



yogainclusivocostarica



el
espacio



Ashtanga Yoga

2:28 Yoganganusthanad asuddhi ksaye jñanadiptir a vivekakhyateh

Yoga: Unión

Anga: rama

Anusthanat: por la práctica

Asuddhi: impurez

Ksaye: disminuirse

Jñanadiptih: luz de la sabiduría

A: conducir a

Vivekakhyateh: discernimiento discriminatorio

Por la práctica de las ramas del yoga, las impurezas disminuyen y amanece la luz de la sabiduría, que conduce al discernimiento discriminatorio.



2.29: Yama niyamasana pranayama pratyahara dharana dhyana samadhayo' stavangani

Yama: abstinencia

Niyama: observación

Asana: postura

Pranayama: control de la respiración

Pratyahara: introversión de los sentidos

Dharana: Concentración: Dhyana: meditación

Samadhi: Trascender

Astau: ocho

Angani: Ramas

Las ocho ramas del yoga son: abstinencia, observación, postura, control de la respiración, introversión de los sentidos, concentración, meditación y trascender de la consciencia.



Yamas

Comportamientos autorreguladores.

La primera rama, los Yamas, se trata de cómo interactuamos con los demás y con nosotros mismos.

Es aprender a observar los pensamientos, las palabras y las acciones, y en el impacto que genera en los demás como en nosotrxs mismxs.

No solo es mirar hacia afuera, también hacia dentro, y cuestionar, reflexionar, asumir y corregir el comportamiento.



2.30: Ahimsa satyasteya brahmacharyaparigraha yamah

Ahimsa: No violencia

Satya; Veracidad

Asteya: No robar

Brahmacharya: Continencia

Aparigraha: No Acumular

Yamah: Abstinencia

La abstinencia consiste en no violencia,
no mentir, no robar, continencia y no acumular.



2.35: Ahimsa pratisthayam tat samnidhau vaira tyagah

Ahimsa: No violencia

Pratisthayam: habiendo establecido

Tat: en su

Samnidhau: presencia

Vaira: hostilidad

Tyagah: abandonadas

En la presencia de uno firmemente establecido en la no violencia, todas las hostilidades son abandonadas.



2.36: Satya pratisthayam kriyaphalasaraytvam

Satya: Veracidad

Pratisthayam: haber establecido

Kriya: acciones

Phala: fruto del resultado

Asraytvam: Hacer secundarias

Para aquel establecido en la verdad,
las acciones y sus resultados
se hacen secundarios.



2.37: Asteyapratisthayam sarvaratnopasthanam

Asteya: No robar

Pratisthayam: haber establecido

Sarva: toda la

Ratna: riqueza

Upasthanam: acercarse

Al que se ha establecido en no robar,
le viene toda la riqueza.



2.38: Brahmacharya pratisthayam viryalabhah

Brahmacharya: Contención

Pratisthayam: habiendose establecido

Virya: vigor

Labhah: ganado

Para uno establecido en la continencia,
el vigor es ganado.



2.39: Aparigraha sthairye janmakathanmta sambodhah

Aparigraha: no ambicionar o acumular

Sthairye: confirmado

Janmakathanmta: como y por que del nacimiento

Sambodhah: iluminación minuciosa

Cuando la ambición se confirma,
llega una iluminación minuciosa
sobre el cómo y el por qué
del nacimiento.



Niyamas

Disciplinas

La segunda rama del yoga, los Niyamas, nos ayudan a comenzar a mirarnos más profundamente.

La observación de los pensamientos, palabras y acciones a través de los Yamas el resultado son los Niyamas.



2.40: Saucat svangajugupsa prairasamsargah

Saucat: Por purificación

Svanga: por el propio cuerpo

Jugupsa: disgusto

Prair: con otros

Asamsargah: cesación de contacto

Por la purificación se produce desagrado por el propio cuerpo y por el contacto con otros cuerpos.



2.42: Samtosadanuttamah sukhalahbah

Samtosah: Por contento

Anuttamah: supremo

Sukha: alegría

Labhah: ganado

Por el contentamiento,
se gana la alegría suprema.



2.43: Kayendriya siddhirasuddhiksayat tapasah

Kaya: Cuerpo

Indriya: sentidos

Siddhih: poderes ocultos

Asuddhi: impurezas

Ksayat: debido a la destrucción

Tapasah: austeridades

Por la austeridad, las impurezas del cuerpo y los sentidos son destruidas y se adquieren poderes ocultos.



2.44: Svadhyayadistadevatasamprayogah

Svadhyayat: Por el estudio de libros espirituales

Istadevata: deidad elegida

Samprayogah: Comunión

Por el estudio de libros espirituales,
entramos en comunión con la deidad
elegida.



2.45: Samaddhisidhir isvarapranidhanat

Samadhi: Trascendencia

Siddhih: consecuencia del algo

Isvarapranidhanat: total entre a Dios

Por la entrega total a Dios,
la trascendencia se ha conseguido.





Mente

Imaginar

Pensar

Crear

Intelecto

Valorar

Tomar decisiones

Discernir

Sanskaras

Patrones

Hábitos

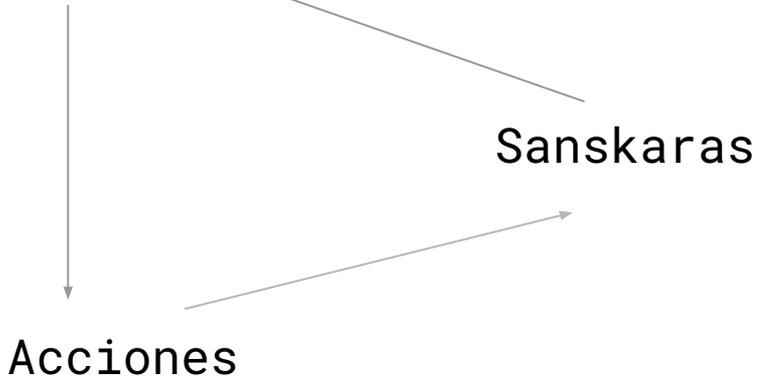
Tendencias



Pensamientos



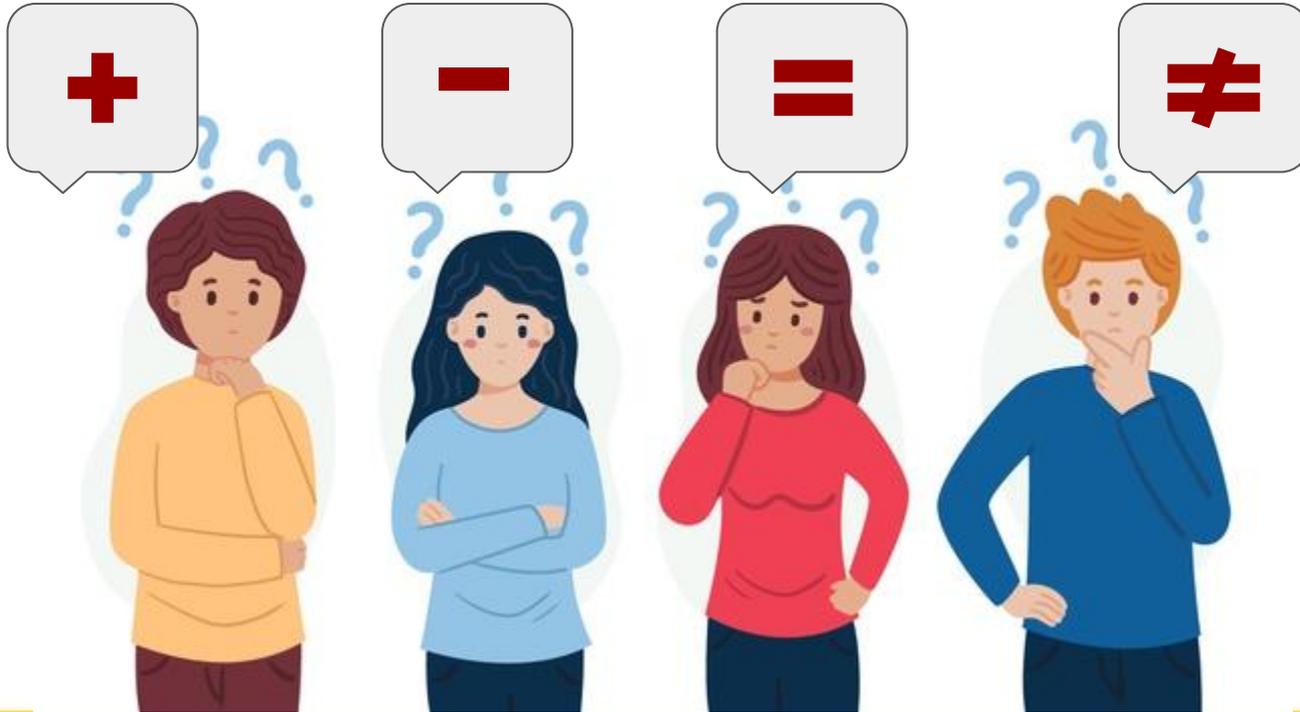
Pensamientos



Realización

Elección

Efecto



Tenemos 3 pensamientos por segundo

Cuántos pensamientos por minuto ?

Cuántos pensamientos por hora ?

Cuántos pensamientos por día ?



¿Cuántos son **positivos**?

¿Cuántos son **negativos**?

¿Cuántos son **inútiles**?

¿Cuántos son **neutros**?



¿Cuál es el **pensamiento más constante** en su mente?





yogainclusivocostarica



el
espacio