

Establece tu postura

Una charla de Swami Akhandananda

Svādhyāya Sesión de Estudio II

Hace unos días comenzó la temporada de otoño aquí en el hemisferio norte, y en la mitad sur del planeta comenzó la temporada de primavera. Espero que estés disfrutando la nueva energía que llega con el cambio de estación.

Así como cada temporada trae una nueva energía, confío que tu estudio de *svādhyāya* durante estas últimas semanas haya traído nueva energía e inspiración a tu *sādhana*.

En Shree Muktananda Ashram los colores de la naturaleza fueron especialmente vívidos la semana pasada. Lo que noté es que el verde brillante de la hierba en los terrenos del áshram, iluminado por el sol anaranjado en el cielo, coincide con el verde y naranja del encabezado de *svādhyāya* en el sitio web del sendero de Siddha Yoga. Es maravilloso observar esta sincronicidad entre los colores de la naturaleza y los colores en el sitio web para estas sesiones de estudio.

En mi exposición “¿Qué es *Svādhyāya*?”, publicada en el sitio web del sendero de Siddha Yoga, expliqué que una manera primordial de participar en *svādhyāya*, el estudio del Ser, es la recitación de textos sagrados.

Y este es el tema central de la sesión de estudio de hoy: la recitación de textos sagrados.

Desde tiempos ancestrales, en los *gurukulas* o áshrams de la India, el *svādhyāya* ha sido un requisito esencial para los estudiantes que deseen aprender las escrituras antiguas, conocer el significado de la vida humana y realizar su verdadero Ser. En la *Taittirīya Upánishad*, una de las primeras instrucciones dadas por el Guru al discípulo es:

स्वाध्यायान्मा प्रमदः ।

svādhyāyānmā pramadaḥ ।

No descuides la práctica de *svādhyāya*.ⁱ

Por medio de esta instrucción, el Guru enfatiza la importancia de la recitación regular de las escrituras, de *svādhyāya*. La práctica de la recitación de textos sagrados era parte de la veneración y el *tapas*, o austeridad disciplinada, diarios de un estudiante. A veces, estos estudiantes no probaban alimento hasta completar primero su recitación diaria. Creían que así como la comida es esencial para el cuerpo, la práctica de *svādhyāya* es vital para la *sādhana*.

En el sendero de Siddha Yoga, practicamos *svādhyāya* recitando textos como el *Shri Vishnu Sahasranam*, el *Shri Rudram*, el *Shri Shiva Mahimna Stotram*, la *Shri Bhagavad Gita* y la *Shri Guru Gita*.

Para esta y las futuras sesiones de estudio de *Svādhyāya* nos centraremos en la recitación de la *Shri Guru Gita*.

Quizá te preguntes por qué la recitación es tan importante. Para ello debemos entender que las palabras de los textos sagrados se consideran mantras. El poder divino se transmite a través del mantra. Por lo tanto, al recitar textos sagrados en voz alta invocamos el poder de los mantras. Por medio de la repetición regular y enfocada, el poder de los mantras se cataliza y se manifiesta dentro de nuestro ser, abriéndonos al conocimiento interno.

Svādhyāya es una práctica en la que involucras todo tu ser, postura, respiración, voz, vista, oído y mente, para concentrarte en el Ser. En otras palabras, diriges todos los poderes de tu ser individual para reconocer al Ser supremo. Este reconocimiento es el objetivo de *svādhyāya*.

Además, los beneficios de recitar estos textos en voz alta no se limitan a nosotros mismos. Las vibraciones positivas que se producen al recitar estos mantras se extienden a los demás y al mundo que nos rodea.

Una de las características que definen *svādhyāya* es la disciplina diaria. Es con la repetición regular del texto que se descubre y experimenta el poder transformador de esta práctica.

Como muchos de ustedes saben por experiencia propia, los beneficios de *svādhyāya* son múltiples. Cada vez que recitas la *Shri Guru Gita*, estás sumergiendo tu mente en el conocimiento del Ser que el Señor Shiva revela en su diálogo con la diosa Párvati. Puedes experimentar la *shakti* de los mantras pulsando en tu ser, disolviendo pensamientos y sentimientos limitados, revelando nuevas percepciones y haciendo aflorar las cualidades del Ser.

Ahora quiero hablar sobre cómo tiene lugar esta purificación en el nivel sutil de tu ser, en tu cuerpo sutil.

Esta es una dimensión de *svādhyāya* de la que tal vez no seas consciente, ya que no es perceptible para los sentidos ni comprendida por la mente. Aunque es sutil, este proceso de purificación es esencial para realizar al Ser.

El cuerpo sutil está hecho de energía vital que existe en un nivel vibratorio más fino dentro del cuerpo físico. El recuerdo o las impresiones de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, de nuestros éxitos y fracasos, alegrías y tristezas, gustos y disgustos, se almacenan allí.

Estas impresiones pasadas limitan nuestra experiencia de quiénes somos y de lo que creemos que somos capaces. Estas impresiones ocultan nuestra verdadera naturaleza como el Ser supremo al reproducir, sin cesar, pensamientos y

sentimientos limitantes en nuestra mente. Con el fin de establecernos en nuestra verdadera naturaleza, estas impresiones deben purificarse y disolverse.

Svādhyāya es uno de los medios más eficaces para lograr esa purificación.

Los textos sagrados que se recitan en el sendero de Siddha Yoga son mantras que están infundidos con la gracia de Gurumayi. Cuando los recitamos, las vibraciones sonoras sutiles de estos mantras llegan a nuestro cuerpo sutil y purifican esas impresiones pasadas.

Permítanme explicar más a fondo cómo ocurre esta purificación.

Dentro del cuerpo sutil hay seis centros principales de energía llamados chakras. La palabra sánscrita “*chakra*” significa “rueda” y se refiere a la forma de estos centros de energía. *Svādhyāya* ayuda a purificar estos centros de energía.

Los chakras están alineados a lo largo de la columna vertebral en el cuerpo sutil, y conectados al canal central, llamado *sushumna nadi*, que se extiende desde la base de la columna hasta la coronilla.

El primer chakra se llama *mūlādhāra*. *Mūla* significa “raíz” y *adhāra* significa “apoyo”. El *mūlādhāra* se encuentra en la base de la columna, donde reside la energía Kundalini en un estado latente. Cuando recibes *shaktipat*, la iniciación por el Guru, la Kundalini Shakti se despierta y viaja a lo largo de la *sushumna*, purificando cada uno de los chakras.

En la representación simbólica del *mūlādhāra* hay cuatro pétalos que son de color carmesí.



Cada chakra corresponde a un elemento particular, y el *mūlādhāra* corresponde al elemento tierra. Este elemento está representado por un mantra *bija* o mantra semilla, que es la sílaba *lam*. El mantra *bija* aparece sentado sobre un elefante, simbolizando fuerza y solidez, que son cualidades del elemento tierra. *Lam* también se asocia con las cualidades de la firmeza o de “estar cimentado”.

Las escrituras describen, en detalle, los diferentes tipos de bienaventuranza que puede experimentar un ser humano. Cada uno de los cuatro pétalos del chakra *mūlādhāra* representa uno de los cuatroⁱⁱ tipos de bienaventuranza contenidos en este chakra. Estos son *paramānanda*, la dicha suprema; *sahajānanda*, la dicha natural o innata; *virānanda*, la dicha del heroísmo (en el control de los propios sentidos y deseos); and *yogānanda*, la dicha del yoga (en profunda meditación). A medida que practicas *svādhyāya*, invocando el poder de Kundalini Shakti –que purifica los chakras y expande las energías divinas inherentes a ellos–, se libera la bienaventuranza inherente al *mūlādhāra*. A su vez, experimentas la inmensa dicha del Ser.

Para mejorar tu práctica de *svādhyāya*, aprenderás acerca de los aspectos clave de ésta, de modo que puedas lograr una mayor habilidad para la recitación. Cada sesión de estudio se centrará en un aspecto específico de *svādhyāya* que aplicarás a la recitación de la *Shri Guru Gita*.

En la sesión de estudio de hoy nos centraremos en el elemento de la postura o *ásana*.

En el *Yogasutra* de Patañjali, “*ásana*” se define como una postura estable y cómoda. Para la práctica de *svādhyāya* es necesario aprender a mantener una postura estable durante un período prolongado.

Para lograrlo, tu postura debe estar alineada con la posición óptima de tus articulaciones, músculos y estructura corporal, y también debe estar en equilibrio con la gravedad.

Cuando cultivas una postura estable, abierta y relajada, permites que la respiración fluya libremente por todo el cuerpo. Cuando la respiración fluye de manera constante y libre, la mente también se vuelve estable y clara. Y con una mente firme y tranquila puedes concentrarte completamente en recitar el texto y absorber el conocimiento que transmite.

Para el *svādhyāya*, la postura es de suma importancia por otra razón. Todo el cuerpo, incluidas tus cuerdas vocales, es el instrumento que se utiliza para recitar los mantras y experimentar su poderosa resonancia.

Así como afinarías cuidadosamente un violín o una tamboura para producir el sonido más armonioso y melodioso, cuando recitas la *Shri Guru Gita* u otros textos, debes afinar y mantener la armonía de tu postura física. Esto significa *comenzar* la recitación con una postura alineada y *mantener* esa postura durante toda la recitación.

Mostraré cinco pasos para crear una postura sentada estable y cómoda para el *svādhyāya*. Estos pasos se pueden utilizar si estás sentado en el suelo o en una silla. Aun si ya estás familiarizado con estos pasos, siempre puedes beneficiarte de perfeccionar la manera en que los comprendes y aplicas. A medida que dé las instrucciones sobre la postura, puedes ponerlas en práctica. ¿Estás listo? ¡Vamos a empezar!

Paso uno: crear una base sólida

- Ya sea que estés sentado en una silla o en el suelo, verifica que tus caderas estén niveladas con las rodillas o ligeramente más altas que ellas. De lo contrario, usa una manta o un cojín para elevar tus caderas.
- Si estás sentado en una silla, verifica que tus pies estén separados, en línea con las caderas, con las plantas apoyadas en el suelo y directamente debajo de las rodillas.
- Luego, confirma que en tu espalda baja haya una curva natural hacia adentro. Aquellos de ustedes que estén sentados en una silla pueden usar los apoyos necesarios para lograrlo, como una manta enrollada, un chal o un cojín pequeño detrás de la espalda baja.
- A continuación, busca una posición en la que sientas que tu columna vertebral está cómodamente equilibrada sobre su base. Una manera de encontrar este punto de equilibrio es balancearte suavemente hacia adelante y hacia atrás sobre los isquiones y ver dónde tienes una sensación de equilibrio, sin caer hacia adelante ni inclinarte hacia atrás. Intenta mecerte ahora unas cuantas veces hacia adelante y hacia atrás.
- Descansa en el punto de equilibrio.
- Permite que tus isquiones descansen sobre la superficie de apoyo.

Paso dos: colocar las manos y brazos de manera que estén cómodos

- Coloca las manos de modo que los brazos puedan caer libremente desde los hombros hacia los codos.

- Para el *svādhyāya*, sostén el libro de canto en una mano, justo debajo del nivel de los ojos.
- Mantén relajado el hombro del brazo que sostiene el libro, y la palma de la mano que sostiene el libro abierta y relajada también. Puedes colocar la otra mano en *chin mudra*, con el dedo índice y el pulgar tocándose y la palma hacia abajo sobre el muslo.
- Durante la recitación del texto, puedes cambiar la mano que sostiene el libro de canto de vez en cuando para equilibrar los músculos del brazo y el hombro.

Paso tres: imaginar la energía subiendo suavemente en forma de espiral

- Cuando sientas que los isquiones descansan en la superficie de apoyo, imagina que la energía asciende suavemente en forma de espiral, desde la base de la columna hasta la coronilla. En realidad, no necesitas hacer nada físicamente. Simplemente piensa que esta suave energía en espiral permite que tu columna se libere hacia arriba.
- Tu columna vertebral es flexible: observa cómo la columna se mueve en sintonía con la respiración. Deja que la respiración sea suave.
- Cuando tu postura física se alinea con la estructura natural del cuerpo, puede ser que notes una energía más sutil fluyendo por tu postura que crea una sensación de firmeza, ligereza y tranquilidad.

Paso cuatro: permitir que el cuello esté relajado y libre

- Al soltar la mandíbula, permite que la parte posterior de tu cuello se relaje y alargue suavemente, como si estuvieras inclinando la cabeza ligeramente hacia adelante.
- El rostro y los ojos están relajados.
- Tu lengua descansa en la parte inferior de la boca.

Paso cinco: respirar libre y naturalmente

- El pecho está abierto y ligeramente levantado.
- Las costillas se expanden al inhalar –al frente, a los lados y atrás– y se relajan al exhalar.
- Respira libre y naturalmente.

Para repasar, estos son los cinco pasos para establecer una postura estable y cómoda:

1. Crear una base sólida.
2. Colocar las manos y los brazos de manera que estén cómodos.
3. Imaginar la energía subiendo suavemente en forma de espiral, desde la base de la columna vertebral hasta la coronilla.
4. Permitir que el cuello esté relajado y libre.
5. Respirar libre y naturalmente.

Permíteme ahora compartirte algunas maneras de mantener y apoyar tu postura *durante* la recitación.

El punto principal es seguir renovando la postura. Con eso me refiero a revisar mentalmente los pasos que acabo de dar: verifica que estás equilibrado sobre los isquiones, que haya una curva natural en la parte inferior de la espalda, y así sucesivamente.

Junto con esto, recuerda dejar que el cuerpo se mueva o se ajuste suavemente. Una postura alineada no es rígida ni tensa, es dinámica y flexible.

Si estás sentado en una silla, estas son algunas acciones que puedes tomar para apoyar tu postura:

- Hacer una torsión suave de lado a lado, sujetándose del asiento o del apoyabrazos.

- Intentar sentarte lejos del respaldo de la silla durante unos minutos, manteniendo la curva natural de la parte baja de la espalda.
- Recuerda, si necesitas más apoyo para la espalda, puedes sentarte más hacia el respaldo de la silla y colocar una manta enrollada, un chal o un cojín pequeño entre la parte baja de la espalda y el respaldo de la silla.

Si estás sentado en el suelo con las piernas cruzadas, cambia el cruce de las piernas según sea necesario, para equilibrar el estiramiento de las caderas y las rodillas.

Uno de los beneficios de la disciplina diaria de *svādhyāya* es que aumenta la capacidad para sentarse cómodamente durante períodos más largos.

Una postura física bien fundamentada y alineada le indica a todo su ser: “Estoy aquí para adorar al Ser y practicar *svādhyāya*”.

Los participantes en la sesión de estudio recitaron los primeros treinta y un versos de la Shri Guru Gita, aplicando lo que Swami ji acababa de enseñar sobre la postura. Swami ji concluyó la sesión de estudio con estas palabras:

En estas sesiones de estudio has aprendido cómo, por medio de la práctica disciplinada de *svādhyāya*, puedes encontrar y hacer surgir la sabiduría desde tu interior.

Durante la próxima semana, te animo a aplicar el conocimiento práctico que obtuviste sobre la postura en tu recitación de la *Shri Guru Gita*.

Te recomiendo que recites este texto con la grabación del sitio web del sendero de Siddha Yoga.

Pronto me pondré en contacto de nuevo con referencia a la próxima sesión de estudio, que tendrá lugar el sábado 3 de octubre.

¡Permanezcan seguros, todos!



ⁱ *Taittirīya Upanishad, Shikshavalli 1.11.3*; Traducción al inglés © SYDA Foundation 2020.

ⁱⁱ *Shyam Sundar Goswami, Layayoga – The Definitive Guide to the Chakras and Kundalini (Rochester, VT: Inner Traditions, 1999) p. 185.*

Pintura del chakra *svādhishthāna* por Angela Trinca, como se representa en *El poder sagrado: una guía sobre kundalini para los buscadores*, Swami Kripananda (México D.F., Siddha Yoga Dham de México, 1998).