



USAL

UNIVERSIDAD DEL SALVADOR

Escuela de Estudios Orientales
"Rev. Padre. Ismael Quiles S.J."

TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA

Proyecto Cátedras Abiertas

Coordinación: Lic. Esteban Piltch

“El equilibrio de los gunas en la practica del Hatha Yoga”

Prof. Lic. Natalia Solvey

La mayor autoridad dentro de la tradición del Yoga es sin duda alguna, Patanjali y sus Yoga Sūtras. La definición de Yoga como supresión de las fluctuaciones de la mente encabeza este tratado de aforismos y establece las bases de esta disciplina.

Podríamos invocar otras definiciones que resulten mas explicitas y quizás mas abarcativas...Swami Niranjan, de la tradición de Satyananda, considera que “Yoga es el antiguo sistema de filosofía, estilo de vida y técnicas, por el cual EVOLUCIONA toda la persona: el plano físico, la vitalidad, la mente y las emociones, la sabiduría y las cualidades psíquicas, nuestra ética y relaciones, y la realización de nuestra realidad espiritual”.

Evolución es el proceso por el cual, en su interacción con el mundo, los seres humanos se desarrollan gradualmente. Hay seres con mayor o menor evolución de conciencia: toma todo tipo de personas hacer un mundo. El Yoga es el pedal de aceleración de esta evolución de la conciencia. Es un catalizador evolutivo. Esta evolución se manifiesta en el mundo en el plano de las acciones: un ser evolucionado se involucra en el mundo mediante acciones que promueven el bienestar común a todos los seres.

Si tomamos el punto de vista de los gunas, el cual puede entenderse como un modo de lectura de la realidad, un lenguaje que no invalida otros, ambas definiciones mencionadas anteriormente coinciden en que el Yoga es la promoción de una condición sátvica en todos los planos de la persona humana: físico, mental, vital o emocional, social, existencial. Siendo el plano mental la llave maestra con la cual se organizan los demás aspectos de lo humano. Por lo tanto promover un equilibrio sátvico en la mente produce como un efecto domino, las cualidades sátvicas en las demás áreas vitales: percibir, pensar, sentir, actuar.

Nuestra tarea consiste ahora en adentrarnos en el tema de los gunas y las diferentes cualidades de cada uno de ellos en relación a los distintos planos de lo humano para luego poder aplicar esta comprensión a la practica del Hatha Yoga específicamente.

Como lograr que la practica promueva en la persona la condición satvica? La respuesta es sencilla, cultivando un modo sátvico de practicar el Hatha Yoga...

Según la tradición, los gunas son como las tres hebras de una cuerda que representa la realidad fenoménica. Todo en el mundo manifestado, desde lo mas burdo hasta lo mas sutil, esta compuesto por una determinada y especifica proporción entre estos tres principios que son: Satvas, Rajas y Tamas.

Podemos decir que determinadas experiencias son de tal o cual guna, que ciertos rasgos de carácter son de tal o cual guna, que las inclinaciones personales son de tal o cual guna, etc...

Esta proporción entre los gunas o dominancia de uno de ellos, no es fija, pero puede ser mas o menos estable. A mayor prevalencia de Satvas o Tamas, mayor estabilidad. Cuando domina Rajas, mayor inestabilidad. Si establecemos una valoración en la cual el principio mas elevado es Satvas y el mas primitivo es Tamas, podemos decir que la mayoría de las personas en nuestra sociedad occidental moderna, viven en un modo rajásico con fluctuaciones hacia arriba o hacia abajo según su naturaleza individual y su nivel evolutivo.



USAL

UNIVERSIDAD DEL SALVADOR

Escuela de Estudios Orientales
"Rev. Padre. Ismael Quiles S.J."

TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA

Proyecto Cátedras Abiertas

Coordinación: Lic. Esteban Piltch

Tamas o principio de inercia, es lo que da el peso, la masa a la materia. Se relaciona con el mundo mineral. Sin este principio, no habría mundo fenoménico tal como lo conocemos. Aporta la cualidad de "estable". Es el principio de gravedad, lo que mantiene las cosas unidas entre si, o principio de cohesión. De allí que Tamas se exprese en la persona humana como cansancio, inercia, pereza. Apatía, depresión. Sentirse atascado, atrapado, con incapacidad de cambiar. La oscuridad y la impureza se relacionan con Tamas, de allí que los alimentos que crecen fuera de la luz, como los hongos y los fermentos, sean considerados tamásicos. También todo aquello que es rancio, viejo, en descomposición. La persona tamásica esta tan absorta en si misma que tiene una absoluta falta de preocupación por los otros, esto deriva en falta de ética. Una actitud de estar a la defensiva, con un estilo de pensamiento confuso, ilógico, que puede tornarse parcial y fanático. La postura ante la vida es negativa, pesimista.

El guna Rajas inyecta actividad a la materia. Salimos del reino mineral y entramos en el vegetal y animal. Es el poder y la fuerza de la vida expresada en estado puro, sin filtro y sin medida. Aporta la cualidad de "activo". Supone movimiento, cambio, inestabilidad e inquietud. Lo cual tiene su aspecto positivo que es el desarrollo, el crecimiento....la pasión cuando se orienta en esta dirección es positiva mas la pasión de Rajas puede expresarse como apego y aversión y la búsqueda de satisfacción a cualquier costo de los deseos personales. Egoísmo, oportunismo, explotación de los demás en favor de los propios intereses. El egoísmo de Tamas es por no registrar al otro, el egoísmo de Rajas es por hacer uso del otro a favor propio. En Rajas, el impulso al cambio puede arrasar con todo lo construido pero por otro lado, es la única manera de superar el estancamiento de Tamas. Cuando esta iluminada por Sattvas, la actividad de Rajas se pone al servicio del bien común. La visión de vida es positiva y optimista.

Sattvas es pureza, luz, percepción clara. Es simple, sencillo, sin complicaciones. Es apacible, estable y cómodo. Es limpio, pulcro, fresco. Si Tamas era inercia y Rajas quietud, Sattvas es ritmo. El movimiento existe pero esta ordenado, calmo y sirve a un propósito altruista y benévolo. Aporta la cualidad de "consciente". Supone una mayor nivel de evolución, amor por el conocimiento sin segundas intenciones de prestigio, reconocimiento o poder. El conocimiento también sirve a propósitos altruistas. La persona busca oportunidades de ayudar, de colaborar al bien común, desde una visión altruista y ética de la vida. Es un estado básico de seguridad y confianza, amor y paz, en armonía con el cosmos. Aceptación y contento.

Estas son las características de los tres gunas en rasgos generales, podemos aplicarlo a todo lo que es:

-alimentos: rancio / picante / fresco

-estados de animo: depresión / euforia / felicidad

- emociones: miedo / ira / amor

-estilos vinculares: victimización / dominancia / equidad

-colores: negro/ rojo/ blanco

-sensaciones corporales: pesadez / inquietud/ liviandad

Es importante aclarar que no existen gunas malos y otros que serian buenos, sino que los tres son necesarios para la manifestación del mundo fenoménico. Lo importante es lograr un equilibrio con predominancia sátvica para alcanzar una sociedad pacífica, donde la existencia individual y colectiva sean de felicidad, cooperación, solidaridad de modo de lograr la mayor expresión posible del potencial humano. El equilibrio total de los tres gunas llevaría a la reabsorción del mundo fenoménico en el estado inmanifestado de la materia. La contraposición es decir el conflicto entre las tendencias de los gunas dentro de la persona son causa del dolor existencial. La armonización de los gunas lleva a la superación del sufrimiento.



USAL
UNIVERSIDAD DEL SALVADOR

Escuela de Estudios Orientales
“Rev. Padre. Ismael Quiles S.J.”

TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA

Proyecto Cátedras Abiertas

Coordinación: Lic. Esteban Piltch

Por lo tanto, podríamos elaborar una definición del Yoga desde este marco teórico y decir que el estado de Yoga se alcanza por la estabilidad en la interacción de los tres gunas con predominancia del guna satvas. Este estado se logra mediante el adecuado uso de las técnicas del Hatha Yoga.

Cual es o como definir este adecuado uso de las técnicas para el logro de una condición sátvica en el practicante?

Podríamos dedicarnos a desarrollar el concepto de purificación, que tan claramente esta expuesto en el Gheranda Samhitā donde se nombra al Hatha Yoga como Gatastha Yoga o sistema purificador. Siendo la purificación un camino seguro hacia Satvas.

Pero vamos a volcarnos a un modo mas simple de comprender la practica dentro del marco teórico que hemos elegido.

Es de publico conocimiento el alto grado de difusión que tiene hoy en día el Hatha Yoga en el mundo occidental, y la cantidad de variaciones o derivaciones de las practicas tradicionales que se dicen a si mismas Yoga. Sin embargo, muchas de estas corrientes modernas están pobladas de malos entendidos y mala comprensión acerca de la naturaleza del Yoga.

A partir del siglo XX, se populariza sobre todo la practica de asanas, derivando el Yoga en un sistema de fitness o condicionamiento físico donde se pierde la perspectiva espiritual o por lo menos esta queda relegada a una meta lejana o no se sabe como relacionar las practicas psico físicas con sus efectos en el plano del Ser. Por supuesto que esto no deja de tener su lado positivo pues despierta interés por el yoga en una masa mucho mayor de gente, sin embargo hay una perdida de la cualidad sátvica de la practica y por ello los resultados obtenidos no son óptimos o no son aquellos relativos al propósito original del Yoga.

Estos nuevos modos cultivan un estilo rajásico: énfasis en la musculación o excesivo desarrolla de fuerza y elasticidad muscular, incorporación de trabajos dinámicos con enérgicas secuencias de posturas donde la estabilidad y el confort brillan por su ausencia, continuo desafío a los propios límites, competencia implacable entre los practicantes, sin mencionar salones de practica a 36 ° c. El nombre de los āsanas es el mismo que en los textos tradicionales, pero el concepto difiere totalmente de lo sabiamente planteado por Patanjali en los Yoga Sūtras: el āsana debe ser estable y cómoda, con relajación del esfuerzo.

Esta definición de Patanjali remite a las cualidades sátvicas y esta sustentada por las investigaciones realizadas por Swami Kunalayananda en su escuela de Kaivalhyadama: las condiciones mencionadas en los Yoga Sūtras provocan un cambio en el modo de funcionamiento del sistema neurovegetativo que promueve de un modo espontáneo e involuntario, el equilibrio en todas las funciones autónomas del organismo, promoviendo entre otras cosas, una condición serena y apacible en la mente.

Por otro lado, no solo debemos cuidarnos de una practica en exceso rajásica, sino también de la posibilidad de ser “tomados” por Tamas: permanencia excesiva en el āsana, incapacidad de superación, pereza, adormecimiento que se confunde con relajación. De hecho, es importante enfatizar que uno de los malos entendidos mas difundidos en relación al yoga es que su practica tendría como propósito la relajación. Esto no es así. Relajación es uno de los beneficios, al cual se suma vivificación o vitalización del organismo, siendo ambas cualidades complementarias, como lo son los gunas entre si. Una persona en exceso rajásica necesita mas de una que de la otra; lo opuesto es para una persona de condición tamásica. De este modo, en atención a la condición innata del practicante o de la dominancia transitoria de determinado guna se hace foco en determinada cualidad de la practica.



TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA

Proyecto Cátedras Abiertas

Coordinación: Lic. Esteban Piltch

Hay tres cualidades básicas que destacar para que la práctica de āsanas sea de naturaleza sátvica:

1. facilidad y confort
2. simplicidad
3. concepto de ritmo

La facilidad o el confort remiten a un modo de practicar que pone el acento en el estado psicofísico alcanzado a través de la práctica y no en el grado de dificultad o esfuerzo de la misma. Cuando el āsana supone un desafío adecuado, suficiente, con una intensidad que no supone tensión ni competencia ni quebrar límites naturales del propio cuerpo, sin violencia ni arrogancia, donde se promueve la autosuperación dentro de parámetros armoniosos, se obtiene un estado de bienestar psico físico. Una atmósfera sátvica se instala en la mente del practicante, y el cuerpo físico pasa a un segundo plano o para ser más preciso, pasa a ser solo un medio, pero no un fin en sí mismo.

La simplicidad es una de las cualidades sátvicas por excelencia; el Dr Gharote no se cansaba nunca de insistir en el concepto de “kis” , del inglés “keep it simple” : manténlo simple, hazlo simple. Prácticas sencillas, sin exceso de indicaciones, en un grado de dificultad mínimo, donde la persona que practica no sienta estrés ante la técnica. Las prácticas complejas con exceso de indicaciones tienen una cualidad rajásica que impide la atenuación de los procesos mentales. Esto no quiere decir que no pueda hacerse una progresión a āsanas más avanzadas, pero debe hacerse de un modo gradual y sobre todo, simple. Un recurso es desglosar las prácticas más complejas en sub partes más sencillas e ir así progresando en el aprendizaje.

El concepto de ritmo tiene que ver con la inclusión del movimiento en la práctica de āsanas: esto se aplica a la realización de āsanas culturales y puede entenderse de diversos modos. Swami Kunalayananda insiste en la repetición de un mismo āsana varias veces para la obtención de su máximo beneficio, con lo cual la permanencia en āsana no es en exceso prolongada. Un principiante realiza el āsana más veces y con menos permanencia que un practicante más avanzado. La inclusión de varios āsanas para cubrir todos los movimientos posibles de la columna también supone una limitación de la permanencia a favor del movimiento o el cambio. Mas dicho empleo del movimiento debe conservar la cualidad de ritmo o cadencia para que se promueva la condición sátvica. Esto es particularmente importante cuando se incorporan versiones dinámicas de los āsanas, como en la tradición de Bihar: el movimiento debe ser rítmico, pues el ritmo produce una suerte de estabilidad dentro del movimiento. Así lo sostiene el Dr. Bhole, quien dentro de la tradición de Swami Kunalayananda, estudio los efectos producidos por el movimiento rítmico o cadenciado sobre el sistema nervioso. El sostiene que un movimiento repetitivo y rítmico, como el balanceo de un péndulo, genera en el cerebro la ilusión de no movimiento y produce en el sistema neurovegetativo un efecto similar al de los āsanas estáticos.

En relación a prāṇāyāma es más común encontrar este cuidado de las condiciones sátvicas pues los textos clásicos del Hatha Yoga insisten en los peligros de una práctica inadecuada recomendando la gradualidad, simpleza, confort y ausencia de esfuerzo, dada la sensibilidad y complejidad del sistema respiratorio. No encontramos la misma insistencia en los recaudos en cuanto a āsanas se refiere.

Con respecto a la meditación, también puede haber “caída” en lo tamásico, como cuando el practicante se adormece y pierde la conciencia testigo ; o en lo rajásico, cuando se sostiene violentamente la postura meditativa a pesar del disconfort intenso o dolor que esta pueda provocar.

En resumen, no son solo las prácticas mismas quienes producen un efecto sátvico en la persona del practicante, sino la cualidad con que se realizan. Prestar atención a las cualidades de lo sátvico para guiarnos en el “que” y en el “como” de āsanas, prāṇāyāma y meditación es un camino seguro al éxito.



USAL

UNIVERSIDAD DEL SALVADOR

Escuela de Estudios Orientales
"Rev. Padre. Ismael Quiles S.J."

TECNICATURA UNIVERSITARIA EN YOGA

Proyecto Cátedras Abiertas

Coordinación: Lic. Esteban Piltch