



yogainclusivocostarica



el
espacio

Yoga Sutras

Los Yoga Sutras son la base del Raja Yoga, resumen y organización de las antiguas prácticas.

Es el resultado detallado y sistemático de recorrido de todos los caminos del Yoga.

Describen de manera clara el arte y la ciencia de la meditación para la autorealización.





¿Cómo aprender de los Yoga Sutras?

Estudiar los escritos.

Experiencia directa.

Transmisión oral.

Memorización.



Padas:

Los Yoga Sutras son 196 aforismos, divididos en cuatro padas (capítulos) cubriendo el arte, la ciencia y la filosofía de la vida.

Palabras directas, originales y tradicionalmente se les considera de origen divino.

Es un esquema de debate oral, donde las propias enseñanzas se comparte en el diálogo cara a cara.



Los cuatro padas son:

1. **Samadhi Pada:** Contemplación
2. **Sadhana Pada:** Práctica
3. **Vibhuti Pada:** Propiedades y Poderes
4. **Kayvalia Pada:** Emancipación y Liberación



Samadhi Pada: Concentración

Samadhi es el descubrir la **fuentes de la consciencia**.

Define el **Yoga** y los **movimientos de la consciencia**.

Describe las **fluctuaciones y modulaciones** del pensamiento.

Los **3 componentes** de la consciencia.

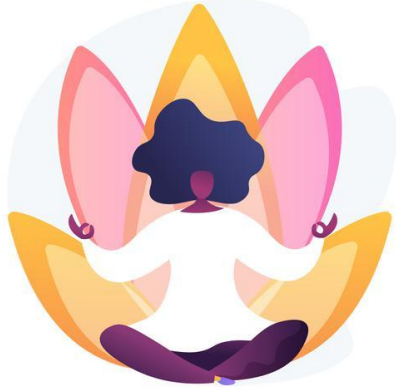
Las **3 cualidades** del ser.

Los **5 factores** para experimentar el Samadhi.

Práctica y Desapego.



Componentes del consciencia



Buddhi



Ahamkara



Mana

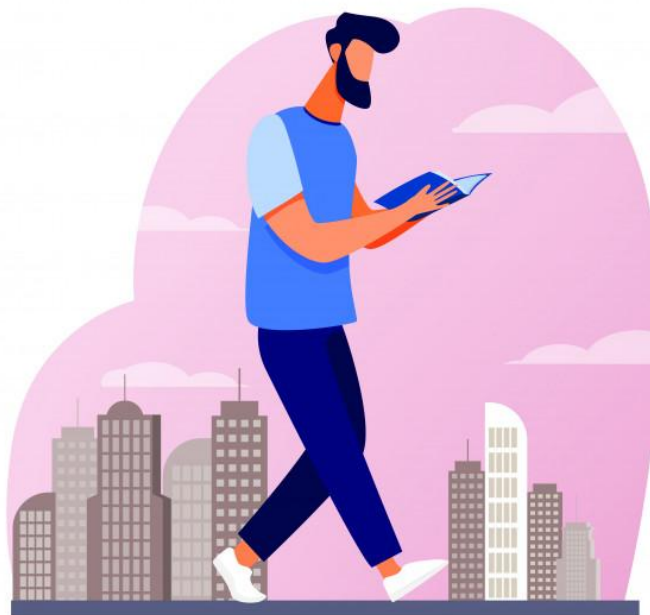
Gunas: cualidades de la mente



Observación



Práctica



Desapego

Sadhana Pada: Práctica

El por qué de la **práctica** y los **medios** para realizarla.

Se menciona el **kriya yoga**.

Se expone las **ocho ramas o pasos** del Yoga.

Las ocho ramas se dividen en **tres niveles de práctica**.

Se habla de los **cinco tipos de aflicciones**.



Ashtanga Yoga



Samadhi

Dhyana

Dharana

Pratyahara

Pranayama

Asanas

Niyamas

Yamas



Fruto

Flor

Hojas

Ramas

Tronco

Base del Tronco

Raíces Externas

Raíces Internas

1. **Yamas:** Comportamiento hacia los demás
2. **Niyamas:** Comportamiento hacia uno mismo
3. **Asanas:** Posturas
4. **Pranayama:** Control de la energía
5. **Pratyahara:** Desapego de los sentidos





Kleshas: Aflicciones

Avidya: Ignorancia

Asmita: Ego

Raga: Apego

Dvesha: Rechazo

Abhinivesa: Miedo



Vibhuti Pada: Propiedades y Poderes

Explica los **tres últimos pasos** del Ashtanga Yoga.

Trata sobre los **poderes (siddhis)** que se adquieren con el Yoga.

Expone el **Samyama**, como una herramienta sutil para remover los velos de la ignorancia.

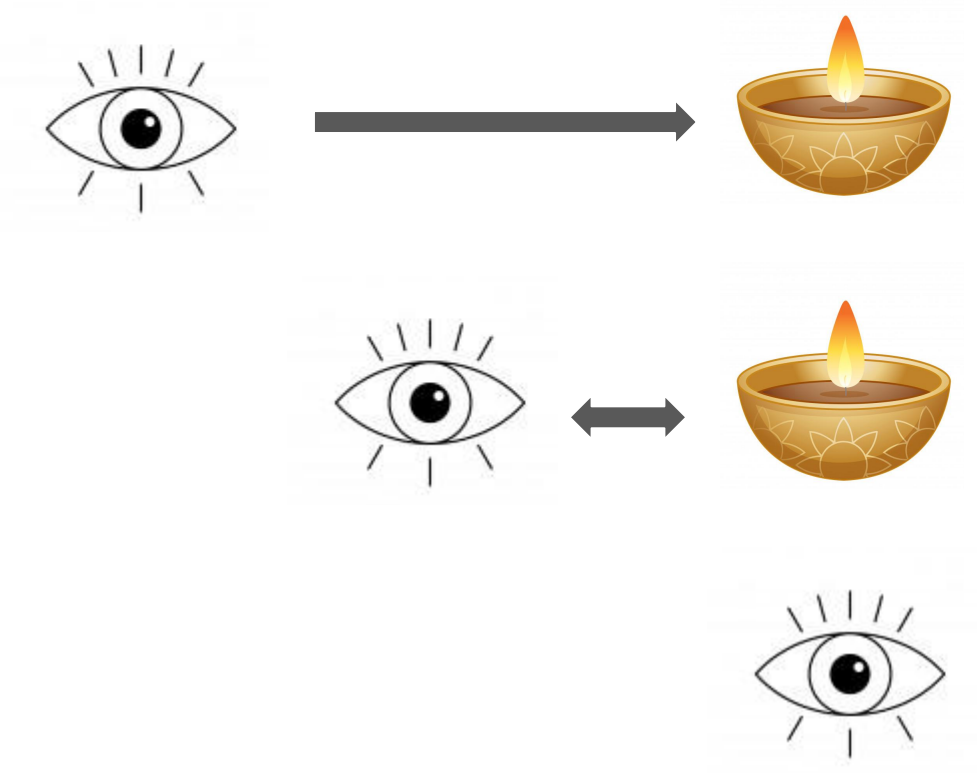


6. **Dharana:** Contemplación

7. **Dhyana:** Meditación

8. **Samadhi:** Realización





Kayvalia Pada: Liberación

Menciona la naturaleza del conocimiento.

La emancipación de la mente y la realidad espiritual.

Toma de consciencia del Atman.

Explica de que esta construida la mente y de qué manera ésta la obstruye de la luz y los distintos estados de realización.



Dharma Sastra

La ciencia del deber religioso, ya que **la ley del dharma es la liberación.**

El propósito es discriminar, discernir a través del conocimiento adquirido desarrollando la observación y escucha activa, para minimizar las fluctuaciones y aflicciones de la mente.

Iniciando desde la **búsqueda exterior**, luego **interior**, para poder **encontrar el alma.**





yogainclusivocostarica



el
espacio