

## Mini Taller de Kundalini Yoga: La disciplina y los hábitos

Hemos decidido que luego de haber trabajado el tema del Yoga como camino espiritual este Mini Taller de Kundalini Yoga esté dedicado a explorar el cómo podemos introducirnos en un camino de trabajo espiritual y, lo más difícil, cómo podemos mantenerlo.

Comencemos con dos conceptos:

**Disciplina:** etimología,

Del latín *discere*, aprender, conocer. Derivó discípulo de latín *discipulus*.

De discípulo derivó disciplina y disciplinar, ésta última aparece en El Quijote como "azotar" por la importancia que se daba a los castigos como método docente.

En el Nuevo Testamento: el que se adhiere a una doctrina y vive conforme a ella

En diccionario: doctrina o enseñanza/ observancia de las leyes y ordenamiento de una profesión o instituto.

*Es tanto el cuerpo de enseñanzas y prácticas, como el proceder de acuerdo a ellas.*

**Hábito:**

"Traje que usan religiosos o religiosas".

"Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes u originado por tendencias instintivas".

"Facilidad adquirida por la constante práctica".

*El hábito no hace al monje, pero sí la conducta, y esa conducta repetida da paso a un actuar automático.*

Decidimos emprender un camino, comenzar una práctica, cansados de teorías y buenas intenciones. Nuestra cultura tiene un desequilibrio valorando demasiado el conocimiento. Al comienzo de nuestra búsqueda -tal como en la historia de Enyadata- averiguamos, preguntamos, leemos para recuperar algo, para lograr la calma o la paz, pero pronto vemos que es un camino sin salida. No basta con "saber cosas". La práctica está primero siempre.

Al iniciar una práctica espiritual *nos confrontamos con nuestras creencias y nuestros hábitos*. ¿Comenzamos proponiéndonos cambios de conducta o trabajando en la mente y en el desarrollo de la conciencia? Ambos se necesitan y dependen entre sí.

*La importancia de reconstruir tus hábitos es que una vez que creas tus hábitos, los hábitos te crean a ti.*

Este es un trabajo arduo y lleno de caídas, por lo que en el Budismo se dice que para comenzar este sendero se necesita gran fe, gran determinación y gran duda. Fe en las enseñanzas, determinación a no renunciar hasta realizar nuestro más profundo deseo, y duda como la energía que nos mueve hacia el misterio.

*La meta final de la práctica de Kundalini Yoga es ser una persona de gran carácter o nobleza. Tus palabras y acciones son puros, todos confían en ti y se apoyan en ti, tus convicciones son fuertes y eres inspiración para otros, pero esto nos asusta, parece demasiado grande.*

Esto es la conciencia Khalsa, eres puro, ser persona de gran nobleza y carácter en cada momento de la vida, sin lugar para dudas ni miedo, es tu autoidentificación.

Pero el realizar esta forma de vida es difícil. La distancia que percibimos entre este destino y nuestra conciencia diaria, limitada, dispersa y temerosa es abrumadora. No queremos confrontar nuestra verdad ni el mundo, lo que somos.

*Hay dos formas de aprender: fracasos o meditando.*

*No hay tiempo suficiente para cometer todos los errores para aprender.*

Retomando la parábola de Enyadata, cuando sus amigas la atan a la columna, comienza su disciplina. Sujetamos nuestro cuerpo y mente a un patrón de práctica y a veces de vida. Aunque aún no experimenta su real naturaleza empieza a creer que ella realmente tiene su cabeza.

## El compromiso

En la citada parábola, ella toma un hábito, en el sentido de que opta por un contexto de práctica, se compromete. Decimos que el compromiso no es un logro, sino que está en el comienzo. Sin él no hay nada como un camino de vida elevada.

Yogui Bhajan dijo *"Tal vez yo no puedo cumplir, pero tú necesitas cumplir"*, cumplir es no defraudarte a ti mismo, tú necesitas cumplir tus sueños. En este camino tu carácter será probado y saldrás de él si no tienes compromiso. En Kundalini Yoga amamos el compromiso. Perdimos la confianza en las promesas desde la infancia y no queremos confrontar esta desilusión. El primer compromiso es con tu propia palabra. La palabra del comienzo "yo soy esto, no puedo ser menos, soy conciencia infinita, soy íntegro, viviré con carácter en la realidad, sin escapar".

Se realiza un gesto o rito público que confirma tu promesa. Es llamado bautismo, iniciación, toma de votos. Yogui Bhajan aclaró que en Kundalini Yoga no hacemos iniciación porque si no somos capaces de iniciarnos

nosotros mismos, no sirve un rito. ¿A quién prometemos?, a nuestra alma, por eso cada renuncia debilita mi auto confianza.

Yogui Bhajan describe en este párrafo las consecuencias del actuar sin compromiso:

*"Normalmente no hablas con un lenguaje comprometido. El resultado es que tu amor no se compromete, tu compasión no se compromete ni tus relaciones se comprometen. Las relaciones no comprometidas son muy dolorosas. Hay miedo, desconfianza, enojo inconsciente y error tras error. Comienzas a beber para eliminar el dolor y bebes tanto que te vuelves alcohólico. Si no bebes, encuentras otra droga y te vuelves drogadicto. Haces toda clase de rarezas y adquieres malos hábitos para evitar el dolor. Todos estos hábitos negativos que minimizan y someten tu vida, son solamente tácticas para cubrir un gran dolor: tu propio vacío. Tratas de enterrar la frivolidad que sientes. No tienes profundidad porque no estás comprometido. Sin compromiso en tu lenguaje y en tus acciones, sientes que no sabes qué está pasando. Eres inseguro y te falta control. Reaccionas con irritación y cólera. Entonces buscas la forma de dejar salir esa cólera y una de las peores y más comunes, es perjudicarte tú mismo mintiendo".*

## Renuncia y libertad

Pero al tomar un sendero particular también renunciamos a muchos otros caminos.

Esta pérdida de libertad es aparente. Nuestra pequeña mente siente restringido su espacio de juego e intrigas, pero al reducir las opciones se abre un espacio de expresión de nuestra gran mente. En un retiro de meditación Budista por ejemplo, las reglas son muchas y estrictas, pero si son vistas como una "coreografía" que permite la práctica de la conciencia y la atención con el mínimo roce, interferencia y divagación mental, se descubre una libertad en su sentido más amplio. Se conforma el espacio en que puede tener libertad de asumir nuestro destino, de ser **con** la totalidad de los seres momento a momento.

La tentación del turista espiritual es tomar un poco de cada cosa, experimentar siempre novedades y tal vez mezclar. Desgraciadamente nuestra mente requiere de una masa crítica de práctica y vivencia para consolidar cambios, como en la experiencia creativa, se acumula una masa de datos, observación, horas de trabajo sobre el asunto en que estamos enfrascados y luego la mente comienza a trabajar sola, a nivel subconsciente, y podemos soltar y dejar que aparezcan las conexiones creativas como si fuera magia, pero hay cientos o miles de horas de trabajo detrás.

El Buda dijo: *"una mente inclinada a la indolencia es como alguien que quiere encender fuego frotando una madera, y se detiene a descansar antes de que la madera se caliente. Aunque quiera encender fuego, no lo logrará".*

El contexto de práctica es importante. Podríamos diseñar nuestra propia práctica de trabajo sobre la conciencia, y algunos lo han hecho. Sin embargo, para la mayoría de nosotros, no es posible recorrer este camino sin alguna forma de guía.

Las disciplinas espirituales son producto de una emanación de la conciencia infinita o Dios expresada a través de una conciencia individual iluminada. Pero también del trabajo de pulir y corregir las condiciones de la práctica durante decenas de generaciones de maestros. Como dijimos en el taller anterior sobre "**El Yoga como camino espiritual**", se trata de un legado y un linaje. Confiamos en esta experiencia, nos entregamos, tomamos refugio.

Pero nuestra mente quiere resultados, desea sentirse bien, desea iluminarse, desea la paz, desea... La ansiedad por lograr resultados en la práctica se transforma en un escollo para la fase inicial de la práctica. El objetivo inicial es sólo continuar la práctica, sólo hacer y hacer con mente pura, sin añadir nada excesivo o innecesario.

*Muchos no siguen porque se impacientan. Se requieren muchos pasos para borrar un surco por pequeño que sea.*

*Cuando estás aprendiendo caes muchas veces, cometes muchos errores. La trampa es creer que inmediatamente debes hacer todo perfecto. Esta es una de las formas en que la mente trata de convencerte de que no sigas la disciplina.*

*Lo único que se considera fracaso en el camino espiritual es el irse del camino. Si te equivocas y lo reconoces y sigues en el camino entonces ganaste una batalla.*

## Coraje

La actitud actual es de falta de coraje y de valor, no basta con paz y amor para los desafíos de esta vida. Kundalini Yoga es linaje de guerreros espirituales. Se necesita más que yoga para afrontar golpes, es la actitud. Es tecnología más actitud.

Amor y coraje se sitúan en el corazón.

No somos inocentes sin protección, somos águilas con intenciones puras.

## La práctica

*Práctica significa cualquier esfuerzo repetido (disciplina) que te de control permanente de las olas de la mente. Es un camino lento. Requiere disciplina prolongada sin interrupción y con devoción.*

En un contexto de práctica monástica toda la vida diaria está organizada, se cambian hábitos mentales y patrones erróneos. Se usan todas las actividades

diarias para entrenar la mente del principiante. Por ejemplo, los Gathas en el Budismo.

*Quando veo fluir el agua  
Hago el voto con todos los seres  
Para desarrollar una voluntad saludable  
Y quitar las manchas del engaño*

Se usan momentos como el lavado de dientes, o las comidas para hacer espacios de ampliación de conciencia, como faros en el camino. Cada forma de vida desarrolló un código de conducta, con horarios, oración, trabajo manual, estudio, etc.

Tomo Votos, y a través de mi práctica me convierto en mis votos.

El monje se ordena cuando "se ordena" en el sentido de tener una disciplina de la mente que se expresa en su acción cotidiana.

El código de conducta pone en acción tus ideales, es una estrategia para vivir con conciencia elevada.

Al comienzo hay gran esfuerzo, pero gradualmente este esfuerzo se va haciendo más sutil y cuando cambian los patrones y hábitos mentales y físicos, se integra a nuestra vida. Pero no hay que engañarse, si no continúo con la práctica mi estado de conciencia volverá a caer. Es momento a momento hasta la muerte.

¿Pero qué hay para los que vivimos fuera del monasterio?

La clase de yoga me hace sentir muy bien pero luego de un rato vuelvo a mi rutina mental y no puedo sostener esa conciencia. ¿Cómo transferimos la vivencia de claridad, ecuanimidad o energía de la clase a nuestra vida diaria?

Tich Nat Han enseña a sus estudiantes a hacer un par de respiraciones concientes cada vez que suena el teléfono antes de contestar. De esta forma integro el ring, que ahora apoya mi práctica.

Normalmente, dependiendo de la intensidad y extensión de la práctica, los nuevos patrones mentales se van permeando hacia todos los ámbitos de la vida diaria.

Shunryu Suzuki, el maestro Zen, dijo *"después de practicar cierto tiempo se da uno cuenta de que no es posible hacer progresos rápidos y extraordinarios. Por mucho que se esfuerce, todo progreso viene poco a poco. No es como salir bajo una lluvia torrencial y saber cuándo ya se está mojado. En la niebla uno no sabe que se está mojando, pero a medida que se camina va mojándose poco a poco. Cuando la mente abriga ideas de progreso es posible que diga: "¡oh, este paso lento es terrible!" Pero en*

*realidad no lo es. Cuando nos mojamos en la niebla es muy difícil secarse. Por esto no hay que preocuparse porque el progreso sea lento."*

### **Del Japji**

*"Oh yogui, b́asate ḿas en el contentamiento ḿas que en la castidad, ḿas en la modestia que en el rechazo a los bienes materiales, y en vez de abnegarte en nombre de la religi3n, ponte a meditar. En vez de hacerte miserable, disfruta de la vida sabiendo que durar3 s3lo un momento. Deja que tu camino escogido sea una vida de pureza, con la fe en Dios tu 3nico bast3n. 3nete a la m3s alta secta. La hermandad de toda la humanidad y conquista tu propio ser en vez de tratar de dominar a los dem3s. Me postro siempre y solamente ante el Se3or, el ser primordial, puro, sin principio, sin fin, El que prevalece a trav3s de todas las 3pocas".*

Conceptos claves

Objetivo: car3cter-nobleza-compasi3n / camino espiritual / disciplina-contexto de pr3ctica / reglas-c3digos de conducta-h3bito / expresi3n: vida cotidiana.

Sadasat Singh  
El Molle, julio 2010