y toda acción, pensamiento o palabra que se realiza a lo largo de la misma, tiene como fundamento el abandono a Eso, llegando incluso al olvido de sí mismo y al olvido de los frutos de la técnica que se está practicando. Durante la práctica, desaparece el egoísmo para vivenciar la postura con entusiasmo. Sólo así el yoga servirá de instrumento de transformación fundamental.

A nivel de grupo esto se traducirá en la observación de los demás como Dios mismo, con toda la sucesión de actitudes que eso despertará en nosotros. Si así lo hacemos, no existirá la posibilidad de acceder a comportamientos destructivos, críticas despiadadas, ... hacia los demás, lo que también nos conducirá a ese equilibrio personal tal deseado.

Como puede observarse, existe una gran conexión entre todos los yama y niyama. Esto crea un efecto encadenado muy especial en la sadhana, ya que si uno de ellos no se lleva a término, todos los demás carecerán de sentido. El resultado es una práctica con un sentido completo, una conciencia plena de todos los aspectos que están interviniendo en la sesión, y facilitando que el practicante acceda a la experiencia de la Totalidad, sintiéndose Uno con Ella.

Conchita Morera