

Ashtanga: La Unión de los Ocho Aspectos

La palabra Ashtanga significa “ocho extremidades” u “ocho segmentos.” Los ocho aspectos son parte de esta práctica holística la cual, eventualmente, traerá la sensación de balance, el sentirnos completos, a través de encontrar nuestra conexión con la Divinidad, con nuestra parte interna.

Patanjali, el padre del Yoga moderno, describe los ocho aspectos de la práctica de Yoga como ramas de un árbol y cada estilo de Yoga es un árbol diferente en el gran bosque del Yoga. Toda práctica aspira hacia la luz; hacia el desarrollo de la parte interna de cada ser humano. Esa parte que es representación de la Divinidad dentro de cada uno de nosotros. El estudiante de Yoga puede enfatizar en cualquiera de las ramas o aspectos y luego seguir el estudio de los demás aspectos en la medida en que su práctica se va fortaleciendo.

Los Ocho aspectos del Yoga son:

I.-Las Yamas: Principios éticos y morales, moral universal.

1.- Ahimsa: no violencia, compasión por todo ser viviente. La no violencia comienza por nosotros mismos. Violencia puede ser tan simple como pensamientos y palabras negativas; en el mat esto se traduce a no respirar correctamente o no respetar los límites de tu cuerpo por ejemplo. Practicar Ahimsa significa que en toda situación uno debe adoptar una actitud de consideración y tratar siempre de no hacer daño.

2.- Satya: verdad, honestidad. Tratar de mantener tu vida y tu práctica de yoga honesta y transparente.

3.- Asteya: No robar, no tener deseo egoísta. No tomar ventaja en ninguna situación. Puede ser algo tan simple como respetar el tiempo y el espacio de los demás.

4.- Brahmacharya: mantener la conciencia elevada evitando mezclarnos con la vulgaridad del mundo. Control de los sentidos. Abstinencia. No usar nuestra energía sexual de manera que pueda dañar a alguien, incluyendo a nosotros mismos.

5.- Aparigraha: No avaricia. Dejar ir nuestro apego a las cosas materiales y entender que el cambio es la única constante. Desarrollar adaptabilidad es parte de Aparigraha.

II.-Las Niyamas: Auto-observación, auto-conocimiento. Las actitudes que adoptamos mientras creamos el código para “vivir con el alma.”

1.- Shaucha: Pureza. Purificación interna y externa. Prácticas como una alimentación sana y balanceada, buena higiene personal, actividades que mejoren la salud y el bienestar en general. Practicar Asana y Pranayama purifica el cuerpo. También la mente debe ser librada de cosas como el odio, la envidia, la pasión, la rabia, el orgullo, etc.

2.- Santocha: alegría, modestia, sentirnos contentos y conformes, positivismo. Aceptar nuestro Karma y vivirlo. Enfocarnos más en estar contentos con lo que tenemos en lugar de ser infelices por lo que no tenemos.

3.- Tapas: Disciplina del cuerpo y los órganos de los sentidos.

Tapas también significa “calor;” el calor purifica y nos hace mas fuertes. Tapas es usar la energía con disciplina. Observar nuestra postura, nuestra alimentación y nuestra respiración son otras formas de practicar Tapas.

4.- Swadhyaya: Lectura y recitación de libros sagrados. Estudio de los textos sagrados. Auto-examinarse. Cualquier actividad que cultive una conciencia reflexiva. Aprender a mantenernos centrados y en calma.

5.- Ishwarapranidhana: Entregar nuestras vidas y acciones a Dios. Confiar en la voluntad Divina. Celebración de lo espiritual. Reconocer que existe una fuerza mayor que nosotros que guía toda existencia.

III.-Asana: Postura, posición. La practica física en Ashtanga Yoga. Los ejercicios físicos en la práctica de Yoga nos ayudan a purificar, fortalecer y disciplinar el cuerpo y los sentidos. A medida que el cuerpo físico se purifica este se hace más sensible y perceptivo a lo que sucede internamente con la persona; de esta manera la conciencia se comienza a manifestar a través del físico. Las Asanas afectan directamente el sistema Endocrino a través de activaciones glandulares, esto afecta a su vez órganos específicos del cuerpo. Las Asanas crean el puente entre el mundo material y la experiencia espiritual.

En la práctica de Asana el cuerpo asume diferentes posiciones encontradas en la creación, desde los insectos mas pequeños hasta los mas grandes sabios, así aprendemos que en todas estas formas respira y se manifiesta el mismo espíritu universal; el espíritu de Dios.

La práctica física une el cuerpo con la mente y la mente con el alma; es un sistema de integración del ser humano. Nos dicen los maestros del Yoga que para entender y tener acceso al espíritu, primero debemos entender y conocer el cuerpo físico; la práctica de Asana es una preparación para la meditación y los altos estados de la conciencia. A medida que soltamos y nos dejamos ir en el flujo rítmico del movimiento, la respiración y la atención, la practica de Asana también se convierte en una meditación en sí. Practicar Asana debe ser como meditar en movimiento.

En la práctica avanzada de Asana, el flujo rítmico de la energía y la conciencia se experimentan sin interrupción a través de los canales energéticos del cuerpo (los Naddis) y un estado de armonía y balance, eventualmente, es alcanzado en las células del cuerpo y en la mente. Entonces, el cuerpo, la mente y el alma pueden ser UNO.

Dice B.K.S. Iyengar: “Las necesidades del cuerpo son las necesidades del espíritu Divino que vive a través del cuerpo. El Yogi no mira hacia el cielo para encontrar a Dios, pues éste sabe que Dios esta adentro.”

IV.-Pranayama: Control y expansión de la respiración. Literalmente respirar mejor y/o aprender a respirar. La respiración es el acto más vital y fundamental de todo ser viviente. Sin respiración, sin Oxígeno, no sobreviviríamos. En Yoga la respiración sostiene la esencia Divina, “la exhalación es un movimiento hacia Dios, la inhalación es inspiración de Dios” (Lino Miele evocando a Pattabhi Jois). Los ejercicios de respiración ayudan a purificar el sistema nervioso creando control y balance del mismo a través de la respiración rítmica y controlada. El control y dirección de la respiración en conjunto con la Asana es considerada la forma más alta de purificación y auto-disciplina para la mente y el cuerpo, respectivamente. A medida que comenzamos a

controlar la respiración, dentro y fuera del mat, el sistema nervioso se balancea y la mente se va convirtiendo en un vehículo apto para la concentración.

V.-Pratyahara: Control de los sentidos. Enfocarte menos en la información que viene desde afuera a través de los sentidos y concentrarte mas en la voz interna, la sabiduría que hay dentro de cada persona. Llevar tu atención hacia adentro. Pratyahara ocurre casi de manera automática cuando meditamos, pues estamos tan absueltos en el objeto de meditación que la mente se enfoca totalmente y los sentidos pasan a ser sirvientes de la mente; son controlados por la mente tranquila.

Patanjali dice que Yoga es un proceso que nos ayuda a detenernos y mirar el mecanismo de nuestra propia mente; solo de esta manera podemos entender la naturaleza de la felicidad y la infelicidad, y así trascender ambas.

VI.-Dharana: Concentración. Cultivar conciencia perceptual interna. Sostener la concentración hacia una sola dirección. La idea es lograr que la mente deje de dar vueltas sosteniéndola en algo específico e inmóvil. En la práctica física de Ashtanga Yoga, por ejemplo, encontramos los tres lugares de atención y acción (Tristhana) que son: las posturas (asanas), la respiración (Ujjayi pranayama) y el punto focal (Drishti).

Cuando la mente ha sido purificada, entonces se puede enfocar eficientemente en un objeto o punto de experiencia. De esta manera podemos desarrollar y expandir el gran potencial de sanación que hay dentro de cada uno de nosotros.

VII.-Dhyana: meditación, devoción. Es contemplación perfecta. El concepto de Dhyana sostiene que cuando enfocamos la mente concentrándonos en un objeto, la mente se transforma en la forma de ese objeto. Cuando el enfoque es en la Divinidad, reflejamos más lo Divino y conocemos nuestra verdadera naturaleza.

VIII.-Samadhi: Completa unión con la divinidad. El más alto estado de paz y balance del ser humano. En el estado de Samadhi el cuerpo y los sentidos están en descanso, pero las facultades mentales y de razonamiento están completamente alertas y van mas allá de la conciencia concreta. El intelecto se detiene y solo existe la experiencia de verdad y alegría; la conciencia de paz. Solo luego de Dharana, Dhyana y Samadhi pueden tener lugar.

La práctica de Yoga requiere tiempo, dedicación, disciplina y conocimiento. No es algo que se da necesariamente de manera espontánea o por chance pues debe haber un acto consciente de fe y deseo de transformación por parte del estudiante. Puede que enfoquemos nuestros esfuerzos en un solo aspecto de la práctica, pero con el tiempo el verdadero Yogi siente la necesidad de profundizar y escalar las demás ramas del árbol. La práctica de Yoga no busca cambiar al individuo; sino enseñarnos a realmente conocernos y permitir que el estado natural de plena salud, armonía e integración en cada uno de nosotros sea una realidad.

Namaste