

La disciplina del Yoga

“El Yoga debe ser conocido a través del Yoga, y sólo el Yoga te conduce al Yoga.

Aquel que persiste en el Yoga alcanza la felicidad en el Yoga”.

(Frase extraída de un comentario de Vyasa sobre la práctica y etapas del yoga, acerca de el sutra de Patanjali III.6)

Disciplinarse a sí mismo es encender el fuego interior, la unión del fuego del corazón, y el fuego de la mente superior en una ardiente aspiración hacia la luz del Alma.

Toda disciplina en el yoga es una autodisciplina, que supone un esfuerzo por recordar la aspiración y la intención por lo cual estás o decides practicar el yoga. No supone un hacer, porque me lo han dicho, ni porque hay que obedecer sin comprender, sino desde el conocimiento que uno tiene de sí mismo y con las herramientas y técnicas que va aprendiendo a usarlas y aplicándolas según las circunstancias.

En el yoga lo fundamental es que lo que vas aprendiendo lo experimentes por ti mismo, y lo uses, intentando mejorar las circunstancias reduciendo los condicionamientos y hábitos.

No se trata tanto de cuánto hago sino de la calidad de lo que hago. La disciplina no debe de crear una estructura rígida, ni tensión, ni caer en sentimientos de culpabilidad por no hacer, u orgullo por practicar mucho... la disciplina supone un recuerdo de lo esencial, del compromiso que cada uno ha adquirido consigo mismo para poner en practica lo que va aprendiendo en

el contexto del yoga para usarlo en aquellas situaciones que se presenten en sus relaciones.

La disciplina en el yoga implica sobre todo disciplinar los pensamientos y las actitudes para que se vean reflejados en los actos. En un principio el esfuerzo es salir de los hábitos de los condicionamientos mecánicos y aprender a pensar y aprender. Replantearse las relaciones de otra manera, más creativa y libre.

El recuerdo y la alineación con lo esencial, con la intención espiritual, y con la energía del grupo, va fortaleciendo la voluntad, siendo las actividades y las prácticas del yoga como prioritarias en la vida. Ya que ese recuerdo constante de la esencia hace que uno vaya renunciando a lo que no es esencial y a no retroalimentar aspectos negativos, y relaciones no beneficiosas.

La disciplina es el ritmo espiritual, y en este sentido no es un deber es un derecho. La disciplina cuando se disfruta es consagración. Consagrarse es hacer cada acto sagrado, ya que uno está en contacto con su ser interior. En la consagración la vida se vive como un ritual sagrado.

El esfuerzo al principio no se enfoca en un hacer fuera de lo cotidiano, sino en un aprovechar lo cotidiano como posibilidades de ir realizando el yoga. Este esfuerzo junto con la práctica en grupos hace que se incorpore en lo cotidiano un espacio de práctica más allá de un voluntarismo obediente. Este espacio crea una atmosfera personal e íntima donde la práctica cobra un sentir y un sentido único. Es donde uno

aprende a adaptar el yoga a sus necesidades y no a la inversa. Esta práctica individual debe y es muy recomendable compartirla con algún profesor o compañero que trabaje en el mismo contexto.

Se dice que la mejor manera de constatar si progresamos en el camino del yoga es a través de las relaciones. Si nuestras relaciones mejoran en calidad, claridad y libertad, es buen indicativo de que nuestra práctica está bien encauzada, de lo contrario, debemos revisar y preguntarnos, ¿Cuál es la causa, actitud, pensamiento... que en esta o aquella relación crea desarmonía? Y ¿qué técnica o herramienta puedo emplear para crear un resultado diferente? Aprovechar los conflictos para revisar nuestras intenciones, actitudes y pensamientos que lo ha generado e intentar cambiar de estrategia para encontrar en las mismas para crear una situación más positiva y armónica.

Se trata de vivir como aprendices, y dejar de ser víctimas. En el victimismo, en el círculo de la culpabilidad no aprendemos y generamos círculos viciosos donde se repite de una u otra forma las mismas situaciones y conflictos, sin sentido.

Afirmar la intención, recordar las sensaciones asociadas a la misma, es la base de la disciplina, ese es el esfuerzo para que toda práctica tenga corazón. La comprensión con corazón, junto con el conocimiento preciso de las herramientas que usamos en yoga, son la base de la toda práctica, ya que son los ingredientes que van desarrollando nuestra aspiración y fortaleciendo nuestra búsqueda. Uno se va armonizando con la práctica espiritual y su actividad cotidiana, y por tanto en su

interior deja de vivirlas como algo separado.

Víctor Morera
