



Santosha “Elijo ser feliz”

Maeua Belloli

Santosha nos invita a darnos cuenta de que ya somos seres plenos, completos, felices. Nos ayuda a darnos cuenta de que la felicidad no es un objeto que se compra y que tampoco viene como valor agregado a los objetos o vínculos que deseamos, porque estos no son eternos, así como tampoco la “alegría” que nos pueden proporcionar.

Santosha, el contentamiento, surge de la aceptación de lo que somos y tenemos, aquí y ahora. Después de haber trabajado los 5 Yamas y de sentirnos puros y luminosos (Soucha), aparece el contentamiento de simplemente estar vivos y de estar en paz con uno, con los demás y con la naturaleza.

Cultivar la atención plena nos permite relativizar y tomar distancia de los problemas que nos surgen en la vida cotidiana, siendo más conscientes de que el hecho de pre-ocuparnos no soluciona el problema y de que todo tiene su fin, tarde o temprano. Cultivar la atención plena dentro y fuera de la sala es el mejor entrenamiento para encontrar Santosha, ese estado de alegría, felicidad, permanente, subyacente a cualquier acontecimiento.

Santosha es darnos cuenta de que no necesitamos nada más para ser felices, la felicidad es una cualidad intrínseca del ser, no es algo que se consigue del exterior.

Santosha en Vrksasana:

Agradecer por lo que somos, lo que tenemos y por el simple y maravilloso hecho de respirar y estar vivos nos proporciona la lucidez necesaria para vislumbrar el ser en paz, pleno y feliz que ya somos!

En la postura del árbol, con las manos juntas frente al corazón, en Anjali mudra, y los labios esbozando una sonrisa nos podemos conectar con la gratitud hacia la vida y hacia la naturaleza de la cual formamos parte y que proporciona las condiciones adecuadas para que la vida en la tierra sea posible. En vrksasana cultivamos seguridad y confianza en nosotros mismos, se estabiliza y aclara la mente.

En ese estado de atención plena que requiere la postura nos conectamos con la sonrisa de Buda, esa sonrisa que nos trae y contagia alegría y serenidad. Anjali Mudra es un gesto, casi universal, de agradecimiento y de saludo al prójimo y al todo. Con este gesto estamos saludando desde nuestro corazón al corazón del otro, desde nuestra divinidad a la divinidad del otro.

“Somos felices porque agradecemos”

VRKSASANA

Vrksa: árbol
Postura del árbol



Objetivo: Equilibrio, estabilidad, fortalecimiento.

Beneficios: Fortalece las piernas, las caderas y los pies. Ayuda a mejorar la concentración, aquieta la mente.

Contraindicaciones: No tiene, salvo que haya algún dolor que impida apoyarse en un solo pie.

Opciones: Ayudarse con una mano en la pared para sostener el equilibrio. Dejar la puntita de los dedos del pie en contacto con el piso en vez de subir el pie cerca del pubis.



Trabajo Práctico realizado por los alumnos del
Profesorado 2016

Liliana Birollo
Ruth Pezet
Paula Fábregas

Hay una famosa cita atribuida a John Lennon que dice: “Cuando fui a la escuela me preguntaron que quería ser de mayor. Yo escribí ‘feliz’. Me dijeron que no había entendido la tarea y yo les dije que ellos no entendían la vida”.

Entendiendo o no la vida, todos estamos buscando la felicidad. Definir qué es ‘felicidad’ puede ser confuso, aquí nos referimos a la idea de estar siempre satisfecho, alegre y sin sufrimiento.

En el tercer libro (Vana Parva) del Mahabharata, el gran poema épico de la India, hay un famoso episodio en que el rey Yudhishthira es interrogado por un yaksa (una especie de espíritu de los bosques) con una larga lista de profundas preguntas sobre ética, filosofía y espiritualidad. Entre ellas, el yaksa pregunta:

“¿Cuál es la máxima felicidad?”.

A lo que Yudhishthira responde:

“La máxima felicidad es el contentamiento”.

Samtosa (o santosa, pronúnciese ‘santosha’) es una combinación de palabras en sánscrito: SAM significa “completo” o “total” y TOSHA (tush), que significa “la alegría”, “aceptación”, “estar a gusto”. La palabra original que aquí usa Yudhsthira es: tusti (tushti), “satisfacción o contentamiento”.

Su opuesto: ASANTOSHA, disconformidad, es el resultado de Raga o apego. Es el deseo, que se incrementa a medida que se complace.

Santosha consiste, entonces, en alcanzar la completa o plena satisfacción o contentamiento.

En los Yoga Sutras, el gran manual del Raja Yoga (“Yoga Regio” o Yoga del control mental), Patañjali explica este niyama (observancias o reglas éticas) en el sutra II.42:

“A partir del contentamiento se obtiene la máxima felicidad”

En su libro El hinduismo, Swami Saty Ananda Saraswati explica que “según el Manu Smriti (o Código de Manu, el tratado más importante sobre la forma correcta de actuar) el contentamiento y el auto-control son el fundamento mismo de la felicidad”.

Santosha es la libertad interior de cualquier apego y deseo en este mundo, una actitud mental que nos lleva a estar satisfechos con lo que hayamos obtenido o ganado espontáneamente. **Es la raíz de la felicidad**, tan buscada por el ser humano, satisfecha desde dentro del ser, sin depender de los objetos que creemos necesitar para complacer nuestros sentidos.

Como vemos, según explica la tradición hindú, no puede haber felicidad (sukha) sin contentamiento (samtosa). O mejor dicho, la felicidad que buscamos es, en realidad, contentamiento.

Aunque sus definiciones sean muy similares, hay una diferencia clave entre los dos conceptos: la felicidad es transitoria (al igual que el sufrimiento) pero el contentamiento se mantiene estable ante esos inevitables vaivenes del mundo dual.

Swami Satchidananda dice: “Contentamiento significa simplemente ser como somos, sin ir hacia cosas exteriores para la felicidad. Si algo llega, lo aceptamos. Si no llega, no importa”.

“El contentamiento se logra no deseando nada más de lo que ya se tiene”.

En una sociedad (la moderna) que pregona abiertamente el consumo y la obtención permanente de objetos y estatus; en que la competencia se fomenta desde niños; en que la palabra “progresar” repiquetea de fondo en cada decisión que uno toma, decir que la felicidad es contentarse resuena impactante por el contraste.

Se ha cuestionado si el contento es igual a tener el “deseo de estar sin deseo”, y si es así, es una paradoja en si misma? Esta pregunta es tanto de interés para el hinduismo como para el budismo. Hay una diferencia entre la búsqueda sin sentido de “deseo” y la búsqueda consciente de las “necesidades”.

La naturaleza del deseo es generar más deseo y, por tanto, uno siempre quiere algo más, con la falsa impresión de que al obtenerlo alcanzará la satisfacción. Además, el deseo no se limita a “tener” (un coche o una casa, por nombrar ejemplos típicos), sino que después de disfrutar de una gran comida uno puede desear sentirse más liviano (“¿por qué habré comido tanto?”) o dormir una siesta. E incluso cuando uno está enamorado y en las nubes, en apariencia completo, suele murmurar la frase: “quisiera que esto durara para siempre”.

Por tanto, el deseo siempre tiene al pasado o al presente como la meta, nunca satisfecho en el aquí y el ahora.

El anhelo es una intensa compulsión, cada vez mas expansiva a los bienes materiales, acaparamiento, una adicción por algo o por alguien, y un estado donde la persona acumula en el blanco de su codicia o la lujuria sin tener en cuenta el

dharmas. La satisfacción es el estado opuesto, libre de antojos que crean servidumbre y dependencia, la comprensión de lo mínimo que necesita y formas alternativas para satisfacer esas necesidades, liberado así de hacer lo que quiere y lo que considera adecuado, o significativo.

Santosha nos viene a decir que se puede disfrutar de lo que se tiene en lugar de vivir anhelando aquello de lo que se carece. Desapego ante lo material. Actitud altruista, aceptación del “aquí y ahora”, todo lo cual conduce hacia la gratitud. La gratitud y la satisfacción conectan con el sentido profundo de este niyama. Santosha es la luz de la práctica. Agradecer la bendición de estar vivos, de tener el tiempo, la posibilidad de estar donde estamos.

Como dice **Swami Premananda**: “Todos los días por la mañana deberíamos agradecer a lo Supremo que hemos sido privilegiados con una vida así. Sólo entonces la utilizaremos sabiamente, con atención, cuidado, comprensión y concentración”.

La vida nos prueba constantemente: un día las cosas están saliendo bien y al día siguiente todo va mal ¿Como cambia nuestro estado interior? Como seres humanos respondemos a los cambios, pero, ¿estos cambios nos arrastran con ellos? ¿Como respondes a los cambios en todos los momentos de tu vida? Así es como practicamos SANTOSHA.

Para lograr esto hay que recordar en todo momento que somos seres espirituales con una meta de vida trascendente. Debemos cultivar el arte de extraer el contentamiento de todas las situaciones, aceptando las circunstancias de la vida intuyendo que tienen un sentido, como un faro en medio de una tormenta. Un estado de calma interior, independiente de las circunstancias que experimentemos como “positivas o “negativas” en la vida.

Es fundamental señalar que el contentamiento no es resignación sino una actitud positiva que nos lleva a ver la realidad tal cual es, analizarla para cambiar a través de la acción correcta lo que es posible y aceptar lo que no podemos cambiar.

Reflexiona Marechal sobre SANTOSHA: “La serenidad consiste en acoger con satisfacción cualquier acontecimiento, incluso doloroso, como un mensaje instructivo y constructivo. La capacidad de renuncia, la sencillez, el humor, la paciencia y el sentido común son actitudes que la engendran y la sostienen”. La observancia de Santosha no debe inducir al acomodamiento de aquellos que utilizan el pretexto del contentamiento para no superarse y perfeccionarse cada día.

El contentamiento no es resignación ni apatía, y estos no se deben confundir con la capacidad de renuncia a lo que uno no se siente capaz de conservar o de conseguir. La persona que vive en el contentamiento emana alegría, la energía amorosa, la beatitud que constituyen ananda, una de las características del Ser. Este contentamiento solo puede nacer de una profunda conexión con el Amor, que hace que todo lo demás sobre.

El fruto de Santosha es un bien de carácter espiritual, que tiene poco que ver con las circunstancias que atravesamos, y esta íntimamente ligado a nuestra confianza básica, a nuestra conexión con un Origen, que es el AMOR, del que hemos partido para regresar.

El gozo intenso y permanente que supone este niyama, exige desprenderse del lastre hasta quedarse en la esencia (de nuevo los ecos de shauca, de satya, de aparigraha). Esa esencia es, en realidad, distinta para cada uno de nosotros en cada momento de nuestra evolución. Tal vez lo primero que haya que hacer sea mínimo, tan mínimo como una **intención**, como un pequeño y tímido “yo también quiero”, y tal vez, andando el tiempo, ese “quiero” persistente en medio de una vorágine sea el comienzo de un “yo también puedo”, un viaje inolvidable hacia la fuente de la alegría que brota en el interior de cada uno de nosotros, un viaje que, antes o después, se convierte en algo tan querido como la propia meta.

PATANJALI / YOGASUTRAS
SADHANA PADA. LIBRO 2. EL CAMINO DE LA PRACTICA
YOGASUTRA 2,42 .

santosha anuttamah sukha labhah

(para cantar: santosha anuttamah sukalabhah / ah: ja)

- santosha = satisfacción
- anuttamah = insuperable, extremo, suprema
- sukha = placer, la felicidad, la comodidad, la alegría, la satisfacción
- labhah = se adquiere, alcanzado, ganado

Santosha trae felicidad y alegría: A partir de una actitud de satisfacción, se obtiene la felicidad insuperable, el bienestar mental y la alegría.

La alegría viene de adentro: Los seres humanos parecen estar siempre buscando la satisfacción en el mundo exterior. Sólo cuando aceptamos realmente lo que tenemos somos capaces de llegar a la máxima realización.

El cultivo de los opuestos trae frutos positivos: Con cada uno de los Yamas y Niyamas, el cultivo de los opuestos de nuestros hábitos negativos o condicionamientos trae frutos positivos.