



Swadhyaya “Elijo saber”

Marcela Pietrangelo

Swa: uno mismo, yo, no en el sentido del ego, sino en el sentido de alma humana.

Adhyaya: estudio, conocimiento, investigación.

Swadhyaya significa literalmente el estudio de uno mismo, el auto estudio.

Este Niyama nos alienta a la auto observación dentro y fuera del mat, durante la práctica y en todo momento de nuestra vida. También implica el estudio de los textos sagrados del yoga, como los Vedas, Upanishads, Bhagavad Gita y los Yoga Sutras de Patanjali. La lectura y el estudio de estos textos nos ayudan a comprender el camino espiritual. Sin embargo, necesitamos enlazar la enseñanza de estos textos con nuestra propia experiencia, necesitamos establecer una conexión entre estas escrituras y aquello que nos ocurre día a día, nuestro modo de actuar; es preciso “traducir” estas ideas escritas a nuestra existencia para que cobren vida y se vuelvan realmente beneficiosas.

Cuando estamos sobre el mat, en nuestra clase de yoga, es un excelente momento para comenzar la práctica de **Swadhyaya**. El asana es una herramienta de conocimiento del yoga. Es una instancia ideal, solos con nuestro cuerpo, nuestra mente con todo su contenido, sin lugar donde escaparse. Sin whatsapp, ni TV, ni tráfico que nos distraiga es una oportunidad inigualable para encontrarnos con nuestro yo real. Lo que descubramos sobre nosotros allí, no nos lo dirá nadie, será producto de nuestra propia experiencia. Y ahí reside, justamente, el valor de esta enseñanza. En la clase, siempre comenzamos observando nuestra respiración, nuestras tensiones. La práctica de este Niyama consiste en ahondar la observación poniendo atención a todo lo que ocurre aquí y ahora con nosotros. Por ejemplo, cómo reaccionamos cuando un asana nos resulta dificultoso, y cómo lo hacemos cuando llegamos cómodamente a la postura, cuáles son los pensamientos y emociones que aparecen y qué situaciones los disparan, si podemos enfocarnos en nuestra práctica o si, en cambio, somos tomados todo el tiempo por lo que ocurre

alrededor, con los otros practicantes. ¿Qué me impide relajarme? ¿Por qué está entrecortada mi respiración?

La propuesta de **Swadhayaya** es mantenernos con una actitud de pregunta hacia nosotros mismos. No es una pregunta de interrogatorio. Es una pregunta que surge del anhelo de conocernos de verdad, de saber quién está detrás de toda nuestra neurosis. Disponernos a vernos sin prejuicios, como si fuéramos una persona que acaban de presentarnos, de la cual aún, no sabemos nada. La recolección sin juicio de todos estos datos resulta una valiosa herramienta para empezar a saber quiénes somos en verdad. Seguramente nuestros descubrimientos den por tierra todas las ideas que teníamos sobre nosotros. Puede ser un poco intimidante al principio, pero se vuelve un hermoso desafío conocer a la persona con la que pasaremos el resto de nuestra vida: uno mismo. Ocurre que nuestras ideas están asociadas a nuestro ego. Aquello que con tanta convicción llamamos “yo” no es más que un artificio construido para movernos en la vida sin ser lastimados.

La ironía es que esa construcción realizada con tanto esmero a lo largo de los años no nos libraré del sufrimiento.

Tenemos la posibilidad, en cambio, de vivir nuestra vida desde quienes somos realmente. Pero eso, tenemos que descubrirlo.

La práctica de **Swadhayaya** (como la de todos los Yamas y Niyamas) no termina cuando termina la clase. Continúa en nuestro día a día. Y ahí se pone aún más interesante. Probablemente las reacciones y emociones que hayamos visto durante nuestra clase se repitan en nuestra vida diaria. Podemos extrapolar nuestra experiencia sobre el mat a nuestra vida fuera de la clase.

Como un testigo silencioso, que no juzga ni comenta lo que ve, podemos observar nuestros hábitos, cómo le hablamos a las personas, cómo las tratamos. Qué situaciones nos enojan. Cuáles en cambio nos gratifican, nos alegran. Cómo reaccionamos frente a los conflictos, cuando las cosas no marchan como pensamos que deberían hacerlo. Detenernos un segundo, en cualquier momento del día, y percibir qué pensamientos atraviesan nuestra mente, cuáles se estancan, cuáles alimentamos, cuáles otros no podemos soltar, cuáles nos quitan la paz. Cómo nos relacionamos con el binomio me gusta – no me gusta. Es una invitación a volver la mirada hacia adentro. Desenfocar el exterior, enfocar el interior. Las preguntas son innumerables y las respuestas tan particulares y únicas como personas hay en el mundo.

Swadhayaya nos alienta a tener confianza en la propia capacidad de comprensión. Sólo se requiere estar ahí, atentos. Volvemos más y más conscientes. Más y más despiertos. Trabajar para el propósito de la vida: ser felices.

“Swadhyayat istadevata samprayogah”

“El autoestudio conduce hacia la realización de Dios o comunión con lo Divino”

Yoga Sutras de Patanjali – 11.44

Swadhyaya y Kurmasana

Kurmasana es una postura donde los sentidos se repliegan hacia adentro. Como una tortuga que mete la cabeza en su caparazón y se abstrae, la percepción se vuelve hacia adentro, hacia el interior. Las caderas se abren para permitir la flexión de la columna, en sus variantes más avanzadas, la postura estira también isquiotibiales.

Según que variante se practique puede ser una postura más o menos compleja, exigente. Lo importante, como en toda la práctica, es la actitud con que se la aborda. La práctica de Svadhayaya en Kurmasana puede ayudarnos primero a intentarla comprendiendo y teniendo registro de cómo está el cuerpo, y armarla desde allí, respetando las posibilidades del momento; y luego aceptar la introspección que nos propone. Imitar la lentitud de la tortuga para armar la postura nos permite estar más atentos y ser más conscientes de lo que va ocurriendo. Y así cuidarnos. Una vez en la postura abstraer los sentidos hacia el interior facilita la mirada hacia “uno mismo”. El oído está más cerca del pecho permitiendo escuchar los latidos del corazón. Los ojos no se fugan con lo que ocurre en el exterior. En Kurmasana, estamos auténticamente invitados a observar nuestro mundo interior.

KURMASANA

Kurma: tortuga

Asana: postura



Objetivo: desarrollar la flexibilidad de la pelvis.

Beneficios: Estira la médula espinal y abre las articulaciones vertebrales. Tonifica y fortalece la columna. Tonifica la pelvis, los riñones y los órganos digestivos. Estimula los pulmones y el corazón. Alivia el dolor de cabeza. Calma la mente. Desarrolla ecuanimidad frente a la tristeza y la alegría, dolor y placer. Calma la ansiedad y la angustia. Crea un estado de introspección.

Contraindicaciones: No realizar las variantes más avanzadas de la postura en caso de hernia de disco, ciática o artrosis crónica. Lesiones en meniscos.

Opciones: Su variante más accesible es con las piernas flexionadas, pie planta con planta, los brazos pasan por debajo de las piernas y las manos toman los empeines. Llevar el tronco hacia adelante. Cabeza hacia adentro. Si hay dolor de hombros o es muy difícil pasar los brazos por debajo de las piernas, tomarse los empeines pasando los brazos sobre las piernas. También se puede apoyar la frente sobre un taco en caso de dolor cervical o de cuello.



Swadhyaya

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

Carla Corsini
Analia Minichuk
Gabriela Glasman

“Me celebro y me canto a mí mismo.
Y lo que yo diga ahora de mí, lo digo de ti,
porque lo que yo tengo lo tienes tú
y cada átomo de mi cuerpo es tuyo también”

“Soy el poeta del cuerpo y el poeta del alma. Los placeres del cielo son míos y los tormentos del infierno también. Los placeres, los injerto y los prolongo en mí mismo, y los tormentos, los traduzco a una lengua nueva.”

Canto a mi mismo - Walt Whitman

“En la numerosa penumbra, el desconocido
se creará en su ciudad
y lo sorprenderá salir a otra,
de otro lenguaje y otro cielo.”

El Forastero - Jorge Luis Borges

“A lo mejor todavía quedan paisajes sublimes, pero sospecho que la mayoría son interiores”

Nota en el periódico “El País”- Manuel Rodríguez Rivero

Primer Sutra del Sadhana Pada
El Camino de la Práctica Libro II
. Sutra 1

Tapassvādhyāyésvarapranidhānāni kriyāyogah

El esfuerzo sobre si mismo, auto estudio, entrega a Isvara constituyen el Kriyā Yoga.

Kriya: karma = acción.

Kriyā Yoga: Yoga de la acción.

Comentario de Vyāsa:

“Un hombre sin autodisciplina no puede conquistar la perfección del yoga. La impurezas mentales que surgen de las trampas de los objetos mundanos son perjudiciales para el Yoga. Estas son coloreadas por los vāsanas (latencias subconscientes dejadas por acciones y aflicciones) desde la noche de los tiempos, y no es posible deshacerse de ellas sin la práctica de la austeridad (tapas). Es por esto que es necesario practicar la austeridad. Se ha indicado que el yogui debe seguir un camino seguro de auto purificación, que lleva a la purificación del pensamiento. Suādhyāya es la repetición del mantra sagrado (la sílaba sagrada Om) y el estudio de las escrituras sobre Moksa, la liberación de los condicionamientos. Isvara pranidhānā es el abandono del anhelo por los frutos de las acciones (Karma Yoga).

Iyengar dice sobre este Sutra:

Autodisciplina, estudio de sí mismo y entrega a Dios componen en conjunto el yoga de la acción. Cuando el cuerpo, la mente y los sentidos son depurados por Tapas (fervor y disciplina basados en un deseo ardiente) y cuando se ha logrado la comprensión de sí mismo a través de suādhyāya (estudio de sí mismo): sólo entonces se encuentra el individuo apto para Isvara pranidhana (entrega a Dios). El individuo ha mitigado su orgullo y ha desarrollado humildad, y sólo ese alma humilde es apta para Bhakti mārga: la vía de la devoción.

Patañjali no descuida la vía de la acción, la vía del conocimiento ni la vía de la devoción. Todo lo integra. Ha subrayado la importancia de las tres por la sencilla razón de que cada ser humano se compone de tres partes: brazos y piernas para la acción, cabeza para pensar y corazón para la devoción y entrega. Todo individuo ha de seguir estas tres vías. Ninguna es superior o inferior a las otras y cada una requiere su tipo particular de acción.

. Sutra 44

Swādhyāyād istadevatasamprayogah

Del autoestudio resulta la unión con el ishta devata (deidad personal) (descubrir lo divino en uno)

Unión o comunión (samprayogah con la deidad (devatā) deseada o elegida (ista) (se obtiene) a partir de Suādhyāya o Estudio y Recitación de Escrituras Sagradas (swādhyāyāt)

Swādhyāya significado:

Swādhyāya o Estudio y Recitación de Escrituras Sagradas

Swa: Propio, particular, de uno. Uno mismo

Adhyāya: sección o capítulo de un libro. Estudio.

En un todo, podemos decir que “swādhyaya” es “la propia lectura”.

Vamos a tomar como traducción para este trabajo: el estudio de un mismo. La capacidad de examinarnos a nosotros mismos.

Pero sin dejar de lado el significado original: la interpretación del estudio de los textos y recitación de mantras porque la repetición del nombre del Señor (o el mantra Om como unión de lo divino), la recitación y el estudio de los textos sagrados con la escucha atenta de enseñanzas dadas por un maestro / guía constituyen un aspecto importante en el proceso.

Puede que esto nos remita a otro tiempo y a otro lugar (tradicción oral, repetición de los sutras o slokas) pero es necesario tenerla en cuenta y saber que es parte del camino que proponen varios maestros.

El texto leído por el practicante debe despertar algo especial, debe tener una afinidad particular y debe estar al alcance de su capacidad actual, todo para conducir a un conocimiento de su propio ser, para que la mente y el corazón del estudiante quede impregnado de estas escrituras.

Para que esto ocurra el texto tiene que ser trabajado día a día (con disciplina) de modo que la esencia de la enseñanza vaya quedando impregnada en el practicante.

Iyengar dice: “Para hacer de la vida algo saludable, feliz y en paz, es esencial el estudio regular de la literatura divina en un lugar puro. Este estudio de los libros sagrados del mundo permitirá que el sādḥaka (aspirante, indagador, el que busca) se concentre y resuelva las dificultades de la vida cuando surjan; pondrá fin a la ignorancia y traerá el conocimiento.”

Los libros sagrados de este mundo, están hechos para todos.

El estudio de los libros sagrados no debe ser asimilado para acumular datos. Hay que tratar de “entender” lo que se está estudiando y llevarlo a la vida práctica. Por eso muchas veces se necesita un maestro.

Pero ahora vamos a tomar este niyama como el estudio de uno mismo.

Cuando un practicante ha atravesado los tres niyamas anteriores: Saucha, Santosa y Tapas (y no podemos dejar de remitirnos a los yamas, ya que el sólo hecho de estar practicando “Ahimsa” implica autoestudiarse), naturalmente se genera un proceso de introspección.

No es ganar más conocimiento en “teoría”, si no: parar un poco a “observarnos con conciencia”. Observar nuestros pensamientos, su origen, nuestros deseos. Sabemos que la verdadera felicidad no la vamos a encontrar en cosas que cambian y se desvanecen. La vamos a encontrar dentro de nosotros mismos.

A través del estudio de uno mismo vamos al encuentro de esa felicidad verdadera, de eso que siempre fuimos y somos. Swādhyãya puede extraer lo mejor que hay dentro de una persona. Es la educación de uno mismo.

No tiene nada que ver con una clase magistral donde los alumnos siempre quedan por debajo del orador.

Cuando hay una reunión para “Swādhyãya”, orador y oyente comparten una sola mente y se profesan amor mutuo. Cada corazón habla al otro.

Tenemos idea de ciertas cosas. Hay lugares a lo que aspiramos llegar (estar conmigo mismo, conocerme, entender al otro, y en eso ya HAY una búsqueda). No se puede desarrollar un camino de autoconocimiento sin elementos. Por eso existen los textos sagrados. Porque ese texto nos devuelve una identidad que nos pone en jaque. Como lo que nos pasa ahora estudiando el “Bhagavad gita”. Inmediatamente nos sentimos identificados y nos hacemos preguntas. Y eso es “swādhyãya”. Lo que hacemos en cada encuentro los miércoles estudiando los yamas y niyamas es “Swādhyãya”. La práctica consciente del yoga es “swādhyãya”. En cada momento de la vida, si “estamos conscientes” practicamos “swadhyaya”.

“Swādhyãya” y su relación con los Yamas:

En la práctica de “Swādhyãya” se requiere “Satya” con el fin de ver dentro de nosotros mismos todo lo que aparece lo que nos gusta y lo que no, “Tapas”, porque tomar una mirada honesta no siempre es algo que nos gusta hacer y “Ahimsa”, que nos recuerda vernos a nosotros mismos compasivamente sin crear juicios ni críticas. Y a partir de este punto con cada valor o con cada “niyama” vamos a estar practicando “swādhyãya”.

Practicando swādhyãya vamos a ir encontrando de a poco momentos de calma, momentos de tranquilidad. Puedo volver al torbellino de la vida cotidiana porque eso existe y no lo podemos negar, pero sabemos volver a la calma, a nuestra paz, y cada vez un poquito más rápido.

Por diferentes motivos se ha perdido el alma al yoga. Quedó la cáscara. Hay que devolverle el alma al yoga. Yoga ES el estudio de uno mismo.

Es lo que tratamos de hacer con la práctica y con el camino que elegimos.

Lo importante en esta práctica consciente es que no vale la pena grandes cosas que no puedo sostener. Ir con pequeñas cosas que puedo sostener en el tiempo. Y de ese modo, observándome, puedo conocerme, lo cual, posiblemente nos acerque más a un estado de tranquilidad.

Beneficios de Svadhyaya:

“Sin salir de casa se conoce el mundo” Libro del Tao.

La idea es comprender que el cometido no es el “goce inmediato”.

Cuando a través de la interiorización, el silencio y la reflexión profundizamos y emprendemos el camino de “Swādhyāya”, los beneficios que se obtienen son valiosísimos. Pero el verdadero premio de “Swādhyāya” es el conocimiento de nuestro verdadero Ser

A partir de conocernos a nosotros mismos salen pensamientos ennoblecedores que son introducidos en la corriente sanguínea de tal modo que se vuelven parte integrante de nuestra vida y de nuestro ser. Quien practica “swādhyāya” lee su propio libro de la vida y al mismo tiempo lo escribe y lo revisa. Así se efectúa un **cambio en su enfoque de la vida.**

La ignorancia no tiene principio pero tiene fin. El conocimiento tiene principio pero no tiene fin. Mediante “swādhyāya” el estudiante comprende la naturaleza de su alma y alcanza la comunión con lo divino.

En un principio, Svadhyaya nos permite reconocer e integrar la propia sombra, que son los aspectos de nuestra personalidad rechazados y desaprobados que oscurecen nuestra real naturaleza. Una vez que podemos ver sin juicio y con desapego estos aspectos nuestros ya no nos estorban.

Pema Chodron dice a propósito de la sombra: “los viejos demonios de siempre volverán, hasta que por fin hayas aprendido la lección, la lección que tienen para enseñarte. Entonces esos demonios aparecerán en tu camino como entrañables y compasivos compañeros”. La aceptación amorosa es la condición indispensable para que se transforme en luz la sombra desconocida. Beneficio hermoso de “Swādhyāya”.

“Swādhyāya” nos permite comprender lo más complejo en nosotros y nos hace “dar cuenta”, cada vez con más claridad, cuáles son nuestras debilidades y fortalezas..

Logrando una interiorización cuidadosa y con propósito de claridad se nos revelará una realidad sobre nosotros mismos que podemos ampliar al resto de las cosas.

La sabiduría del Tao dice que “Sin salir de casa se conoce el mundo” y la sabiduría de Hermes Trimegisto reza: “Como es adentro es afuera, como es arriba es abajo”, **las respuestas a los misterios del Universo se encuentran dentro nuestro.**

Al profundizar en este conocimiento somos más conscientes de nuestros hábitos y podemos **discernir** entre los que vienen de un lugar basado en nuestro ego y cuales son el resultado de escuchar a nuestro verdadero Ser.

¿Y cómo nos damos cuenta de que estamos en un buen camino?

Nos damos cuenta de que estamos en el camino de lo verdadero porque lo verdadero nos da Paz, nos tranquiliza y no hay contradicción.

“Swādhyāya” nos va preparando para “Ishvara pranidhana”, a la devoción, a la entrega, a trascender nuestra propia individualidad. Así como los Yamas y los Niyamas anteriores fueron purificándonos para que podamos reconocer, recordar nuestra real esencia. Santosa es una consecuencia y a la vez una prueba que no hemos errado en este proceso, que si permanecemos pacientes y puros de corazón nos llevara a trascender nuestra individualidad y despertará en nosotros el amor hacia lo divino.

Los frutos de Swadhyaya pasan por una **nueva manera de percibirse a uno mismo** y esa nueva percepción podría asimilarse al descubrimiento de algo maravilloso que nos renueva y mejora y hace que nada resulte imposible porque nuestra esencia es infinita e ilimitada.

Seria algo así como encontrar la mejor versión de nosotros mismos porque al dejar de identificarnos con nuestro **falso ego** (porque no nos olvidemos que hay un ego que es el que nos hace accionar y hacer un montón de cosas que están muy buenas, la idea NO es rechazar nuestro ego, si no, estar conscientes de cuándo nos juega a favor o en contra) y con las ideas que tenemos de nosotros mismos podemos experimentar una libertad interior que da cuenta de nuestra naturaleza real.

Y por último “swadhyaya” nos va acercando a una seguridad que está más allá de lo material, una seguridad que nos recuerda que estamos sostenidos e integrados a algo superior y que nos recuerda que nada nos va a faltar, que todo lo necesario está a nuestra disposición.

Disfunciones o dificultades en el camino de Swadhyaya

El autoconocimiento puede acarrear algunas dificultades a la hora de profundizar sobre nosotros mismos. Puede ser por consecuencia de "Samsaya", la indecisión (¿quiero seguir con esto? ¿Hasta dónde? ¿podré?), o "Pramada", que Arjuna define como prisa o impaciencia.

La duda o incertidumbre en ambos aparecen cuando el camino se pone difícil. La duda es una actitud que corroe nuestra esperanza, aparece cuando se presentan ciertos obstáculos.

Querer tener el control por medio del saber: acumulación de todo conocimiento posible donde no quepa nadie más que él. Una forma de evadirse de una interiorización es dar por bueno el punto al que se ha llegado y quedarse ahí "a mitad de camino".

Si nos estancamos sin conciencia, si pensamos que estamos por encima de otros, si por estar practicando "swādhyāya" y descubrir "algunas" cosas, creemos que "descubrimos todo", nos vamos a quedar en mitad del camino. "Swadhyaya" se practica siempre y siempre puede aparecer algo nuevo.

Es una época donde la sociedad de consumo nos vende y promete una cantidad de ofertas de todo tipo. Pagamos por acudir a lugares, talleres donde nos ofrecen ese momento de sosiego que no hemos sido capaces de preservar. Hay una especie de mega consumo espiritual que no termina nunca. Hay que tener cuidado de no caer en el picoteo de diferentes mundos espirituales. **Es preferible cavar un hoyo profundo que varios chiquititos. Y siempre desde un lugar genuino.**

La capacidad de interiorización está relacionada con la capacidad de asumir sin asustarnos, lo que vamos a ver en nuestro interior. Capacidad de aceptación y de discernimiento frente a todas las posibilidades que se nos presentan en nuestra vida cotidiana.

Practicar "swadhyaya" también implica que vamos a atravesar momentos de tristeza, de dolor.

La práctica de dar un paso hacia atrás y observar y cuestionar nuestras acciones con el tiempo puede permitirnos separarnos a nosotros mismos de aquellos aspectos de nuestra vida que son perjudiciales para nuestro bienestar. De no identificarnos. Y siempre es necesario desapegarse de los frutos de la acción.

Un poema que nos hablar de vencer el miedo a la oscuridad ,esa otra mitad de la que estamos compuestos.

“Conocer a los otros es inteligencia
conocerse a si mismo es verdadera sabiduría
Ser Maestro de otros es fuerza
ser maestro de si mismo es verdadero poder
Si comprendes que tienes suficiente
Eres auténticamente rico.
Si permaneces en el centro
y abrazas la muerte de todo corazón
perdurarás siempre “

Del libro del camino y de la virtud - Lao Tse de Tao te King

Suādhyāya en la práctica del Yoga

Yoga es autoconocimiento. Por lo tanto siempre que practiquemos con conciencia vamos a estar practicando swādhyāya. El “recordar” constantemente la vuelta a la respiración. La conciencia en la práctica de una postura específica. Tratando de llegar practicando cada valor. Llevar la presencia ahí dentro, a nosotros, para conocernos, para saber o tratar habitar ese esfuerzo con amor y compasión.

Hay ciertas posturas que nos llevan a un lugar de introspección. Pero como dijimos antes la práctica del yoga es de por sí autoconocimiento.

Practicar “Swādhyāya” o estudio de uno mismo en una práctica āsanas sirve para ser examinarnos en esencia.

Debemos mirar dentro de nosotros mismos y tratar de darnos cuenta de lo que le está sucediendo a nuestro cuerpo y mente antes, durante y después de la práctica de cada postura. Se producen cambios. Hacerlos conscientes. Así vamos construyendo el auto – conocimiento.

Desde la implementación de la primera a la última postura tratemos que se centre en vernos a nosotros mismos. No entrar en competencia con los otros, no compararse. No codiciar la posición del compañero (practicar “aparigraha”). El enfoque del entrenamiento debe recurrir a dentro de uno mismo. Esta conducta no sólo estimula el conocimiento de uno mismo, sino que también evita la lesión (ahimsa). Todos los yamas y niyamas están unidos y se vinculan constantemente unos con otros. A medida que somos más conscientes de lo que estamos haciendo y escuchamos la nuestro cuerpo con conciencia podemos practicar con el amor y paciencia necesarios para no lastimarnos.



La práctica constante de la reflexión nos hace conscientes de los cambios que el yoga hace que en nuestros cuerpos, mentes y espíritus.

LA PRÁCTICA DE SWADHYAYA ES SIEMPRE. SI PONEMOS “ATENCIÓN” VAMOS A DESCUBRIR QUE EN CADA MOMENTO DE NUESTRA VIDA COTIDIANA TENEMOS LA POSIBILIDAD DE CONOCERNOS UN POCO MÁS A NOSOTROS MISMOS. DE PRACTICAR SVADHYAYA.