

## Les vuit branques del ioga segons Patanjali

Al segle II aC el filòsof iogui **Patanjali** va recollir per escrit les bases teòriques del ioga en una col·lecció de 195 aforismes. Entre les seves aportacions, trobem la classificació de vuit aspectes del ioga que estan interrelacionats entre ells i que serien com les branques d'un arbre que s'entrellacen i formen part del mateix tot.

La primera branca està formada per les **yames**, unes normes de comportament que guien la nostra relació amb els altres. Per aconseguir la unió amb l'Infinit (ioga vol dir jou, allò que uneix), cal relacionar-se amb el món des d'una actitud moderada i de respecte absolut envers els altres. Això implica un canvi de paradigma conscient i quotidià respecte la manera de fer a la nostra societat, on mentir o agredir estan a l'ordre del dia.

Les **niyames**, per contra, són actituds que hem de tenir cap a nosaltres mateixos, és l'autodisciplina que podem aplicar en el nostre dia a dia. Es recomana menjar sa i fer dejú per mantenir-se pur, sentir alegria davant allò que la vida ens dóna, practicar ioga a diari, inspirar-se en els textos sagrats i lloar déu. L'objectiu de totes elles és aconseguir la serenitat interior, per tant, s'han de cultivar acceptant el propi ritme d'assimilació. Es tracta d'anar transformant mals hàbits de vida adquirits intentant evitar culpabilitats o fanatismes.

Les **asanes** són les postures corporals que assolim al practicar ioga, és la part més física de la disciplina. S'entén el cos físic com el vehicle a través del qual arribem a l'experiència mística, per la qual cosa l'hem de cuidar i mantenir el més sa possible. Per fer-ho, exercitem tots els seus òrgans i músculs perquè es mantinguin joves i realitzin les seves funcions de manera òptima. S'acostuma treballar amb unes cent postures bàsiques que, de forma estàtica o dinàmica, regeneren tot el nostre organisme.

Una altra de les branques són els **pranayames**. La prana és l'energia vital que mou el nostre món, viatja per l'aire i ens nodreix en cada alenada que respirem, i yama significa domini, control. Els pranayames són, per tant, els múltiples exercicis de respiració que treballem a ioga, tant els que estan presents a l'hora de realitzar les asanes com els que experimentem en les quatre fases de la respiració: inhalació, retenció en ple (antara kumbhaka), exhalació, retenció en buit (bahya kumbhaka).

A partir d'aquí, les altres branques fan referència a la part més espiritual del ioga. **Pratyahara** és la disciplina dels sentits, és l'intent de dominar la nostra part més instintiva o animal mitjançant la transformació del pensament negatiu en positiu. Sovint es simbolitza aquesta part més inconscient de l'esser humà com un bou al que hem perdut i que hem d'anar a cercar de manera conscient. Ell pasta pels prats reaccionant als estímuls que la vida li dona, gaudint d'allò agradable i patint amb els entrebancs, creant així el conjunt d'estats d'ànim, sentiments i idees amb les que el nostre ego s'explica el món i a partir de les quals actua. Es tracta de desconfiar dels nostres judicis preconcebuts i connectar amb la nostra ment neutral que comprèn l'entorn des de la mirada de l'amor. Control dels sentits no és, per tant, repressió de la nostra part instintiva sinó transformació conscient d'aquesta en amorositat.

La següent branca és **dharana**, la concentració. Continuant amb el símil del bou, podem dir que la concentració ens ajuda a observar les petjades de l'animal en el nostre dia a dia, a prendre consciència d'on és i anar-lo a cercar. Estem acostumats a escoltar la nostra ment xerrant a totes les hores del dia, i aquestes fluctuacions de la ment no ens deixen escoltar la nostra consciència o part divina. La concentració ens ajuda a aquietar la ment i dirigir tota la nostra atenció en un sol punt que, amb el temps, esdevindrà una porta al més enllà; ens portarà al bou dels nostres instints per a que puguem observar-lo des de la neutralitat.

El pas següent és **dhyana**, la meditació. Un cop concentrats, el nostre ego es va diluint i podem gaudir, per un temps, de la desitjada pau interior o la sensació d'unitat amb el Tot. La meditació requereix un procés d'aprenentatge en el qual aconseguim calmar al bou i subjugar-lo. Si volem, el podem lligar amb una corda simbòlica que seria el mantra que ens ajuda a meditar. A partir d'ara, l'animal anirà on nosaltres vulguem. Aquest procés sovint inclou distraccions, formiguejos a les cames, èpoques en les que ens és molt difícil connectar amb el nostre centre... però la perseveració ens portarà fruits saborosos i, fins i tot, ens pot acompanyar al samadi, la il·luminació.

La darrera de les parts del ioga és aquest **samadi**, un estat de comunió amb l'univers, el nostre ser animal i diví fets un. Aquí l'ego es torna un simple instrument de l'esperit i brille amb la nostra llum interior il·luminant també el nostre entorn. En el símil del bou, és el moment en que pugem al llom de l'animal i, sense necessitat de regnes que el sostinguin, tornem A CASA.

## Les vuit branques

- Yama
  - Ahimsa (no violència)
  - Satya (sinceritat)
  - Asteya (no robar)
  - Brahmacharya (moderació)
  - Aparigraha (no codiciar)
- Niyama
  - Shaucha (puresa)
  - Santosha (satisfacció)
  - Tapas (purificació)
  - Svadhyaya (estudi)
  - Ishvara pranidhana (devoció)
- Asanes
- Pranayames
- Pratyahara
- Dharana
- Dhyana
- Samadi

## Preguntes per a la reflexió

- Quin dels vuit aspectes del ioga sents que et ressona més?
- Totes les yames i niyames et resulten igual de fàcils d'assolir?
- Creus en la disciplina com a camí espiritual?
- Has experimentat alguna vegada els beneficis vivencials de la meditació?

## Bibliografia

