

Citas y conceptos para alumnos.
Compartidos en la clase especial de yoga
"Cuídate de las iras del cuerpo"
Martes 2 de abril 2013; 19-21 horas.
Centro Budista Ciudad de México - Col.
Roma
Fernando García Aguinaco.

"La ira es una carreta sin control.
 Aquel que controla su ira naciente
 es en verdad un buen conductor.
 Los demás sólo agarran las riendas"

...

"Cuídate de las iras del cuerpo.
 Domínalo, se su maestro,
 deja que sirva a la verdad"

El Dhammapada p. 113-115

"Si no integras tu sombra, comienzas a
 proyectar tu sombra"

Carl Gustav Jung,
 Cita compartida por Ann Moxey en el
 entrenamiento de Parinaama Yoga.

"Una *asana* debe ser honrada y virtuosa. Al ser honrada me refiero a que debe ser verdadera. No debes realizarla desde la trampa ni fingiendo. Debes llenar cada pulgada de tu cuerpo con el *asana*, desde tu pecho, brazos y piernas a las yemas de los dedos de pies y manos de modo que el *asana* irradie desde el centro de tu cuerpo y llene completamente el diámetro y circunferencia de tus miembros. Debes sentir tu inteligencia, tu conocimiento y tu consciencia en cada pulgada del cuerpo "Por virtuosa quiero decir que debe ser realizada con la intención correcta, no desde el ego o para impresionar sino para el Ser y acercarnos al absoluto. De esta manera, el *asana*, es una ofrenda sagrada. Entregamos (renunciamos a) nuestros egos. Esta es la devoción suprema al absoluto (*Isvara Pranidhana*).

"No es que solo tu mente o incluso solo tu cuerpo sea quien haga la postura. Tu debes estar en ella. Debes hacer el *asana* con el alma. ¿Cómo puedes hacer una postura con el alma? (pregunta Iyengar) Solo la podemos hacer con el órgano del cuerpo que está más cerca del

alma-el corazón. Así, una *asana* virtuosa se hace desde el corazón no desde la cabeza. De modo que no solo la estás haciendo, sino que estás en ella. Mucha gente trata de hacer el *asana* desde el pensamiento, más bien deben sentir el *asana* a través del amor y la devoción. "De esta manera, trabajarás desde el corazón, no desde el cerebro, para crear armonía. La serenidad en el cuerpo es el signo de la tranquilidad espiritual. Mientras no sientas la serenidad en el cuerpo, en cada una de las articulaciones, no hay entonces oportunidad para la emancipación. Estas esclavizado. Así que mientras sudas y sientes el dolor, deja que tu corazón esté ligero y llene tu cuerpo con alegría. No solo estás acercándote a la libertad, ya estás liberado. Deberíamos entonces estar alegres. El dolor es temporal. La libertad es permanente."

BKS Iyengar, *Light on Life*, p. 63

RESPIRA, RELAJA, SIENTE, OBSERVA, PERMITE

Cuando quieran salir aseguren que salgan porque el cuerpo lo quiere y no es un deseo de la mente. Respiren y dense cinco respiraciones más, quizá después de estas no tengan la urgencia de salir. Es una manera de extender la tolerancia. Y no que el cuerpo reaccione a la primera ocurrencia de la mente. Si después de esas cinco respiraciones sigue la urgencia de salir, salgan, no hay que lastimar (*Ahimsa*) el cuerpo.

RESPIRA, RELAJA, SIENTE, OBSERVA, PERMITE

EXPERIENCIA PERSONAL

Una de las primeras bondades de la práctica de yoga con las cuales me sentí tan bien fue que a través de la práctica de yoga, cada vez era menos reactivo. Reaccionaba menos y de manera más moderada a cosas que me molestarán y me fui volviendo más tolerante; eso fue un gran regalo. Sin embargo ese *samskara*, esa huella, está presente en mí. Siento cuando está surgiendo a veces incluso me rebasa sin haberla detectado, esto es lo que a fin de cuentas causa más enojo. Pero también nos da pistas de cómo andamos. Y cuando pasan semanas sin practicar es cuando veo que la ira me rebasa de nuevo y reaccionó. No es que cuando practico no reaccione pero la pausa a veces de segundos que te da el observar la

ira que surge te hace reaccionar de manera más inteligente o al menos más consciente. Y es a lo que la práctica de yoga *asanas* ayuda. Al hacer las *asanas* aprendemos a que con la respiración podemos ir más lejos o aguantar más en la postura. Esta enseñanza la podemos aplicar luego a la vida cotidiana, de modo que cuando uno perciba que la ira se aproxima el cuerpo sabe que tiene una gran herramienta que es la respiración para poder ver lo que se acerca y su proceder, antes de que nos encontremos arrollados por la ira, en una situación en la que no queríamos ni planeábamos estar unos segundos antes.

La clave es practicar constantemente.

Estas practicas no hacen que no nos enojemos, ni que neguemos la ira, está, creo yo siempre estará ahí. Pero la podemos comenzar a domar. Asimismo, nos facilitará a que el enojo pase más rápidamente.

Como dice **Shashi**, maestro de filosofía, el enojo para el sabio es como el trazo sobre una superficie de agua y no como un rayón en la roca. Aparece, pero poco después se diluye.

La siguiente frases ha sido adjudicada a Buda, la verdad no he encontrado la fuente original pero me ha parecido muy adecuada al tema de hoy.

Estar enojado es como tragar veneno esperando que este mate al otro.

A través del yoga y svadhyaya, el estudio del sí-mismo, observamos y aprendemos del lado oscuro para traer a la superficie el lado luminoso.

La ira es una de las **cinco emociones básicas**, junto con : Amor, alegría, tristeza y miedo. Entonces debe ser experimentada.

Lo que hay que observar es nuestra reacción. Convertir el enojo en perdón. Que la paciencia y compasión surjan en lugar de ira.

Aunque esta cita que escuché en una plática de Abhijata Iyengar no la dije en la clase la quiero incluir en este recuento:

"La vida significa vivir. Los problemas siempre estarán ahí hasta el final de nuestras vidas. Cuando surjan los problemas, navega a través de ellos con el yoga, no pases de ellos. Hemos de desarrollar una sensibilidad inmensa para que haya posibilidad de transformación".
Pune, India. 14-12-11

La mente sigue al cuerpo como una sombra. Al aquietar el cuerpo en Zazen, obligamos a la mente a tumbarse como un perro fiel - Dhammapada

"Un hombre enojado abre la boca y cierra los ojos." - Cato the Elder

La ira, el odio y los celos nunca resuelven los problemas, sólo el cariño, la preocupación y el respeto pueden hacer eso. - Dalai Lama

Why should we meditate ????

Buddha was asked:

"What have you gained from meditation?"

He replied:

"Nothing!"

"However, Buddha said, let me tell you what I lost:

Anger, Anxiety, Depression, Insecurity, Fear of Old Age and Death."

Las siguientes ideas las obtuve de la lectura del artículo (en inglés):

Accepting Anger: Living Authentically & Honestly. ~ Samantha Straub

publicado en Elephant Journal, el cual pueden leer aquí:

<http://bit.ly/17cerV7>:

Tenemos la capacidad de que nuestras emociones nos lleven a una alegría indescriptible cuando las transmutamos correctamente.

Tenemos que reconocer lo profundo de esa emoción en nuestro vientre, respirar por un momento y dejar que se transforme en algo de beneficio para nuestra familia y nosotros mismos.

Estar abierto a la emoción es necesaria para que se convierta en lo que está destinado a ser.

"Espero que usted encuentre la serenidad y tranquilidad en un mundo que no siempre pueden entender. Que el dolor que hayas conocido y el conflicto que has experimentado te de la fuerza para caminar por la vida enfrentando cada nueva situación con valentía y optimismo ". Sandra Sturtz Hauss

Poema citado por Robert Piper en su artículo (en inglés) Find Vajra, Be Strong. ~ Elephant Journal

<http://bit.ly/Zz56PM>

Otras lecturas recomendadas:

>Unmasking Anger - Alan Reeder - Yoga Journal (En inglés)

<http://bit.ly/10PvRCe>

>From Anger to Forgiveness - Sally Kempton - Yoga Journal (En inglés)

<http://bit.ly/mUMhum>

> Como controlar la Ira, artículo en saberpsicologia.com : <http://bit.ly/YJ7xDP>

> Working With Anger, libro de Thubten Chodron <http://amzn.to/1524yKI>

Se que hay mucho más material por explorar, sean estas solo más referencias de un vasto tema al cual apenas nos aproximamos en la clase de yoga del dos de abril del 2013.

Namaste!

Fernando García Aguinaco.

www.yogafernando.com