



Técnica Samyama

Esta es una explicación simplificada de lo que se describe en los "Yoga Sutras de Patanjali" en la "Parte sobre Realizaciones". Estas técnicas se han utilizado para manifestar muchos "Siddhis" o poderes que pueden parecer milagrosos a la mente. Debemos usar esta técnica desde el deseo de profundizar nuestro despertar solamente, los Siddhis vendrán a nosotros con el tiempo, finalmente pero recordemos siempre que estos son poderes del Ser y nunca de una persona individual. Si tratamos de atribuirnos estas habilidades, perdemos el acceso a ellas y de esta manera la práctica es segura y no puede ser mal utilizada.

Se aconseja comenzar con los 8 sutras básicos que se enumeran a continuación y, después de al menos un mes de práctica constante, puede comenzar a añadir otros de la lista adicional. Si no has sido constante en la práctica de los 8 sutras básicos, no pasa nada, pero no es aconsejable añadir más sutras hasta que hayas practicado de forma constante durante al menos un mes. Cualquier sutra extra que añadas debe ser añadido lentamente y con constancia. No añadas uno el miércoles y luego otros cinco el viernes, trabaja con uno nuevo al mes (o como mínimo dos semanas). De nuevo, estas directrices asumen que estás siendo constante y si no lo has sido, deberías tomarte más tiempo antes de añadir más sutras.

Empieza por utilizar cada sutra una vez al día, después de la meditación, y más adelante cuando te sientas preparado puedes añadir una segunda repetición. Simplemente trae la palabra a tu mente y luego suéltala en la Quietud interior o el Silencio, la Conciencia o la Presencia. Simplemente piénsala y luego suéltala. Después de aproximadamente 15 segundos puedes pasar al siguiente sutra. Si te distraes con pensamientos aleatorios durante el proceso, simplemente continúa la lista de nuevo en el siguiente sutra de la lista al que llegaste antes de distraerte. Con el tiempo, puedes llegar a hacer dos repeticiones de cada sutra por la mañana (lo que debería llevarte 16 veces 15 segundos aproximadamente) y luego lo mismo por la noche. Debe hacerse siempre después de terminar la meditación.

Puntos importantes para esta práctica:

1. Los ojos abiertos o cerrados da lo mismo para esta práctica, sentado
2. Descansa después de los sutras, no hagas ningún otro trabajo espiritual durante al menos 5 o 10 minutos. Deja que los sutras hagan su trabajo.
3. Esto es un no hacer, usando sólo el poder de la intención y como tal es impresionante en su poder y efecto. Hacer más repeticiones de los sutras de las recomendadas NO es recomendable e impedirá tu progreso porque sobreestimulará tu sistema energético y hará que tengas que parar la práctica por un tiempo. Menos es más y **la constancia es lo más importante**. Si no te sientes capaz de ser constante, se aconseja esperar a serlo antes de empezar. Respeta el poder del Ser, respeta el cuerpo y sigue el ritmo de tu proceso en consecuencia.
4. Si tienes algún problema de salud, enfermedad crónica, problemas energéticos o enfermedad, empieza muy despacio y quizás empieza con solo 2 ó 3 de la lista básica

durante una semana o dos. Luego puedes añadir más de la lista básica semana a semana, sólo una repetición de cada sutra por día y dale tiempo a tu cuerpo para que se adapte. Más tarde, puedes hacer dos repeticiones cada día y más tarde aún pasar a 2 repeticiones por la mañana y 2 por la noche.

5. Añade a tu lista de sutras de la lista ampliada con cuidado y respeta tu cuerpo, ya que él te dirá si está preparado para más. De nuevo, la constancia es clave.
6. Los sutras no son mantras y funcionan por significado, asociación y vibración. Por esta razón, si el inglés no es tu lengua materna y quieres traducir los sutras a tu propio idioma, te animamos a que lo hagas. En comparación, con un mantra es el sonido lo que usamos y cambiar la palabra cambiaría el sonido, así que cantamos en el idioma en el que se hizo el mantra.
7. Los sutras hacen su trabajo sutilmente y cada vez con más ímpetu. Es útil estar atento a las señales que se están manifestando. Lo primero que harán será mostrarte las creencias que se interponen en el camino del sutra y tendrás que cuestionarlas. Por ejemplo, con el sutra de la "salud" puede existir la creencia de que es imposible curarse o de que se necesita tiempo, etc. Estas ideas deben cuestionarse y contemplarse. Otro ejemplo es el sutra "akasha", que aporta la ligereza del aire y permitirá que el cuerpo físico tenga las cualidades del aire/espacio (akasha significa espacio). Lo primero que hizo este sutra por mí fue mostrarme que seguía creyendo que el cuerpo físico es sólido y está bajo el efecto de la gravedad. Tuve que desafiar esta creencia y tú también lo harás si quieres permitir que el sutra haga su trabajo plenamente.
8. El mayor impedimento para que los sutras funcionen serán tus propios pensamientos, sobre todo lo que crees que es posible. Los sutras siempre funcionan. Siempre. No hay un "si funcionan", sino solo cuánto tiempo nos vamos a resistir a mirar lo que se interpone en su camino.
9. Es realmente importante estar abierto (o dispuesto a estar abierto) a los milagros, a las habilidades sobrehumanas y a la manifestación instantánea si deseas progresar. El pensamiento humano normal es muy limitado y creemos fielmente solo en la realidad física. En pocas palabras, si está en la lista de sutras, es posible y se ha manifestado en los Sabios muchas veces, pero no recordamos o no nos encontramos con estas historias si no estamos dispuestos a tener fe o todavía estamos enamorados de lo físico. ¡Hay mucho más posible de lo que incluso se menciona en la lista de sutras!
10. Por último, por favor, utilízalos con respeto y responsabilidad. Por ejemplo, si estás bajo de peso y necesitas engordar, no utilices el sutra "Tráquea".

Lista básica de sutras

Amor

Radiancia (Resplandor)

Unidad

Salud

Fuerza

Abundancia

Sabiduría

Sensualidad interior

La lista anterior no es básica en términos de lo que se manifestará para ti, sólo en términos de por dónde empezamos. Estos 8 sutras en sí mismos serán totalmente adecuados para la mayoría de los seres.

Otros sutras adicionales

Añade estos sutras SOLO cuando te sientas bien, después de haber trabajado con los 8 básicos durante un tiempo (recomiendo un mes como mínimo) y te sientas preparado para abrirte más. Añádelos de uno en uno, lenta y CONSTANTEMENTE. Tómate al menos un mes antes de añadir otro a tu práctica.

El sutra aparece en negrita y eso es todo lo que debes traer a tu mente, sólo la(s) palabra(s) básica(s). Hay breve descripción para ayudarte a comprender el significado del sutra y esta descripción no debe repetirse en la práctica de Samyama.

Akasha - ligereza del aire/espacio. Permite que el cuerpo desafíe/no se vea afectado por la gravedad. Impregna la mente con la ligereza del aire.

Pasado, presente, futuro - Permite conocer el pasado, el presente y el futuro.

Tráquea - cesa el hambre y la sed

Palabra, objeto, idea - da el conocimiento del significado de los sonidos producidos por todos los seres.

Karma – te permite saber cuando vas a morir

Respiración - aporta inmunidad frente a las perturbaciones del entorno físico externo y salida del cuerpo a voluntad.

Renuncia - trae la destrucción de las semillas de la ilusión, produciendo la liberación.

Impresiones latentes - aporta el conocimiento de los nacimientos anteriores

Digestión - da resplandor al cuerpo desde el interior

Elementos - otorga el dominio de los cinco elementos (tierra, agua, fuego, aire y espacio interior), lo que permite manipulación de toda la materia, incluidos el tamaño, el aspecto y el estado del cuerpo.

Apariencia del cuerpo - hace desaparecer el cuerpo de la vista (los demás no pueden ver tu cuerpo)

Amistad – Hace que seas más amistoso

Sol - permite conocer las regiones cósmicas

Luna - permite conocer la disposición de las estrellas

Estrella Polar - da conocimiento de los movimientos de las estrellas

Ombigo - da conocimiento de la composición del cuerpo

Tubo bronquial - aporta calma

Intuición interior - aporta omnisciencia

Corazón - aporta conocimiento de la mente

La esclavitud de la mente - aporta el conocimiento de la ocupación de otro cuerpo

Obstáculos desconocidos - trae la eliminación de obstáculos desconocidos que velan la iluminación

Órganos de acción: dominio de los cinco órganos de acción (manos, pies, cuerdas vocales, órganos sexuales y ano) y la capacidad de proyectar acciones a gran distancia

Intelecto interior - aporta la tutela de todos los seres

Secuencia de momentos - da la capacidad de diferenciar el Ser de la ilusión

Luz de la corona de "___" (inserta el nombre de la deidad o grupo de seres como Krishna, Siddhas, Ángeles, Hadas, etc.) da visiones de tales seres.

Ten en cuenta que esta lista no está completa y para una lista completa te sugiero leer y asimilar los "Yoga Sutras de Patanjali".

Copyright © 2018 por Helen Hamilton Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida en forma alguna ni por ningún medio, incluidos el fotocopiado, la grabación u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin el permiso previo por escrito del autor, excepto en el caso de citas breves incluidas en reseñas críticas y otros usos no comerciales permitidos por la legislación sobre derechos de autor.