

PRATIAHARA

Intentar meditar sin ningún grado de pratyahara = intentar almacenar agua en una vasija rota, sucia, boca abajo...no podrá albergar el néctar de la verdad.

Pr. Es una herramienta maravillosa - control de nuestra vida - descubrir nuestro ser interior.

la mente es como la **abeja reina** y que los sentidos son las abejas obreras. A donde vaya la reina deberán ir las obreras.

la rama más importante del yoga. Raja Yoga comienza con Pratyahara.

5º miembro del Ashtanga Yoga, control de los sentidos (Indriyas), retiro de los apegos. Junto con las otras, forma un sistema completo para el desarrollo de la espiritualidad.

Sadhana Pada (Libro o parte II)

Sadhana = práctica o medio.

En este libro Patanjali introduce dos formas de Yoga:

el Kriya Yoga -> Yoga de la acción que consta de la práctica de:

tapas o austeridad,

svadhyaya o auto estudio

ishvarapranidhana o devoción y

Ashanta Yoga (Óctuple Yoga) que consiste de la práctica de:

yama o abstinencia

niyama o virtudes

asana o posturas

pranayama o control de la respiración

pratyahara o retiro

dhrana o concentración

dhyana o meditación y

samadhi o unidad consciente.

54- Pratyahara es la retracción de la mente de la actividad sensorial, que los sentidos imitan.

55- Por lo tanto, a través de pratyahara existe la más elevada maestría sobre los órganos sensoriales.

Pratyahara **todas las ramas** del yoga. El resto de las prácticas, desde asana a samadhi, contienen aspectos de pratyahara.

Pratyahara sigue a pranayama (o control del prana) y al conectarlo con la mente, lo retira de la esfera corporal.

LOS ASPECTOS INTERNOS Y EXTERNOS DEL YOGA

Yama y niyama = base del buen comportamiento a través de valores: no violencia y la honestidad

asana hace que nuestro cuerpo sea fuerte y flexible, pranayama desarrolla nuestra energía vital.

pratyahara es la clave

en cuanto a la relación entre los aspectos internos y externos del yoga;

= Método cómo movernos de unos a otros.

Para la mayoría de las personas, es muy difícil moverse directamente de asana a la meditación.

Esto requiere un **salto** del cuerpo a la mente y se olvida aquello que existe **entre medio**.

con el pratyahara **aprendemos a dominar** los sentidos ingobernables

en sánscrito, prati y ahara. Ahara = alimento, o cualquier elemento que ingrese del exterior a nuestro interior.

Prati = en contra o fuera.

Pratyahara = literalmente “control de ahara” o “aumentar el dominio sobre las influencias externas”.

→ una tortuga que se recluye en su caparazón: el caparazón es la mente y los miembros de la tortuga son los sentidos.

El término se traduce habitualmente como “**retiro de los sentidos**”, pero implica mucho más que esto.

3 niveles de Ahara, o de alimento.

1. **el alimento físico**, que introduce los cinco elementos necesarios para nutrir el cuerpo: tierra, agua, fuego, aire y éter.
2. **impresiones**, que traen las sustancias sutiles necesarias para nutrir la mente. Así como sonido, tacto, vista, gusto y olfato que constituyen los elementos sutiles: **sonido/éter, tacto/aire, vista/fuego, gusto/agua y olfato/tierra**.
3. **nuestras asociaciones, las personas** que atesoramos en nuestros corazones, que sirven para nutrir el alma y que nos afectan a través de las cualidades primarias de la armonía, la distracción o la inercia.

importancia primordial = abandonar el control de las impresiones sensoriales, lo que permite que la mente se libere y pueda moverse internamente.

Al retirar nuestra consciencia de las impresiones negativas, pratyahara **fortalece los poderes inmunes de la mente**.

= un cuerpo saludable resiste las toxinas y los patógenos, una mente sana es capaz de resistir las influencias negativas de su entorno.

Si te perturbas fácilmente con los ruidos y disturbios de tu entorno circundante, necesitas practicar pratyahara. De otro modo, no podrás meditar.

Hay **4 formas principales** de pratyahara:

indriya-pratyahara (control de los sentidos),

karma-pratyahara (control de las acciones),

prana-pratyahara (control del prana) y

mano-pratyahara (retirar la mente de los sentidos).

Cada una de ellas tiene sus propios métodos especiales.

Indriya-pratyahara, o el control de los sentidos

= forma más importante de pratyahara,

La mayoría de nosotros sufrimos de sobrecarga sensorial

no sabemos cómo mantener nuestra mente en silencio.

Nos hemos vuelto rehenes del mundo de los sentidos y de sus encantos.

La mente se convierte en el objeto

Tal como la comida basura intoxica al cuerpo, las impresiones basura intoxican a la mente.

Intentar meditar sin controlar nuestras impresiones crea conflicto y hace que el subconsciente se vuelva en nuestra contra e impide el desarrollo de la paz interna y la claridad.

Yoni mudra, también conocida como **shanmukhi-mudra**, (6 caras, 6 entradas del mundo externo) es una de las **técnicas** pratyahara **más importantes** para cerrar los sentidos. Consiste en utilizar los dedos para bloquear las aberturas sensoriales ubicadas en la cabeza (ojos, orejas, fosas nasales y boca) y permitir el movimiento interno de la energía y la atención.

Otra manera de aclarar la mente y controlar los sentidos

ENFOCAR EN IMPRESIONES UNIFORMES

fijar nuestra atención en una fuente uniforme de impresiones, como sucede al contemplar el océano o el cielo.

es posible que nuestra nutrición mental precise un periodo de ayuno de impresiones, seguido de una dieta de impresiones naturales y homogéneas.

CREAR IMPRESIONES POSITIVAS

como meditar sobre los aspectos de la naturaleza (árboles, flores o rocas) o visitar templos u otros lugares de peregrinaje, propicios para reponer las impresiones positivas.

también pueden crearse utilizando inciensos, flores, velas, altares, estatuas y otros artefactos utilizados para la adoración divina.

CREAR IMPRESIONES INTERNAS / VISUALIZACIÓN

NADA YOGA

Este aislamiento hacia el sonido y la luz interna es un medio para transformar la mente y es reconocida como otra forma de indriya-pratyahara

EL CONTROL DE PRANA

dirigiendo el prana hacia la mente y llevando la mente hacia el corazón.

EL CONTROL DE LA ACCIÓN

debido a que el deseo es inagotable, la felicidad no consiste en obtener lo que queremos, sino que puede alcanzarse al no precisar nada del mundo exterior.

Karma-pratyahara se practica cuando renunciamos a cualquier pensamiento de recompensa personal por nuestras acciones y cuando realizamos todas las tareas con intención de servir a Dios o a la humanidad.

EL RETIRO DE LA MENTE

la mente es el órgano del sexto sentido y que es responsable de **coordinar el resto de los sentidos**. Podemos obtener impresiones sensoriales solo de aquellos sitios donde coloquemos nuestra mente. (se convierte en el objeto...)

Controlamos nuestros sentidos cuando retiramos la atención de ellos.

De acuerdo al Yoga Sutra, “cuando los sentidos no se amoldan a sus propios objetos e imitan, en cambio, la naturaleza de la mente, eso es pratyahara”.

En específico, se trata de **mano-pratyahara** que consiste en retirar los sentidos de los objetos y dirigirlos internamente hacia la naturaleza de la mente, **que no posee forma**.

Por ende, mano-pratyahara **no consiste tanto en dominar los sentidos sino en controlar la mente, dado que al dominar la mente se controlan automáticamente los sentidos**.