

5to encuentro de Satsaṅga

18 de abril 2021

" ¿Cómo guiar una práctica de Haṭha tradicional?

Los Sí y los No de una práctica en armonía y con rigurosidad.

Manmath:

A través del Yoga podemos entender cuál es el propósito de nuestra vida, en tiempos antiguos muchos santos errantes recibieron estas experiencias e inventaron este conocimiento. Primero lo experimentaron y luego lo escribieron en la forma de esta literatura antigua, significa que todo ha sido ya probado y experimentado.

Si todo ha sido experimentado y encontrado propicio para nuestra manera de vivir, significa que, en cualquier momento del tiempo, si experimentamos, aprendemos y difundimos va a tener un resultado excelente. Y entonces por un lado vamos a elevar, a mejorar nuestra calidad de vida y por el otro el de las personas que guíemos o enseñemos.

Quizás hoy algunos no están capacitados para entender la importancia de este conocimiento tradicional, y la gente quizás diga "hoy estamos en los tiempos modernos, ¿de qué sirve este conocimiento antiguo?" La tradición recibió muchas tormentas o contradicciones y sin embargo a pesar de todos esos obstáculos la tradición se mantiene firme como una roca.

Mucha gente a lo largo de la historia no estuvo lista para entender la importancia del yoga tradicional y mucha gente estuvo quizás involucrada en distorsionar el sentido original del yoga, pero hoy solo quiero decirles una cosa, ustedes son suficientemente afortunados, créanme todos ustedes han sido elegidos para esta causa del yoga, quizás ustedes lo entiendan hoy, o quizás todavía no lo puedan entender , pero recuerden mis palabras, ustedes pocos han sido seleccionados para aprender este yoga tradicional y enseñarlo a aquellos que caminan este camino del yoga y los considero a todos ustedes como una familia, la familia del yoga tradicional.

Si falta algún conocimiento, es responsabilidad de otros compartir y guiar. Estoy muy contento por compartir con ustedes esta plataforma de conocimiento tradicional.

Estamos lejos físicamente por esta situación de pandemia, no es posible que nos encontremos, pero recuerden que si hay voluntad hay camino. Tenemos el poder de sacar de nuestras vidas todos los condicionamientos, todos los peros, las objeciones y distribuir la positividad, el coraje, la determinación en este mundo perturbado. El sol de la esperanza va a volver a salir, y con la antorcha de este yoga tradicional vamos a guiar a otros por el camino del yoga. Y doy comienzo a este hermoso encuentro y agradezco a todo el equipo de Ātmabodha: Leticia, Wittus, Leda, Lola y Natalia por la dedicación, ahora quiero compartir algo con ustedes y después vamos a las preguntas.

Esta misión comenzó con Swami Kuvalayananda, para difundir este mensaje en todo el mundo; a la muerte de Swami Kuvalayananda, su discípulo, mi padre, tomó la tarea de continuar con la difusión del yoga tradicional en todo el mundo. Mi padre aprendió 12 años de forma directa de Swami Kuvalayananda todas las prácticas sutiles, y en 2005 mi padre dejó su cuerpo y con ello la tarea de difundir el yoga tradicional quedó sobre mis espaldas. Swami Kuvalayananda estaba solo, cuando mi padre se unió eran dos, cuando yo llegue quizás éramos tres y ahora me siento muy feliz porque somos como un mar y esta misión está llegando a todos los países como Argentina.

Es una gran misión, todos tenemos que trabajar por esta causa. Quiero decirles una cosa “En cualquier situación de: ...’Y sí’, o ‘...pero’, me van a encontrar siempre a vuestro lado. Obstáculos puede haber en nuestras vidas, pero los obstáculos no son para impedir el camino, sino para desarrollar nuestra eficiencia, nuestra eficacia. Tenemos que guiar a las personas que desconocen y la divinidad está dando sus bendiciones para que hagamos esa tarea. Entonces estoy muy contento de que estemos juntos, quizás de manera virtual, pero en el futuro voy a viajar para conocerlos personalmente en Argentina.

Natalia: Manmath Argentina, Venezuela, Uruguay, Colombia

Manmath: Iremos a todos los países, de Latinoamérica y otros. Muchas gracias quiero darles la bienvenida.

Wittus: Bueno, para recordarles a todos, el título del encuentro es: ¿cómo guiar una práctica de Haṭha Yoga Tradicional? los Sí y los No de una práctica en armonía y con rigurosidad.

Primera pregunta

¿Es adecuado dictar una misma práctica para un grupo con edades diferentes o sería mejor separar el grupo?

Hay una segunda pregunta también que está relacionada con la primera:

¿Si en una misma clase hay personas con diferentes capacidades, tipos de cuerpo y experiencias, como se puede trabajar con todos al mismo tiempo?

Manmath: Quizás para estas dos preguntas necesitaríamos un seminario de un mes entero. Estas preguntas son tan amplias, pero son la base de todo. Pero el tema de hoy es realmente fantástico. Los sí y los no para una práctica equilibrada y precisa. Cuando vemos este tema nos viene a la mente una pregunta, ¿porque necesitamos una práctica equilibrada y precisa? y la respuesta es muy simple, necesitamos esto para nuestra salud y en relación con estas dos preguntas dependen del factor salud o del criterio de salud.

No se puede contestar a esta pregunta cómo Si o No. Y si es en relación con nuestra salud, es muy importante que comprendamos los factores de salud o de fitness.

Recuerden, la salud o el estado de fitness no es estático, está cambiando todo el tiempo. Cuando hablamos de salud hay una ley que es lo que debes hacer y lo que no debes hacer, los usos y no usos. Si usas todas las partes del cuerpo entras en estado de salud, ahora si no usas una parte del cuerpo la salud se resiente. Pero la salud depende de ciertos factores y en relación con esta pregunta tenemos que preguntarnos por estos factores.

Hay limitaciones a la práctica que tienen que ver con la edad, el género, las enfermedades, etc. Sería ideal, muy bueno, que ustedes puedan seleccionar grupos de distintas naturalezas, por ejemplo, podrían tener un grupo de solo principiantes, y otro de estudiantes experimentados o avanzados, otro de niños escolares, o por ejemplo gente que requiere atención especial. Por ejemplo, diabéticos es un grupo, problemas cardiacos otro grupo, estos sería posible.

Pero hablando honestamente, de manera práctica, esto no es posible, y entonces en esas circunstancias ¿qué hacemos? Uno tiene que conocer las limitaciones y las posibilidades de este grupo de personas combinadas con el que voy a trabajar.

Un principio fundamental tenemos que recordar en relación a las practicas, toda practica es buena, pero quizás ciertas prácticas no son buenas para ciertos individuos y entonces el instructor tiene que entender qué prácticas deben ser indicadas a quien. Si distintos grupos de personas con distintas limitaciones están en una misma clase,

entonces usted tiene que saber que limitaciones tiene cada uno, por eso el rol de la literatura antigua es muy importante aquí.

La literatura antigua dio un gran número de principios fundamentales acerca de las prácticas. Citemos a un texto antiguo que son los Yogasūtra de Patañjali, este es un texto muy antiguo, quizás 2 mil años de antigüedad, este texto usa un término que es "prayatna śaithilyā ananta samapatti bhyam" que significa 'sin esfuerzo'.

Quiere decir que usted realiza las prácticas sin esfuerzo, de una manera fácil, y esto quiere decir que debes practicar según tu propia capacidad. Quizás en un grupo hay dos alumnos y Śīrṣāsana es muy buena para uno y para otro es lo peor. Entonces en sentido general, no puedes dar una misma práctica a todo el mundo en la misma clase, quizás podríamos elegir dividir los grupos, pero eso no es práctico, ni siquiera es posible, entonces en una frase, si quieren entender la respuesta a estas dos preguntas; entonces no es tan importante la cantidad, lo importante en las enseñanzas es la calidad.

El problema es que no tenemos el tiempo para ver a cada uno de los alumnos, y sentimos que una misma actividad es adecuada para todos, y no es así. Y definitivamente hay que tener en cuenta las limitaciones de los alumnos y para eso el instructor tiene que conocer muchos métodos de enseñanza, recuerden el propósito de enseñar es de producir un cambio en el estudiante, no en el maestro.

No hay enseñanza si no hay aprendizaje. El aprendizaje tiene que tomar su lugar, ¿si no hay aprendizaje de qué sirve la enseñanza? El aprendizaje solo va a ser posible, si el instructor es capaz de comprender las limitaciones de cada uno de sus alumnos en particular, dentro de ese gran grupo de gente. Entonces se trata de la transformación de los alumnos por la enseñanza dada por el maestro.

Sería mejor que cada categoría de alumnos tenga su grupo, ahí el trabajo del instructor sería muy fácil, pero a nivel práctico esto no es posible. Quizás por una cuestión de espacio. Hay una frase que me viene en el sentido de la enseñanza que es "La enseñanza es un arte", Hay distintas metodologías de enseñanza, diferentes términos pueden estar ahí, distintas clasificaciones de los grupos podrían estar ahí, pero si el aprendizaje no sucede, todos esos métodos son inútiles. Entonces en la era antigua, tradicional, había distintos métodos y en la modernidad, hoy hay distintos métodos. En la era antigua, el método estaba centrado en el maestro, pero hoy el método de enseñanza está centrado en el alumno. Puedes seguir cualquier regla, cualquier método, pero si no se obtienen beneficios para los alumnos es inútil.

Entonces mi respuesta a esta pregunta de si hay que dividir a la gente por edades o puedo tenerlas en un mismo grupo, mi respuesta es a la vez Si y No. ¿Porque sí? porque es muy fácil tomar un grupito y enseñar. ¿Pero porque no? No porque no es aplicable en el mundo moderno con tanta gente que se acerca.

Con respecto a la otra pregunta de tener en un mismo grupo a personas con capacidades diferentes, cuerpos distintos y niveles de experiencias distintos, la respuesta es que hay que dedicar un tiempo a uno de los extremos de este grupo y en otro momento dedicarle al otro grupo, entonces ir equilibrando.

Por eso el trabajo más difícil de este mundo es el de un maestro, y quizás el más difícil es ser profesor de yoga. Porque no solo estás transformando al alumno, sino que estas transformando el mundo a través de tu discurso, de tus gestos y de tus aptitudes. El maestro de yoga es muy muy importante, es la columna vertebral de este mundo ahora. Hay muchas cualidades que podés encontrar en el profesor de yoga hoy en día o estas cualidades deben estar ahí en el profesor de yoga.

La más importante cualidad es tener un interés genuino en la comunicación. Si la comunicación es adecuada, puedes compartir el mensaje perfectamente al alumno. Y en vez de saber cuándo es adecuado hablar, es mejor saber cuándo es adecuado no hablar. A veces no hablar es mejor que hablar. Quizás estás en una clase de prácticas. La clase práctica es para desarrollar la conciencia, y las indicaciones son para guiar a los alumnos para que estos observen las propias partes de su cuerpo. Y en esos momentos es importante hablar menos para darles a los alumnos la oportunidad de hacer sus propias observaciones sobre sus propias experiencias. Y si hablamos mucho mientras los alumnos practican pueden perder la atención, irse a nuestras palabras y no a su propio cuerpo. Pero si aun quieres explicar, hablar entre dos asanas, hacerlo brevemente y al punto. Ahora en la clase tienes la libertad de decir todo lo que quieras. El interés genuino en la comunicación es muy importante, pero si nosotros sabemos que decir, cuando decir y a quién decir, aunque allá alumnos de diferentes tipos en una misma clase, el éxito va a ser alcanzado.

El maestro tiene que saber cómo crear una atmósfera para el aprendizaje. Entonces la moral de esta sugerencia es, si se hacen distintos grupos fantástico, van a tener menos trabajo ustedes, no hay desafío, pero en la práctica eso no es posible. Pero si hay mucha gente de distintas cualidades tienen que estar muy atentos a las posibilidades de cada uno y continuar con coraje y confianza repartiendo este conocimiento a todos. Espero haber dado una respuesta a estas preguntas, porque estas preguntas son muy amplias. Muchas gracias Wittus.

Wittus: Perfecto bien, vamos con la próxima pregunta.

Segunda pregunta

¿Puede uno utilizar música para dictar una clase o realizar práctica personal?

Manmath: Y otra vez, esta es una pregunta con trampa. Hay gente que siente que cuando hay música se relaja más. Pero en la literatura antigua no se dan este tipo de directrices, ¿porque no fueron dadas estas directrices en los textos antiguos? Porque la base del yoga es un camino de introversión. En el mundo materialista nuestra atención va hacia afuera a través de los sentidos, junto con los sentidos volcados hacia afuera, la mente va hacia afuera. El camino a la extroversión es una tendencia natural, pero revertir eso requiere mucho coraje.

Entonces muchas veces, al comienzo la gente puede disfrutar de la música, pero si te haces esclavo de la música. y luego la música un día no está, y vos la pasas mal, esto no sirve, te convertís en esclavo de eso. Y entonces nos hacemos dependientes de la música, y si un día la música no está, decimos entonces hoy no hay yoga, el yoga te enseña cómo ser autosuficiente. Pero si vamos a estar confiándonos únicamente en la música, eso no está permitido en yoga.

Pero algo muy sutil les quiero decir, a medida que ustedes desarrollen sus prácticas más y más, créanme, el milagro va a suceder. Y empiezan a oír sonidos internos. Se van a sorprender de oírlos, pero hay una música interior que está sonando. Y cuando sean capaces de oír esa música interior, divina, no van a necesitar ninguna música exterior. En la tradición se lo llama anāhatha nāda, que esto significa el sonido producido cuando dos cosas no se chocan, ese sonido se llama anāhatha nāda, el sonido está ahí. Un sonido es cuando dos cosas se juntan, como un aplauso, pero cuando no hay dos cosas que se contactan, o que se golpean y sin embargo se produce sonido, ese sonido se llama anāhatha. Y dentro nuestro ese sonido se está produciendo las 24 horas del día los 365 días del año.

Y ustedes se preguntarán, ¿porque no somos capaces de oír este sonido? La respuesta es que el sonido que hacemos con la mente es mucho más poderoso que el sonido de ese anāhatha. Y ahora pregunten, ¿cuál es el sonido de la mente? Y el sonido es todos los pensamientos, todas las reflexiones, todas las impresiones, los recuerdos, que están todo el tiempo perturbándonos. Pero en cuanto nuestra mente está estable, es inmediato escuchar ese anāhatha nāda, por eso los textos antiguos dicen una sola cosa, y es que el yoga es estabilizar la mente. ¿cuándo empiezan a

realizar prácticas yóguicas que sucede? no llegas a la posición más elevada, solo empezaste, cuando empiezas a hacer las prácticas, automáticamente el sonido de la mente aumenta, empieza a emerger, y no quiere dejarte hacer las practicas yóguicas, y es ahí cuando estamos buscando un sonido más fuerte o grosero que el sonido de la mente. Y por eso buscamos afuera, una música, un mantra, un sonido.

Pero la naturaleza humana depende de la relación entre la causa y el efecto. Al comienzo sentimos que este sonido externo es muy hermoso, pero nos vamos esclavizando, y el sonido que era bueno para nosotros, en el comienzo se transforma en un obstáculo. Y la pregunta de si debemos usar música o un sonido externo para la práctica, la respuesta es, al principio quizás vas a tener muchos problemas para estabilizar la mente, pero no uses sonido externo, porque si bien al comienzo el sonido externo puede ser de un gran beneficio, te vas esclavizando y a la larga impide la percepción del sonido interno. En tiempos tradicionales no se hablaba de esta manera de hacer la práctica quizás es una versión de los tiempos modernos, y si ustedes, créanme hacen prácticas con dedicación, sencillas prácticas con determinación, en poco tiempo van a alcanzar la hermosa experiencia del sonido del interior. Porque esa es la voz divina y todos somos por nacimiento divinos.

Espero haber dado la respuesta para la pregunta.

Natalia: ¿Manmath puedo hacer una pregunta? voy a hacer yo una pregunta.

¿Qué relación hay que el cakra del corazón se llame anāhata y este sonido se llame anāhata?

Manmath: Los dos términos se pronuncian de manera similar, pero no hay ninguna conexión entre ellos. Pero alguna gente dice que cuando se despierta y se eleva la kundalini, esto es experiencial, se atraviesa, se perfora el cakra del corazón, y ahí empiezan estas experiencias de hermoso sonido interior. Pero esto es muy difícil de comprobar, porque el yoga no es una ciencia experimental, es una ciencia experiencial.

Natalia: Gracias.

Wittus:

Tercera Pregunta

¿Es necesario realizar una contra postura luego de realizar un asana?

Manmath: ¿Cuál es el significado exacto de compensatorio? No me resulta claro, ¿es una práctica opuesta o es el opuesto de una práctica yóguica? ¿Esto es compensatorio a que se refieren, a que si hago una flexión hacia adelante después tengo que hacer una flexión hacia atrás o que si hago ejercicios yóguicos tengo que compensarlos con otro tipo de ejercicios? ¿a qué se refiere?

Natalia: Me parece que se refiere a la primera diferencia.

Manmath: Me parece que se refiere a que, si hago una flexión hacia adelante, luego tengo que hacer una flexión hacia atrás. Recuerden, hay una secuencia que ustedes tienen que realizar cuando hacen una clase práctica, pueden empezar con posturas sentados, luego pueden ir sobre la espalda, los asanas acostados sobre la espalda, luego algunos āsana sobre el estómago, boca abajo, y luego pueden hacer otra vez prácticas sentados, luego ponerse de pie, y luego nuevamente sentados con prácticas más elevadas como prácticas purificadoras o de respiración o de meditación.

Pero esta pregunta es muy específica, ¿si practicas flexiones hacia adelante, luego si o si tienes que practicar flexiones hacia atrás? Esto sería una práctica compensatoria, hay dos significados para este concepto de prácticas compensatorias.

Un significado es en relación a la columna vertebral.

Y la otra se refiere a las partes superiores del cuerpo y los miembros inferiores del cuerpo.

Entonces por una parte podés usar la primera opción que se refiere a la columna y en otros momentos la segunda opción que se refiere a la parte superior o inferior del cuerpo.

Les doy un ejemplo; por ejemplo, ustedes practican ardha halāsana, el medio arado, y luego pueden practicar una técnica más avanzada dentro del mismo movimiento como Viparīta Karaṇī. Pero no es necesario que practiquen medio arado, cobra, luego el arado, luego la langosta, como ir dándose vuelta todo el tiempo. Pueden practicar dos o tres asanas de la misma naturaleza y luego recién cambiar a la postura compensatoria.

Otro ejemplo les voy a dar; practican Bhujangāsana la cobra, después pueden practicar Śalabhāsana la langosta, y ustedes pueden decir esto no es compensatorio,

porque en las dos posturas la columna está en flexión hacia atrás , pero en otro sentido es una práctica compensatoria, porque en Bhujangāsana la cobra, elevas la parte superior del cuerpo y en Śalabhāsana la langosta elevas la parte inferior del cuerpo, por lo tanto pueden usar ambas técnicas en relación a esto de prácticas compensatorias. Unas en relación con la columna, compensatorio en flexión hacia adelante y flexión hacia atrás, y la otra es ejercitar la parte superior del cuerpo y ejercitar la parte inferior del cuerpo.

Pero el factor más importante de esta pregunta que falta y quiero agregar; quizás vos estás practicando los dos modos de compensación, flexión hacia adelante con flexión hacia atrás, ejercitar la parte superior y ejercitar la parte inferior, pero si no intercalas los asanas de relajación en el medio de ello no tiene ningún uso esto que estás haciendo. Si vos haces este estiramiento lento y no te dedicas a la postura de relajación después, vas a perder todos los beneficios de ese estiramiento que hiciste. Entonces después de cada asana o a lo sumo de dos asanas tienes que ir a una postura de relajación. Y si empleas estos asanas de relajación entonces el efecto de las prácticas compensatorias va a ser excelente para tu cuerpo. Espero que hayan entendido lo que quise decir.

Wittus:

Cuarta Pregunta

¿Hay un mínimo de tiempo que deba durar una práctica de Haṭha Yoga?

Manmath: Una práctica de Haṭha Yoga no es como la sopa instantánea de Maggi. El Haṭha Yoga es una ciencia sistemática. Pero nuestra vida de hoy es muy ocupada y tenemos tiempo limitado. Entonces más que pensar en el factor tiempo, pensemos en las prácticas que tenemos que practicar, y el Haṭha yoga habla de la salud y el Haṭha yoga le da más importancia a la columna vertebral, ¿quién es saludable? Una persona que tiene la columna vertebral flexible es saludable, pero si tu columna vertebral es rígida entonces no estás saludable. Entonces una persona de 80 años puede ser saludable y un joven de 20 no serlo con relación a cómo está la columna vertebral. Entonces todas las prácticas de Haṭha yoga en especial los asanas están diseñados para la columna. Si la columna vertebral es importante, hay 4 distintos movimientos de la columna, conocemos flexión hacia adelante, flexión hacia atrás, flexión lateral y torsión. Por lo tanto, cuando seleccionen una práctica para la vida diaria tienen que incluir estos cuatro movimientos, flexión hacia adelante, flexión hacia atrás, flexión

lateral y torsión. ¿Cuánto tiempo te va a llevar realizar 4 asanas? esa es tu decisión y el tiempo para los asanas de relajación es muy importante, śavāsana.

Ustedes tienen que ir a prácticas más elevadas y más elevado que āsana es prāṇāyāma y entonces también van a necesitar un tiempo para el prāṇāyāma, y entonces para cuando puedan practicar prāṇāyāma, ¿para qué quieren practicar prāṇāyāma? para prácticas más elevadas que se llama dhyāna o meditación. Entonces hay seis prácticas por lo menos que tiene que hacer, cuatro āsana con además la postura de relajación, un prāṇāyāma y un poquito de meditación. ¿Entonces cuánto tiempo se requiere Wittus decime? para este entrenamiento?

Wittus: ¿Tengo que contestar? (...risas) pensé que era una pregunta retórica...

Manmath: Entonces el factor tiempo no es fácil de definir para cualquier práctica yóguica. Si me preguntan les voy a decir, al menos necesitan 30 minutos para la práctica. Si hicieran una hora y media por día sería hermoso, porque la práctica hace al hombre perfecto. Entonces pueden comenzar con media hora por día y después ir aumentando su práctica. Pero que no sea una regla y que digan, bueno 30 minutos está bien para mí, no es una regla. Porque la mente es muy tramposa, siempre encuentra excusas. Y si no queremos practicar yoga encontramos 95 mil excusas, y en yoga cuando el propósito es elevar nuestra vida no tenemos que poner excusas. Hay gente Wittus que da excusas, ¿sabes Wittus lo que es una excusa? La gente pone excusas, dice quiero empezar una práctica de yoga, voy a empezar el 30 de febrero y el 30 de febrero no está en el calendario, entonces mejor que dar excusas es mejor empezar hoy en una pequeña escala y luego ir progresando. Espero haber dado la respuesta.

Wittus:

Quinta Pregunta

¿Está bien incluir prácticas preparatorias o movimientos articulares dentro de una práctica de Haṭha Yoga si estas no forman parte del yoga tradicional?

Manmath: Definitivamente estas no son parte de ningún modo del Haṭha yoga, porque si ven los principios fundamentales escritos en los antiguos textos de PJS se menciona claramente el asana debe que ser estable y firme

Sthira quiere decir estabilidad y cuando se realizan prácticas con movimiento, con repeticiones, el efecto puede ser diferente, pero no pueden ser consideradas prácticas yóguicas. La pregunta viene ¿porque hace entonces la gente esas prácticas? Porque la gente siente que, si hace esos movimientos dinámicos, o entradas en calor, después realizan los asana con mayor flexibilidad y hacen mejor los asana. Pero el propósito del asana no es obtener flexibilidad, el propósito es estabilizar la mente a través del cuerpo. Porque Patañjali dice “yoga citta vṛtti nirodah”: Yoga es la completa cesación de los movimientos de la mente, porque el problema es la mente, la vida es un juego de mente, y esta mente es muy rebelde, si le decís a la mente sentate, va a decir no, me quiero parar. Y si le decís bueno está bien, parate, va a decir no, ahora me quiero sentar. La mente es como un mono.

Si queremos alcanzar el éxito, el camino del éxito comienza en la mente, por eso no solo los Yoga Sutra, los demás textos también dicen que el yoga es solamente mente, mente y mente. Entonces no hay ningún tipo de ejercicio dinámico explicado en los textos antiguos. Pero si vos todavía quieres practicar ejercicios dinámicos en tu vida, tienes que mantener las dos sesiones en momentos diferentes. Por ejemplo, por la mañana prácticas estáticas de yoga y por las tardes las practicas dinámicas, en cambio si pones las dos cosas juntas no es armonioso, se perturba el equilibrio.

Wittus Contéstame una pregunta, ¿si pones en una habitación un aire acondicionado y una calefacción prendidos al mismo tiempo que va a pasar? Es el colapso total Wittus. Estas dos prácticas traen distintos beneficios, ponerlas juntas no es adecuado. Entonces no hay prácticas preparatorias previas a la práctica de yoga, deben comenzar la clase práctica con una plegaria, porque el propósito es relajar, no crear ansiedad, el propósito es calmar la mente. Si comienzas con una plegaria y si no conoces simplemente en silencio y en quietud el 50% del camino ya está hecho, no hace falta esas prácticas, no están mencionadas en los textos antiguos. Espero que hayan recibido la respuesta.

Wittus:

Sexta pregunta

¿Qué diferencia hay entre una práctica guiada y una práctica personal?

Vean, hay dos aspectos diferentes, al comienzo cuando no sabemos qué es el asana, para que practicarla, como practicarla, en esa etapa la guía del maestro es esencial. Porque el maestro tiene más conocimiento que el alumno. Con su experiencia puede guiar al alumno correctamente, este alumno que es comparativamente nuevo en el camino del yoga, algunas prácticas son tan complejas, tan sutiles, que la guía del maestro es esencial. Por ejemplo, algunas prácticas difíciles como los kriyā o prácticas purificadoras, quizás si conoces los principios fundamentales del asana podés practicar por tu cuenta, quizás no necesitas al profesor. Pero prácticas más elevadas como prāṇāyāma, bandha, mudra o kriyā si definitivamente necesitas la guía del maestro. Entonces lo mejor sería que el alumno pueda compartirle al maestro sus experiencias, entonces en base a eso el maestro guía al alumno y las prácticas son las adecuadas. Pero algo es irremplazable Wittus, lo irremplazable es que sin maestro no es posible aprender. A veces la gente siente que internet es el mejor maestro, pero les digo si ustedes tratan de aprender de internet, a la larga van a crearse problemas. La guía de un maestro es muy importante porque solo el maestro puede entender los condicionamientos y los peros que aparecen en sus vidas. Por eso el rol del maestro es muy importante para darle forma a la vida del alumno. Espero haber dado la respuesta.

Wittus:

Sétima pregunta

En algunas clases no se permite hablar o comentar experiencias, ¿eso es correcto y por qué?

Otra vez es una pregunta subjetiva y objetiva. No es aplicable a cualquier clase, si algún maestro prefiere que no compartan debe haber alguna razón. Cuando una persona quiere compartir su experiencia que es subjetiva y puede no coincidir con las experiencias de los demás, esto puede crear confusión en los otros estudiantes, por ejemplo, hoy practican cualquier asana, yo hago el mismo asana, entonces vos compartís tu experiencia y yo digo “hay a mí no me paso lo mismo” y se crea confusión en mí, quizás esa es la razón por la cual los maestros no le dan permiso a los alumnos para compartir. Pero considero que compartir es importante, ya que por ello el maestro puede entender en qué nivel está el alumno. Entonces en vez de usar la clase para compartir experiencias, convoco a hacer una clase para compartir experiencias. Pero el maestro debe guiar, saber que las experiencias son individuales, y no tiene nada

que ver lo que experimenta uno y lo que experimenta otro. Pero si se comparten las experiencias se achica el tiempo para las prácticas, quizás esa es la razón por la que el maestro dice no compartan, no hablen en clase. La otra opción sería al final de la clase, dar un tiempo a que los alumnos compartan sus experiencias y darles la guía adecuada. Y el maestro se beneficia de conocer las experiencias del alumno y el alumno de compartir sus experiencias con el maestro, ambos se benefician y lo adecuado sería hacerlo después de la clase. Permitir o no compartir las experiencias debe ser relativo a diferentes personas y diferentes escenarios. Y esta regla no se aplica en cada una de las personas o en cada una de las clases.

Muchas gracias por las preguntas. Fue muy grandioso compartir con todos ustedes. Espero que hayan obtenido beneficios de estas preguntas y en próximo Satsaṅga tendremos más preguntas.

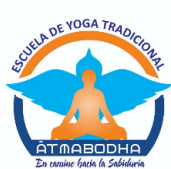
Natalia: Le digo que les pedimos a ustedes que puedan sugerirnos temas para los próximas Satsaṅga. Este espacio es para ustedes, así que pidan, quizás no estamos muy acostumbrados a pedir.

Manmath: A veces no es posible entender cada una de las cosas o temas. Recuerden el tiempo es el mejor maestro y los va a guiar adecuadamente. Continúan porque las prácticas los van a guiar a su propósito más elevado y a la conciencia más elevada. Recuerden, todos aquellos que se inician en el camino del yoga tradicional va a obtener éxito y son ganadores. Estoy muy feliz de haber podido compartir mis pensamientos con todos ustedes, muchas gracias le doy a mi querida Natalia, gracias a todos a cada uno, ustedes son toda una familia para mi ahora, familia de Latinoamérica, espero que esta pandemia se valla y pronto nos encontremos en algún lugar de Latinoamérica.

Cúdense, ustedes son muy preciosos para esta familia y para el mundo. Les ofrezco mis más humildes saludos desde el fondo de mi corazón a todos ustedes. Si me permiten quiero terminar la sesión con un mantra.

En una oración les voy a dar el hermoso mensaje de este mantra.

“Todo en este mundo es completo, y por nuestra ignorancia nosotros consideramos que no está completo, que no está puro, que no está perfecto, estamos juntos esto es como el todo”, este es el significado de este mantra.



ĀTMABODHA
Escuela de Yoga Tradicional
En camino hacia la Sabiduría
