



NUESTROS CUERPOS Y LA SÍNTESIS POR EL YOGA

**SWAMI VASUDEVANANDA SARASWATI
MAHA ACHARYA NESTOR CESARINI**



Si nos observamos bien, veremos que poseemos tres facultades básicas, cuerpo, mente e intelecto. Todo lo que pensamos, sentimos y hacemos en la vida, utiliza una de estas tres facultades. Tenemos un cuerpo capaz de generar acción, hablar, movernos y actuar de variadas formas. Nuestra mente genera emociones y diversos sentimientos, de placer, de alegría, de tristeza, de dolor, de amor, de odio. El intelecto por su parte, nos da la inteligencia. Aunque la mente y el intelecto están muy ligados, tienen diferentes resultados. Por lo que estos tres elementos son la base de todo ser humano.

Todo lo que usted hace en la vida, lo realiza haciendo uso de uno o varios de ellos. Por ejemplo, usted quiere ser un buen profesional, entonces es necesario que tenga no solo inteligencia y conocimiento, sino también voluntad. Hay personas que tienen conocimiento, pero no voluntad, y todo lo que hacen, generalmente queda incompleto o mal hecho.

Otras veces, lo que se hace por obligación o necesidad sale mal. En otras ocasiones los resultados salen de manera incorrecta pues son frutos de la voluntad y no del conocimiento. También sucede que muchas veces por falta de voluntad dejamos de realizar algo. Aunque tiene muchas, la pereza es la principal causa de la falta de voluntad en una persona. Cuando esto pasa es que nuestro cuerpo queda inerte, y no queremos salir de nuestro lugar de confort.

Para transmitir un conocimiento, es necesario tener voluntad, pero también saber cómo hacerlo. Saber hablar es importante, aunque también lo es que las personas a quienes nos dirigimos tengan la capacidad de saber escuchar. Esto es a veces más difícil que lo primero. A medida que se va entendiendo mejor la estructura del ser humano, se puede saber si una persona está o no atenta. Esto es fácil de comprobar, pues lo normal es que la atención dure poco tiempo, por ejemplo, durante una hora de charla, se puede prestar atención más o menos 20 minutos y luego ya uno comienza a dispersarse. La atención es un aspecto fundamental. Cómo puede uno relacionarse con los demás si su mente está dispersa, cómo

podemos aprender si estamos distraídos?. ¿Cómo podemos hacer las cosas de manera correcta si no estamos del todo concentrados en el aquí y el ahora? Uno debe estar presente. Y el estar presente es difícil, es algo que no se logra sin entrenamiento y justamente el problema es que no fuimos entrenados para esto.

En todo lo que hacemos deberían estar involucradas estas tres facultades. Este es otro concepto del Yoga y de la acción completa, es decir una acción hecha con esos tres elementos en su plenitud.

Conocimiento correcto, voluntad correcta y acción correcta

Yoga entonces es la vida en plenitud. Cuerpo, mente e intelecto reflejados en nuestras actitudes diarias.

El entrenamiento de la conciencia corporal debe comenzar a temprana edad, para esto hay que hacer que los niños practiquen danza, yoga y ejercicios. Es fundamental que concentren toda su atención en el movimiento, en su armonía y en el cuerpo. Hay que incentivarlos para que realicen las tareas de la casa y otras actividades de manera concentrada. El niño tiene que estar presente en aquello que está haciendo, esto es muy importante.

Practicar yoga y hacer ejercicios son dos cuestiones totalmente diferentes, generalmente las personas hacen gimnasia con música alta y aunque salen del gimnasio aturcidas, lo hacen con los músculos fortalecidos. La música proyecta nuestra consciencia hacia afuera y por lo tanto hacemos los ejercicios de manera mecánica. En el yoga es totalmente diferente, las posturas deben practicarse de manera armónica y con la concentración necesaria. ¿Cómo se manifiesta esto en nuestra vida diaria? A través del conocimiento de que el ser humano es un ser unitario, actúa y reacciona como un todo.

Postura, Respiración, Tono Muscular, y Estado Mental

No se puede tener un pensamiento puro sin emoción. No se puede tener una emoción pura sin pensamiento. Y no se puede tener un pensamiento o emoción sin que repercutan en el cuerpo.

Esta relación global del ser humano, puede ser expresada en cuatro elementos. (a)Asana (postura); (b) Respiración; (c) Tono muscular; y (d) Estado mental.

Cuando decimos que toda emoción repercute en nuestro cuerpo, tomamos como ejemplo, a la depresión. Este estado de la mente se refleja en la postura: los hombros quedan caídos, el pecho se cierra, la columna se curva, la mirada se vuelve vaga y sin brillo. Además, la respiración se torna lenta y a veces con suspiros y el tono muscular se manifiesta a través de una flacidez generalizada. Este es el lenguaje de la depresión.

Una persona estresada tiene una postura contraída, cara arrugada, hombros levantados, dolor de cabeza y la respiración corta y rápida. Por el contrario, una persona feliz abre los ojos, y respira de manera suave y profunda.

El control que tenemos sobre nuestro estado mental es mínimo. Si estoy deprimido y digo: “quiero estar alegre” difícilmente lo consiga, pues no es posible tener el control directo sobre estos estados, aunque sí de una manera indirecta, si partimos del principio de que esas cosas funcionan en conjunto. Si yo fuera capaz de influir en mi postura, en mi respiración y en mi tono muscular, entonces podría alterar mi estado mental.

Este razonamiento es la base del inicio de nuestro trabajo en Yoga. Por eso es que practicamos algunas posturas y movimientos combinando determinadas formas de respiración y de relajación consciente.

Cuando lo hacemos, nuestro estado mental cambia, nos sentimos más calmados y felices. Esa es la fase de armonización psicofísica de fuera para adentro. Comenzamos por la parte externa, que es la que mejor podemos dominar. Se puede decir que: “La meditación es el mejor medio y el más directo para conseguir cambiar el estado mental”. Pero quién es capaz de estar sentado en meditación durante 5 minutos. En general las personas sin entrenamiento no lo consiguen. Tenemos conciencia que nuestro objetivo es llegar a un punto culminante, la meditación.

La meditación nos ayuda a comprender los aspectos más profundos de la naturaleza humana. Pero para conseguirlo debemos poder controlar nuestro cuerpo y nuestra mente. Muchas veces usted quiere meditar, pero una infinidad de pensamientos inundan su mente, impidiendo que pueda lograr ese punto de meditación y contem-

plación que busca.

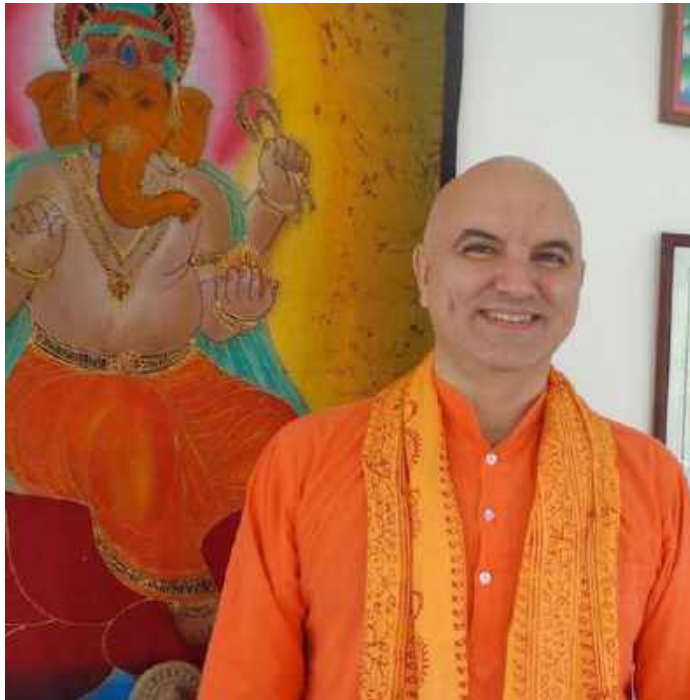
La meditación y sus etapas:

1. Observación del flujo mental: la observación del flujo de sus pensamientos.
2. Comprensión de la naturaleza de su YO – meditación reflexiva.
3. Meditación contemplativa: forma más elevada que se logra a través de un estado de absoluto silencio. En esta etapa se puede comprender las cuestiones más profundas de nuestra naturaleza.

Esos mundos invisibles, esos mundos sutiles, los poderes que existen en ellos, y nuestra naturaleza más profunda permanecerán ocultos para aquellos que no tengan un profundo control mental, el perfecto dominio de su mente y la perfecta capacidad del silencio.

Aunque hay personas des de mediumnidad y dinarias, el autoconocimiento solo se logra con la y en silencio. El flujo poder llegar a una con extremadamente difícil y metódico.

Por lo tanto vamos a que actúan sobre esos mental. Las personas son personas que están por llegar a estados escon maestros. Estas se y terminan creyendo celestiales y energías nido un cambio real en hábitos, en su persona. Afirman tener estas vilas mismas limitaciones antes de tenerlas. No mintiendo, ni hacen



que tienen algunas facultades otras capacidades extraordinario y la autorrealización mente en perfecta armonía jo mental debe parar para centración perfecta. Esto es cil, si no se utiliza un proce-

partir de algunas actividades elementos, alterar el estado que comienzan a hacerlo, ansiosas por tener visiones, pirituales y tener contacto vuelven auto sugestionables que tienen visiones de seres divinas, sin que hayan tesu comportamiento, en sus lidad y en sus limitaciones. siones, pero continúan con y exactamente como eran siempre las personas están eso para dominar a los otros.

Lo hacen porque realmente lo creen, es simplemente un papel que están representando de manera fehaciente.

El día en que el ser humano tenga la visión de “Narayana” el gran gobernante de la evolución de la tierra, de seguro su vida cambiará. Su percepción del mundo, sus conceptos, y sus limitaciones sufrirán grandes cambios. Así pasó cuando San Pablo vio a Jesús como un sol, su vida cambió totalmente y se transformó en otro ser.

Las personas somos muy sugestionables, pero la meditación nos ayuda a entender que cuando vemos nuestro flujo mental, vemos en realidad algo que no es. Usted va comprendiendo que cuando siente una emoción, usted no es aquella emoción, sino que es una onda que pasa por su mente. Entonces quién es ese YO, que no es la emoción, que no es el pensamiento, y que hay detrás de todo esto. ¿Quién soy Yo realmente? Estas son interrogantes que debemos entender y que solo lograremos a través del silencio, y de la auto observación.

La mente y sus funciones: estado activo y pasivo

En el primer estado, se analiza, piensa y razona, después cuando se abandona este estado de razonamiento la mente se tranquiliza, se calma y surge una respuesta, una intuición. Cuando alguien dice “voy a dejar mi mente en blanco para esperar la intuición”, está en el proceso errado. Por ejemplo, las personas que se dejan hipnotizar muy fácilmente, que dejan la mente en blanco esperando tener algún tipo de experiencia, son altamente sugestionables. Por eso es necesario que la mente esté muy alerta, atenta, clara y por supuesto en calma.