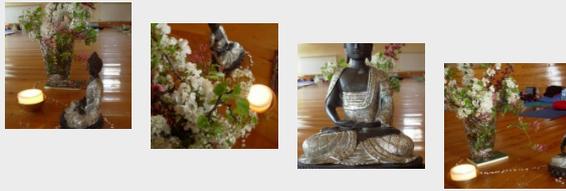
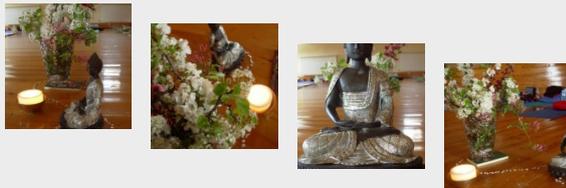


Centro simbólico: M.Jesús Fornós



Centro simbólico: Olga Fradera



LOS 9

Á T S B O
C
U
L

OS EN EL CAMINO DEL YOGA

Vyâdhistyânasamshayapramâdâlasasyâvirati

bhrântidarshanâlabdhabhûmikatvânavasthitatv
âni

cittaviksepâste 'ntarâyâh

I.30 Yoga-Sutra Patanjali

Emprender un nuevo camino no es fácil y más cuando el camino te lleva a lo más profundo de tu ser. Ese es el camino de la verdad, el sendero de los miedos, el trayecto de los sufrimientos, el período de incertidumbre. Durante el camino nos encontramos, tropezamos, esquivamos obstáculos físicos, mentales, espirituales, energéticos... como piedras del camino,

piedras de distintos tamaños, colores, textura, densidad...

El centro que he realizado con mucho amor simboliza los 9 obstáculos en el camino del yoga. Estos 9 obstáculos nos producen distracciones y perturbaciones en la mente y refuerzan las distracciones. Reconocerlos nos puede ayudar a preparar la mente para que alcance el estado de gran claridad. Patanjali describe los obstáculos (antarâyas) como piedras que se encuentran en el camino por el que viaja alguna persona que ha emprendido el viaje del yoga. Este es el simbolismo del centro. Cada montoncito de piedras de diferentes tamaños representa un obstáculo. Estas piedras van erosionándose, disgregándose con el paso del tiempo y pasan a tener un tamaño más pequeño hasta que por fin desaparecen gracias a nuestros propósitos, actitudes y voluntades. Cada practicante tendrá para cada obstáculo un tamaño de piedra concreto dependiendo de lo cerca que esté de su desaparición.

El practicante y aprendiz está constantemente tropezando con ellas, rodeándolas o atorándose por ellas. Si sabemos de los obstáculos más cosas, como se forman podremos aprender como nos podemos deshacer de ellos. Estos obstáculos se pueden manifestar en síntomas como: sentir pena por uno mismo, una actitud negativa, problemas físicos y dificultades para respirar. Los obstáculos pueden consistir en realidades ordinarias, como la enfermedad física, o ser tan sutiles como la ilusión de ser mejores de lo que realmente somos.

Estos son los 9 obstáculos:

- 1 – Vyâdhi: ENFERMEDAD
- 2 – Satyana: APATIA O LETARGO
- 3 – Samsaya: DUDA E INDECISIÓN
- 4 – Pramâda: PRISA O IMPACIENCIA Quien se apresura no llega lejos
- 5 – Alasya: DESANIMO, PEREZA, FATIGA
- 6 – Avirati: DISTRACCIÓN
- 7 – Bhrântidarsana: AUTOPERCEPCION ERRONEA, IGNORANCIA
- 8 – Alabdhabhûmikatva: ESTANCAMIENTO
- 9 – Anavasthitatvâni: REGRESION

Estos son los obstáculos que pueden salirnos al encuentro en el camino del yoga. No nos los encontramos, necesariamente, en el orden en que están descritos, no todos los practicantes tienen que lidiar con todos ellos. En ninguna etapa del camino del yoga debemos pensar que ya somos expertos. Antes bien, siempre debemos tener presente que el sentimiento de ser un poco mejor hoy, de lo que fuimos ayer, es tan fuerte como la esperanza de que podemos ser un poco mejor mañana. Estos sentimientos vendrán y se irán hasta que alcancemos el punto donde ya no hay ni mejor ni peor.

Primer obstáculo

Vyâdhi

ENFERMEDAD

Es obvio que sentirse mal o estar enfermo es un obstáculo en mi práctica de yoga. La

enfermedad distrae a mi mente con tal fuerza que primero tengo que hacer algo para mejorar mi salud antes de seguir adelante.

Segundo obstáculo

Styâna

APATÍA

Este obstáculo también afecta directamente a mi estado mental y es el sometimiento a mis estados de ánimo. Algunas veces me siento bien y sé que puedo enfrentar cualquier cosa; en otro momento me puedo sentir aletargado y sin suficiente fuerza para hacer algo. Comer demasiado, comer los alimentos equivocados, el clima frío o la misma naturaleza de la mente pueden ser la causa de esta pesadez y apatía. 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

Samsaya

DUDA

Para algunas personas la duda es el más grande obstáculo para progresar en el yoga. Es el sentimiento de incertidumbre regular y persistente, como por ejemplo cuando nos encontramos a la mitad de algo que estamos haciendo y de repente nos preguntamos ¿cómo debería continuar? ¿vale la pena por otro

día mas? Es probable que deba buscar otro maestro. Quizá debo intentar otra forma por completo. Este tipo de dudas debilita nuestro progreso en el yoga. La duda 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

Algunas veces actuamos a toda prisa y sin cuidado, especialmente cuando queremos alcanzar rápido nuestra meta. La prisa puede causarnos problemas cuando por ejemplo actuamos con precipitación luego resbalamos y retrocedemos en lugar de progresar. Nos afanamos en estancar nuestra práctica, debido a que no nos hemos tomado el tiempo suficiente para analizar y reflexionar sobre lo que estamos haciendo. 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

Otro estorbo es la clase de resignación o

agotamiento. Se manifiesta con pensamientos como: "A lo mejor no soy la persona indicada para hacer esto". Hay una falta de entusiasmo y muy poca energía. Cuando pasa esto, se debe hacer algo para volver a tener motivación y entusiasmo. La falta de este último es un serio estorbo en el camino del yoga. Gracias al entusiasmo podemos vencer al desánimo. 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

Suele aflorar cuando los sentidos nos ganan y empiezan a verse a ellos mismos como los amos, y no como los sirvientes de la mente. Algunas veces esto pasa sin que nos demos cuenta, lo que es apenas sorprendente, ya que desde que nacemos estamos entrenados para mirar aquí, ver esto, oír eso, probar esto, tocar aquello. Fácilmente y debido a nuestros hábitos, los sentidos pueden tomar el mando y poco a poco conducirnos, sin que lo notemos, por la dirección equivocada. Puede representar una gran barrera. 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.

Séptimo obstáculo

Bhrântidarsana

AUTOPERCEPCIÓN ERRÓNEA

El más peligroso de los obstáculos ocurre cuando pensamos que lo sabemos todo. Imaginamos que hemos visto la verdad y alcanzado el cenit, cuando en realidad lo que hemos experimentado es sólo un período de calma que nos hace decir: "Esto es lo que estaba buscando" "Al fin lo encontré". Pero el sentimiento de haber alcanzado el más alto de los peldaños es sólo una ilusión. Quimeras como ésta son muy comunes. No son otra cosa que ignorancia y arrogancia. 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.

Octavo obstáculo

Alabdhabhûmikátva

ESTANCAMIENTO

Otro impedimento que puede surgir cuando, en el momento que pensamos que estamos progresando, de improviso advertimos que aún nos falta mucho por hacer. A esta altura nos podemos desilusionar mucho y tener cambios de humor. De repente no nos interesa intentarlo de nuevo, buscar otra forma para empezar, ni dar el siguiente paso. Empezamos a decir: "No más para mí, creí que era eso, pero ahora me siento como un tonto y más estúpido que antes. Ya no

quiero seguir adelante". Somos incapaces de dar otro paso. 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

Anavasthitatvâni

REGRESIÓN

Cuando uno se da cuenta de la quimera que ha estado albergando y enfrenta la verdad cara a cara, en ese momento, desafortunadamente, todo es demasiado sencillo para verse a sí mismo mas pequeño y menos importante de lo que en realidad es. Esto conduce a la pérdida de confianza, que es el último obstáculo que describe Patanjali. Puede ser que haya alcanzado un punto que jamás haya logrado antes, pero no tenga la fuerza para permanecer allí y se cae, perdiendo lo que había ganado. 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.

Para ganar una batalla, el general reconoce el terreno y al enemigo y planea medidas contrarrestantes.

De forma parecida el yogui planea la conquista del Sí-mismo.

BIBLIOGRAFÍA:

- Yoga-Sutra de Patanjali. Versión y comentarios de T.K.V. Desikachar. Ed. EDAF. 13ª Edición, noviembre 2008.
 - El corazón del yoga: Desarrollando una práctica personal. Escrito por T. K. V. Desikachar
 - Los 9 obstáculos en el camino del Yoga. Artículo escrito por Arjuna Peragón. Escuela de Yoga Sadhana.
-