



yogainclusivocostarica



el
espacio



Hinduismo



Sanatana Dharma o Deber eterno de Dios.

Conocida como la religión más antigua.

La tercera religión más popular en el mundo.

Una de las religiones dhármicas.

Brahman: principio creador.

Existen distintas religiones.



Brahman

Principio Creador del Universo.

Todo es una expresión de Él.

Fé Brahmánica.



Se divide en múltiples escuelas, vertientes y tradiciones. Algunas sectas son henoteístas: creen en varias divinidades pero solo adoran a un dios en particular. Otras, creen en múltiples dioses.

Visnuismo / Vaisnavas: Vishnu
Shivaísmo / Shaivas: Shiva
Shaktismo / Shaktas: Shakti
Brahmanes / Brahmin: Brahma



Literatura

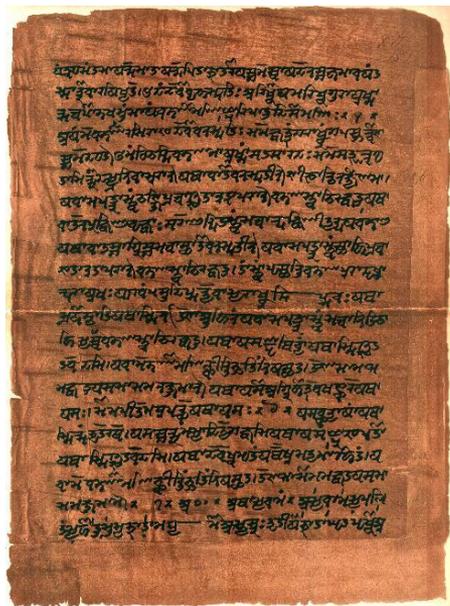
Fluye de una tradición de exploración espiritual, reflexión filosófica, experimentación y expresión creativa.

Transmitida oralmente a través de linajes espirituales, iconografía, bailes y canciones.

Shruti: lo que es revelado.

Smriti: lo que es recordado.





Vedas: Conocimiento.

Cuatro textos sagrados.

Rig Veda (versos de alabanza)

Iáyur Veda (versos para el sacrificio)

Sama Veda (versos ceremoniales)

Atharva Veda (versos mágicos)





BRAHMANA



KSHATRIYA



VAISHYA



SHUDRA

Varnas - Clases

- Brahmanes: Sacerdotes
- Kshatriyas: Políticos / Militares
- Vaishyas: Comerciantes
- Shudras: Obreros
- Parias: Intocables

Ashramas - Estados de Vida

- Brahmachari : Estudiante / Gurú
- Griyastas - Padre de Familia
- Vanaprastha - Ermitaño
- Saniasi - Renunciante



Upanishads: Sentarse al lado

Satsang: compañía verdadera.

Prácticas para lograr mayor pureza.

Brahman: Alma Universal y Atman: Alma Individual.

Cuerpo físico, sutil y espiritual.

Koshas: Envolturas.

Prácticas de respiración y sonido.





Bhagavad Gita: Canto del Señor

Expresa profundamente la tradición de la India.

Forma parte del Mahabharata.

Conversación entre Krishna y Arjuna.

Karma Yoga. Bhakti Yoga. Jñana Yoga.

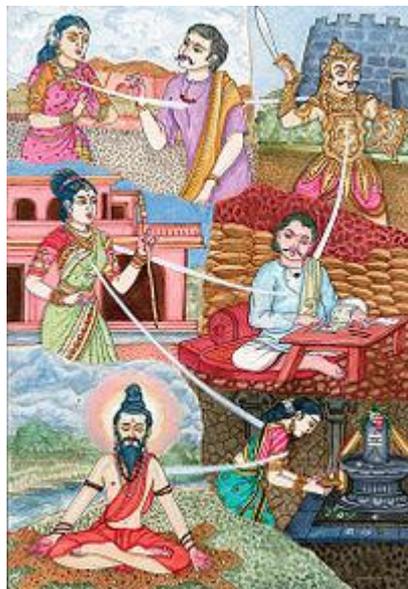
Purusharthas: Caminos de la vida





Karma Yoga :

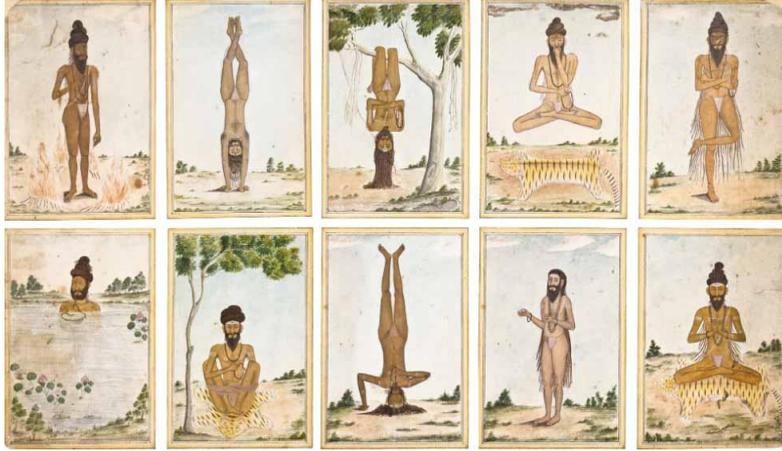
- Actitud
- Motivo
- Acción
- Servir
- Resultado
- Devoción
- Disciplina



Purushartas:

- Artha: Seguridad
- Kama: Placer
- Dharma: Conducta
- Moksha: Libertad





Hatha Yoga Pradipika
Gheranda Samhita
Shiva Samhita



Ayurveda: Ciencia de la Vida

Enfoque de la relaciones humanas, salud y universo, así reflexionar sobre los problemas de salud.

Expone terapias alternativas, preventivas y curativas de acuerdo a nuestro estilo de vida y propia naturaleza.

<p>राम- ? v2.1 v2.2</p>	<p>॥ श्रीगणेशाय नमः अयद्वितीयः पादः उद्दिष्टः समाहितचित्तस्य योगः कथं व्यथितचित्तोपियोगयुक्तः स्यादित्युक्तमदर्भ्यते तपसा ध्यायश्चरप्रणोधानां क्रियायोगः १ नानातपविनोययोगसिध्यति अनादिद्राकमेवासनाचित्राप्रकृष्टशक्तिविषयजालाचार्युद्धि नोत्तरणतपःसंभेदमापद्यते इतितपसु उपपन्नं च चित्तप्रसा दनमबाधमानमनेनासेव्यमितिमन्यते स्वाध्यायः प्रणवादिप विचित्रमंत्राणो जपः भ्यासशक्त्याध्यायसंवा इश्वरप्रणोधानं सर्व क्रियाणां परमस्यारवणं तत्कल्लेन्यासोवा सहिक्रियायोगः शिव- समाधिभावनार्थः कुर्यात्तत्कुर्यात् २ सद्भिजासेव्या</p>	<p>शिव- ?</p>
<p>v2.4</p>	<p>नः समाधिभावयति कुशेश्वरतत्कुरोति प्रतन्वसतकुशान् प्रसेख्यानाग्निनादृश्ववीजकस्यानप्रसवधर्मिणः करिष्यति ते प्रातःकुर्यात्पुनः कुशेश्वरगम्येष्टासत्पुदुषान्मतामात्रव्या तिः स्वप्नप्रज्ञासमासाधिकाराः प्रतिप्रसवायुकरिष्यति तेषां तत्कुर्यात्पुनः कुशे अयत्तः कुशः के कियतोवेति अविद्या सुत्रसुत्रेषां प्रसवतनुविच्छिन्नोद्धारणो ४ अत्र अविद्यासं त्रे प्रसवश्च मिरुत्तरथा अस्मिन्नाद्वैना चतुर्विकल्पानां प्रसवत नुविच्छिन्नाद्धारणो तत्रकात्मसुप्तिः चेतसि शक्तिमात्रप्रतिष्ठा नाद्वीजभावोपगमः तत्र प्रबोधजाले बनेसेसुखीभावः</p>	
<p>राम- ? v2.5</p>	<p>श्रीपमाणो वा विद्यामनुसीयत इति तत्राविद्यास्वरूपमच्यते अ नित्यसुखं चिद्रूपानात्मसुमित्यसुखिसुखात्मख्यातिरविद्या ५ अनित्यकार्यमित्यख्यातिः तद्यथा फ्रवाण्यिषीध्रनासवेद तारकायोः अमृतादिवैकासारतितथाऽसुखोपरमवोभस्ते कार्ये । उक्तं च स्थानादीनादप्येष्टमादित्यस्य त्रिधनादपि काम मापेयसोचत्वात्परितास्यश्चिविदरित्यसुबोशुचिख्यातिहेसु ते नवेवगुणोक्तलेखाकमनीयेयंकाममध्वश्र्वाचयवनिभि तिवचंष्टमित्वामित्येवज्ञायते नीलोत्पलपत्रासोद्धारणोभ त्रोचुनोभ्यांजीवलोकमाश्लासयेतीवति कस्यकेनाभिसंबध ३</p>	<p>शिव- ३</p>

Yogasutra with bhasya

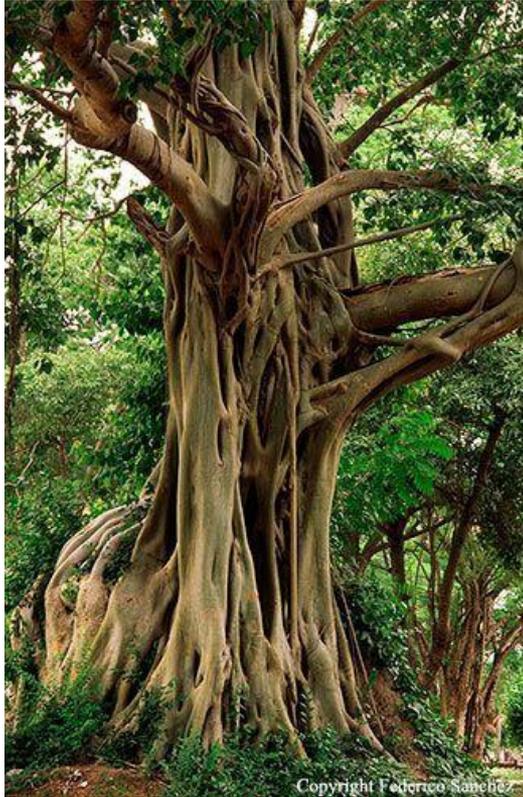
Yoga Sutras

Representa las ideas y propuestas filosóficas y morales del Yoga.

196 aforismos que se dividen 4 capítulos.

Cada capítulo representa: varnas, ashramas, gunas y purushartas.

Se exponen las observaciones éticas y espirituales.



Ashtanga Yoga:

1. Yamas: Comportamiento con los demás.
2. Niyamas: Comportamiento con unx mismx.
3. Asanas: Posturas físicas.
4. Pranayama: Control de la respiración.
5. Pratyahara: Desapego de los sentidos.
6. Dharana: Contemplación.
7. Dhyana: Meditación.
8. Samadhi: Realización.



Tantra: Expansión

Reacción a las prácticas duales y renunciantes que enseñan los Vedas, Upanishads y Yoga Sutras.

Mantras. Pujas. Yantras.

Expresión de lo divino: Shakti.



yogainclusivocostarica



el
espacio