ESTA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE SHANTI MANDIR ES UNA OFRENDA PARA TODOS.

Siddha Marg

© Shanti Mandir Ejemplar 20 Octubre de 2014

आत्मानुरज्यः

Recordar que el amor es lo más importante es una enseñanza maravillosa para todos y cada uno de nosotros. El amor es lo que todos buscamos, queremos y deseamos tener. Lo buscamos fuera de nosotros. Los sabios nos dicen que miremos en nuestro interior. Ahí está.

El mensaje de Baba es: "Ama a tu propio Ser". Cuando amamos a nuestro propio Ser entonces lo que compartimos con todos es ese amor. Mi oración y deseo es que cada momento de nuestra vida, cada uno de nuestros días, esté lleno de amor.

MAHĀMANDALESHWAR SWAMI NITYĀNANDA

El propósito de Siddha Marg es comunicar las enseñanzas de Mahāmandaleshwar Swami Nityānanda quien comparte con nosotros el conocimiento y las prácticas del sanātan dharma *(ley universal). Este número presenta una respuesta que Gurudev dio en el transcurso de un* satsaṅg *en Walden durante junio de 2014.*

Se preguntó a Gurudev si los yamas *y* niyamas *son realmente relevantes en nuestra vida moderna y si podía reinterpretarlos de tal manera que sean significativos hoy. Este extracto se enfoca en su diálogo acerca de los* yamas.

Esta pregunta hace referencia a dos cosas: los *yamas* y *niyamas*. Pero primero miraremos el paquete completo que es *aṣṭāṅga* yoga, las ocho partes del yoga.

Recientemente escuché una historia acerca de un joven que fue a visitar a un swami. Él joven le dice: "quiero aprender a meditar".

El swami comienza a hablarle acerca de *āsana, prāṇāyāma, yama, niyama, pratyāhāra* y *dhāraṇā,* que son las seis prácticas que se deben cultivar antes de meditar.

El hombre responde: "solo quiero meditar. No quiero saber nada de *āsana, prāṇāyāma, yama, niyama, pratyāhāra* ni *dhāraṇā*. Tan solo quiero meditar".

El swami le pregunta: "¿quieres aprender un yoga parcial o quieres aprender el yoga de manera integral?"

Las *āsanas* o posturas que aprendes en *hatha yoga* son solo una parte del *aṣṭāṅga yoga.*

Los yoguis nos dicen que el proceso del yoga tiene lugar al igual que un niño mientras se desarrolla en el vientre de su madre. Todos los miembros se desarrollan al mismo tiempo. El niño no desarrolla la cabeza, después el torso y luego las piernas, los pies y los brazos. Todo se desarrolla simultáneamente.

De la misma manera, no puedes decir: "practicaré solamente *āsanas* hasta que logre hacerlo muy bien. Luego *prāṇāyāma.* Posteriormente los *yamas.* Después los *niyamas.* Enseguida *pratyāhāra* para continuar con *dhāraṇā,* hasta llegar a *dhyāna.* Y entonces sí voy a llegar al *samādhi*".

Todos estos pasos o procesos tienen que ocurrir durante las 24 horas de cada día de tu vida; es decir, de manera regular y diaria. Tienes que hacer *āsana.* Tienes que hacer *prāṇāyāma.* Tienes que hacer *yama.* Tienes que hacer *niyama.* Tienes que hacer *pratyāhāra.* Tienes que hacer *dhāraṇā.* Tienes que hacer *dhyāna.* Tienes que hacer *samādhi.*

Las ocho partes del yoga

Lo primero que comunmente aprende la gente es *āsana.* En la sociedad actual es común encontrar clases de *hatha yoga* en el gimnasio y muchas personas piensan que eso es todo lo que hay en el yoga. Pero el *hatha* no pretende ser un yoga completo en sí mismo.

La palabra *hatha* proviene de *ha* y *tha* que significan *sol* y *luna* respectivamente. Cuando comienzas a practicar *hatha yoga* te das cuenta del efecto que tiene en tu interior. Lo que ocurre a tu cuerpo físico es sólo el subproducto de lo que sucede dentro de ti. Encontrarás que tienes más musculatura. Te sientes mejor. Sin embargo, el principal cambio es lo que tiene lugar en el interior. ¿Estoy en lo correcto, profesores de yoga?

Cuando comienzas a practicar *hatha yoga,* te das cuenta del efecto que tiene en tu interior.

Āsana significa establecerse en una posición particular. Patáñjali lo describe en sus Yoga Sūtras: "Permanece estable, permanece en calma". Para entrar en meditación, primero debes volverte estable, tienes que estar alerta. Tienes que estar en *sukha.*

A menudo *sukha* se traduce como *placer* pero yo creo que es más acertado traducir el término como *contentamiento.* A menos que estés pleno, no puedes practicar yoga. No puedes sentarte porque no estás en calma, no estás contento.

Cuando comienzas la práctica de *hatha yoga,* toma algunos meses, e inclusive años, comprender lo que está sucediendo realmente en tu cuerpo. Un yogui tiene que estudiar por un periodo de varios años. Hoy en día hay cursos de una semana de duración y tal vez incluso cursos de fin de semana. Las personas los toman y dicen: "Ahora ya sé *hatha yoga*". Pero si vas con una persona así para aprender, no comprenderás lo que es el *hatha yoga.* Aprenderás unos cuantos movimientos, pero no el yoga completo.

Después de *āsana,* la siguiente parte es *prāṇāyāma,* el control de la respiración. Las posturas físicas y el movimiento de la respiración tienen qué hacerse juntos. El *prāṇā* –un tema en el cual no profundizaremos en este momento–, se refiere a la fuerza vital que realiza las cinco funciones dentro del cuerpo. Y *ayāma* significa *expandir.* Permitimos que la respiración se prolongue, que se expanda.

La filosofía del yoga nos enseña que la calidad de nuestro prāna está relacionada con el estado de nuestra mente.

Cuando estás agitado la gente te dice: "respira profundo". Quieren que te calmes respirando profundo. *Prāṇāyāma* implica aprender a tomar inhalaciones y exhalaciones completas.

La pregunta era acerca de los *yamas* y *niyamas*. Entraremos en eso. Son la tercera y cuarta parte de la práctica del yoga.

La quinta parte es *pratyāhāra*. *Āhāra* es comida, alimento. La Bhagavad Gītā explica el *pratyāhāra* con el ejemplo de una tortuga. Todos hemos visto cómo una tortuga se retrae dentro de su caparazón. De manera similar, un yogui

Las ocho partes del yoga (continúa)

aprende a retraer sus sentidos. No nutre sus sentidos ni su mente con objetos externos. En vez de eso, toma alimento de su propio interior.

Por ejemplo, un niño está llorando. Entonces –así ocurre en estos días–, el padre inmediatamente le da un iPad, un iPhone, un helado o cualquier regalo. Con el tiempo, el niño desarrolla el hábito de pensar: "cada vez que estoy triste, acongojado, llorando, mis sentidos necesitan salir y agarrarse de algo".

Cuarenta o cincuenta años más tarde, cuando el cuerpo físico ha desarrollado alguna enfermedad, el profesional de la salud recomienda mantenerse alejado de la mayoría de estos cosas externas que servían de apoyo. Por supuesto, la sociedad está creando constantemente cosas que pueden satisfacer esta necesidad de aferrarse a algo. Sin embargo, el yogui dice no. Simplemente va hacia adentro. Practica *pratyāhāra.*

Un yogui aprende a retraer sus sentidos. No nutre sus sentidos o su mente con objetos externos. En lugar de eso, toma alimento de su propio interior.

A medida que vas hacia el interior, necesitas algo que te ayude. Por lo tanto Patañjali introduce: *dhāranā. Dha* significa *sostener, enfocar la mente.*

Piensa en cuán perturbada y agitada puede estar la mente. Una de las primeras cosas que nota un meditador es: "mi mente está corriendo". Si digo que está corriendo en un millón de direcciones diferentes, no sería una exageración.

El sabio dice: "Cuando has practicado *āsana, prānāyāma,* cuando has incorporado los *yamas* y *niyamas,* entonces llegas a *dhāranā*".

Dado que la pregunta de hoy es acerca de los *yamas* y los niyamas, nos centraremos solo en ellos.

Recientemente leí algo que pensé en compartir.

Un sabio moderno señaló que "las personas que se están retirando de sus actividades excesivas no están están causando daño a la sociedad ni al mundo, ni al medio ambiente ni al planeta. La gente que se compromete en actividades de manera inconsciente es la que realmente está destruyendo este mundo".

No te deprimas. Estos reflexiones son solo para despertarnos y poder preguntarnos: "¿Qué estoy haciendo?"

Los estoy conduciendo a los *yamas* y los *niyamas.* Es necesario que comprendan lo anterior antes de que puedan llegar a ellos.

El sabio continúa: "En este momento, lo más responsable que puedes hacer es retirarte de las actividades que realizas sin atención plena, pero hacerlo no es tan sencillo".

Por ejemplo, hemos intentado desayunar en silencio en el áshram. No sé qué tanto éxito hayamos tenido.

La gente piensa: "Estoy despierto desde las cuatro o cinco de la madrugada. Ya he dado un paseo por el sendero. Ya he hecho mis *āsanas.* He estado en el templo. El *āratī* ha terminado y he cantado el texto además de realizar mis diez minutos de meditación simbólica. ¡Y ahora muero por decir algo porque ya he estado trabajando durante tres o cuatro horas!"

Unas cuantas personas van tal vez al Śiva *liṅgam* que está junto al riachuelo y se sientan allí. Escuchan fluir el agua. Si alguien se acerca piensan: "Vete, me gusta el ruido que tengo en mi propia cabeza. Quiero escuchar eso antes que escucharte a ti haciendo más ruido."

Puede ser que veas a estas personas y pienses: "¿Qué están haciendo?"

Las ocho partes del yoga (continúa)

Es por esto que el sabio dice que retirarse no es tan simple. "Se necesita una tremenda madurez para simplemente sentarse en silencio".

Algunas personas me dicen: "¿Quién va a hacer las cosas si no las hago yo?"

Mi pregunta es, si mueres ahora, tu familia diría: "¡Ay, Dios mío! ¿Ahora quién se hará cargo de nosotros?"

No. Ellos te quemarán o te enterrarán. Se desharán de tu cuerpo. Y luego seguirán con su vida. Colgarán una foto y dirán: "Era una buena persona". Eso es todo. Su vida no se detendrá. La vida de nadie se detiene. Nadie se detiene por mucho tiempo.

Se necesita una tremenda madurez para simplemente sentarse en silencio.

La tradición de la India dice que uno debe guardar duelo durante trece días. Pero hoy todos dicen: "Yo no tengo trece días para el duelo. ¿Cómo puedo guardar duelo por trece días? Y ¿para qué guardar duelo? Mi ser querido se ha ido. Entonces, ¿por quién debo guardar duelo?"

En realidad el duelo es para ti. Para que te des cuenta de que un día te va a pasar lo mismo.

El sabio dice que retirarse de la actividad no llega como resultado de volverse perezoso e irresponsable. Por el contrario, señala: "Sucede porque estás atento y consciente".

Si pensamos ahora sobre los *yamas* y los *niyamas* entenderemos que deben realizarse con atención, con consciencia.

La disciplina es importante en la vida de cada uno.

Los seres humanos pueden pensar: "yo no necesito disciplina". Sin embargo, todos los que hemos tenido perros sabemos cómo se les entrenan. Por ejemplo, lo entrenas para que sepa que lo llevarás de paseo a las 5 a.m. Al paso del tiempo, el perro vendrá a sentarse a los pies de tu cama a las 4:58 o 4:59 y comenzará: "Arrr-rrrr". Te está diciendo que debes ir al baño y cepillarte los dientes. Está diciendo: "¡Tenemos que irnos!". Te avisa cada cinco minutos, igual que un reloj despertador.

Tú dices: "Shhh, ¡cállate! Quiero dormir".

Por un momento dice: "Ok, está bien". Pero luego lame tus pies o tu cara. Y en un momento más está encima de ti, mirándote, como diciendo: "Vamos a ir, ¿sí o no? ¡Ya son más de las 5:15!".

O bien, si tienes una vaca y la ordeñas diariamente a las 5:00 a.m y luego a las 5:00 p.m.; o a las 4.00 a.m y a las 4.00 p.m. Supongamos que te retrasas diez minutos, quince minutos. Entras al lugar donde esta atada la vaca y la encuentras llorando, "¡Muuu!" Te está diciendo, "¡Es hora!"

Así que un yogui dice: "Vuélvete disciplinado". Aquí es donde entran los *yamas* y los *niyamas*.

Los yamas

Los *yamas* hacen referencia a la actitud que debemos tener hacia las cosas externas y las personas. Los *niyamas* se refieren a las observancias internas que debemos seguir. Por supuesto, la actitud para los *yamas* tambien viene desde el interior.

En el sūtra 30 de los Yoga Sūtras, Patáñjali enumera los *yamas: ahiṁsā, satya, asteya, brahmacharya, aparigraha.* . ¿Qué significan los *yamas? Ahiṁsā* es la no violencia. *Satya,* decir la verdad. *Asteya:* no robar. *Brahmacharya* significa avanzar hacia la Verdad más elevada. *Aparigraha,* no apoderarse, no aventajar.

Los yamas hacen referencia a la actitud que debemos tener hacia las cosas externas y las personas.

Comenzamos con *ahiṁsā.* Esta es la cualidad por la cual Mahatma Gandhi fue conocido por todo el mundo. La definición es la no violencia. Martin Luther King Jr. tomó la enseñanza de la no violencia y la aplicó en su movimiento.

Ahiṁsā es "a" mas *hiṁsā*. *Hiṁsā* significa crueldad. En sánscrito cuando ves una "ā" o "a" al principio de una palabra, significa no. *Ahiṁsā* no es solo evitar las acciones físicas para no herir a alguien en el exterior, sino que es cambiar por completo tu proceso de pensamiento para que se vuelva no violento. Ese es el verdadero significado de la inofensividad. Tu pensamiento es pacífico en sí mismo.

Un yogui diría: "Presta atención a lo que consumes como alimento" porque la comida es lo que crea el pensamiento. La comida es lo que crea los sueños. Por lo tanto es importante una dieta *sāttvica,* pura y enaltecedora.

No puedes simplemente decir: "Me volveré no violento", "me volveré inofensivo". Tienes que observar el proceso de tus pensamientos, el alimento que consumes, la compañía que mantienes, las películas que ves, la música que escuchas y todo ello con el fin de lograr *ahiṁsā*.

La segunda es *satya.* Estoy seguro que muchos en este mundo piensan: "Digo la verdad. Solo digo la verdad. Nunca digo nada más que la verdad".

En el Śrīmad Bhagavad Gītā, Śrī Krishna es claro cuando dice que el habla no solo debe ser verdadera, sino que debe ser agradable al oído y beneficiosa también.

Cuando le dices algo a alguien, él o ella deben sentirse complacidos de escuchar lo que estás diciendo y también deberian sentirse enaltecidos. No puedes solo decir la verdad pensando: "No me importa lo que sientas". Entonces no habrás dicho la verdad porque has cometido *hiṁsā.* Has sido violento. Has sido perjudicial.

El sabio diría: "Solo mantente en silencio". Es difícil, lo sé. Debes respirar profundo. Con el tiempo te das cuenta que todo el proceso de tus pensamientos y tu habla tienen que estar vinculados. Todo se remonta a tus pensamientos. "Oh mente, ten pensamientos nobles. Ten pensamientos auspiciosos". Si tienes pensamientos nobles y auspiciosos, entonces lo que digas también será noble y auspicioso.

El yoga enseña la disciplina del habla. Llegas a un lugar en tu interior donde no hablas demasiado. Solo hablas un poco, pero lo poco que dices se convierte en realidad. Esto es porque tu habla está impregnada de *śakti,* de poder. Tu habla está conectada a la divinidad interior.

Los yamas (continúa)

Esto ocurre con el tiempo. No pienses que si estás en silencio por veinticuatro horas, tu habla será poderosa mañana.

Pero intenta, a veces, estar en silencio. Y trata no solo de estar en silencio a través de la boca, sino estar en silencio también en la mente. Intenta tener menos pensamientos.

Ahora, *asteya. Steya* significa robar. Entonces *asteya* es no robar. No debemos tomar las cosas que no nos pertenecen, cosas a las que no tenemos derecho.

Normalmente vamos a una tienda, elegimos algo y pagamos por ello. Pero si tomamos algo, lo ponemos en nuestra bolsa y salimos, eso se llama robo. Puedes verlo en la cámara de seguridad.

El yoga enseña la disciplina del habla.

La siguiente es *brahmacharya.* Muchas personas piensan en *brahmacharya* simplemente como celibato, no tener relaciones sexuales. Sin embargo los sabios lo describen como: "Permanecer en el absoluto, caminar hacia Brahman".

Por lo tanto, formamos relaciones que fomentan el entendimiento de la gran Verdad. Mantenemos la compañía de aquellos que hablan acerca de la Verdad.

A menudo uso el ejemplo de Swami Brahmānanda Mahārāj. Nos sentábamos en su compañía cuando tenía ochenta años. Nosotros rondabamos los treintas, por lo que él era casi cincuenta años mayor que nosotros. Se sentaba con sus libros y la gente venía. Él dejaba sus libros de lado, se quitaba sus lentes y decía: "¿Cómo están? ¿Cómo va todo?"

Muchas veces las personas comenzaba a chismear.

Con el tiempo me di cuenta que Mahārāji nunca les pidió a las personas que no dijeran lo que estaban diciendo, sino que, en forma gentil, los guiaba a una conversación más elevada. Probablemente nunca se dieron cuenta cómo es que él había desplazado los chismes o las habladurías, hacia una conversación enaltecedora de *satsaṅg.*

Estoy seguro que él ni siquiera pensó: "Ahora voy a hacer esto". Sino que, gracias a mantener compañía noble y pensamientos auspiciosos a través de su estudio, los chismes y habladurías no tuvieron ningún valor. Él era capaz de guiar a las personas hacia una conversación que fuera enaltecedora, sin desvalorizarlos jamás.

Cuando las personas se alejaban, se sentían elevadas, felices. Sentían que sus problemas se habían resuelto solo por decírselos a Mahārājji. Todo lo que Mahārājji habia hecho fue recordarles: "Tú eres el Absoluto. Tú eres la Verdad. Tú eres divino".

Así que cada uno de nosotros siempre debe permitirse recordar a la mente de nutrirse de pensamientos de la Verdad más elevada. Los primeros tres *yamas – ahiṁsā, satya* y *asteya*– suceden automáticamente cuando la mente está establecida en la Verdad más elevada.

El último es *aparigraha.* Significa no apoderarse ni aventajarse, tomar solo lo que es necesario.

Voy a compartir dos historias.

Una sucedió aquí en Estados Unidos. Un camión blindado que iba por la autopista dejó caer accidentalmente una bolsa de papel marrón –yo supongo que era marrón– con dinero. ¿Cómo cayó desde un camión blindado? No lo sé. Pero así es como lo leí. Una persona que no tiene dinero encuentra esta bolsa. Contiene aproximadamente unos 100,000 dólares. Él la devuelve.

Una estación de noticias recoge la historia y la reporta. Se le pregunta al hombre: "Nadie nunca hubiese sabido que encontraste esta bolsa, entonces, ¿por qué la devolviste?"

Los yamas (continúa)

Él responde: "Tengo hijos chicos en mi casa. Ellos habrían visto que de repente tengo dinero. Ellos me preguntarían, '¿De dónde vino esto, papi?' En algún momento tendría que decirles la verdad. Tendría que decir que en realidad no es mío, solo lo encontré. Me di cuenta que es mejor que a largo plazo ellos piensen que soy un hombre honesto. Así que no me quede con lo que no era mío".

Esto es aparigraha, no sacar ventaja de una situación. Por supuesto, es tentador. Estoy seguro que el hombre pensó en eso. Pero gracias a que su mente mantuvo buena compañía constantemente, fue capaz de tomar la decisión de devolverlo, sabiendo que era lo mejor que podía hacer.

La segunda historia es acerca de Bhagavān Nityānanda.

Permite siempre que tu mente se nutra de pensamientos de la Verdad más elevada.

Detrás de donde se encuentra ahora su santuario de samādhi hay un templo de Krishna. Un día, le dice a una persona: "Ve al templo y vacía la caja de donaciones. Toma el sesenta por ciento del dinero y deja el cuarenta por ciento".

La persona va allí; se lleva el sesenta por ciento y deja el resto.

A la mañana siguiente, esta persona se acerca a Bhagavān y le informa: "La caja ha sido forzada". Bhagavān dijo: "Por eso dejé el cuarenta por ciento. Yo sabía que iba a haber un robo y sabía que la persona necesitaba dinero. Pero solo necesitaba la cantidad que dejaste ahí".

Esto nos trae una vez más a satya. Llegas a un lugar de verdad dentro de ti mismo. Luego, lo que dices se hace realidad. Eres capaz de conectarte.

A menudo la gente dice: "Me voy a conectar a la Verdad". Se ven como un doctor con un estetoscopio. "¿Cómo me siento ahora? ¿Verdad? Déjame ver. Espere un segundo, me estoy conectando con la Verdad. No puedo sentir la Verdad en este momento. Te llamo en una hora. ¿Verdad? No se ha conectado todavía. Tal vez en dos horas. No, todavía no se conecta".

¡Nunca están conectados!

Ya sea que estés conectado o no, puedes fingir hasta que lo consigas. ¡Pero no juegues! No tengas el teléfono en "modo avión" y te quejes que no está conectado a la torre. Ese es un juego que la gente hace con ellos mismos.

Del mismo modo, no puedes decir: "Voy a seguir los *yamas* los lunes, jueves y domingos. Y los martes, miércoles, viernes y sábados tan solo voy a ser yo".

A veces la gente piensa: "Hoy soy espiritual. Hoy soy santo". Otro día cambian de parecer: "No cuenten con que voy a comportarme de la manera correcta".

Las escrituras son claras: "Es solo cuando uno pone todo su esfuerzo que uno es capaz de lograr algo en la vida". No puedes simplemente sentarte allí y usar tu imaginación.

El ejemplo que se da comúnmente es el de un león. Un león no puede echarse e imaginar que la comida de la selva le llegará sola. No puede tan solo soñar que un ciervo caminará hasta su boca.

Nosotros, como seres humanos, tendemos a ser así. Soñamos pero no necesariamente hacemos el esfuerzo.

Los *yamas* y los *niyamas* requieren esfuerzo. El esfuerzo debe hacerse a cada momento, cada día. Para ser no violento, para ser sincero, para permanecer en Brahman, para no robar, para no querer las cosas de alguien más – estas son prácticas que la mente debe hacer con regularidad.

GLOSARIO

āhāra
alimento

ahiṁsā
no violencia

aparigraha
no codicia

āratī
ondeo de luces para adorar a una deidad

āsana
postura yóguica

aṣṭāṇga yoga
las ocho partes del yoga descritas por Patañjali

asteya
no robar

Bhagavad Gītā
escritura hindú

brahmacharya
celibato

dhāraṇā
concentración

dhyāna
meditación

hiṁsā
crueldad, daño

liṅgam
la forma de Shiva sin forma

Krishna
deidad hindú, guru de Arjuna en el Bhagavad Gītā

niyama
moderación

Patañjali
[Siglo II A.C] autor de los Yoga Sūtras

prāna
aliento vital

prāṇāyāma
regulación de la respiración

pratyāhāra
retraer los sentidos

śakti
energía creadora del universo, la energía espiritual despierta

samādhi
unión con el Absoluto

satsaṅg
en compañía de la Verdad

sāttvico
de cualidad pura

satya
veracidad

Śiva
el Señor de la disolución

steya
robar

sukha
placer, contentamiento

sūtra
aforismo, verso

yama
práctica disciplinada

SHANTI MANDIR
Temple of Peace