

Abhyāsa      Vairāgyā  
La práctica constante y el desapego

Por la profesora Verónica Belloli

abhyāsavairāgyābhyām tannirodhaḥ || 12 ||

La supresión [de la identificación con los *vṛttis* se consigue a través de la] practica constante y del desapego.

Sutra 12 libro I

Hatha yoga: Yoga del cuerpo Físico

Karma yoga: Yoga de la acción desinteresada

Bhakti yoga: Yoga de la devoción

Jñana yoga: Yoga del discernimiento

La integración de estas ramas del yoga

Halasana



Postura del arado

Esta postura hace alusión al arado que se utilizaba manualmente para arar la tierra, para la siembra.

“Usted debería ser como el campesino: lo que lo hace feliz el día de la siembra no es el pensamiento de la futura cosecha sino el de haber plantado y sembrado convenientemente” B:K:Iyengar.

La Bhagavad Gita nos dice que deberíamos renunciar a los frutos de nuestra labor y dedicarlo a lo divino. Los frutos a los que más nos cuesta renunciar son quizá el hecho de ser reconocidos, los elogios, la gloria o la riqueza.

A la vez los frutos del desarrollo de uno mismo surgidos del autoanálisis se convierten espontáneamente en el abono de nuestro crecimiento futuro, **esto es VIVEKA, discernimiento que surge de abhyasa.**

Abhyasa no se refiere a la práctica constante sólo de asanas, se refiere también al discernimiento.

El cuerpo se convierte en la tierra que labramos con las asanas, a fin de volverlo fértil para que reciba los granos de la inspiración divina.

Los granos del entendimiento solo pueden brotar en un suelo fértil, receptivo.

El discernimiento es necesario para separar los buenos pensamientos de las malas hierbas, pensamientos negativos, condicionamientos.

Labrar la tierra es mantener con firmeza el arado a fin de remover el suelo, cavando profundos surcos, aireando la tierra, de la misma forma hay que trabajar el terreno de la mente, para airearla, mantenerla abierta y receptiva.

Es necesario destruir lo antiguo, para que pueda nacer lo nuevo, el viejo ego que crea obstáculos debe iluminarse para dar lugar al desarrollo espiritual.

E igual que la tierra separada en dos por un surco, el practicante se sentirá, partido en dos, entre lo espiritual y lo físico.

En ese momento es necesario recordar que la tierra es una debajo de ese surco.

## Sarvangasana

La postura de equilibrio sobre los hombros.

Mientras consideramos los hombros, pensamos en primer lugar en los nuestros, y en todo lo que debemos cargar sobre ellos en la vida, las responsabilidades, el dolor, y la pérdida.

Debemos reflexionar y discernir si nuestra suficiencia nos lleva a tomar responsabilidades que no son nuestras.

Adoptar una postura tan desacostumbrada puede asimilarse a recibir la advertencia de estar preparado para lo inhabitual o lo extraordinario en la vida corriente.

Una vez más la importancia de la herramienta llamada **discernimiento** se pone en evidencia.

## Matsyasana

La postura del Pez



"Cuando el pecho se abre, también se abre la mente, entonces nos sentimos emocionalmente luminosos y la estabilidad se instala."

Iyengar

La mente, como el pez, investiga las profundidades del inconsciente, la oscuridad de las aguas que la luz de arriba no puede penetrar.

La mente tendrá necesidad de la luz de la conciencia procedente del corazón, del pecho abierto de esta postura.

El agua representa el inconsciente y las emociones, ¿hasta que punto uno puede ver cuando está sumergido en las emociones?

Nuestro mar interior abriga numerosos productos de nuestra imaginación, desde los monstruos terroríficos hasta las sirenas maravillosas. Son magníficos símbolos de la lucha que se desarrolla en nuestro interior. Si afloran a la superficie, el impacto de ese espectáculo nos dejaría tan estupefactos como la vista de un verdadero monstruo marino o de una sirena.

El flujo del inconsciente es comparable con una corriente submarina en grandes aguas, para sobrevivir en ese territorio desconocido, es necesario desplazarse suavemente, lentamente, con precaución, y vigilancia, llevado por la motivación justa, anclado en la fuerza, y la elasticidad

De inmediato nos damos cuenta que la mente no es solo simplista y ambigua, si no también agente de censura. Resulta esencial atravesar el océano de las emociones para ver claro en él. La búsqueda del despertar lleva a la claridad mental, el practicante puede sobrevivir a las turbulencias de la vida si es sensible a la guía divina y la sigue.

Nos establecemos en la postura, el corazón se abre y puede ahora iluminar la mente.

Bibliografía: Hatha yoga .Radha S. S