

Capítulo 1

Cittavṛtti y yogāsana

Normalmente, al realizar un *āsana*, lo que tenemos en cuenta es únicamente el cuerpo y la mente. Sin embargo, *yogāsana* en su sentido verdadero atañe a algo que es mucho más. Para explorar ésto, entendamos primero los términos utilizados en el título de este libro y de este capítulo:

- *Citta*
- *Cittavṛtti*
- *Cittavijñāna*
- *Yogāsana*

Citta

Citta es una composición completa de la mente con todas sus facetas y componentes. En otras palabras, el ensamblaje que incluye todas las partes de la mente es *citta*. *Citta* no tiene una palabra equivalente en inglés. A veces se traduce como "consciencia" o "lo que llena la mente", pero ésto no es preciso. *Citta* es un término técnico y por tanto a lo largo de este libro, a fin de mantenerlo lo más cercano a lo que quiero transmitir, me referiré a "*citta*" únicamente como *citta*.



Figura 1.
Componentes de *citta*

Cittavṛtti

Para el hombre corriente, *citta* siempre está llena de pensamientos. Estas ondas de pensamiento no permiten que *citta* esté plácida. Ellas nos gobiernan completamente manteniéndonos retenidos en las vicisitudes de la vida. A estas ondas de pensamiento se las denomina *cittavṛttis*.

Cittavijñāna

Cittavijñāna significa conocimiento acerca de *citta*. Entender *citta*, cómo la mente participa en un esfuerzo y cómo se ve implicada en un proceso, resulta esencial. *Āsana* proporciona un campo extenso para *cittavijñāna*.

Yogāsana

Las *yogāsanas* son percibidas como posturas del cuerpo. Estas posturas y contorsiones corporales se supone que aumentan la flexibilidad, la fuerza, la potencia, la salud y la longevidad del cuerpo. Una suposición popular es que *āsana* es para el cuerpo, y que los otros aspectos del yoga (por ej.: *Dhyāna*) están pensados para la mente, la psique, la inteligencia, las emociones y la consciencia. Ésta es una noción incorrecta. En este sentido, compartimentalizamos de manera errónea la materia del yoga.

Otro pensamiento prevalente especialmente entre algunas personas muy teóricas o inclinadas filosóficamente, es que las *āsanas* no son sino posturas cómodas y fáciles. Su comprensión es que puesto que *Patañjali* define *āsanas* como firmes y cómodas, las contorsiones difíciles del cuerpo no son las *āsanas* que *Patañjali* tiene en mente, sino que son *āsanas Haṭhayogīcas* físicas. De este modo creamos una dualidad entre lo que propone *Patañjali* y plantea el *Haṭha Yoga*. Sin embargo, yo considero que ésto es una comprensión incompleta de las *yogāsanas*.

Consiguiendo un mejor conocimiento de los *Yogasūtras* de *Patañjali*.

Los tres *sūtras* de *Patañjali* sobre *āsanas*:

sthira sukham āsanam (II,46)

Las *āsanas* son posiciones firmes y confortables.

prayatna shaithilya anantasamāpattibhyām (II,47)

Existe un cese de los esfuerzos perseverantes en la ejecución de *āsanas* cuando la mente puede absorberse en *samāpatti*, que es un estado meditativo.

tataḥ dvāṅdvaḥ anabhighātaḥ (II.48)

Las *āsanas* tienen como resultado un estado libre de dualidad de la *citta*.

Refiriéndonos a los estados de la mente, estos *sūtras* indican que:

- Las *āsanas* conducen a la absorción de la mente en la infinitud.
- Las *āsanas* proporcionan un estado mental neutral.

• Las *āsanas* están destinadas para algo mucho más allá que el cuerpo físico y sin embargo, los esfuerzos para alcanzar un *āsana* (fácil o difícil) no pueden dejarse pasar por alto.

De ahí que el modus operandi de las *āsanas* no sea como aparenta. No trabaja simplemente en el cuerpo para el cuerpo. Trabaja en el cuerpo pero tiene como resultado un estado de mente meditativo, que se halla carente de dualidades.

Resulta muy claro que en el esquema de *yogāsanas* de *Patañjali* el principal objetivo es *citta*. Los conceptos de *sthirata* y *sukhata* en los *Yogasūtras* no pueden ser del cuerpo, sino de la *citta*. De ahí que debamos comprender en toda su claridad la definición de *āsana*.

Las <i>āsanas</i> son del cuerpo, para la <i>citta</i> .

Āsana* es una *yogāsana

Por cuestiones de conveniencia las *āsanas* son llamadas así, aunque en realidad son "*yogāsanas*". El yoga es un estado meditativo. Aparte de la geometría externa de las *yogāsanas*, existe una estructura interna a partir de la cual la mente se dispondría en la dirección de la meditación y el *samādhi*. De ahí que haya mucho por explorar en el modus operandi y en la gestión interna de las *āsanas*.

Yogāsana es para el ser humano al completo, desde la parte física externa hasta la consciencia y la conciencia más profundas. *Yogāsana* se dirige al cuerpo, la mente, los sentidos, la inteligencia, las emociones, la psique, la consciencia y la conciencia.

***Aṣṭāṅga yoga* (El yoga de los ocho miembros)**

Algunas personas piensan que cada miembro en *Aṣṭāṅga yoga* se dirige a un cierto aspecto del ser humano, y que el *Aṣṭāṅga yoga* al completo purifica y hace evolucionar al ser humano en su totalidad. Por tanto concluyen que el *āsana* es para el cuerpo. Esto no es cierto. En *Aṣṭāṅga yoga*, cada miembro conforma una totalidad con el todo, y cada miembro opera en el ser humano al completo. Cada miembro practicado de manera aislada no operaría de forma completa en el total. Si bien es cierto que cada miembro puede trabajar en nosotros holísticamente, no puede realizarlo completamente.

Los miembros del *Aṣṭāṅga yoga* son:

Yama:

Ahiṃsa
Satya
Asteya
Brahmacharya
Aparigraha

Niyama:

Śauca

Śantosa

Tapas

Svādhyāya

Iśvara praṇidhāna

Āsana:

Las *āsanas* purifican el cuerpo físico, el cuerpo esqueleto-muscular, el cuerpo orgánico, el cuerpo de células, tejidos y mente. Las *āsanas* aseguran la salud, el bienestar, la fortificación, la cultura, la purificación, así como la evolución del cuerpo y la mente para que lleguen a mostrarse aptos para prácticas superiores. Las *āsanas* son de varias clases entre otras: supinas, boca abajo, en torsión, girando hacia delante, girando hacia atrás, invertidas etc.

Prāṇāyāma:

El *prāṇāyāma* consiste en la regulación del *prāṇā*. Al *prāṇā* puede accederse a través de la respiración. Los tres aspectos de la respiración son:

Inspiración (*antarvṛtti*)

Espiración (*bahyvṛtti*)

Retención (*stambhavṛtti*)

La respiración puede ser regulada de 3 modos:

Localización (*desha*)

Tiempo (*kala*)

Número de ciclos (*sankhya*)

La respiración así regulada será prolongada (*deergha*) y sutil (*sukshma*). La regulación prolongada puede ocurrir durante muchos años para algunos *yogis*. Cuando la respiración es hecha sutil por un *yogi*, puede incluso ser declarado muerto por doctores, porque la respiración tal vez no pueda ser detectada en absoluto.

Existen varios tipos de *prāṇāyāma*, que trabajan en purificar y depurar los sistemas respiratorio y pránico.

Pratyāhāra:

Pratyāhāra purifica, cultiva y hace que los sentidos evolucionen. Reforma y mejora las tendencias sensoriales.

Dhāraṇā, Dhyāna, Samādhi:

Los últimos tres miembros están constituídos por prácticas meditativas, *japa-sādhana* y *nāma-sādhana*. Todos éstos trabajan en la consciencia más profunda.

El cuerpo como una vía para trabajar en la consciencia

Nuestra mente depende de la bioquímica interna; la química del cuerpo influye sobre la mente de uno en gran manera. Para hacer más

claro ésto, considere un desorden en el sistema digestivo. Éste no sólo equivaldría a un estado patógeno del cuerpo, sino también a un estado patógeno de la mente. El mismo principio puede ser aplicado a los distintos sistemas de nuestro organismo. La estructura corporal (el término "cuerpo" me resulta inadecuado puesto que quiero cubrir los campos de los aspectos fisiológicos, los aspectos orgánicos, los aspectos nerviosos etc. De ahí que el término estructura corporal me parezca más aceptable) y la estructura mental dependen mutuamente el uno del otro. Resulta muy difícil encontrarse a una persona que tiene un sistema orgánico poco saludable y una mente sana, o viceversa.

Ha de entenderse aquí que estas posturas aparentemente "físicas" están trabajando en el cuerpo, lo cual a su vez tiene un impacto sobre la mente. Si un profano mira a un *yogī* en *Śirṣāsana*, simplemente pensará que el hombre está de pie sobre su cabeza en lugar de estar de pie sobre sus pies. Lo cierto es que se coloca sobre su cabeza a fin de obtener un cierto cambio en el estado psicológico. Al ver a un *yogī* en *Padmāsana*, el laico piensa que el *yogī* ha simplemente cruzado sus piernas y se sienta así, como si tal cosa, a fin de trabajar en la articulación de la cadera o de la rodilla. Mas ésta no es la imagen al completo. El hombre profano no es consciente de la pretensión implícita del *āsana*.

Las posturas externas afectan al sistema orgánico interno. Ésto dará acceso a la mente. Las posturas trabajan internamente junto con la fisiología de la respiración a fin de modelar y esculpir la estructura mental. Estas posiciones del cuerpo aparentemente distintas trabajan sobre diferentes elementos, y estos elementos influyen sobre la mente.

Las *āsanas* se realizan principalmente para cambiar el estado mental, la estructura mental, para luego seguir con los estratos más profundos de la mente, hasta alcanzar la consciencia y la conciencia.

A veces nos decimos: "No estoy en mi elemento" queriendo decir: "No estoy dando todo lo que puedo". Tiene sentido tomar esta frase literalmente porque existen elementos dentro de nuestro cuerpo que nos constituyen e influyen en nosotros. Las *āsanas* trabajan sobre los elementos y éso puede cambiarnos.

La respiración y la mente son también dependientes la una de la otra. Todos sabemos muy bien que la respiración de una persona disgustada es diferente de la respiración de una persona deprimida; y que la de una persona frustrada es diferente a la de una persona excitada. Las *āsanas* trabajan sobre la respiración, y la respiración trabaja sobre la mente. La ciencia del yoga nos dice que la respiración es otra faceta de la mente. De ahí que las *āsanas* cambien la estructura respiratoria e influyan sobre la mente.