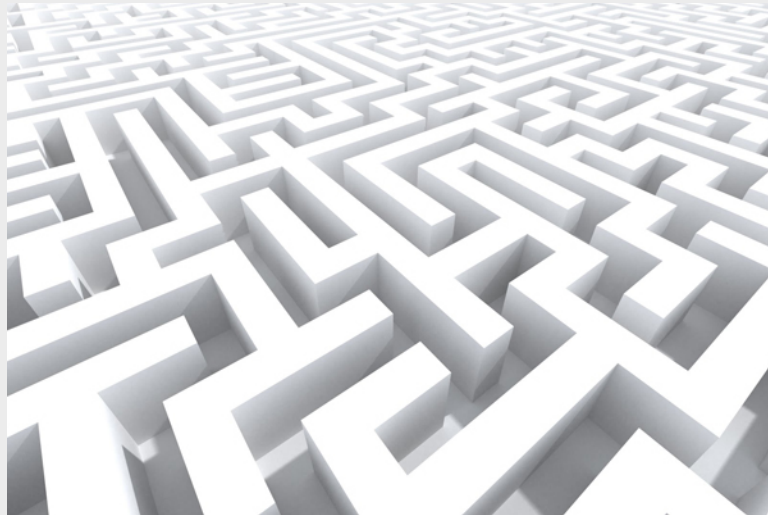


## Los 9 obstáculos en el camino del Yoga



- Sutra 30 Libro I
  - 1.- La enfermedad: la expresión a nivel físico de un dolor más profundo. Nos quita fuerzas para nuestro camino.
  - 2.- La apatía: inercia física y mental, bloqueo de nuestra mente.
  - 3.- La duda: expresión de la ambigüedad de la mente y sus juicios contradictorios.
  - 4.- La negligencia: la energía mal controlada provoca el olvido, el error, la precipitación. Un actuar sin pensar.
  - 5.- La fatiga: falta profunda de entusiasmo.
  - 6.- La tentación: numerosas tentaciones producen la dispersión y un exceso de complacencia.
  - 7.- la visión errante: la falta de escucha profunda nos lleva a un mundo de ilusiones acerca de donde nos encontramos.
  - 8.- El estancamiento: cuando la práctica se vuelve rutinaria nos estancamos, a menudo hay falta de perseverancia.
  - 9.- Regresión: Siempre es posible una regresión cuando no se ha alcanzado todavía el objetivo. No hay que perder la actitud del principiante.
- Sutra 31 Libro I

Estos obstáculos se acompañan de ciertos síntomas:

  - 1.- Sufrimiento: una incomodidad mental

al sentirse bloqueado, incapaz de superar las pruebas.

2.- Depresión: queda afectada la concentración, cambia el humor y hasta llega a la depresión. El pensamiento es negativo.

3.- Temblores: Esta agitación alcanza al cuerpo en temblores, nerviosismo.

4.- Alteración de la respiración: la respiración deja de ser estable de calmada y larga pasa a ser corta y caótica.

#### **COMENTARIO:**

Hay quien dice que el mundo es un laberinto y que nos movemos en él a imagen y semejanza de ese otro laberinto que anida en nuestra mente. Por eso la dinámica del mundo va tan veloz como el giroscopio de nuestros pensamientos. Lo que encontramos en un lado es porque milimétricamente está en el otro, el mundo es una disección cruel de nuestra alma.

En el fondo de ese laberinto está nuestra proyección aunque nadie sabe lo que hay allí hasta que llega. En el centro del laberinto está la salida, es cierto, o bien están las claves que nos permiten salir de él, lo descubriremos. Pero claro hay que llegar hasta allí enfrentando infinidad de peligros, los vericuetos de todo dédalo son los obstáculos que hay que enfrentar y en cada enfrentamiento, en cada batalla aparece una herida. Aquella primeriza imagen en el inicio del laberinto no se corresponda ya con la que se tiene hacia la mitad, y no digamos a las puertas de resolver el acertijo de vida que nos plantea el meandro de caminos. Por eso decimos que a cada herida hay una pequeña

muerte pero también, por sus costados sangrientos, aparece una nueva vida insospechada.

El laberinto será un conjuro de muerte y una posibilidad de vida. Entra lo viejo para renacer lo nuevo, entra uno “inocentemente” para salir siendo otro, tal vez más sabio. Todas las fecundas tradiciones han enumerado unos pocos o muchos de esos obstáculos que de verdad se encuentran en el proceso de búsqueda. Una tradición tan profunda y antigua como el Yoga a través de su mayor compilador, el sabio Patanjali con su Yoga sutras nos habla del reconocimiento de esos obstáculos que se interponen en la práctica del Yoga. Para él la superación de esos obstáculos se concreta en una práctica inteligente, permanente y sin interrupciones, y una actitud de desapego que no busca las experiencias extraordinarias que pueden aparecer precisamente con la práctica intensa.

También, es cierto, nos lo recuerda que la presencia de personas que hayan sufrido en la vida y hayan sacado una experiencia sabia de ésta, nos ayuda a encontrar una dirección. Los maestros tienen esa habilidad para ponernos en situación de un mayor aprendizaje, en definitiva para darnos claves de superación de obstáculos, ánimos para seguir avanzando en el camino, luz sobre nuestra sombra.

### **Primer obstáculo**

#### **Vyâdhi**

#### **ENFERMEDAD**

Está claro que la enfermedad se puede interponer en nuestro camino y práctica

personal porque, de entrada, requiere de todas nuestras energías para restablecer la salud. Una cosa será, claro está, una enfermedad aguda, puntual o circunstancial, de otra crónica que se despliega o se recrudece a lo largo del tiempo.

Sin embargo, el restablecer nuestra salud no implica necesariamente el abandono de nuestra práctica. Ésta tendrá que cambiar y adaptarse a nuestra condición física y psíquica y aportar soluciones para nuestro vigor y bienestar.

Uno de los problemas en este obstáculo es la concepción previa que tengamos de la enfermedad, si ésta es un error de funcionamiento en nuestra fisiología, una somatización de nuestras tensiones psíquicas o un desequilibrio energético en relación con el medio, entre otras muchas concepciones. Ésta concepción puede ser cerrada o abierta. Por tanto, saber utilizar a nuestro favor la propia enfermedad será un gesto de sabiduría que ahondará en nuestra propia práctica.

En la medida que consideremos la enfermedad como una crisis depurativa y veamos al Yoga también como una disciplina que posibilita la purificación podremos estar en sintonía y así, un estado de enfermedad sirva para entendernos mejor, y el Yoga para curarnos con más rapidez.

## **Segundo obstáculo**

### **Styâna**

#### **APATÍA**

Nuestros estados mentales y sus fluctuaciones también pueden ir en contra del desarrollo de nuestra claridad mental.

Ese clima interior, ese estado emocional a menudo sumergido bajo nuestra conciencia cotidiana nos influye. Podemos sentir la pereza o la pesadez en hacer algo, en continuar nuestra práctica de Yoga. Esa cualidad tamásica de la mente se concreta en un estancamiento mental. Nos da pereza conectar con nosotros mismos, con nuestra vitalidad, con nuestra capacidad de acción. Estamos inmersos en un saco de ideas fijas que nos dan seguridad, esa falsa seguridad en la que vive el ego, y perdemos de vista la amplitud del horizonte en el que transcurre la vida. Es una especie de letargo para la mente que no está dispuesta a luchar por conseguir esos objetivos deseables y nobles de los que habla el Yoga.

Si pudiéramos visualizar la torre de seguridades en la que vivimos, contemplar nítidamente los cimientos de esa guarida del ego, nos daríamos cuenta de que la vida fluye en otro sitio, que la vida es inmensamente más amplia y que en la intemperie, lejos de las falsas seguridades, se vive muy bien.

### **Tercer obstáculo**

#### **Samshaya**

##### **DUDA**

A medida que recorremos el camino del Yoga nos encontraremos con pendientes y recodos difíciles de transitar, cosecharemos, tarde o temprano, un racimo de obstáculos, límites y errores a nuestro paso. Samsaya es la duda y la incertidumbre que aparece cuando el camino se pone difícil. Uno, tal vez, no está dispuesto a hacer más sacrificios, o piensa que se ha equivocado de camino porque no lo tiene claro. Es

posible que aparezca otro camino que promete liberación con menos esfuerzo, y evidentemente así no avanzamos.

La duda es una actitud que corroe nuestra esperanza. Es por ello que tenemos que vencerla con fe y coraje.

#### **Cuarto obstáculo**

##### **Pramâda**

##### **PRISA**

Pramâda es prisa, y la prisa y la impaciencia es uno de los males de este mundo que va tan y tan rápido, aunque no se sepa adónde. Pero es que la prisa genera precipitación y negligencia, una manera alocada de hacer las cosas perseguida por una imagen trepidante del tiempo pisándonos los talones. El refrán dice que más sabe de los caminos la tortuga que la liebre.

Tenemos en nuestro inconsciente la idea, nos lo repiten hasta la saciedad en la publicidad, que todo es fácil, tener un coche, una casa, lo que sea. Se nos enmascara el otro lado de la moneda, que todo requiere un esfuerzo y que ese esfuerzo da unos frutos pero siguiendo las leyes de la vida, con sus procesos, sus ritmos, sus tiempos, y no la ley de ego que lo quiere todo ahora.

Si queremos alcanzar rápido una meta podremos conquistar, las paradojas de la vida, retrocesos. Lo tenemos en la experiencia cotidiana cuánta más prisa tenemos más nos tropezamos, más errores tenemos y más lentos en definitiva vamos.

Sólo podremos vencer esa impaciencia cuando confiemos en que, por el hecho de estar en el buen camino, con constancia y con

corazón, todo será hecho.

### **Quinto obstáculo**

#### **Âlasya**

##### **DESÁNIMO**

También se convierte en un obstáculo la falta de entusiasmo. Uno puede tener todo a su favor, medios, conocimiento, personas con experiencia pero si falta el entusiasmo todo queda en la superficie, algo aguado, sin sustancia.

Cuando uno se resigna a una realidad dada, a lo que ya se ha conseguido y se deja llevar por la inercia pierde fuerza en su camino. Es cierto que muchas veces aflora la fatiga tras un desmedido esfuerzo pues uno no ha calculado bien sus fuerzas y tira la toalla en el primer round.

El entusiasmo es un pozo inagotable de energía, es una curiosidad sana por el florecimiento que conlleva una práctica, una disciplina. De alguna manera es ponerle un cachito de corazón a eso que uno quiere hacer, a su compromiso.

### **Sexto obstáculo**

#### **Avirati**

##### **DISTRACCIÓN**

Avirati es la distracción, y fundamentalmente esta distracción viene de la mano de los sentidos. Lo que vemos y oímos del mundo se vuelve tan poderoso que perdemos de vista nuestro rumbo. El mundo, lo sabemos, es tentación, infinidad de caminos cada uno más y más prometedor. Los sentidos son los medios de esta visión del mundo que nos vuelve dependientes.

En definitiva la distracción es una debilidad por la que pasa el individuo en la que hay confusión, confusión entre lo circunstancial y lo esencial, entre el tener y el ser. Tanto el sexo como el dinero, la fama y el poder nos atan y nos esclavizan.

Cuando queremos ver sólo la parte placentera de la vida y caemos en un exceso de complacencia perdemos fuerza en nuestro camino, no vemos claro. Por eso hemos de contemplar la dimensión creativa de nuestra vida que requiere de una dirección pues en la mente dispersa, distraída o torpe no se enciende ninguna luz.

### **Séptimo obstáculo**

#### **Bhrânti-darshana**

##### **AUTOPERCEPCIÓN ERRÓNEA**

A menudo, en nuestro camino, tenemos una falta de criterio para ser ecuánimes en nuestro verdadero progreso espiritual. Nuestra ilusión nos hace interpretar ciertos avances como culminación de un camino, algunos poderes como consagración de nuestro desarrollo espiritual, y no es cierto. En general somos víctimas de un orgullo sutil difícil de desenmascarar. Creemos ver a Dios mismo cuando apenas hemos subido un par de peldaños. Es aquí donde se impone la humildad, una humildad que se gesta con la conciencia de la propia realidad, con la validación de las medidas de control que tiene todo linaje y con los resultados que encontramos en nuestro hacer. Ya lo decía un gran ser, por sus actos los conoceréis.

Esta arrogancia es una visión ciega sobre uno mismo y sobre el misterio de la vida



por donde transitamos. Nos imaginamos en un pedestal cuando en realidad estamos atados a la noria del deseo persiguiendo una vulgar zanahoria.

### **Octavo obstáculo**

#### **Alabdha-bhûmikatva**

##### **ESTANCAMIENTO**

Es cierto que a veces uno echa una mirada hacia atrás y ve orgullosamente todo lo que ha progresado pero también uno puede mirar hacia delante y ver todo lo que le queda por progresar, entonces aparece el desánimo. Descorazonados por todo lo que falta uno es incapaz de dar un paso más, cuesta horrores caminar en nuestro sendero marcado porque cada paso tiene el peso del tiempo, del tiempo futuro. Es precisamente el ego el que vive en ese tiempo lineal que va del pasado al futuro sin apenas detenerse en el presente, un tiempo que habla de causas y efectos. Y, sin embargo, la vida nos dice que no pensemos en nuestra rentabilidad, que cada momento es un fin en sí mismo. Pues la meta no está en un futuro sino en el eterno presente.

Eso es precisamente lo que congela los ánimos, no ver todavía tierra firme cuando ya estamos cansados de navegar. La falta de perseverancia nos bloquea cuando todo parece que no avanzamos, aunque internamente se esté cocinando un proceso fértil de crecimiento espiritual.

### **Noveno obstáculo**

#### **Anavasthitatva**

##### **REGRESIÓN**

En este último obstáculo cabe la tentación

de echar todo a perder. Cuando todo lo anterior ha ido dejando poso y la motivación ha perdido consistencia, uno puede ir marcha atrás, de golpe entrar en una regresión y perder lo conquistado. El problema no está tanto en esos momentos, que los hay, donde uno toma un respiro, se da un tiempo de asueto y logra reflexionar sobre los pasos andados. Anavasthitatvâni es la falta total de confianza que nos hunde en un pozo oscuro del cual es cada vez más difícil salir.

Sin confianza no hay apertura y sin apertura uno no ve más que su propia proyección, sus propios miedos.

Julián Peragón

---