

Ensayo reflexivo en torno al Yoga sutra de Patañjali

El escoger máximo 5 sutras para comentar y reflexionar ha sido una tarea algo complicada, en el sentido de que en lo personal siento que hay más de los cuales se pueden recoger reflexiones muy interesantes y sorprendentemente profundas para lo largos que pueden ser los planteamientos que se enuncian (*en extensión cada sutra es bastante corto*).

Inicialmente considero conveniente tener en mente la definición de yoga que es dada: “*Yoga es la habilidad de dirigir la mente exclusivamente hacia un objeto y mantener esa dirección sin desviarse*”, al entender esta definición de yoga vemos que el la habilidad de yoga es algo que todos en algún momento de la vida hemos buscado, o que como por ejemplo en mi caso busco con frecuencia, antes lo buscaba sin saber que este era su nombre y me ha parecido genial el entender el yoga desde esta definición.

Cuando leí la definición y más adelante las implicaciones de lo que es dominar la habilidad del Yoga quedé encantado, me pareció hermoso el pensar en que a través de la concentración en el objeto, sin desvío, se puede sumergirse en el objeto y entenderlo completamente, me ví analizando conceptos matemáticos en absoluta concentración, tantas veces que he querido poder visualizar los conceptos y desarrollar una comprensión profunda de ellos, pude imaginar entonces que dominando esta habilidad podría comprenderlos de forma tal que se podría decir que yo mismo fui el inventor de ellos, y podría migrar mi objeto de concentración a otros conceptos.

La verdad es que a lo largo de la carrera se ven muchas ideas y de muy amplio alcance y poder, pero personalmente siento que no hay el tiempo para detenerse a pensarlas bien y entenderlas de primera mano, esto para mi es algo bastante triste y que me gustaría que no fuese así.

De los sutras que recojo me parece que este es uno de los más importantes puesto que es casi una máxima de la vida “*nada viene sin esfuerzo*”, ***el sutra dice así:***

“Sólo se puede tener éxito cuando se sigue una práctica correcta por mucho tiempo, sin interrupciones y con una buena actitud y un entusiasmo positivo.”

Esto es algo que muchas veces se sabe y se tiene en mente pero que siento que no se le da el peso que tiene puesto que siempre que se va a empezar algo y se empieza con toda la energía pero se deja decaer el esfuerzo por cultivar la habilidad con el tiempo, es algo con lo que yo mismo me he encontrado varias veces y que aún hoy día me cuesta pero que no es

indominable. Este sutra es un recordatorio para mí de cómo se deben afrontar las nuevas habilidades a dominar, se deben afrontar con mucho realismo, disciplina con uno mismo, con amor y paciencia.

“Entre más intensas sean la fe y el esfuerzo, más cerca estará la meta.”

Este sutra me gusta mucho ya que en particular no me consideraba una persona de fé, en el sentido en que soy agnóstico, pero con la definición de fé que dan en este escrito: *“fé es la convicción firme de que podemos llegar a la meta”*, llego a la conclusión de que es algo necesario en la vida de todos. Hace falta creer que puedo llegar a la meta, para que lo logre, hace falta creer que puedo aprender la habilidad del Yoga para alcanzarla. Y lo bonito de la fé en este caso es que es irracional, y al ser irracional me permite sobreponerme ante cualquier adversidad, con esa certidumbre en frente es solo tema de esforzarse tal cual enseña el sutra.

Entre las estrategias que enseña el capítulo del libro recojo estos sutras:

“si alguien puede seleccionar un medio para mantener en calma a la mente y lo practica, ni las provocaciones ni las interrupciones podrán enraizarse.”

Esta es una estrategia que es muy útil a la hora de mantenerse concentrado en lo que se hace y que me ha gustado bastante ya que la plantea de una forma que da juego a cada quién que la lea para tomarla y aplicarla. Me gusta tanto porque lo puedo interpretar como si yo escogiera una habilidad especial de un héroe y que al practicar esta habilidad y enfocar su uso a mantenerme calmado mentalmente, obtuviera el poder de centrarme y seguir sumergiéndome en mi objeto de estudio. Es una rutina que me devuelve a mi centro y me permite seguir adelante. Creo que las más convenientes son respirar conscientemente o meditar, porque se puede hacer en cualquier lugar en cualquier momento y sin incomodar a nadie.

“En la vida diaria vemos a nuestro alrededor a personas que son más, o menos felices que nosotros. Unas pueden estar haciendo cosas dignas de elogio y otras, causando problemas. Cualquiera que sea nuestra actitud habitual hacia esas personas y sus acciones, nuestra mente estará muy tranquila, si podemos estar contentos con los que son más felices que nosotros, ser compasivos hacia aquellos que son infelices, alegres con los que hacen cosas meritorias y permanecer tranquilos con los errores de los demás.”

Creo que este sutra es una gran receta para mantenernos en ese estado de paz, en esta realidad estamos expuestos a fuertes vientos todo el tiempo, que nos desestabilizan en muchos casos sólo si permitimos que nos afecten, al tomar la realidad de esta forma dejamos de lado posibilidades que nublan como la envidia, el orgullo o el ego, y la rabia. A su vez este es uno de los sutras más difíciles de mantener en mi perspectiva ya que por ejemplo responder tranquilo ante errores que los demás cometen contra uno mismo es una tarea no trivial, pero si se van con fé y esfuerzo tratando de adoptar una por una estas actitudes que se van enumerando en el sutra estaremos ciertamente más cerca de dominar el Yoga.

“Cuando nos enfrentamos con los problemas, nos puede ayudar mucho el consejo de alguien que haya dominado situaciones similares”.

Este es otro sutra que parece máxima trillada de la vida, pero siempre es importante tenerlo en mente y es que solos no podemos hacerlo todo, eventualmente siempre vamos a necesitar del apoyo y experiencia de alguien más, y esto no está para nada mal de hecho considero que es muy importante estar rodeado de las personas indicadas para llegar a donde se pretende llegar, aprovechando el camino para crecer y aprender con ellas y de ellas. También llamado subirse a hombros de gigantes.

Considero que este primer capítulo del Yoga Sutra de Patañjali en su primer capítulo condensa mucha sabiduría y una forma de ver y llegar al Yoga muy enriquecedora.