



Asteya “Elijo ser **honesto**”

Cultivar la **honestidad** en pensamiento, palabra y acción.

Verónica Der-Meguerditchian

« **STÂ**: Raíz de “**steya**” » significa robar.

« **A** » Es la partícula negativa que da al término Asteya el significado de “no robar”.

Si mis pensamientos, mis palabras y mis actos, comienzan en el corazón, desde el corazón, comprendiendo y aceptando lo que tengo como un regalo, un **PRESENTE**, aceptaré que tengo todo lo que tengo que tener, no necesitando codiciar otra cosa, no necesitando robar nada. Ni algo material, ni una idea, ni la vida y el tiempo de otra persona, ni la propia energía. Todo esto nos quita la tranquilidad, y nos desgasta física y emocionalmente.

Si hay algo que nos alivia del tormento del deseo, es vivir el momento. Estar presentes plenamente en cada instante supone habitar en una eternidad vertical (es decir no en un tiempo largo si no en un no-tiempo) en la que no caben ni ansiedad ni nostalgia, ni temores ni estrategias. El presente y el ego son incompatibles y puesto que la mayoría de la humanidad ha estado encaminada desde hace miles de años a cultivar el ego, resulta muy difícil cultivar la capacidad de vivir en el momento presente. La respiración no sólo nos aporta un conocimiento inmediato de nuestro estado físico y psíquico en ese preciso momento, sino que también nos ayuda a valorar algo tan esencial para nuestra vida como el aire que nos alimenta y que, sin embargo, damos por hecho. Nos ayuda, por lo tanto, no ya a “resistir al deseo de lo que no nos pertenece” sino a iluminar su inconsistencia.

Disfrutar de todo sin ser el dueño de nada. Lo que estamos buscando, ya lo tenemos.

No te robes la posibilidad de vivir siendo quien eres, un ser libre. Todo lo que necesitas, es dejar de necesitar.

Adho Mukha es una postura que nos convoca a llevar el corazón por encima de la mente. Junto con la respiración consciente, permite al corazón regar la mente cultivando así, pensamientos y acciones más honestas y amorosas.

ADHOMUKHA

Adho: hacia abajo.

Mukha: cara, rostro, cabeza



Objetivo: Tracción de la columna vertebral

Beneficios: Tracción longitudinal de la columna vertebral y recuperación de los espacios intervertebrales. Fortalece manos, antebrazos, codos, brazos y hombros. Elonga isquiotibiales y gemelos al intentar llevar talones al piso, y fortalece cuádriceps y arcos de los pies. Irriga el cerebro, y se relaja el cuello y la musculatura de la cara. Es buena para la lumbalgia y para desbloquear las cargas de contracturas en el dorsal ancho y en el trapecio.

Contraindicaciones: Dolor de hombros, codos y muñecas (ver variantes). Glaucoma (presión en la vista) permanecer poco tiempo. Infecciones en boca, cara o cabeza, no hacer.

Opciones: Ardha Adhomukha (medio adhomukha) Brazos de Pincha cuando hay dolor o lesión en muñecas u hombros
Variantes: Levantar una pierna (perro haciendo pis). Con columpio.



Trabajo Práctico realizado por los alumnos del
Profesorado 2016

Maria Amador
Silvina Crudele
Lala Velazco
Marcela Pietrangelo

Steya significa “robar” y A es una partícula negativa, por lo tanto A-STEYA significa “NO ROBAR”.

Este valor, de no robar, se refiere a no apropiarse de lo que no es nuestro, ya sean objetos materiales o inmateriales como las ideas. Se lo relaciona con el concepto de Honestidad, y la Carencia de Codicia.

Asteya nos recuerda que no es más rico el que más tiene sino el que menos necesita.

El robo es consecuencia de creer que a uno le falta algo; y desear con vehemencia, es decir codiciar, eso que nos falta y que vemos que otros lo tiene. Esta creencia de sentirnos incompletos, contradice la ley de la abundancia y la confianza.

Sobre la ley de la abundancia...

El valor de no robar reside en dejar de mirar afuera, dejar de buscar fuera de nosotros, la felicidad que tanto anhelamos. Si el ser humano, es una imagen de Dios, que es la plenitud de la felicidad y la dicha, el ser humano tiene la posibilidad, el derecho y el deber de alcanzarla. Es importante habituar a la mente a reflexionar por sí sola, y no a explotar lo dicho y pensado por otros. Trabajar sobre la mente para que sea creativa, genuina, intuitiva. Se trata de pensar bien, cultivar pensamientos de amor. Las personas que piensan mal, torcidamente lo hacen por un continuo deseo de posesión, y se atan cada vez más a un destino de oscuridad e ignorancia, se encierran en un círculo de pensamientos egoístas y mezquinos que los aprisionan como en una cárcel. Entonces, dejar de mirar con codicia a los demás, y ser el constructor de la propia felicidad, aprendiendo que el tesoro verdadero es dar sin esperar recompensa. El goce de la vida por la vida misma, ese es el placer de vivir.

Asteya es una invitación a dejar de mendigar en todas las puertas implorando pan, te invita a descubrir que el ser humano es pan de vida. El verdadero camino espiritual no empieza ni se adquiere, es un redescubrir, es el maravilloso conocimiento que se da, cada vez que vamos quitando los velos de la ilusión, velos impuestos por la necesidad de la experiencia. El camino espiritual hace que el ser vuelva a la Fuente de Vida, en su interior, y se conozca a sí mismo en el silencio absoluto de la indiferenciada Esencia.

Entonces, todos tenemos la posibilidad de ser ricos, gozamos de abundante riqueza, sólo tenemos que callar, observar y escuchar nuestro interior en un profundo acto de renuncia personal, y ser fieles a nuestra esencia divina. La riqueza más enorme está en la vida interior, está guardada en el tabernáculo secreto, que es nuestro corazón. Allí está oculta la semilla del Sumo Poder.

El primer Sutra de Patanjali que te invita a estar atento, o la invitación de Tich Nath Hang de respirar tres veces, y estar plenamente presentes, concientes... de qué presencia habla? Cuando logramos esa presencia desde lo más profundo del ser, o mejor dicho desde el Ser Puro que somos, cuando logramos que esa Esencia Divina gobierne nuestros actos, que el alma, pequeña luz del Espíritu sea nuestro Maestro y director, entonces no hay necesidad de robar, ni de desear lo ajeno, porque ya sabremos que hemos encontrado el mayor tesoro dentro nuestro, y no necesitamos nada más.

Dice Santa Teresita de Jesús:

¿Ves la gloria del mundo?
Es gloria vana
Nada tiene de estable
Siendo Dios tu tesoro
Nada te falta

Vayan entonces, bienes del mundo
Vayan entonces, dichas vanas

Quien a Dios tiene
Nada le falta
Sólo Dios basta.

Qué hacer cuando nos encontramos en situaciones donde sentimos que algo nos falta y vemos que otro lo tiene? y nos sentimos mal por eso

1ero... darnos cuenta y recordar Asteya
2do... respirar 3 veces y sentir nuestra vida interior, nuestra presencia
luego, atravesar la experiencia. Tal vez nos encontremos quitando un velo.