

pratyahvaya yoga – el yoga de resonancia y compasión

por jaimé carlos-casellas, phd

DURANTE EL TRANSCURSO de un retiro de Yoga, se formularon dos preguntas: “¿Qué deseas lograr del Yoga?” y “¿De qué te ha servido el Yoga?” Las respuestas, infiltradas con los pronombres “yo” y “mí”, implicaron que el Yoga tiende a ser una disciplina egocéntrica que se dirige, primordialmente, al auto-mejoramiento. No obstante, frecuentemente nos olvidamos de que el Yoga nos abre las puertas para comenzar a reconocer la igualdad (*saamyā*) entre nosotros y todo ser viviente.

Reconociendo esta *igualdad es la raison d'être* de lo que he denominado *Pratyahvaya Yoga*. (*Pratyahvaya* significa “resonancia” en sánscrito.) Se encaja firmemente en el capítulo I.33 de los *Yoga Sutra* de Patánjali. Este capítulo se dirige a las inmensurables virtudes del amor (*brahma viharas*). Las virtudes son la amabilidad (*maitri*), la compasión (*karuna*), el compartir la alegría del prójimo, (*mudita*) y la ecuanimidad (*upekshanan*). Las *brahma viharas* son antídotos potentes contra los estados mentales nocivos (*klesas*) de odio, codicia y falsa ilusión – obstáculos contra nuestra potencialidad de amar y ser compasivos.

El *Pratyahvaya Yoga* se concentra en fomentar las *brahma viharas*, reprimir los *klesas* y aplacar las causas fundamentales del sufrimiento (*dukkha*) detalladas en el *Yoga Sutra* I.30 de Patánjali. Entre estas causas figuran la enfermedad, duda, pereza, visión distorsionada y la inhabilidad de impulsar el crecimiento espiritual.

El *Pratyahvaya Yoga* se fundamenta en el *Hatha Yoga* expuesto por el Yogui Swatmarama, un sabio hindú que remonta al 15to siglo, A.D., en su tratado clásico, el *Hatha Yoga Pradipika*. Este tratado detalla los *ásanas*, *pranayama*, *chakras*, *kundalini*, *bandhas*, *kriyas*, *shakti*, *nadis* y *mudras*. En conjunto con los *Yoga Sutra* de Patánjali y el *Bhagavad-Gita*, el *Pradipika* define los fundamentos del *Hatha Yoga* – la raíz de la mayoría de los estilos del Yoga.

Los diferentes estilos del *Hatha Yoga* pretenden preparar al yogui para alcanzar el estado de *samadhi* – el estado de armonía interna detallada en los *Yoga Sutra* (I.20). Los

yoguis ortodoxos concuerdan en que el logro de *samadhi* calma la mente, refina la atención y acelera el procesamiento de información. Como resultado de la serenidad lograda, el yogui comienza a integrar el cosmos interno con el Universo externo.

A nivel neurobiológico, sabemos que los efectos beneficiosos del Yoga son atribuibles a los cambios en la estructura y funcionamiento del cerebro. Estos cambios incitan la secreción de los neuropéptidos de placer, tales como la serotonina, dopamina, oxitocina, testosterona y la endomorfinas β y reprimen los niveles de cortisol, la hormona de estrés.

El propósito primordial del *Pratyahvaya Yoga* es enseñarnos a cultivar la mente, dirigiendo la energía de nuestro egocentrismo a la disolución de las fronteras entre el “yo” y “nosotros” para poder comenzar a resonar e identificarnos con lo que sienten nuestros seres queridos, amigos, desconocidos, adversarios, enemigos... y por ende, todo ser viviente.

Las *kriyas* (serie de *ásanas*) energéticas del *Pratyahvaya Yoga* nos permiten apreciar el *dukkha* que todo ser viviente sufre. Hipotéticamente, estas *kriyas* movilizan el sistema nervioso simpático – la rama del sistema nervioso activada durante la reacción de lucha, huida o inmovilidad. Los *ásanas* en posición sentada o boca arriba, tales como *savasana* o *sukkha asana*, ofrecen la oportunidad de apreciar la felicidad (*sukkha*), aun en un ambiente difícil o desafiante. Si se practica con regularidad, el yogui suele trascender al estado de *samadhi*. Teóricamente, las *ásanas* meditativas, movilizan el sistema nervioso parasimpático – la rama del sistema que promueve el estado de reposo, relajación y digestión.

Aunque el *Pratyahvaya Yoga* conlleva muchos de los cimientos de los otros estilos del *Hatha Yoga*, su propósito primordial es dejarnos saber que nosotros hemos abordado una nave destinada a naufragar. Arriesgándome a sonar morboso, tenemos que reconocer que la vida es como una enfermedad terminal, con días buenos y días malos. Y para que esta jornada sea lo más placentera posible para todos, tenemos que dirigir nuestra energía a entender que

como ser vivientes, todos sufrimos. El *Pratyahvaya Yoga* nos permite apreciar la felicidad que surge cuando compartimos el amor y compasión que se anidan en nuestros corazones. Además pretende enseñarnos a entender que todos deseamos ser felices, libres de sufrimiento.

El *Pratyahvaya Yoga* nos impulsa a analizar y despojarnos de los dogmas que censuran, denigran, humillan u oprimen a otros. Nos induce a visitar las entrañas del adversario – paso importante para suprimir los estragos y devastaciones de las guerras y conflictos. El *Pratyahvaya Yoga* nos permite reconocer que sin otros nada podemos hacer, que sin otros nada somos y que la realidad de nuestra existencia es un enigmático misterio y milagro.

El Proverbio del *Pratyahvaya Yoga*

Por Jaime Carlo-Casellas

Amémonos, amemos a nuestros seres queridos, amigos y desconocidos.

Reconozcamos la igualdad entre nosotros, nuestros adversarios y enemigos.

Permanezcamos alejados del peligro.

Gocemos de buena salud mental y física.

Gocemos de paz y tranquilidad.

Aprendamos a lidiar con nuestros obstáculos y sufrimientos con amor, compasión, entendimiento y aceptación.

Recordemos que somos miembros integrales, interdependientes e interconectados del Universo en que vivimos. Por lo tanto comprometámonos a resonar con todo otro ser viviente.

Reconozcamos que sin otros nada podemos hacer, que sin otros no somos nada y que la realidad de nuestra existencia es un enigmático milagro y misterio.

LAYOGA

Jaime Carlo-Casellas, Ph.D. es el director y fundador de la clínica *Stress Management & Prevention Clinic*, así como de la *Fountain of Serenity Yoga* ubicadas en Rancho Mirage, California. Él es el autor del libro *Chaos & Bliss – A Journey to Happiness (Caos y Éxtasis – Una Jornada a la Felicidad)*. *FountainOfSerenityYoga.com*.

pratyahvaya yoga – the yoga of resonance and compassion

by jaime carlos-casellas, phd

AT A RECENT YOGA retreat two questions were raised: “What do you want to gain from your Yoga practice?” and “What has Yoga done for you?” The answers, suffused with “I” and “me,” implied that Yoga tends to be an egocentric practice that endeavors to improve the sense of self. That being said, an often unacknowledged benefit of Yoga is that it opens the door for us to begin to recognize the *sameness* (*saamya*) among all living beings.

Recognizing this sameness is the *raison d'être* of what I named *Pratyahvaya Yoga*. (*Pratyahvaya* means “Resonance” in Sanskrit.) At the heart of *Pratyahvaya Yoga* is Patánjali’s *Yoga Sutra* (I.33), which addresses the immeasurable virtues of love (*brahma viharas*). These virtues are friendliness (*maitri*), compassion (*karuna*), delight in the joy of others (*mudita*) and equanimity (*upekshanan*). The *brahma viharas* are powerful antidotes to the negative mental states (*kilesas*) of hatred, craving and delusion – fetters to our potential for kindness and compassion.

The focus of *Pratyahvaya Yoga* is to foster the *brahma viharas*, restrain the *klesas*, and placate the major causes of suffering (*dukkha*) described in Patanjali’s *Yoga Sutra* I.30. These causes include disease, doubt, laziness, distorted vision and the inability to find a firm ground for spiritual investigation.

The keystone of *Pratyahvaya Yoga* is Hatha Yoga, which was introduced by Yogi Swatmarama, a 15th century A.D. Hindu sage, in his classic treatise, the *Hatha Yoga Pradipika*. This treatise describes the *asanas*, *pranayama*, *chakras*, *kundalini*, *bandhas*, *kriyas*, *shakti*, *nadis* and *mudras*. Along with Patanjali’s *Yoga Sutra* and the *Bhagavad-Gita*, the *Pradipika* defines the guiding principles of Hatha Yoga – the root of most styles of Yoga.

The different styles of Hatha Yoga strive to prepare the yogi for *samadhi*, the state of inner harmony described in Patanjali’s *Yoga Sutra* (I.20). Orthodox yogis agree that by reaching *samadhi* the mind calms down, at-

tentiveness increases and information processing is enhanced. As a result of the attained serenity, the yogi begins to experience the integration of the inner cosmos with the external Universe.

At the neurobiological level, we know now that the salutary effects of Yoga are attributable to changes in the structure and function of the brain. These changes incite the secretion of the neuropeptides of pleasure (“feel-good” hormones), such as serotonin, dopamine, oxytocin, testosterone and β -endorphin and lower the levels of cortisol, the stress hormone.

The aim of *Pratyahvaya Yoga* is to show us how to cultivate the mind by directing the energy of our egocentrism to dissolving the boundaries between “I” and “we,” so that we may begin to resonate and empathize with loved ones, friends, strangers, adversaries, and enemies...and all other sentient beings.

The energetic *kriyas* (sets of *asanas*) of *Pratyahvaya Yoga* let us experience the *dukkha* that all sentient beings experience. Hypothetically, these *kriyas* activate the sympathetic nervous system – the branch of the nervous system recruited during the fight, flight or freeze response. The sitting or supine *asanas*, such as *savasana* or *sukkha asana*, provide the opportunity to experience contentment (*sukkha*) even in the midst of challenge or difficulty. With continued practice, the yogi may well transcend into the state of *samadhi*. These meditative *asanas*, in theory, recruit the parasympathetic nervous system – the branch of the nervous system that prompts the rest, relax and digest response.

Although *Pratyahvaya Yoga* shares many of the guiding principles of other styles of Hatha Yoga, its objective is to show us that all of us are on a journey on a ship that is doomed to sink. At the risk of sounding morbid, we must look at life as a terminal illness, with days of remission and days of exacerbation. To make the journey as pleasant as possible for all of us, we must direct our energy to understanding the suffering of others. *Pratyahvaya Yoga* opens the

door for us to tap into the joy available to us when we extend love and compassion to all living beings. It also endeavors to teach us to understand that the conundrum that unites us is our yearning for happiness and freedom from suffering.

Pratyahvaya Yoga impels us to analyze and divest ourselves of self-serving dogmas that deprecate, denigrate, dishonor or oppress others. It encourages us to look into the inner chambers of presence of the adversary – an important step to recognizing and abrogating the ravages of wars and conflicts. By practicing *Pratyahvaya Yoga* we begin to see that alone we can do nothing, that alone we are nothing and that what is, we may not see.

The *Pratyahvaya Yoga Maxim*

by Jaime Carlo-Casellas

May we care for ourselves, our loved ones, friends and strangers.

May we be aware of the sameness between us, our adversaries and enemies.

May we be free from danger.

May we enjoy mental happiness and physical happiness.

May we enjoy ease of well-being.

May we learn to cope with the obstacles in our lives and our suffering with love, compassion, understanding and acceptance.

May we remember that we are integral, interdependent and interconnected members of the universe that we live in, so let our lives resonate with that of all sentient beings.

Let us not forget that alone we can do nothing, that alone we are nothing, and that what is we may not see.

LAYOGA

Jaime Carlo-Casellas, Ph.D. is the founding director of the Stress Management & Prevention Clinic and the Fountain of Serenity Yoga in Rancho Mirage, California. He is the author of *Chaos & Bliss – A Journey to Happiness*. Visit him at FountainOfSerenityYoga.com.