



SEMINARIO DE LA DELEGACIÓN DE LA A.E.P.Y, GALICIA

AGRADECIMIENTOS

El día uno de Octubre tuve el placer de participar, en Galicia, en el primer encuentro de Yoga de la delegación de la Asociación Española de Praticantes de Yoga.

Agradezco a la AEPY y a nuestro delegado D. Javier Núñez su invitación. En este encuentro hemos desarrollado el tema de “Ahimsa (no violencia) en sus aspectos generales y psicológicos”, en un ambiente yóguico y fraterno.

TALLER SOBRE YAMAS Y NIYAMAS

Los yamas y niyamas configuran el primer anga del sistema filosófico YOGA, los yamas son normas éticas que, si bien procede de los valores universales, sólo se pueden considerar como tales dos de ellas; Ahimsa y Satya. Los niyamas se corresponden con hábitos o conductas saludables para nuestro equilibrio psíquico y mental.

Patanjali sitúa los yamas y niyamas en primer lugar lo cual querría decir que es una condición previa para poder alcanzar cualquier progreso evolutivo de carácter transpersonal y espiritual. Pero es muy escaso, sorprendentemente, el desarrollo que realiza Patanjali de este primer anga en los yoga sutra.

Para Patanjali, este hecho tal vez tuviera que ver con el conocimiento de la existencia de una ética natural, consustancial al ser humano. Es posible, igualmente, que este gran erudito tuviera en consideración el hecho de que, al iniciarse el practicante en Yoga, este actúa aún a partir del yo y, en consecuencia, son todavía necesarias las normas; mientras que cuando el adepto avanza en sus vivencias yóguicas actúa más ahora desde el ser, y aquí, ya no cabrían los impulsos agresivos, ni los actos impuros o la falta de ética.

Y, no obstante, aun cuando uno ya no es principiante en Yoga, tampoco resulta fácil cumplir en todas y cada de las circunstancias de la vida cotidiana los yamas y





niyamas y ello, sabiendo incluso que los fines que persiguen son buenos para nosotros y para los demás.

Los profesores de yoga tendremos pues qué preguntarnos qué elementos, y qué mecanismos psicológicos están interfiriendo negativamente en la aplicación de estas normas y preceptos.

Creemos nosotros que la dificultad de cumplimiento se debe, parcialmente, a que la existencia de las normas es vista casi siempre únicamente como exigencia de tipo social o cultural, cuando en realidad las normas son también indispensables a nivel personal.

Error de interpretación que conduce igualmente a pensar que las normas nos privan de nuestra libertad, que son una hipoteca para nuestra realización personal, y el no cumplirlas supondría un acto de sana rebeldía; lo cual, en determinados casos, hasta podría ser cierto.



Otro elemento importante a tener en cuenta sería la frecuente afirmación de que nuestra vida de relación con nuestros semejantes ha de suponer forzosamente compartir, comprender o ayudar a los demás, lo cual está muy bien, ciertamente, pero también disentir en ocasiones, oponerse o confrontarse, y es en este punto donde estaría ubicada la respuesta de agresividad ya sea por conflicto de intereses materiales, personales, intelectuales o afectivos.

Existe pues un ámbito ineludible de “confrontación”, que se corresponde con la necesidad natural de autoafirmación del yo para transmitir nuestras ideas o posiciones ante la vida y los demás.





Por supuesto, que dicha oposición puede y ha de ser civilizada (ni qué decir tiene), aunque para lograrla, en la mayoría de los casos, se requiera un alto grado de autocontrol, habilidades negociadoras y actitudes conciliadoras también. Para el autocontrol y el cambio de actitudes la práctica del Yoga nos ayudará considerablemente.

Al igual que el yoga, la psicología actual ofrece también pautas para aprender a canalizar la respuesta de agresividad, sustituyéndola por una respuesta asertiva, ya sea positiva (saber mantener las propias opiniones) o negativa (saber decir no), y aconseja incrementar la seguridad en sí mismo, reducir los niveles de ansiedad y excitación, saber respetar la opinión y el espacio del otro, tolerar la discrepancia ideológica y de creencias, aprender a negociar, a ponerse límites uno mismo, a ser autónomos, a tolerar el desacuerdo por parte de los demás, etc.



Así pues podemos comportarnos como sujetos agresivo/pasivos, agresivos puros, agresivos mixtos. Existen estudios de investigación psicológica sobre diferentes tipos de personalidad agresiva que, quizás, convenga conocer a fin de modificar más fácilmente las respuestas agresivas:

El agresivo/pasivo siente la respuesta agresiva, pero por miedo o por una baja asertividad no la manifiesta en el momento, pero tampoco la olvida, sólo la pospone para el momento en que surja, para él, una situación más favorable.

Este tipo de persona será más agresiva en un contexto familiar o interpersonal que social, aunque siempre pospondrá su respuesta agresiva; y además no suele expresar su agresividad de manera física, sino de forma no verbal, aislándose o aún negándose a colaborar o interactuar durante horas o días.





El agresivo puro correlaciona con la conducta asertiva, y es plenamente consciente de lo que siente y de la conducta que está realizando. El miedo no le controla, y es agresivo en cualquier contexto, sea éste interpersonal, familiar o social. Suele expresar su agresividad de manera explícita; física o verbalmente.

El agresivo mixto posee un buen autocontrol de sus conductas y le importa mucho su integración social. Por ello suele ser agresivo en función del contexto y de su situación de poder. Así, puede ser pasivo frente a las diferentes figuras de autoridad o de prestigio y agresivo con los más débiles que ellos (mayores, niños, mujeres, en el caso de los varones) o con quienes tengan menos poder o estatus social.

Llegados a este punto cabría aún preguntarse más directamente ¿qué es la agresividad? Se podría definir ésta como comportamiento innato y en parte aprendido, y surge como respuesta a estímulos internos y externos. Este tipo de conducta puede llegar convertirse, a lo largo del desarrollo evolutivo, en un hábito, y consolidarse así como rasgo de carácter o como una actitud frente a la vida.

La agresividad puede manifestar su presencia a través de pensamientos encubiertos, o expresarse el conflicto de manera física, verbal o aun, paradójicamente, con conductas de evitación (callándose durante hora, o aislándose durante días, etc.).

La respuesta violenta o agresiva tendría, así, dos direcciones al menos: una orientada hacia los demás y otra hacia nosotros mismos, pudiendo producir la violencia hacia los demás daño físico o psíquico, o afectando la introyectada, sobre todo, al equilibrio psíquico, es decir, a la autoimagen y a la valoración personal. Las consecuencias de esta última resultan visibles a más largo plazo.

Este tipo de respuesta innata que tanto nos cuesta encauzar y que a lo largo de la historia de la humanidad ha tenido su utilidad a la hora de facilitar la adaptación al medio ambiente y, quizás, también, para la supervivencia de la especie, se mantiene en nuestro comportamiento porque genera un refuerzo intrínseco muy intenso e inmediato.

Este refuerzo está constituido por dos variables; la primera contiene un componente hormonal, una intensa descarga de adrenalina y otro conductual/cognitivo, es decir la interpretación que realiza el sujeto sobre su estado interno que suele aparecer bajo la forma de un sentimiento de seguridad en sí mismo, de fortaleza física y mental y, en situaciones extremas de invulnerabilidad del yo frente al peligro y a la presión social.

Así pues, constatamos que este tipo de respuesta tiene unas raíces muy profundas, siendo, quizás, uno de los impulsos más elementales, más persistentes y





del que se pueden derivar con consecuencias muy nefastas: Deterioro de la propia imagen, daño a otros, a veces irreparable, desorden psicológico, aislamiento y rechazo social o familiar.

Resumiendo lo que llevamos dicho hasta el momento constatamos que el ámbito del que procede la agresividad se corresponde con la autoafirmación del yo, pero quizás, convenga preguntarnos si la práctica del yoga tiene como objetivo operar sobre el yo o por el contrario su fin último sea actuar a partir del ser.

Cuando hacemos yoga no utilizamos los sentidos, la atención, la mente y la conciencia para movernos en la realidad del mundo físico, ni tampoco de lo social, se tiende incluso a substraerse de las sensaciones corporales, es como si estuviésemos en la búsqueda de un “nirvana”, o de un paraíso perdido.

Para llegar a este punto tenemos que dejar de lado el yo, cosa que a veces, incluso, sucede automáticamente.

El psicoanálisis, en estos casos, habla de la mente inconsciente, desde la hipnosis se menciona la disociación del yo y el yoga habla de la conciencia testigo.

Cuando uno se encuentra en la conciencia testigo la medida de las cosas, del tiempo, del espacio, y de nuestra propia realidad se lee a partir del ser, es decir emergen las realidades eternas y desaparece la dualidad.

En esos momentos, lo que para el yo es emoción pasa a ser vivido como sentimiento de plenitud en el ser, el tiempo deja de aparecer como pasado o futuro, es un presente continuo. La realidad yóica se percibe como innecesaria, los límites de la conciencia se amplían dando paso a la percepción de comunión, de formar parte de una realidad ilimitada, los sentimientos no aparecen ni como buenos ni malos, es decir todo aquello que desde el yo se puede evaluar deja de interesar y esto es así porque cuando el sujeto se haya en la conciencia testigo no se enjuicia o se juzga esas conductas pertenecen al yo y al mundo dual de la mente racional. Tanto es así, que en esos estados, la búsqueda del conocimiento del yo no tiene ningún interés.

Hay pues una realidad en nosotros que estaría destinada a comprender “otros mundos”

Si, gracias a la práctica del yoga, nosotros pudiésemos estar más tiempo en esa conciencia testigo podríamos cumplir mejor los yamas y niyamas, lo cual quiere decir que ni sería necesario hablar de ellos.

Ello nos conduce a pensar que no hay que adaptar el yoga a las exigencias del yo, o, mejor, que no debiéramos practicar yoga tomando como medida los





requerimientos o necesidades del yo; deberemos practicarlo partiendo de la medida del ser o de la conciencia testigo, este es el camino de la transformación.

Para llegar fácilmente a ese punto, lo que se ha de tener bien presente es el objetivo último del yoga, a fin de que nos sirva de guía en las aplicaciones prácticas. De esta manera, por curioso que pueda parecer, no nos vamos a desadaptar o evadirnos, puesto que las experiencias vividas a partir de la conciencia testigo son conscientes y por lo tanto influirán muy positivamente en nuestras actitudes futuras para alcanzar la meta del Yoga.

Quisieramos destacar igualmente que, si tomamos al pie de la letra el título de nuestro seminario “los yamas y niyamas en la práctica y en la vida cotidiana”, nos estaríamos dejando llevar por una ilusión óptica, por maya. Es tanto como caer de nuevo en las redes del poder del yo. Una mejor aplicación de ahimsa a partir del yo es siempre saludable, pero representaría un falso cambio ya que, con esta mejora, el yo sentiría menos culpa y, por ende, más complacencia hacia sí mismo, incrementando su poder egótico y posponiendo el cambio real que propone el Yoga.

