

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN FINAL SOBRE "KAIVALYA".

Las escrituras dicen "El yoga debe conocerse por medio del yoga", entonces comenzaré esta tesis hablando desde mi experiencia con el yoga, utilizando las citas bibliográficas pertinentes.

El Yoga se convirtió para mí, en un camino de vida, una forma de vivir, una manera de relacionarme con el mundo y las personas. Es decir que el yoga esta presente todo el tiempo, como dice el primer Yoga Sutra de Patanjali "athayoganusanam", " Ahora la enseñanza de yoga", si partimos de aquí observamos el ahora, sin limites de tiempo.

Nos invita a una "atención presente", trayendo la conciencia al aquí y ahora. Esta toma de conciencia se logra con una práctica constante y desapego. Para comprender mejor de que se trata, citaré el Yoga Sutra [12] "abhyasavairagyabhyam tannirodhah", la supresión de la identificación con los vrttis (modificaciones de la conciencia) se consigue a través de la práctica constante y desapego. Un desapego en cuanto los resultados de la práctica, sin esperar los frutos de la acción. Ya que el yoga busca la liberación, si nos remitimos a la definición de yoga propuesta por Patanjali vemos que, El yoga es la cesación de [identificación con] las modificaciones de la conciencia, "yogaschittavrttinirodhah", en otras palabras, es poder controlar los torbellinos de la conciencia, la cascada de pensamiento constante dentro de nuestra mente. Patanjali nos introce al yoga, diciendo cual es su fin, ¿Qué es lo que buscamos?

La liberación, la liberación en cuanto a la idea del mal y del dolor, del sufrimiento. Es darse cuenta de que somos seres plenos, de que no somos nuestras ideas y poder observar las cosas como son, ver lo que es transitorio, establecerse en la tranquilidad. Porque dejamos de ser libres al identificarnos con nuestras emociones, y aquí nos encontramos con la paradoja, de que la solución esta en el problema, es simplemente darse cuenta, asumirse como Shantaha, "paz existencial".

Es necesario dejar en claro que el Yoga presupone el conocimiento experimental de todos los estados que agitan a la conciencia, ya que los torbellinos de la conciencia no pueden controlarse y finalmente abolirse si no se han experimentado antes.

El Yogadarsana implica una Práctica (abhyasa) y una Ascésis (tapas), el conocimiento experimental del que se habla es a través de un método, una técnica y una práctica, para obtener el éxito y así la liberación.

Es curioso la ambivalencia que se nos presenta, ya que las mismas experiencias son las que esclavizan al hombre y al mismo tiempo lo incitan a liberarse.

Pero a liberarnos ¿de qué?, del hecho universal del dolor, es necesario poder renunciar al dolor, ya que existe una solidaridad de la humanidad con este y con la resistencia que la propia condición

humana opone al mensaje de la renunciación.

Yoga es el estado natural del hombre, estamos dentro de nuestra propia naturaleza, "tada drastuh svarupe vasthanam" Entonces, aquel que ve se establece en su propia naturaleza. Nos olvidamos que somos libres, por la ignorancia (avidya) de nuestro espíritu(purusha).

Somos libres hay que darse cuenta, pero el ego no nos permite, como dice Pedro Kupfer, el ego es una colección de gustos y aversiones, por eso hay que aceptar las cosas tal como son, ver las cosas como son, " lo que no se puede cambiar es necesario aceptarlo". Por esto el yoga nos invita a encontrar la tranquilidad, aquietando la mente, para no involucrarnos tanto. Porque la vida es movimiento y con la mente queremos que no cambie y esta nos genera insatisfacción (sufrimiento) porque todo es movimiento.

Entonces el Yoga nos propone con una serie de técnicas buscar el equilibrio del cuerpo, la mente y el espíritu, con la intención final de la liberación, de la emancipación final. Lo importante aquí es en primer lugar entender cual es la búsqueda y como hacerla.

No hay que confundirnos, no se busca dejar de pensar, si nó cultivar buenos pensamientos y elegirlos, es decir dejar de funcionar automáticamente para hacerlo concientemente. Debido a esto son fundamentales ambos pensamientos, positivo y negativo, para poder encontrar la ecuanimidad, una mente objetiva, como decia Patanjali.

El Yoga implica varias categorías de prácticas fisiológicas y ejercicios espirituales denominados Anga (pasos), para obtener la Ekagrata (concentración en un solo punto) y luego el Samadhi.

Estos son: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi.

En este trabajo intentaré explicar los pilares fundamentales en los que creo necesario hacer énfasis, no me voy a detener en los detalles de cada paso en particular, ya que es una práctica personal y es imposible abarcar todo lo que involucra el Astanga en un trabajo escrito.

Creo esencial en primer lugar que, para cualquier practicante, es imprescindible el estudio de los yamas y niyamas, vincularse con la vida en general desde estos códigos morales, universales. Desde un lugar honesto (satya), es decir hacer coincidir la palabra con el pensamiento (decir lo que pensamos y hacerlo), sin violencia (ahimsa) ya sea con las personas, con el pensamiento y con el propio cuerpo (es importante tener en cuenta este yama al efectuar asanas para cuidarnos concientemente), no robar(asteya). Estos preceptos morales son universales y hay que llevarlos presentes en cada acción del día, para esto hay que prestar atención, cultivar los Niyamas como el Tapas, el esfuerzo, la voluntad, el contentamiento (santosa) sin condiciones, desde la observacion de lo transitorio y desde la purificación del cuerpo y la mente.

Luego llegamos al Asana, el tercer paso que propuso Patanjali. El Asana es la postura física, esta debe ser estable y agradable, firme y cómoda, debemos practicar con disciplina, amor y voluntad,

sin la búsqueda de la perfección en la postura, si no practicar con compromiso, ser constantes.

Como dice el maestro Pattabhi Jois "Práctica que todo llegará", renunciar a los resultados de la práctica, se dice que existe" un equilibrio casi físico entre la renunciación y los frutos mágicos de la renunciación".

Desde el Asana comenzamos a entrenar el cuerpo y la mente para lo que sigue, ya que el Asana es un Ekagrata a nivel del cuerpo, este se encuentra concentrado en una sola posición. Dandolé una estabilidad rígida y al mismo tiempo reduciendo el esfuerzo al mínimo. Se

Evita la sensación irritante de la fatiga, del enervamiento de algunas partes del cuerpo, se regulan los procesos fisiológicos y se permite así la atención de preocuparse exclusivamente de la parte fluida de la conciencia.

Primero el asana es incomodo e insoportable pero luego de cierto entrenamiento el esfuerzo de mantener el cuerpo en la misma posición se reduce al mínimo. Es decir que la Conciencia no se ve ya turbada por la presencia del cuerpo. También cuando nuestro propio cuerpo nos limita, nos duele, es desde ahí donde comenzamos a trabajar, buscando la liberación por así decirlo, a partir de nuestro propio cuerpo.

El cuarto paso del Yogadarsana propuesto por Patanjali es el Pranayama, la disciplina de la respiración (el rechazo de respirar arrítmicamente). El lo define como: " la detención de los movimientos inspiratorios y espiratorios.

Se obtiene después de haber logrado el Asana".

Si partimos de la premisa de que "siempre hay un lazo entre respiración y estados mentales" podríamos decir que: "Al estar precedidas todas las funciones de los órganos por la función de la respiración (ya que siempre hay un lazo entre respiración y conciencia) cuando se suspenden todas las funciones de los órganos , la respiración logra la concentración de la conciencia en un solo objeto".

Es agradable entender la respiración como un instrumento de unificación de la conciencia, ya que no hay que olvidar que el Yoga es unión y se busca la quietación de los estados de la conciencia por esto hablamos del asana como Ekagrata al igual que el Pranayama.

El objetivo inmediato del pranayama es adquirir una conciencia continua.

El hecho de " suspender" la respiración facilita la concentración Dharana, ya que gracias al Pranayama se rompe el velo de la ignorancia y el intelecto se vuelve capaz de concentrarse.

Esta concentración se verifica mediante el Pratyahara, la retracción de los sentidos (abstracción, facultad de liberar la actividad sensorial del dominio de los objetos exteriores) y aquí es donde en

el yogui a través de la contemplación conoce todas las cosas tal como son, se libera de los condicionamientos, "tada dratuh savarupe vasthanam", resurge este sutra: "Entonces, aquel que ve se establece en su propia naturaleza".

Volvemos a la definición de Yoga, ya que al lograr el control de la mente, yogaschittavrttinirodhah, el chitta permanece en sí mismo, para poder contemplar directamente la esencia.

En séptimo lugar está la Meditación, Dhyana, donde la corriente del pensamiento se unifica, para ser más precisos sería el proceso en el cual nos concentramos cada vez más en cada vez menos, estando presentes aquí y ahora, es una práctica personal, es cuestión de sentarse y enfrentarse con los pensamientos que fluyen, observarlos.

Veamos la meditación como un proceso de Reflexión Espiritual.

En último lugar está el Samadhi, es un estado transitorio de liberación.

El Dharana, Dhyana y Samadhi corresponden al Samyama, que son ejercicios espirituales.

Aclaremos que solo luego de la repetición suficiente de todos los ejercicios fisiológicos podemos efectuar los ejercicios espirituales.

Porque es necesario dominar perfectamente el cuerpo, el subconsciente y el flujo psico mental.

Kaivalya es la emancipación final, esta debe conquistarse por medio del yoga darsana, como ya hemos visto, y se trata de la libertad absoluta, donde deben sacrificarse la condición humana (considerándose al espíritu como trascendente) y la "personalidad" (asmita). Porque para la India lo que importa más no es tanto la salvación de la personalidad, como la obtención de la libertad absoluta.

Y se trata de un aislamiento en términos de condicionamientos, y no es más que la toma de conciencia de la libertad eterna, cuando el hombre realmente se posee perfectamente, cuando se ha comprendido la verdad cuando el espíritu recobra su libertad inicial.

A diferencia del Samadhi en el estado de Kaivalya "puedes hacer", no se trata de un aislamiento físico, se trata de una libertad espiritual.

Donde la persona ya realizada, nunca vuelve a ser inconciente de la verdadera relación entre la naturaleza (prakrtti) y el alma cósmica (purusa). Porque el yogui no renuncia al mundo renuncia a sus deseos.

Se dice que kaivalya es tanto libertad como soledad interior, pero soledad en unidad.

En este estado el yogui continúa funcionando y actuando pero de una manera libre, liberado de deseo y motivaciones, y del deseo al fruto de las acciones, esta más halla de causa y efecto de reacción y acción.

El yogui vive desde su corazón en la verdad y la expresa con palabras, práctica con humildad.

Creo que aprender a vivir en libertad es un proceso progresivo, liberándonos paulatinamente de los hábitos corporales, emocionales y mentales, de la idea equivocada que tenemos de nosotros mismos.

Siempre recordar que es el yoga, "yogaschittavrttinirodhah", nada más y nada menos que el estado de iluminación.

El Sadhana, la llave de la libertad se logra con la práctica constante y renuncia.

"Sattva purusayoh suddhisamye kaivalyan iti"

"Cuando la pureza de la inteligencia se iguala a la pureza del espíritu, el yogui alcanza la liberación"

La búsqueda comienza y nunca termina, es una toma de conciencia permanente.

Es un camino de vida.

Es comprendernos como seres plenos, agradecerlo y poder verlo en los demás.

Cultivando buenas acciones y pensamientos con todos los seres y con nosotros mismos.

Es buscar la ecuanimidad, el equilibrio.

NAMASTE!!

Bibliografía Consultada:

- El Yoga inmortalidad y Libertad, Mircea Eliade.
- Yoga Sutra de Paranjali: Traducción y comentarios Pedro Kupfer.
- Material del Profesorado de Yoga 2010 y 2011.
- Luz sobre el Yoga B.K.S IYENGAR.
- Trabajo de Investigación Final, Escuela Yoga, Verónica Belloli.
- Diciembre 2011, Buenos Aires.
- Milena Ghioldi.