

Una virtud de Gurumayi Chidvilasananda para el 24 de junio de 2020

संयम-नियम

Comentario de Mark McLaughlin y Ami Bansal

La hermosa virtud que Gurumayi le ha dado al *sangham* de Siddha Yoga en ocasión de su cumpleaños —24 de junio de 2020— es संयम-नियम (*saṁyama-niyama*).

Este término sánscrito contiene un significado profundo y de muchos niveles, la cual desafía una traducción directa. Sin embargo, al investigar los bloques sobre los que este término se construye, podemos comenzar a abrir y explorar las enseñanzas que contiene.

Estas dos palabras —*saṁyama* y *niyama*— son ampliamente utilizadas y enseñadas por los sabios y santos de la India. Las dos provienen de la raíz sánscrita *yam*, que significa “sostener”, “apoyar”, “restringir” o “refrenar”.

La raíz *yam* forma la palabra *yama*, que literalmente quiere decir “rienda” o “brida”, y significa autocontrol o dominio sobre sí mismo. Yama es también el nombre del señor del dharma, que es el principio que mantiene el equilibrio y el orden del universo. Todo en la naturaleza —la salida y la puesta del sol, el ciclo de las estaciones— cumple con su deber. Sigue su propio dharma innato, y al hacerlo, se mantiene fiel a su naturaleza intrínseca. Esto asegura que haya equilibrio en el planeta.

En un sentido amplio, *saṁyama-niyama* se refiere a practicar una disciplina espiritual; y cuando practicas esta disciplina, estás siguiendo el sendero del *dharma*.

Ahora veamos cada una de las palabras —*saṁyama* y *niyama*— más a fondo. *Saṁyama* significa “autocontrol”. Se refiere a contener a la mente y a los sentidos,

refrenándolos o dirigiendo sus energías hacia dentro, para poder mantenerte centrado en el Ser interior. Esto lo llevas a cabo, por ejemplo, al meditar o realizar prácticas espirituales.

El sabio Patáñjali dice en su venerable texto, el *Yoga Sutra*:

तज्जयाते प्रज्ञालोकः
tajjayāt prajñālokaḥ

Del dominio de *saṁyama*
viene la luz del conocimiento y la intuición.¹

La práctica regular de *saṁyama* te conecta con tu propio conocimiento interior e intuición. Ves tu vida con una perspectiva más clara y aguda. Desarrollas *viveka*, o discernimiento, por el cual puedes hacer elecciones más sensatas a cada momento: elecciones que están ancladas en tu sabiduría innata y la reflejan. A medida que permaneces centrado en el interior, tu ojo interno del conocimiento guía tus pensamientos y palabras, así como la forma en que te desenvuelves e interactúas con el mundo.

Gurumayi dice:

Cuando [la disciplina] está presente, la mente piensa lo que debe pensar, el intelecto juzga cuando debe juzgar, las manos se mueven hacia donde necesitan moverse y las piernas van donde tienen que ir. Si hay disciplina, las energías de los sentidos funcionan como deben. Una persona en ese estado experimenta gran paz.²

Es tranquilizador saber que seguir una disciplina cubre de paz nuestra vida. Cuando la mente y los sentidos están enfocados y se refrenan, de modo natural quedan alineados con el Ser. Estar en presencia del Ser, a su vez, calma la mente y actúa como un bálsamo sobre los sentidos agitados e hiperactivos.

¹ *Yoga Sūtra* 3.5; de la traducción al inglés de © 2020 SYDA Foundation.

² Gurumayi Chidvilasananda, *Enciende mi corazón* Vol. II (México, D. F.; Editorial SYD de México, S. A.), p.27.

La segunda palabra que conforma esta virtud —*niyama*— está orientada a la acción. Se refiere a las acciones específicas que llevas a cabo y las enseñanzas espirituales que implementas a fin de mantener *saṁyama*. *Niyama* apoya a *saṁyama* en sostener las riendas de la mente, refrenar los sentidos, y producir la absorción meditativa dentro del propio ser.

Un aspecto clave de *niyama* es que implica persistencia, consistencia y dedicación. Así que la palabra *niyama* se refiere, al mismo tiempo, a las acciones que emprendes y al compromiso que haces contigo mismo de seguir esas acciones disciplinadas regularmente.

El sabio Patáñjali enumera cinco *niyamas* esenciales en su *Yoga Sūtra*. El primero es *śauca* o limpieza; este es el esfuerzo que hacemos para asegurarnos de que hay pureza y orden en nuestra vida interna y externa. El segundo es *santoṣa* o contentamiento, que en este contexto se refiere a nuestra capacidad de aprender y crecer en la *sādhana*, mientras permanecemos tranquilos y felices. *Tapas* es el tercer *niyama*, y se refiere tanto a las austeridades espirituales que emprendemos en la *sādhana*, como al “calor” o energía que generan estas austeridades, impulsando más nuestra *sādhana*. El cuarto *niyama* es *svādhyāya* o el estudio del Ser a través del lente de las enseñanzas del Guru y las escrituras. Finalmente, el quinto *niyama* es *īśvara-pranidhāna*: la entrega constante de nuestros pensamientos, palabras y acciones a Dios.

Entonces, *saṁyama* es la postura interior de autocontrol y *niyama* es lo que da forma a este autocontrol por medio de los compromisos que hacemos y las acciones que llevamos a cabo. *Saṁyama-niyama* requiere esfuerzo —incluso algo de trabajo duro— pero una vez que establecemos un ritmo para hacer ese esfuerzo, se vuelve *sin* esfuerzo. Mientras más nos anclamos en la virtud de *saṁyama-niyama*, más nos encontramos alineados con la esencia de la vida misma. Adquirimos una agilidad que nos ayuda a navegar las fluctuaciones de los mundos internos y externos con habilidad, equilibrio y alegría. Tenemos la capacidad de realizar acciones con sabiduría y discernimiento aun en los tiempos más tumultuosos. De hecho, nos hacemos *amigos* del tiempo, y tenemos mayor capacidad para dar lo mejor de

nosotros a cada momento —y por lo tanto hacer de ese momento una ofrenda al Señor—. Estamos firmes, listos y somos proactivos cuando se necesitan acciones disciplinadas para apoyar nuestro propio bienestar y el bienestar de nuestros semejantes, de las demás creaturas y del planeta.

Afirmación para *Samyama-niyama*

Vivo según *samyama-niyama*

