Samyama

El Cultivo de la Quietud en Acción Siddhis & Milagros

Yogani

De La Serie De Iluminación AYP

Samyama
–
El Cultivo de la Quietud en Acción, Siddhis y Milagros

Yogani

De La Serie De Iluminación AYP

Copyright © 2006 by Yogani

Samyama. Cultivating Stillness in Action, Siddhis and Miracles.

Derechos de traducción Español © 2013 por Yogani

Todos los derechos reservados.

Advanced Yoga Practices (AYP)

Para información sobre pedidos, diríjase a:

www.advancedyogapractices.com

o

www.aypspanish.com

ISBN 978-1-489541-99-4 (Libro Electrónico)

ISBN 978-1-938594-07-6 (Libro de Bolsillo)

¡La vida es un Milagro!

Introducción

Samyama es una práctica de yoga poderosa que ha sido un misterio durante siglos. Sin embargo, está tan cerca a nosotros como nuestras esperanzas y sueños inmediatos, ya que son los principios de samyama están detrás de la manifestación de todo en nuestra vida.

El silencio interior cultivado en la meditación profunda es la condición principal para el desempeño *conciente* de samyama. Con la base correcta en su lugar, se pueden lograr cosas notables, incluyendo el surgimiento de un flujo constante de milagros a nuestro alrededor.

Se cubren aquí, los principios y las prácticas esenciales de samyama, simplificados de una manera que permite a cualquiera a participar en la práctica diaria que conduce a lograr resultados. Se provee una rutina primaria de la práctica sentada de samyama, junto con una variedad de herramientas que permiten al practicante a ampliar las aplicaciones de samyama como se desee. Todo el mundo quiere algo, y el uso de samyama ofrece la posibilidad de que cumplamos nuestros deseos más profundos.

Pero hay un truco. Con el fin de cumplir nuestros deseos, debemos rendirlos a nuestro silencio interior, lo divino que existe dentro de nosotros. De este modo, todo el amor y la bondad fluirán con tremenda potencia. Esta es la forma eficaz de samyama – lo que rindamos vendrá de nuevo mil veces a nosotros, y se purifica en una efusión divina. Esta es *la quietud en acción*…

Así, mientras que samyama es sobre conseguir lo que queremos, también es sobre la purificación y la apertura de nuestro sistema nervioso a lo divino dentro de nosotros. De este modo, nuestros deseos se purifican y gradualmente ascienden a promover nuestro propósito más elevado en la vida.

La Serie De Iluminación De Prácticas Avanzadas De Yoga (The Advanced Yoga Practices Enlightenment Series) es un esfuerzo que se presenta en para dar a conocer los métodos más eficaces sobre práctica espiritual con una serie de libros fáciles de leer que cualquiera puede

utilizar para obtener resultados tanto a corto como a largo plazo. Durante siglos, estas prácticas poderosas han sido enseñadas en secreto, en un esfuerzo para su conservación. Ahora nos encontramos en *la era de la información*, la que nos permite preservar el conocimiento para las generaciones presentes y futuras como nunca antes. La pregunta sigue siendo: "¿Hasta dónde podemos llegar en forma efectiva transmitiendo métodos espirituales por escrito?"

Desde sus inicios en el 2003, los escritos de *Prácticas Avanzadas de Yoga* (AYP) han sido un experimento para ver hasta qué punto se pueden comunicar las prácticas, con mucho más detalle que en los escritos espirituales del pasado. ¿Pueden los libros ofrecernos los medios específicos necesarios para recorrer el camino hacia la iluminación, o tenemos que rendirnos a los pies de un gurú para encontrar nuestra salvación? Bueno, claramente hay que entregarse a algo, aunque sea a nuestro propio potencial innato de vivir una vida más libre y feliz. Si somos capaces de hacer eso, y mantener una práctica diaria, entonces los libros de éste tipo pueden cobrar vida y nos instruirán en los caminos de la transformación espiritual humana. Si el lector está listo y el libro vale la pena, pueden suceder cosas sorprendentes.

Aunque el nombre de una persona se da como el autor de éste libro, en realidad no es más que la recopilación de los esfuerzos de miles de practicantes a través de miles de años. Éste es el intento de una persona de simplificar y hacer práctica los métodos espirituales que muchos han demostrado a lo largo de la historia. Todos los que me anteceden tienen mi más profundo agradecimiento, al igual que de todos aquellos que tengo el privilegio de estar en contacto en el presente que siguen practicando con dedicación y con muy buenos resultados.

Espero que a medida que recorras el camino elegido encuentres un útil recurso en éste libro.

¡Practica con prudencia, y diviértete!

Tabla de Contenido

Capítulo 1 – La Formación de los Milagros 1

Cómo Nuestro Mundo es Manifestado 2
Descubriendo Nuestro Potencial Interior Vasto..... 4
Convertirse en un Canal de Expresión Infinita 7

Capítulo 2 – Samyama 11

Los Yoga Sutras de Patanjali 12
La Técnica de Samyama 14
Preguntas y Respuestas Sobre la Práctica Diaria 26
Los Síntomas de la Purificación y Apertura 39
Control de Tu Propio Ritmo 44
El Surgimiento del Testigo Activo..... 49

Capítulo 3 – Aplicaciones Ampliadas 51

Samyama Cósmica y Yoga Nidra 52
Samyama y Posturas de Yoga (Asanas)..... 61
La Oración y los Principios de Samyama 65
Samyama en la Vida Diaria 74
Siddhis – Poderes Súper Normales 79
La Importancia de un Enfoque Metódico 82

Capítulo 4 – La Quietud en Acción 87

La Relación del Silencio Interior y el Éxtasis..... 88
Volando en las Alas de la Dicha Extática 89
Dejar Ir y Dejar a Dios Actuar 91

Apéndice – Los Sutras de Samyama de Patanjali... 95

Lecturas Adicionales y Apoyo 105

Capítulo 1 – La Formación de los Milagros

¿Qué determina el éxito? ¿Es conseguir lo que queremos, o se trata de renunciar a lo que queremos? Curiosamente, es los dos a la vez, y no necesariamente en ese orden. Hay un proceso natural de adquisición de conocimientos y sus logros asociados que se ha observado en los seres humanos desde el principio de nuestra historia. Comprenderla es conocer el secreto de hacer milagros.

Todos hemos conocido los logros de algunas personas. No hay duda de que nosotros mismos hemos logrado cosas en esta vida, y sin duda nos gustaría lograr más. Existe el viejo adagio que el éxito se consigue manteniendo la concentración en la tarea elegida. Con la constancia de un trabajo duro dirigido hacia el logro de nuestra meta, esa es la fórmula prescrita que hemos escuchado desde la infancia.

Sin embargo, ¿cómo es que los grandes innovadores como Sir Isaac Newton y Albert Einstein nos dicen que ellos hicieron sus descubrimientos más grandes mientras no estaban haciendo absolutamente nada? ¿Por qué es que los artistas nos dicen que sus creaciones más bellas fluyen a través de ellos, con la obra principal ha siendo mantenerse al día con la salida?

¿Hay algo sistemático y sin esfuerzo que podemos hacer que en gran medida va a enriquecer nuestros esfuerzos en la vida cotidiana? Aquí lo vamos a explorar, y presentar un método antiguo de yoga llamado *samyama* que se aprovecha de un principio en nosotros que puede dar lugar a logros importantes, incluso de entrar en el reino de lo milagroso, todo viniendo de dentro como un flujo natural de energía y creatividad.

Los métodos de samyama que vamos a discutir aquí son fáciles y prácticos, y pueden ayudarnos a hacer un buen uso de los vastos recursos que están disponibles dentro de nosotros en este momento.

Cómo Nuestro Mundo es Manifestado

Se dice en la *Biblia* que, "En el principio era el verbo…"

Y antes de eso, ¿qué había? La quietud, la nada – un campo infinito de posibilidades.

Entonces llegó una vibración del vacío – una palabra. Una intención, podríamos decir. Y a partir de eso, "... todas las cosas fueron hechas."

En otras palabras, la creación del universo físico salió de una vibración que ocurre en la quietud, al salir de la vacuidad. Imagínate hacer algo de la nada. A falta de una explicación mejor, los astrónomos lo llaman "la gran explosión."

Con todo esto en marcha, ¿qué le ha pasado a esa quietud, ese campo infinito de posibilidades? Absolutamente nada. Ella sigue con nosotros, descansando cómodamente debajo de la creación salida de la misma. Es la eterna realidad detrás de la máscara del universo material, y nuestro mundo.

En el campo de la física, se ha reconocido esto con bastante claridad. Ahora sabemos que lo que parece ser sólido es nada más que espacio vacío con puntos minúsculos de energía girando uno alrededor del otro a través del vacío, dando la *apariencia y sensación* de la materia física. Lo físico es un producto de nuestra percepción. Este aspecto y la sensación de la física son muy reales, como todos nosotros hemos descubierto cuando hemos golpeado a esa materia física vacía. Sin embargo, sabemos que está vacía. Extraño, ¿verdad?

Así que, a pesar de que parecemos tener una existencia más bien frágil y vulnerable aquí en el plano físico, sabemos que hay más que eso. Hay una dinámica involucrada en todo esto que viene de silencio, del vacío, de la eternidad. No sólo eso, sabemos que hay una gran inteligencia involucrada. ¿Podemos mirar una rosa, mariposa, o cualquier ser vivo, y decir que no hay inteligencia saliendo a la expresión en el plano físico? Negar una inteligencia innata es negar lo evidente.

Seguramente hay una vasta inteligencia que se expresa en todas las partes que miramos. Y viene de dentro, constantemente se manifiesta desde el vacío. ¡La vida es un verdadero milagro!

Einstein dijo que podemos considerar que todo es un milagro, o nada. No tiene sentido estar escogiendo y seleccionando nuestros milagros en este universo vasto y maravilloso. O todo es un milagro o no lo es. El Buda dijo que si pudiéramos ver el milagro de una sola flor, cambiaría nuestra visión de todo. En términos simples, tal vez un milagro es aquello que aún no hemos descontado. Una vez que nos despertamos a la realidad que nos rodea, nada se da por descontado.

Y lo mismo también ocurre con los seres humanos. Somos parte del milagro de la vida, esa inteligencia infinita brotaba de la quietud en la expresión material. Obviamente, no todo el mundo está en sintonía con esta verdad fundamental. Tendemos a ser un poco distraídos de nuestras raíces, y enredados en la materialidad. Cuanto más enredado nos hacemos, tendremos menos acceso a la inteligencia innata, y somos menos capaces de lograr lo que queremos en este mundo. La vida se convierte en una lucha cuando ya no se puede operar desde nuestro origen, de nuestro centro.

Si queremos alcanzar nuestros objetivos con la máxima expresión creativa, y con menos esfuerzo, la respuesta obvia es ponerse en contacto con la fuente de toda creatividad y la inteligencia, la fuente que se puede encontrar en el silencio dentro de nosotros. Esto se logra desenredando nuestra conciencia interior silenciosa de los adjuntos habituales que hemos desarrollado en esta tierra que han limitado nuestra expresión. El desenredar es un proceso de *purificación y apertura interna*. Hay maneras muy eficaces y probadas para lograr esto, las formas que nos colocan en alineación con las vastas fuerzas dentro de nosotros que han creado el universo entero. La conexión se logra a través de nuestra propia mente, emociones, cuerpo y sistema nervioso. Nuestras posibilidades de expresión

son tan ilimitadas como el campo infinito de potencial que subyace en todo. Sólo tenemos que aprender a aprovecharlo.

Descubriendo Nuestro Potencial Interior Vasto

Hay capas que constituyen nuestra existencia física y no física. Los métodos de *yoga* están dirigidos a la activación de los principios de la evolución dentro de nosotros que unifica la conciencia y el funcionamiento a través de estas capas. Antes de que hayamos adoptado las prácticas de yoga, podríamos sólo estar al tanto de las capas externas de nuestra existencia a través de los sentidos, la inteligencia y las emociones. Es una visión limitada, con los límites correspondientes en nuestra capacidad para cumplir con nuestros deseos. Resulta que para ir mucho más profundo podemos utilizar estos mismos aspectos de nuestra naturaleza.

Yoga significa *unir*, o *unión*. Por lo tanto, los métodos de yoga son para la unión total de nuestra naturaleza interna y externa. Al hacer esto, vendrán a nosotros muchas revelaciones y nuevas capacidades. Es un regreso a casa, un descubrimiento de nuestro potencial, que ha estado allí dentro de nosotros todo el tiempo.

Pero, ¿dónde deberíamos empezar en nuestra búsqueda de aprovechar todo nuestro potencial? Es una tarea compleja. Afortunadamente, los medios pueden ser mas simplificados para que cualquiera pueda comenzar inmediatamente ha obtener una gran paz interior, el conocimiento y el poder, y seguir ampliando durante toda la vida estas cualidades innatas. Las posibilidades son muy emocionantes.

El componente esencial de todo esto es el cultivo del silencio interior, que se logra primero a través de la práctica diaria de meditación profunda. Aquí es donde se empieza. No es mucho que hacer – sentarse por unos minutos por la mañana y por la noche con un procedimiento mental, fácil y de gran alcance. Una vez

que tengamos un poco de silencio interior y estabilización de nuestro sistema nervioso, muchas otras posibilidades se abren para nosotros, incluyendo la práctica de samyama.

El silencio interior tiene muchos otros nombres – quietud, el testigo, el yoga nidra, samadhi, conciencia pura y dichosa, sat-chit-ananda, tao, el vacío, la inteligencia infinita, la trascendencia, y así sucesivamente. Todos significan lo mismo, con puntos de énfasis diferentes – describiendo ese silencio interior que todos los seres humanos son capaces de cultivar y mantener de forma natural. En la Biblia está escrito: "Estad quietos, y sabed que yo soy Dios." Mandatos similares se pueden encontrar en muchas de las escrituras antiguas del mundo.

La humanidad ha sido conciente de su potencial durante mucho tiempo, si no los medios para cultivarlo en forma fiable. Ahora en estos tiempos de aumento están cambiando los conocimientos y aplicaciones más eficaces de los principios de la transformación espiritual humana que residen dentro de todos nosotros.

Así que empezamos con la meditación profunda, que se cubre en detalle en los escritos de AYP. Dos veces al día durante 20 minutos, más o menos, todos los días, como un reloj, y nuestro silencio interior comienza a moverse en nosotros. Pero espere un minuto. ¿Cómo se puede agitar el silencio? ¿Cómo se puede mover la quietud?

Este es uno de los grandes misterios del crecimiento espiritual – el despertar de silencio infinito inmóvil dentro de nosotros. ¡Y se está moviendo! Es un milagro del sistema nervioso humano, un vehículo increíble de la vida que puede contener y expresar dinámicamente lo que es a la vez infinito e inmóvil. Pero, ¿es un milagro? En este momento mira a tu alrededor, es una expresión de esa misma presencia infinita e inmuebles. No tenemos que ir muy lejos para encontrar un milagro. Somos el milagro, y es todo lo que nos rodea y todo lo que vemos en cada momento. A través de las prácticas

de yoga se hace más obvio que nos sentiremos más integrados desde el exterior y el interior.

Además del *silencio interior*, antes de comenzar los métodos de samyama, hay otro elemento que es bueno para entender e nuestro desarrollo interno. Es el aumento de la *conductividad extática* dentro de nosotros, que es el movimiento de la energía extática en todo nuestro sistema nervioso. La palabra sánscrita para energía es *prana*, que es la quietud (conciencia pura y dichosa) que se mueve a manifestar y animar toda la existencia material, incluyendo el funcionamiento neurobiológico interno.

Conductividad extática es un flujo cada vez mayor de la energía/prana, y es el medio por el que la quietud se mueve dentro de nosotros, y mucho más allá. También es el medio por el cual nuestra percepción sensorial se convierte en altamente refinada. Tanto el silencio interior y la conductividad extática se cultivan en la meditación profunda. El aumento de la conductividad extática se mejora mucho a través de prácticas especializadas adicionales relacionadas con la respiración, el cuerpo y la sexualidad. En los escritos de AYP muchas técnicas se proporcionan, además de la meditación profunda, con uno de los más importantes siendo la respiración espinal pranayama.

Con una práctica equilibrada dos veces al día de meditación profunda y la respiración espinal pranayama, estamos cultivando ambos silencio interior y la conductividad extática. Juntos, proporcionan un terreno fértil para el movimiento de silencio interior a través de nosotros y hacia el exterior. Esto es a la vez el descubrimiento de nuestro potencial interno, y su cultivo para nuestro beneficio y el beneficio de los demás. Para decirlo en términos más glamorosos, también podemos llamarlo el aumento de permanecer en la conciencia pura y dichosa, la felicidad extática, y el derramamiento del amor divino.

Sea lo que sea lo que elegimos llamar el proceso, es bastante alcanzable para cualquier persona. A medida

que nos involucramos en nuestras prácticas, cada paso del desarrollo en el camino es un nuevo comienzo de las posibilidades de una alegría y satisfacción mayor que antes no podíamos imaginar. Es el material de los milagros, y está aquí con nosotros en este momento, listo con sólo pedirlo.

Convertirse en un Canal de Expresión Infinita

Puede ser que algunos de los que pueden estar leyendo aquí que estén interesados en desarrollar siddhis (poderes yóguicos), llegando a ser un sanador, o hacedor de milagros. O tal vez hay ya presentes algunos regalos y nos gustaría ampliarlos. Esto está bien, pero es un hecho que ninguno de nosotros va a llegar a nuestro máximo potencial, siempre y cuando sólo estamos proyectando nuestra conciencia hacia el exterior en lo que estamos buscando. Tampoco podemos ser tan éxitosos o cumplidos como nos gustaría tratando de tener una expresión externa de energía. Simplemente no funciona de esa manera.

Poder espiritual verdadero no puede ser propiedad o aplicado para nuestro uso personal. Es mucho mejor que eso.

Poder espiritual verdadero es esencialmente lo que somos, y fluye a través de nosotros sin esfuerzo cuando nos adaptamos a nuestra propia naturaleza interna.

Puede parecer extraño decir que lo que ya somos no lo podemos tener para nuestro uso personal. La verdad es que somos su dueño a medida que nos volvemos en nuestro *Ser*, nuestro silencio interior. Antes de eso no hacemos más que golpear la puerta. Es temerario a exigir lo que está en el castillo desde el exterior antes de haber establecido nuestra residencia en el castillo que ha sido nuestro desde el principio. Como dice en la Biblia: “Buscad primero el reino de los cielos, y todo será añadido a vosotros.” Es importante entender este punto. Si queremos el tesoro, tenemos que reclamar el castillo que contiene el tesoro. Al hacer eso, toda nuestra vida y

el punto de vista se ampliarán de manera gloriosa, y el tesoro estará por todas partes. Puede ser que no vemos el tesoro porque vivir en el castillo es mucho mejor que tener el tesoro. El tesoro que pensabamos que sería tan maravilloso es un mero adorno en comparación con la vida en el castillo. Una cosa es segura. Nunca vamos a conseguir el castillo o el tesoro por perseguir sólo tesoro. Por otro lado, siempre vamos a conseguir el tesoro, si tomamos la residencia permanente en el castillo. ¿Es esta una elección tan difícil de hacer?

Por lo tanto, si este es el caso, ¿por qué molestarse con el tesoro? Muchos hacen este argumento, hablando de poderes yóguicos como si fueran el problema, una plaga que hay que evitar a toda costa. Bueno, parece lógico, excepto por una cosa. Con el fin de avanzar hacia la iluminación (mudarse a nuestro castillo), es necesario purificar completamente y abrir nuestro sistema nervioso a nuestra realidad interior y capacidad.

La purificación y la apertura del sistema nervioso es un proyecto bastante grande para la mayoría de nosotros, y tenemos todas las herramientas a nuestra disposición para avanzar con el trabajo lo más rápidamente posible. Como veremos en el próximo capítulo, el verdadero genio del yoga es en los múltiples ángulos (ramas) disponibles para esta labor, con samyama siendo la guinda del pastel de yoga, por así decirlo.

La práctica de samyama no es para el desarrollo de poderes, sino para avanzar el proceso de purificación y apertura dentro de nosotros. Dicho de otra manera, hay tantos tesoros alrededor de la puerta del castillo que, literalmente, tenemos que vadear a través del tesoro para entrar en el castillo. No es un negocio tan complicado si llegamos a samyama con una buena base de silencio interior, lo que significa una buena base en la meditación profunda. Sin silencio interior no vamos a encontrar la puerta del castillo, o cualquier tesoro tampoco – el silencio interior es la puerta, el castillo, el tesoro, y todo lo demás.

Pero esto es un poco de simplificación, ya que con nuestras prácticas diarias durante meses, años y décadas, nuestra purificación y apertura interior sigue, y sigue, y sigue, alcanzando alturas cada vez más celestes. Simplemente no termina. En efecto, la iluminación no es tanto un destino final como es un viaje sin fin de aumentar la expresión divina. Está sucediendo a nuestro alrededor en la naturaleza, ¿no? Y podemos continuar con el proceso como nuestra evolución individual se expande para convertirse en la evolución de nuestra comunidad, la nación, el mundo y el cosmos entero. A medida que nos establecemos en nuestro silencio interior y luego comenzamos a movernos hacia fuera a través de ella en éxtasis, literalmente nos convertimos en un canal de expresión infinita del mundo. Esta no es una misión personal que forjar por nosotros mismos. Es la expresión natural de lo que somos como seguimos a participar en nuestras prácticas y salir en la actividad diaria de una manera muy normal. Al respecto no hay nada tan exótico. Es sólo la vida que se vive como se puede vivir, en la alegría, la libertad y la efusión del amor divino.

En todo esto, Samyama es un ingrediente esencial, ya que estimula el movimiento de la conciencia pura y dichosa (nuestro silencio interior) a fluir hacia el exterior la expresión en el mundo.

Esta es la razón por que el samyama es tan a menudo asociado con siddhis y milagros. Pero los siddhis y los milagros son incidentales al proceso mayor que está pasando. Si queremos siddhis y milagros para nosotros mismos, no podemos tenerlos, no sin incurrir en un costo grande para nuestra evolución (el lado oscuro). Pero si queremos ayudar a los demás y cuidar de nuestro negocio interno (el cultivo del silencio interior y la conductividad extática), constantemente estaremos rodeados de milagros espontáneos, además del mar de los milagros que ya vivimos.

La verdadera bendición no son los propios milagros, pero el hecho de que los seres humanos tienen la

capacidad de expresar plenamente la inteligencia divina infinita que reside dentro de nosotros.

Ahora que hemos cubierto algunos de los conceptos básicos, vamos a pasar a la práctica de samyama. A medida que avanzamos, vamos a ampliar las posibilidades mencionadas hasta ahora. Lo que vamos a encontrar es que estamos tratando con un principio universal que se encuentra en muchos campos de la actividad humana. Es la tarea de aprender cómo manifestar lo mejor que tenemos para ofrecer, desde dentro de nosotros mismos. Tenemos mucho más para dar de lo que imaginamos, y podemos hacerlo con relativa facilidad.

Cuando hayamos terminado aquí, habremos cubierto una serie formidable de herramientas de samyama que se pueden utilizar de manera práctica para mejorar nuestras vidas y las vidas de nuestros seres queridos, amigos y todos los demás cerca y lejos.

Capítulo 2 – Samyama

Aunque el yoga es un tema fascinante para leer, reflexionar y discutir, los beneficios reales provienen de la práctica. Con esto no queremos decir de vez en cuando, aunque eso es mejor que nada. Lo que queremos decir es la práctica diaria durante meses y años. Si lo hacemos con un poco de dedicación, podemos experimentar mejoras grandes en la calidad de nuestra vida.

No es tan difícil. No estamos hablando de ir a vivir a una cueva o algo por el estilo. Como cuestión de hecho, con un enfoque eficiente hacia las prácticas de yoga, como se discute en los escritos de AYP, todo se puede hacer en media hora, más o menos, dos veces al día. Así que podemos continuar con nuestra vida diaria normal como lo hicimos antes. Como cuestión de hecho, se prefiere que sigamos con la vida como antes, porque esto ayuda a estabilizar lo que ganamos en nuestras prácticas cotidianas, y esto acelera nuestro progreso a lo largo del camino hacia la iluminación.

Nos daremos cuenta de que el samyama es un enfoque optimizado para hacer lo que hemos estado haciendo durante toda nuestra vida – moviéndonos hacia lo que queremos. Con una diferencia. Vamos a aprender sistemáticamente a *dejar ir* lo que queremos, y al hacerlo, lo recibiremos mil veces. El principio del samyama es el mismo que se encuentra en los a veces populares y siempre perennes métodos para la utilización de nuestra capacidad innata para atraer lo que queremos en nuestra vida (*ley de la atracción, ley de la abundancia*, etcétera). Al hacerlo, estamos liberando las cosas que nos han estado retrasando. Samyama es una forma sistemática y altamente eficiente de hacerlo. Puede funcionar para todos, porque todos están dotados de un sistema nervioso humano. El sistema nervioso humano es la puerta de entrada al infinito, y para todo lo que fluye dentro de nosotros de ese reino divino.

Vamos a echar un vistazo rápido a de donde viene el conocimiento del samyama, así vamos a tener una comprensión de su contexto dentro del esquema general de yoga. Ninguna parte de yoga es independiente. Cada práctica que nos encontramos en el yoga es una parte de la totalidad, y el conjunto de yoga es mucho mayor que la suma de sus partes.

Los Yoga Sutras de Patanjali

Samyama es una palabra que se encuentra en una escritura antigua India llamada *Los Yoga Sutras de Patanjali*. Es una de las más grandes escrituras de todos los tiempos, ya que codifica en unas pocas páginas los principios y prácticas esenciales para cultivar el proceso natural de la transformación espiritual humana. Todas las escrituras contienen elementos de las famosas ocho ramas del yoga descritas en *Los Yoga Sutras*. Pero muy pocas escrituras contienen todas las ramas. Así que, además de ser una excelente guía sobre los elementos esenciales de la práctica espiritual, *Los Yoga Sutras* hacen una lista bastante buena por cual la eficacia de cualquier camino espiritual se puede medir.

Las ocho ramas del yoga son fáciles de enumerar:

Yama: Moderación – no violencia, veracidad, no robar, conservación y el cultivo de la energía sexual, y no codiciar.

Niyama: Observancia – pureza/limpieza, satisfacción, enfoque/austeridad, estudio de las escrituras y del ser, y rendirse a la voluntad divina.

Asana: Todas las posturas de yoga que hemos llegado a conocer y amar.

Pranayama: Las técnicas de respiración para despertar y cultivar las energías extáticas internas.

Pratyahara: Introversión de los sentidos – despertar en el espacio interior y más allá, en última instancia, trascendiendo los accesorios sensoriales totalmente.

Dharana: Poniendo atención en un objeto.

Dhyana: Meditación – disolución natural del objeto en la mente.

Samadhi: La absorción del objeto y la atención en la quietud, el silencio interior, la conciencia pura y dichosa.

Samyama es un medio específico para la combinación de las tres últimas de las ocho ramas del yoga para producir un flujo natural de silencio interior hacia el exterior, o lo que llamamos *quietud en acción*.

Mientras que las ramas del yoga son bastante fáciles de enumerar y ponderar, la práctica es otra cosa. ¡La parte más difícil de la práctica del yoga es mantenerla sencilla!

Hay una tendencia común entre los practicantes de yoga a adoptar un enfoque rígido y difícil de las ocho ramas del yoga. Esto puede suceder fácilmente si uno comienza al principio con las restricciones y observancias, centrado en el perfeccionamiento de ésos antes de ser autorizado a pasar a las prácticas más poderosas de la lista. En este caso, se puede terminar con una vida vivida por las normas de conducta, con la alegría natural y la espontaneidad de la vida divina interior siendo algo difícil de conseguir.

Este no es el enfoque en los escritos de AYP. En su lugar, vamos a ir a un poco hacia atrás a través de la lista, y así encontramos el principio de la lista, de modo mucho más natural y fácil de esa manera, que se manifiesta por sí mismo en el silencio interior, con la aplicación rígida de las normas de conducta siendo raramente necesaria. Nos encontramos las cualidades

divinas de conducta armoniosa viniendo en forma automática de dentro de nosotros.

Hacemos esto comenzando con la meditación profunda, y luego una forma de pranayama que llamamos respiración espinal. Además de realizar una manera fácil y divertida de las ocho ramas del yoga, comenzando de esta manera se cumple con un requisito muy importante para el samyama. Como se mencionó en el capítulo anterior, si no tenemos silencio interior presente, la práctica del samyama no estará haciendo mucho. Así que ésta es la ruta que se sugiere. Es rápido y eficaz, y desde el principio trae mucha paz y alegría. A continuación, vamos a encontrar todas nuestras prácticas yendo muy bien, incluyendo el samyama. Pronto, estaremos notando el aumento del silencio interior en la vida cotidiana (el testigo), y la energía divina saliendo en todo lo que hacemos.

La Técnica de Samyama

La meditación profunda es el proceso de llevar la atención hacia el interior, a la quietud, el silencio interior, conciencia pura y dichosa, el estado del testigo, samadhi. Todos estos describen aspectos de la misma cosa. Tenemos un procedimiento especial de meditación que hacemos por cierta cantidad de tiempo dos veces al día. El procedimiento de la meditación profunda está totalmente cubierto en *Meditación Profunda – Camino hacia la Liberación Personal*, y en el libro de AYP de *Lecciones Fáciles para la Vida Extática*.

La meditación profunda funciona como un reloj y, con el tiempo, a medida que meditamos cada día y luego salimos y somos activos, nuestro sistema nervioso se vuelve naturalmente acostumbrado a sostener e irradiar silencio interior. Nuestra vida diaria desde el interior se vuelve más tranquila. Estamos menos abrumados por los acontecimientos externos. Este es el amanecer de la primera etapa de la iluminación, que es el silencio

interior presente en nuestra vida, veinticuatro horas al día, siete días a la semana (24/7).

Una vez que tengamos un poco de silencio interior, aunque sea un poco, tenemos la oportunidad de comenzar a operar en nosotros a partir de ese nivel de potencial infinito. Todo lo que existe se manifiesta a partir de ese potencial, y nosotros, siendo ese, somos capaces de manifestar esa reserva infinita de la vida dentro de nosotros. Así pues, con nuestro dedo en el infinito, podemos empezar a movernos de allí, en beneficio de nuestra transformación hacia la iluminación. Es fácil de hacer.

En la meditación profunda se utiliza el pensamiento de un sonido sin significado, el mantra, para permitir sistemáticamente a la mente a ir a la quietud. En el caso de utilizar un mantra no se utiliza el contenido del significado, el lenguaje o intelectual, incluso si nuestro mantra resulta tener un significado en un idioma determinado. Sólo recoger fácilmente el sonido mental del mantra, y somos capaces de sumergirnos profundamente en la conciencia pura y dichosa. El sistema nervioso también va a silenciar la mente, y nuestro metabolismo se vuelve más lento.

Con samyama, empezamos a ir al otro lado, desde adentro hacia afuera, en vez de desde afuera hacia adentro. Y usamos el significado.

Después de que nuestro tiempo de meditación profunda ha terminado, descansamos por un minuto o dos, y comenzamos samyama. Comenzamos, continuando en nuestra posición habitual sentado con los ojos cerrados, en un estado fácil de no pensar, simplemente descansando en nuestro silencio. Si los pensamientos vienen, simplemente dejarlos ir sin entretenerlos. En la práctica de samyama no pensamos en el mantra. Empezamos sin favorecer nada, sólo de ser fácil en nuestro silencio, cuanto silencio tengamos de nuestra sesión de meditación que acaba de terminar, y naturalmente presente en nosotros desde nuestros meses o años de meditación profunda diaria. Este es el

punto de partida para el samyama – silencio interior permanente, la quietud.

El único requisito para hacer la práctica de samyama es tener un poco de silencio interior. Para la mayoría de la gente esto es después de unos meses de meditación profunda diaria. El aumento de la conductividad extática, cultivado con la respiración espinal pranayama y otros medios, es una gran ayuda en samyama también, pero no es un requisito primario para la práctica de samyama. Conductividad extática juega un papel clave en proporcionar un medio para la transmisión de los *efectos* de samyama. Esto se discutirá más adelante. Para empezar con samyama, la clave es el silencio interno permanente, cultivado en la meditación profunda.

Tal vez hemos estado haciendo otro tipo de meditación, o somos naturalmente quietos por dentro. ¿Samyama servirá para nosotros? Quizás. Sólo hay una manera de averiguarlo. Probar y ver. Ten en cuenta que nuestra práctica de samyama será más exitosa si tenemos una práctica de meditación diaria fiable que seguirá cultivando el silencio interior que mora en nosotros. Las dos prácticas trabajan juntas. Recuerda lo que dijimos acerca de la totalidad de yoga siendo más que la suma de las partes.

Explicación de la Técnica de Samyama

Con el samyama, estamos iniciando significado en el silencio interior. Lo hacemos de una manera simple, fácil y sistemática. Primero creamos un impulso de sentido en silencio utilizando una palabra o frase corta, y luego lo dejamos ir en silencio.

Vamos a comenzar con *Amor*. Es un buen lugar para comenzar con el samyama. En el samyama se recomienda utilizar el lenguaje más íntimo, el lenguaje que va más profundo en tu corazón, sea lo que sea. Así, a diferencia del mantra, las palabras de samyama se pueden traducir a otro idioma.

En tu silencio sencillo, coge, sólo una vez, la sensación borrosa de la palabra *Amor*. No deliberadamente hacer una pronunciación clara, o imágenes mentales o escenas que representan el *Amor* en tu caso. Sólo ten un leve recuerdo de *Amor* y luego dejalo ir a tu silencio, el silencio es sencillo en como obtienes el sentido leve de *Amor*. No contemplamos *Amor* o analizarlo durante el samyama. La contemplación es un impedimento para el samyama. No pienses en ello en absoluto.

No hacemos un esfuerzo para localizar físicamente la palabra A*mor* en el cuerpo. En un lugar físico no nos importa si está aquí o allí. No lo busques, o trates de detenerlo por estar en un lugar.

Ven a la palabra *Amor* una vez en una forma tenue, sutil, y luego dejala ir en el silencio. Es un sentimiento sutil de la palabra *Amor* que estamos llegando a, nada más, y luego dejando así que se vaya.

Habiendo pensado *Amor* una vez, estar en silencio durante unos 15 segundos. Dejándolos ir, si vienen, en manifestación externa. No intentes empujar hacia fuera los pensamientos, o colgarte a ellos. Ser neutral sobre lo que sucede después de recoger y dejar ir la palabra.

No coordinamos deliberadamente nuestra samyama con la respiración o cualquier otro fenómeno interno o externo.

No mires el reloj. Con un poco de práctica, tu reloj interno te dirá con buena exactitud cuando es 15 segundos. Apenas ser fácil en silencio durante un cuarto de minuto. Luego recoge el sentido débil y borroso de *Amor* de nuevo, y lo dejas ir en tu silencio durante unos 15 segundos de nuevo.

Eso es dos repeticiones del samyama – dos veces recogiendo *Amor* en su nivel más sutil del pensamiento, y dos veces dejarlo ir en el silencio interior.

¿Cuál es el efecto de esto? ¿Qué va a pasar?

En la medida en que estamos recogiendo el significado en la frontera del silencio interior (el nivel más sutil de pensamiento), y luego dejando ir

fácilmente en nuestro silencio, el efecto será muy poderoso. El silencio interior es un amplificador enorme de pensamiento sutil. Como cuestión de hecho, el silencio interior es el único amplificador de pensamiento. Es la fuente del pensamiento. Por lo general, nuestros pensamientos vienen del silencio estimulado por todo lo que se presenta en nuestra mente subconciente. Tantos modelos habituales se alojan en nuestra mente subconciente obstruida, y estos son los que distorsionan y debilitan el flujo de energía divina que sale del silencio interior en nuestra vida cotidiana. Con la meditación estamos limpiando las obstrucciones en la mente subconciente y desarrollando una conciencia clara de nuestro silencio interior. Con samyama estamos actuando directamente en nuestro silencio interior para producir una salida poderosa de los efectos positivos que purifican nuestro sistema nervioso y sus alrededores.

Tal vez durante samyama vamos a sentir un poco de energía moviéndose fuera de nuestro silencio. Puede ser experimentado como físico, mental o emocional. O tal vez no se sentirá mucho hasta después en la actividad, y entonces somos más amorosos y compasivos sin ninguna razón externa obvia. Estamos cambiando desde el interior. Esto es lo que es samyama – moviendo nuestras intenciones desde el nivel de silencio divino en nosotros a la manifestación externa. De este modo, nuestros pensamientos son purificados a un propósito superior, y se refuerzan considerablemente.

Sin importar qué pensamiento usamos en samyama, el efecto será purificación y apertura con gran poder. Samyama verdadera *siempre* produce un resultado positivo, no importa lo que liberemos a nuestro silencio interior. Este es un punto fundamental que es poco comprendido. Comprender esto y verificarlo en nuestra propia experiencia disipa el miedo, la superstición y advertencias que a menudo rodean el tema de samyama. Tales advertencias y temores son infundados. Samyama se trata de purificar y abrir todo lo que está dentro de

nosotros, incluyendo *cualquier pensamiento* que podemos concebir, no importa lo negativo. El silencio interior va a transformar los pensamientos más negativos (obstrucciones) a un río de amor divino. Vamos a hacer un uso práctico de este principio en el próximo capítulo.

Los únicos efectos negativos que pueden surgir en samyama pueden venir de exagerar en la práctica, lo que puede conducir a un exceso de energía asociada a los flujos de purificación y apertura. En otras palabras, demasiado de algo bueno. Vamos a cubrir medidas eficaces para hacer frente a estos hechos (vea *control de tu propio ritmo*). Al elegir las palabras para utilizar en samyama, nuestro objetivo principal es tener un enfoque equilibrado de la purificación y apertura, en lugar de centrarse en esta o aquella palabra individual o frase.

Samyama es lo que la oración es cuando se lleva a su nivel más profundo de comunión con lo divino dentro de nosotros, y dejada ir en el silencio interior divino. Como veremos en el próximo capítulo, la oración efectiva se basa en los principios de samyama, y desde adentro se puede involucrar a casi cualquier calidad o obstáculo que nos gustaría iluminar con la conciencia pura y dichosa, suponiendo que hemos cumplido con el requisito de tener un poco de silencio interior perdurable.

Sutras para la Purificación y Apertura Equilibrada

Cada palabra o frase que usamos en samyama se llama un *sutra*. En Sánscrito, sutra significa *unir o coser*. El término médico en Inglés, *sutura* viene del *sutra*. Cuando se utilizan en samyama, sutras son *palabras en código* o *frases* que representan significados particulares. Utilizamos sutras para enviar significados particulares a la conciencia pura y dichosa ilimitada. Allí se purifica y se amplifica a través de nosotros en la vida cotidiana. Este proceso *une* a nuestra vida interior y exterior. Por lo tanto, los sutras son aspectos del yoga (unión) que concientemente podemos

cultivar en nosotros mismos a través de la práctica de samyama. En conjunto, una lista bien seleccionada de sutras puede proporcionar una base mucho más amplia de purificación en nuestro sistema nervioso.

Al igual que con todas las prácticas avanzadas de yoga, los beneficios de samyama se encuentran en la práctica diaria de largo plazo. Si utilizamos una rutina equilibrada de los sutras y practicamos con regularidad, grandes beneficios se acumulan gradualmente en nuestra vida. Si seguimos cambiando sutras cada día o semana, y somos irregulares en nuestra práctica, los resultados serán diluidos en consecuencia.

Si queremos alcanzar el agua, tenemos que seguir cavando en el mismo lugar. Podemos hacer samyama después de cada sesión de meditación, y luego tomar 5-10 minutos de descanso al final. Samyama es una continuación de nuestra práctica sentada, que incluye respiración espinal pranayama seguida por la meditación profunda. Con pranayama y la meditación, vamos dentro, y luego estamos saliendo con samyama. Por lo tanto, una vez que hayamos completado nuestra meditación profunda, nos relajamos en silencio durante un minuto o dos en nuestro asiento, y luego comenzar samyama.

Para nuestra práctica de samyama, una serie equilibrada de nueve sutras se dan aquí, cubriendo una amplia gama de calidades, que proporcionan la purificación y la apertura equilibrada en nuestro sistema nervioso. La sugerencia es que cada sutra se haga por dos ciclos de samyama, dos veces con unos quince segundos de silencio por cada sutra, y yendo directamente a través de la lista en orden. En pocos días se memorizará y será fácil de navegar a través del uso de este método de samyama, yendo gradualmente más profundo en la práctica en cada sesión.

Lecturas Adicionales y Apoyo

Yogani es un científico americano espiritual que, desde hace más de cuarenta años, ha estado integrando técnicas antiguas de todo el mundo que cultivan la transformación espiritual del ser humano. El enfoque que él ha desarrollado no es sectario, y es abierto a todos. En orden de publicación, sus libros incluyen:

Prácticas Avanzadas de Yoga - Lecciones Fáciles para la Vida Extática (Dos Volúmenes) Dos amplios libros de texto fáciles de usar que ofrecen más de 400 lecciones detalladas sobre el sistema integrado de prácticas de AYP.

Los Secretos de Wilder - Una Historia de Silencio Interior, Éxtasis y la Iluminación Una novela de aventuras espirituales.

La Serie de Iluminación AYP (Once Volúmenes)
Libros de instrucción sobre las prácticas de yoga, fáciles de leer, incluyendo (traducción al español pendiente):

- ***Meditación Profunda - Camino hacia la Liberación Personal***
- ***Respiración Espinal Pranayama - Viaje al Espacio Interior***
- ***Tantra - Descubriendo el Poder del Sexo Pre-orgásmico***
- ***Asanas, Mudras y Bandhas - Despertando el Kundalini Extático***
- ***Samyama - El Cultivo de la Quietud en Acción, Siddhis y Milagros***
- ***Dieta, Shatkarmas y Amaroli - Nutrición Yóguica y Limpieza para la Salud y el Espíritu***
- ***Buscándose a Sí Mismo - El Amanecer del Testigo y el Fin del Sufrimiento***
- ***Bhakti y Karma Yoga - La Ciencia de la Devoción y la Liberación a Través de la Acción***
- ***Las Ocho Ramas del Yoga - La Estructura y el Ritmo de la Práctica Espiritual Auto-Dirigida***
- ***Retiros - Vía Rápida hacia la Libertad - Una Guía para los Líderes y Proveedores***
- ***Liberación - La Fruición del Yoga***

Para obtener información actualizada sobre los escritos de Yogani, y los foros de soporte de AYP gratuito, por favor visite:

www.advancedyogapractices.com
o
www.aypspanish.com