



# ***Isvara Pranidhana*** **“Elijo ser”**

Matías Panelo

Es la confianza en que hay una inteligencia mayor sosteniendo todo. Es tener esa fe que permite entregarse al fluir de la vida. Es cuando podemos soltar los resultados de lo que hacemos. Uno sólo puede concentrarse en la acción. La perfección de la acción como dice el Bhagavad Gita. Estando plenamente integro y atento al momento de ejecutarla. Los resultados que son el efecto de la acción son de Isvara. Confiar en eso. Quizá nosotros no tenemos una visión tan amplia de las cosas y queremos que las cosas sean de una manera pero a veces la vida tiene otra propuesta y tenemos que confiar que eso es por el bien nuestro y de todos. Es para que qué todo mantenga su equilibrio. Aunque no era lo que esperábamos, saber que eso tiene un propósito para nosotros y tomarlo con esa actitud de práctica, eso también es el yoga. El yoga es tanto el fin como el camino hacia ese fin.

**En nuestra práctica específica de Hatha yoga podemos tener presente a Isvara Pranidhana en cada momento que buscamos el no hacer, en entregarnos y soltar:**

- Acostados en el piso en una postura semi supina, piernas flexionadas a 90 ° y los pies apoyados en el piso en un ancho de caderas. Esta postura se puede adoptar al comenzar la clase, en el aquí y ahora, ese momento de conectar con nuestro cuerpo. O después de alguna postura, dejando que vuelva la columna a su neutralidad. En esta postura la columna vertebral adopta sus curvaturas naturales, la pelvis se suelta, encontrando su punto medio, las lumbares no sostienen ningún peso y se relajan en su curvatura natural. Poder tomarse unas respiraciones para un momento de no hacer, entregándonos a la inteligencia de nuestro cuerpo. Si hay dolor, respirar llevando la conciencia a esa zona y toda la actitud en soltar, dándole ese espacio natural al cuerpo. Confiar en la auto sanación de nuestro cuerpo. Soltar nuestros juicios sobre el dolor que lo alimenta, volviéndolo cada vez más sólido y confiar en esa sabiduría del cuerpo que con los dolores nos quiere dar un mensaje, para que podamos integrarlo y hacerlo consciente. Entregarse al No hacer y dejar que se expanda toda la columna vertebral, del sacro al cráneo. Llevar nuestra atención a esa zona e imaginar que realmente se proyecta, se expande en esas dos direcciones.

• Como así en la postura de Savasana para la relajación final. Soltar completamente nuestro cuerpo y dejar que la homeostasis interna vaya encontrando el equilibrio interno del cuerpo. Dicen que es una de las posturas más difíciles en yoga, ya que lo único que tenemos que hacer es soltar, entregarnos completamente. Lo único que sostenemos es la actitud de presencia, esa luz que ilumina y nos sostiene desde nuestro centro. Después es soltar cada músculo de nuestro cuerpo, cada idea, juicio y descansar en esa calma, ese espacio abierto que ya somos.

Y sobre todo propongo en el mes de enero tener a Isvara como una herramienta interna cada vez que nos sentamos a meditar, en la postura que llamamos Dhyanasana.

Dhyana es meditación y Asana es postura. Una postura de sentado que sea cómoda para estar unos minutos sin que moleste el cuerpo.

Poder sostener la postura desde los músculos más profundos de la columna vertebral, estos van de vertebra a vertebra. La función de estos músculos son el de sostener la columna vertebral, luego hay 2 capas musculares más superficiales que tienen la función del movimiento. La única manera de acceder a ellos es con la conciencia, entonces en la postura de meditación buscamos inhibir los músculos más superficiales confiando que algo más profundo nos sostiene. Sentir un entretejido en las vertebrae que mantiene la columna erguida, creciendo hacia el cielo mientras sentimos toda nuestra musculatura que se va derritiendo hacia la tierra. Cuanto más soltamos encontramos más sostén de nuestro eje. Cuanto más soltamos, más se expande nuestra columna sin esfuerzo.

Entonces ahí soltar las expectativas, los juicios sobre pensamientos y las incomodidades que aparezcan. Tomar distancia, observar y dejar que el observador se establezca en su naturaleza. Confiar e ir yendo hacia el fondo de nosotros mismos, como hacia el fondo del mar, entregarnos a esa inmensidad oculta y profunda que nos sostiene. Ser ese fondo del mar. Y desde esas aguas claras, calmas observar la superficie, las olas que vienen y van.

Saber que cada agitación, dolor y emociones que nos perturban son parte del camino y es parte del proceso que salgan a la luz, a la superficie y la práctica esta en darse cuenta. Y con esa confianza que nos sostiene nos vamos entregando, que no es otra cosa que permanecer ahí, con esa incomodidad, molestia, pero no luchando ni resistiendo sino soltando y sintiendo a nuestra presencia como un espacio abierto y compasivo que todo lo abraza y transforma.

## DHYANASANA

**DHYANA:** Meditación.

**ASANA:** Postura

### Asanas De Meditación:

- . **Siddhasana:** sidha (perfección), talón delante del suelo pélvico y un pie adelante del otro.
- . **Swatikasana:** Swastika (benefico) , el empeine del pie queda debajo de la rodilla contraria y el otro encajado bajo la otra rodilla.
- . **Ardha Padmasana:** Medio Loto.
- . **Vajrasana:** Sentado sobre los talones juntos, se puede poner tacos.
- . **Sukhasana:** Sukha (fácil)

### Pelvis en la postura

Estas posturas requieren la posibilidad de poder colocar la pelvis de manera tal que la columna quede erguida desde allí. La verticalidad del tronco depende de la colocación de la pelvis, y esta depende la flexibilidad de las piernas.

Si la musculatura posterior de las piernas está muy acortada esto provocará que la pelvis se coloque en retroversión, curvando la columna.

En este caso, la tendencia común es buscar enderezarnos desde el pecho. Sin embargo, como aquí no reside la causa de la curva, inmediatamente el cansancio hace volver a curvar la columna. Generando también una mayor curvatura lumbar y comprimiendo esa zona.

La rigidez de las caderas es otra de las causas que impiden sostener este tipo de posturas, lo conveniente es que las rodillas queden por debajo de las caderas para evitar que estas se tensen.

### Armado:

1. Utilizar altura debajo de los glúteos, esto ayuda a colocar la pelvis con una inclinación que permite sostener con más relajación la verticalidad del tronco. Proponemos un taco de madera, dado que la madera es firme y nos da un apoyo más estable. La altura debe ser suficiente de manera tal que las rodillas queden por debajo o a la altura de las caderas. Si las rodillas no suelen bajar, colocar altura debajo de ellas, puede ser almohadón o frazada doblada.
2. Cerrar los ojos y percibir el apoyo de los isquiones. Entregar el peso en ese apoyo hacia abajo, sentir que vamos como echando raíces desde los isquiones, y desde ahí crecer hacia arriba.
3. Sentir la respiración, apoyarse en ella trayendo la atención al momento presente y poder soltar cualquier distracción entregándonos a ese respiración que sucede.

4. Buscar relajar la musculatura más superficial de la espalda y encontrar el sostén en la musculatura más profunda de la columna. Acompañar relajando la musculatura de la cara como si estuviésemos a punto de sonreír, cultivando la alegría de estar ahí, respirando, en el momento presente.

La musculatura superficial de la espalda no está diseñada para el sostén prolongado sino para grandes movimientos. Por eso nos cansamos si queremos sostener desde ella. Cerca de la columna hay musculitos pequeños que son los responsables del sostén.

### Opciones:

1. Sentarse en una silla.
2. Utilizar bastante altura debajo de los glúteos.
3. Distintas posturas de meditación.

### Fuerza opuestas:

1. Isquiones a la tierra, coronilla al cielo.
2. Pecho hacia delante y arriba, omoplatos hacia atrás y hacia abajo.
3. Coronilla al cielo, hombros hacia la tierra.

### Desarmado:

Desarmar suavemente las piernas y tomarse el tiempo para realizar una serie de respiraciones antes de pararse o pasar a otra postura.

### Beneficios:

1. Despertar la consciencia del sostén interno.
2. Alineación de la columna vertebral.
3. Corrección postural.
4. Relajación de la musculatura más superficial.
5. Flexibilidad en la articulación de las caderas.
6. Desarrollo de la ecuanimidad, equilibrio emocional.





# ***Ishvara Pranidhana***

Trabajo Práctico realizado por los alumnos del  
**Profesorado 2016**

**Emilia Visina. Julieta Docampo. Mirta Hollenberg**

Significa adoración a Ishvara. Una devoción caracterizada por la NO-separatividad de Él. Veneración hacia una inteligencia superior y aceptación de nuestros límites ante ella. Cuando estamos imposibilitados de obtener mejores resultados es el momento de entregar el fruto de las acciones a una voluntad mayor que la propia, cuyos designios muchas veces nos son incomprensibles. “Me daré cuenta que con mi libre albedrío puedo decidir si actúo o no actúo, pero no podré elegir cuales serán los resultados de mis actos. Esta comprensión me liberará y me permitirá considerar objetivamente los resultados para escoger mis futuras acciones de manera más razonada”. Al comprender que todos los resultados vienen de Ishvara, podremos asumir una actitud mental de ecuanimidad ante todo tipo de resultados, agradables o desagradables.

**“El primer paso en la práctica de Ishvara Pranidhana requiere la realización de un esfuerzo por comprender el verdadero significado de Ishvara”.**

Este mundo es una creación inteligente, lo cual implica conocimiento. El creador de una cosa tiene el conocimiento de esa cosa. El creador de la totalidad debe tener el conocimiento de la totalidad: ser omnisciente. Conocimiento y capacidad son siempre atributos de un ser que está consciente y por eso, el creador del Universo tiene que ser un Ser consciente, además de omnisciente y omnipotente. Eso es Ishvara.

Vivir es crecer y el crecimiento es algo que debemos iniciar como camino de autoconocimiento. Lo que caracteriza a una persona madura es su capacidad de aceptar las realidades y hacer lo que tiene que hacer frente a ellas. En lo que respecta a una situación que no es posible cambiar, lo primero que hay que hacer es aceptarla. La realidad no se acomoda a nuestro deseo y nuestro deseo muta permanentemente. Deseamos adquirir o poseer lo que nos provoca agrado (Ragas) y evitar o deshacernos de aquello que nos causa desagrado (Dvesas). Y así la vida entera no es otra cosa sino la expresión de nuestras atracciones o repulsiones, algunas pueden adquirir un nivel esclavizante que afecta la forma en la que percibimos el mundo.

“Solo el dharma debería gobernar tu libre albedrío”.

Cuando desarrollamos nuestra capacidad de auto observación y estamos atentos al momento presente, podemos aceptar la realidad sin pasar de reacción en reacción en automático, accedemos a la posibilidad de elegir actuar en lugar de reaccionar. Los rasgos – dhasas son parte de nuestra naturaleza como individuos, no hay excepciones en cuanto a esto. La limitación es clara y puede tornarse liberadora si retiramos su connotación negativa: limitación no implica impotencia, quien acepta esto puede responder con ecuanimidad mental ante resultados esperados y no esperados. Eso nos abre la posibilidad de dimensionarnos en relación al todo del que formamos parte: hay un orden mayor a nuestra comprensión, leyes que rigen el universo, recibimos lo que viene comprendiéndonos dentro de este contexto.

**“El segundo paso en la práctica de Ishvara pranidhana consiste en infundir nuestras acciones con esa fe”.**

Nuestro libre albedrío implica comprometernos en la motivación / intención de nuestros actos, actuando dharmicamente (no hacer lo que no querríamos que nos hagan, teniendo en cuenta el impacto de cada acción con respecto a nuestro entorno y hábitat). Comprendiendo que no somos autores del resultado, sino de la acción, podremos soltar los frutos, luego de una buena elección de nuestros actos.

No es la acción lo que cuenta, sino la intención que se esconde detrás. En el origen de nuestros actos está la clave, no en los resultados obtenidos. Al asimilar los yamas y niyamas y ponerlos en juego en nuestra cotidianeidad estamos en posición de ofrendar nuestros actos a esa conciencia superior. No ofrendaríamos violencia, deshonestidad, enojo, mentiras, no podríamos considerar como una ofrenda algo robado, ni todo acto realizado para aparentar lo que no somos o motivado por el exceso y el descontrol.

Si la raíz de un acto es contraria al código ético, adharmica, no debería asombrarnos que el resultado sea acorde a esa motivación.

“No debo esperar un resultado que no sea inherente a la acción que he ejecutado. No es la acción lo que cuenta, sino la intención que la motivó”.

**“El último paso consiste en la entrega de los frutos de nuestras acciones y en no ser afectados por los resultados de las mismas”.**

“Yoga es ecuanimidad hacia los resultados o desenlaces”.

Bhagavad Guita II. 47:

“Tú tienes opción sólo en lo que se refiere a la acción pero definitivamente no en cuanto a los resultados. No te consideres el autor del resultado de la acción ni desarrolles apego hacia la inacción”.

Quien creó las leyes que rigen el universo? Son parte del mundo y éste no fue

creado por nosotros. El creador y la creación no se encuentran separados. Esto es comprender a Ishvara como la causa del resultado de las acciones y esa comprensión es madurez.

La ecuanimidad ante los resultados tiene su raíz en un conocimiento profundo, que ya no es intelectual sino vivencial. La ecuanimidad siempre se expresa como consecuencia del conocimiento / contacto con lo que es real. Por eso es importante actuar con la certeza de saber que somos los que ejecutamos las acciones, pero sabiendo que quien provee los resultados es Ishvara.

“Por lo tanto, aunque no reciba lo que esperaba, lo primero que hago es aceptar tranquilo el resultado y habiéndome vuelto más sabio por ello, trabajo con más ahínco. No hay lamento”.

“Reconocer a Ishvara como proveedor de los resultados de las acciones es Karmayoga. Todos los resultados nacen de Ishvara, cuyas leyes producen el resultado, y por lo tanto, acepto todo resultado como Prasadá”.

Cuando aceptamos la situación que nos llega como “prasada” (la gustosa aceptación de una situación como nos llega, porque cada evento es el resultado de una u otra acción), podemos neutralizar nuestros rasgos y dueñas. Esta clase de aceptación, que no significa dejar de accionar posteriormente y no equivale a la inacción, modifica nuestra manera de responder ante la realidad, que ya no estará gobernada por agrados y desagradados. Estos dejan de ser fuente de intranquilidad: “si se logran satisfacer soy feliz y si no se cumplen también soy feliz”. Es vernos en el mundo como el mundo es y comprender nuestra propia situación en la dinámica de la vida.

### **Todo es Sagrado**

Karmayoga implica apreciar y reconocer a Ishvara, el hacedor de las leyes y el proveedor de los resultados de la acción. Sin Ishvara, la aceptación con ecuanimidad sería un acercamiento pragmático a la vida, pero no Karmayoga.

“Tienes que valorar lo que está más allá de las manos que realizan la acción, no simplemente el deseo, sino lo que está por detrás de él. Deberías apreciar que el deseo mismo nace de Ishvara. De esta manera, el que realiza la acción adora a Ishvara indirectamente”.

Patanjali – Sutra 23: Isvarapranidhanad va

“El samadhi también puede obtenerse por la entrega Ishavara.”

**“Recibes gustosamente todo lo que cruce tu camino. Conviertes tu vida entera en una experiencia de aprendizaje”.**

### **Bibliografía:**

La Madurez Emocional / Swami Dayananda Saraswati

Textos de estudio del Bhagavad Gita / Swami Dayananda Saraswati