



MANUAL DE ESTUDIO



YOGA INCLUSIVO

CONCEPTOS. HERRAMIENTAS. HABILIDADES.





FILOSOFÍA DEL YOGA

Bahiranga Sadhana

La Búsqueda Exterior

*El conocimiento se vuelve real sabiduría cuando lo experimentas con tu corazón y tu Ser.
El conocimiento se vuelve sabiduría cuando se vuelve una experiencia personal.*

Yogi Bhajan

Contenido

Filosofía del Yoga

Bahiranga Sadhana

La Búsqueda Exterior

Introducción

Valores para vivir – 5

Papel del Instructorx – 7

Ética del Instructorx – 10

Yoga – 12

Sistemas fundamentales

del pensamiento hindú – 16

Samkhya – 17

Vedanta – 18

Hinduismo – 19

Literatura – 20

Mitología – 30

Patanjali – 39

Ashtanga Yoga – 42

Padas – 44

Los 8 pasos del Yoga – 47

Principales grupos de Hatha Yoga – 53

Introducción

Compartir las enseñanzas del yoga es una de las partes de mi vida, que me llenan de gratitud y alegría. Gran parte de esa alegría es poder conectarme con muchas personas que acuden a la practica por diferentes motivos, caminos y procesos de vida. Ellos se convierten en mis maestros, de cada uno de ellos aprendo y crezco como profesor de yoga, como ser humano, y así crece mi manera de ver el yoga.

El interes de practicar, estudiar y enseñar, es para darme cuenta que tengo que aprender mucho más sobre mi mismo y de la vida, por eso este proyecto es solo el inicio de un gran camino para alcanzar a muchas personas a través del yoga, un camino hacia muchas personas a las cuales el yoga puede abrir y llenar su corazón de alegría y bienestar.

Por eso desde mi primera clase, desde mi primer entrenamiento he continuado con mi propia practica de yoga para mantenerme fuerte, claro y conectado con la raíz de esta práctica: **el servicio desinteresado**; refrescando ideas, conocimientos y llenándome de inspiración, para poder ser capaz de no solo tocar un cuerpo, sino el corazón de otro ser humano.

La exploración e investigación ha sido clave importante para entender más como trabaja el cuerpo, la mente y el alma, y para integrar todo en la experiencia y profundización dentro y fuera del mat, y mejorar mis herramientas de instrucción y enseñanza, **entender cuales son las necesidades reales de los estudiantes y poder adaptar el yoga a ellos.**

Este proyecto, ha nacido, ha crecido y se ha nutrido a través de años de practica, de estudio, de conversaciones con muchos maestros, compañeros de practica, inclusive con personas que no practican yoga, porque a través de ellos he podido explorar, comentar, cuestionar y compartir opiniones sobre la meditación, sobre los beneficios y las contradicciones, psicología, filosofía y mitología del yoga. Todos eso me ha ayudado a escuchar, aprender y observar que todos somos diferentes y con una gran diversidad de capacidades.

Aprender a ver la unidad en la variedad, en reconocer la diversidad en las capacidades del ser humano elevó mi interés de hacer del yoga una practica inclusiva. Al principio fui un aprendiz autodidacta, investigando sobre los diversos estilos de vida, de desarrollo personal y evolución del ser, pero todo ese nuevo conocimiento solo hizo que me comprometiera más con las personas que de alguna forma tengan dificultad, sea una enfermedad o diversidad funcional.

El haberme formarme como un profesor de yoga inclusivo y formar a otras personas en esta metodología que me fue transmitida por mi gran maestra Yolanda, más todo lo aprendido en mi propia investigación y practica, **me llena el corazón porque es un compromiso de inclusión no solo al yoga, sino a la sociedad, ya que no se debe ni se puede excluir, discriminar y limitar de oportunidades y posibilidades a ningun ser humano.**

Que este proyecto, esta formación, sea una gran oportunidad para ayudar a la integración social y afectiva de todos los seres humanos.

Valores para Vivir

Lo que da fuerza al ser humano son los valores que se les transmiten. Un ser fuerte es un ser que transmite paz, amor, fortaleza y para hacer a un ser humano equilibrado y feliz, lo que se le tienen que dar, ante todo, es amor, seguridad y calidad de vida.

No se aprende en un lugar sin paz o lo que se aprende es la falta de paz. Se multiplican los valores cuando están presentes y mientras las condiciones humanas hacen que sean escasos, más se diluyen, se debilitan y más se empobrece la calidad de vida.

Hablar de valores tiene un sentido real y profundo para el ser, es vivirllos, descubrirlos, recordarlos, amarlos, sentirlos, multiplicarlos y permitir que existan en los corazones de todos.

Mientras más valiosa es la persona, más ha vivido, promovido y multiplicado experiencias positivas en su vida y en la de los demás, es más un canal y una fuente de valores.

Tener más paz en la vida requiere, de una decisión, una práctica para la cual el ensayo es necesario y beneficioso, ya que uno no se hace pacífico, virtuoso o artista a través de sólo improvisar. Se requiere práctica, esfuerzo y voluntad.

Al sentir amor, seguridad y sentir que la calidad de vida aumenta la felicidad es el reconocimiento del verdadero valor del yo.

Beneficios a desarrollar:

- Aumento del respeto.
- Mejora en cooperación y capacidad de resolver conflictos.
- Aumento de la motivación para aprender.
- Descenso de agresividad y aumento del respeto y el afecto.
- Una conciencia de su paz interior y poder interior.
- Una revisión e introspección para la vida
- Las habilidades y herramientas prácticas para expresarnos.
- Elegir liderar y hacer elecciones en base a nuevos valores.
- Cambiar la actitud y enfoque en las tareas y relaciones.
- Convertirse en un ejemplo de estabilidad.
- Fortalecer la resiliencia para inspirar la acción positiva.



Los 12 Valores para Vivir

- **Amor:** El amor es el principio que crea y sustenta las relaciones humanas con dignidad y profundidad. Es el catalizador para el cambio, el desarrollo y los logros.
- **Cooperación:** La cooperación asegura ecuanimidad, capacitación, facilidad y entusiasmo. Provee medios para que cada uno dé un paso a la vez para alcanzar metas.
- **Honestidad:** Honestidad significa que no hay contradicciones entre los pensamientos palabras o acciones. Ser honesto es ser verdadero llena de confianza e inspira a los demás.
- **Humildad:** La humildad no dá el poder de escuchar y de aceptar a los demás.
- **Libertad:** La libertad solo funciona cuando hay equilibrio entre los derechos, las responsabilidades y la elecciones hechas con conciencia.
- **Paz:** La paz es silencio interno lleno de poder de la verdad a través de pensamientos, palabras, acciones puras, estables y libres de violencia.
- **Respeto:** El respeto es conocer nuestro valor propio y honrar el valor de los demás.
- **Responsabilidad:** La responsabilidad es cumplir con el deber que se le asignó y permanecer fiel al objetivo, llevando a cabo todo con integridad.
- **Sencillez:** La sencillez atrae al instinto, la intuición y el discernimiento para crear pensamientos con conciencia.
- **Tolerancia:** La tolerancia se desarrolla a través del entendimiento y una mentalidad abierta.
- **Unidad:** La unidad es la armonía entre las personas, es aceptar, apreciar y valorar a todos.

Los 8 poderes

- **Discernir:** Aprender y entender lo que es falso de lo verdadero.
- **Balancear:** Aprender a juzgar y actuar correctamente manteniendo el equilibrio.
- **Tolerar:** Permanecer estable a través de dar buenos deseos e intenciones.
- **Empaquetar:** Aprender a dejar atrás la negatividad para seguir avanzando hacia una meta.
- **Cooperar:** Aprender a transformar e inspirar a través de lo que se requiera hacer.
- **Adaptar:** Aprender a adaptarse a diferentes circunstancias y a los demás-
- **Retraer:** Aprender a canalizar la energía de los pensamientos palabras y acciones.
- **Afrontar:** Aprender a enfrentar todo situación en paz y calma.

Los 6 tesoros

- **Pensamientos:** Todo inicia en los pensamientos pueden ser nuestros mejores amigos.
- **Palabras:** La palabra puede estar llena de significado, poder y bendición.
- **Acciones:** Las acciones me acercan a la visión que tengo de las metas.
- **Energía:** La forma que uso pensamientos/palabras/acciones determina la calidad de la energía.
- **Tiempo:** Es la gran suerte de estar vivo y disponer de tiempo para todo.
- **Riqueza:** Utilizar todo lo forma beneficiosa para todos.

Papel del Profesor

Cuando decidimos ser profesores de Yoga, asumimos cierto grado de responsabilidad por el bienestar de aquellos con quienes trabajamos. Aunque no somos directamente responsables de ellos, todo lo que decimos o hacemos puede influir en lo que piensan y sienten.

Podemos servir como un ejemplo a seguir y, como tales, estamos sujetos a un nivel de constante observación. Esto suena intimidante, pero es importante recordar que no necesitamos ser perfectos. Solo necesitamos ser nosotros mismos y recordar que sí, cometeremos errores. Sin embargo, si los consideramos oportunidades de aprendizaje, generalmente podemos aprovecharlos. Con una buena comprensión de nuestro papel, nuestras cualidades, los límites y la importancia del autocuidado, podremos compartir las enseñanzas a distintas poblaciones.

¿Cuál es nuestro papel?

Nuestra responsabilidad como instructores es hacer que las personas con las que trabajamos se sientan seguras. A menos que eso suceda, no hay avance. Lo siguiente es guiarlos a una práctica de Yoga que permita la autorregulación de una manera que se adapte a las necesidades individuales. Esto significa que, en lugar de ser la autoridad, somos facilitadores o guías. En lugar de dictar un determinado camino, les ayudamos a elegir el suyo. Mientras recorremos el camino junto a ellos, podemos alertarlos sobre lo que podrían encontrar en la próxima curva, pero los alentamos a que lo noten ellos mismos. Cuando sienten que no va a ninguna parte, o han perdido el rumbo, podemos compartir nuestros conocimientos y experiencias para empoderarlos y ayudarlos a encontrar el compromiso de continuar. Podemos estar allí para apoyarlos mientras pasan viejos miedos, resentimientos o penas. Y quizás lo más importante, podemos estar allí para compartir la alegría que experimentarán en su proceso de autodescubrimiento.

Ser uno mismo. Si tratamos de imitar, corremos el riesgo de llevarnos a nosotros mismos y a aquellos con quienes trabajamos en la dirección equivocada. Uno de los elementos más importantes del yoga es establecer una sensación de seguridad. Eso significa que también debes estar seguro. Puede transmitir una sensación de seguridad al establecer una relación de confianza con tus estudiantes. La confianza solo puede crecer a partir de la autenticidad. Si comenzamos con quienes somos, existe una capacidad infinita para crecer, para nutrir esas cualidades que nos pueden empoderar para empoderar a otros. La honestidad es la base de una relación de confianza, y esto incluye ser honestos con nosotros mismos.

Cualidades esenciales. Me gusta creer que, en su mayor parte, las cualidades que hacen a un buen profesor de yoga son las mismas cualidades que hacen a un buen ser humano, y ya están presentes en todos y cada uno de nosotros. Tomarse un momento para volver a familiarizarnos con los “Yamas” y “Niyamas” de Patanjali y el concepto de “ahimsa” puede ser edificante.

Reflejando. Nuestras percepciones de los actos motores y las reacciones emotivas de los demás parecen estar unidas por un mecanismo de espejo que permite que nuestro cerebro entienda de inmediato lo que estamos viendo, sintiendo o imaginando que otros están haciendo. Como profesores de yoga, siempre debemos ser conscientes de los mensajes que podemos transmitir a través de nuestros cuerpos.

Límites. A medida que conocemos a las personas con las que trabajamos, estableceremos una relación con ellas. La amabilidad, la compasión y la empatía ayudarán mucho a establecer una relación de confianza para establecer las condiciones para desarrollar las clases. Sin embargo, debemos asegurarnos de que nuestra relación siga siendo beneficiosa para nuestros clientes y no evolucione en más que una colaboración profesional. Establecer límites apropiados desde el principio y adherirse a ellos es esencial para el bien de ambas partes. Algunos límites que no deben cruzarse: Estudiante y profesor se hacen amigos. Siempre podemos ser amigables sin asumir la responsabilidad que conlleva la amistad. El alumno se vuelve dependiente del maestro. El profesor llega a creer que tiene la capacidad de salvar al cliente. El profesor asume el papel de terapeuta.

Cuidados personales. Sabemos que existe el peligro de experimentar cierto grado de desregulación personal cuando trabajamos con personas en distintos procesos de vida al nuestro. Con la intención de mantener nuestra propia capacidad de recuperación, es muy importante tener una práctica personal y seguir otras estrategias relevantes de cuidado: una ceremonia de rutina o personal que observan antes de cada sesión o al comienzo de cada día. No es necesario que sea elaborado. Podría ser tan simple como tomar algunas respiraciones de limpieza antes y después de su sesión.

Con respecto al estudiantes. Debemos esforzarnos en no pensar que sabemos que es lo mejor para los estudiantes, especialmente si viven con un trauma, o tratar de influir en su comportamiento o cómo se sienten. Tampoco es aconsejable presentarse como la autoridad. Debemos estar informados, pero debemos recordar que no somos expertos. Los profesores debemos resistir la tentación de sobreproteger al alumno hasta el punto en que no puede aprender de sus errores. Además, el nunca debe crear un sentido de obligación que lleve al estudiante a actuar por deseo de complacer al maestro, en lugar de promover su propia recuperación.

Con respecto a la práctica. Debemos evitar movernos por la sala. Para alguien con trauma, esto puede ser muy molesto, y no saber dónde está en todo momento puede hacer que se sienta inseguro. Las asistencias físicas y ciertas posturas pueden hacer que muchos se sientan inseguros. Aunque el toque humano amable y compasivo puede ser muy curativo, solo debe darse con permiso y en el ajuste correcto.

Algunas posturas podrían provocar que una persona que vive con trauma se dispare. Demostrar la introducción de una postura primero y luego ofrecer la opción de hacerlo u otra variación segura. Del mismo modo, empujar a una persona a adoptar una postura o avanzar más en una pose no es aconsejable. Necesitamos lograr el equilibrio entre apoyarlos para que hagan algo de lo que no están seguros y hacer que emprendan algo que no se siente seguro.

Monitor. Si el grupo o alguien se encuentra en un estado de desregulación. Tal vez ellos logren por su cuenta regularse. Si lo hacen, hagale saber que lo hizo bien, o entorno de clase, esto sucedería en privado o retroalimentación inmediata.

Indicación al grupal. Dirija a todo el grupo a un ejercicio de autorregulación. De este modo está brindando apoyo sin señalar al individuo.

Mantener espacio. Su grupo puede estar familiarizado y cómodo el uno con el otro. Si una persona está tan visiblemente angustiada que es notable para todos, con el permiso de la persona en cuestión, puede pedirle al grupo que mantenga espacio.

Se acabó el tiempo. Si la desregulación no se resuelve, puede preguntarle suavemente a la persona si necesita un tiempo de espera personal. Podría tomarse un tiempo tranquilo en un lugar previamente acordado y regresar cuando esté listos.

Seguimiento. Si la persona se va repentina e inesperadamente, déjala ir. Nunca corras detrás de ellos ni trates de evitar que se vayan. Esperemos que esta eventualidad haya sido discutida con anticipación y ya has obtenido un acuerdo para llamarlos y consultarlos, o mejor aún, reunirse con ellos después de que termine la clase.

Papel del profesional

El profesional es responsable del plan general de tratamiento y los objetivos, y rastrean y manejan la progresión del tratamiento. Ellos decidirán si las sesiones individuales o grupales son apropiadas para una determinada persona o grupo.

El profesional proporcionará la orientación necesaria en términos de cuáles de los elementos centrales (respiración, movimiento o meditación) pueden ser más adecuados. También deben, sin divulgar detalles de la historia del estudiantes, ser capaces de alertar al profesor sobre zonas prohibidas o posibles desencadenantes.

El profesor de Yoga trabaja bajo la supervisión y orientación del profesional para apoyar el proceso de tratamiento. La principal responsabilidad del profesor es enseñar conocimientos y habilidades que necesitan para autorregular de manera independiente las emociones y el ánimo.

Conexión con sus estudiantes. Aunque trabaje bajo la supervisión del médico, es nuestra responsabilidad de establecer su propia relación con los estudiantes. Los elementos más importantes de esta relación son la confianza y el respeto mutuos. Significa mantener una distancia profesional. Puedes ser gentil, amable, paciente y compasivo, para conocerlos como individuos y aprender qué les gusta, qué no les gusta y qué puede o no motivarlos.

Apoyado con este tipo de información, puedes crear experiencias que sean relevantes y significativas. El objetivo principal es tranquilizar al practicante y comenzar a trabajar para establecer una relación de confianza y respeto mutuo.

Etica del profesor

Veracidad

El deseo de todo profesor es el de enriquecer los conocimientos de los estudiantes, pero no siempre tendremos la respuesta a cada pregunta, por lo cual es mejor decir que se contestará en la siguiente clase. Comunicandonos de esta forma estaremos honrando las enseñanzas filosóficas “satya” que es la verdad.

Lenguaje y Actitud Inclusiva

Las palabras son una forma sagrada de comunicarnos con los demás, antes de hablar debemos pensar. La conciencia sobre cada palabra que hablamos es de especial importancia en el momento de dar instrucciones a las personas con discapacidad.

Clases inclusivas

El objetivo es crear un espacio acogedor para todos los estudiantes y fomentar un ambiente de integración entre ellos mismos. Incluye maximizar el tiempo en que los estudiantes practican al mismo tiempo y mantener la mayor conciencia en la elección de las palabras para instruir y también, el compromiso hacia los preparativos de la clase.

Trauma informado

La enseñanza sensible al trauma se enfoca en ayudar a los estudiantes a aprender a observar, reconocer y aceptar las sensaciones físicas y recuperar la seguridad en su cuerpo y en sí mismo. La intención es ofrecer un espacio seguro, los alineamientos y ajustes solo se dan después de recibir la autorización para el acercamiento y el contacto con el estudiante.

Es importante proteger a los practicantes de la sensación de estar restringidos, observados y expuestos, por eso el uso de las fajas, blocks y otros accesorios, debe ser cuando es de uso necesario y explicando correctamente su utilidad.

Al crear una atmósfera, un espacio donde los estudiantes se sientan seguros es importante, así como las palabras con las que nos comunicamos, en especial cuando nos referimos a la motivación, siempre hay que encontrar algo positivo en la práctica de cada uno.

Pautas

Estas pautas son parte del esfuerzo por mantener la herencia tradicional del Yoga y mejorar la calidad de la enseñanza y la práctica. Los profesores entienden y aprecian que la enseñanza de:

1. Yoga es un noble esfuerzo, colocandonos debajo de una larga línea de honorables profesores.
2. Practicar el Yoga como estilo de vida.
3. Mantener estándares impecables de la capacidad y de la integridad profesional.
4. Los profesores de yoga se dedican al continuo estudio y práctica cuidadosa del yoga, en aspectos teóricos y prácticos de la rama de Yoga que enseñan.
5. Compromiso de evitar el consumo de drogas, el abuso de alcohol y otras sustancias
6. Transmitir fiel y seriamente su conocimiento, entrenamiento, y experiencia en su enseñanza.
7. Promover el bienestar físico, mental, y espiritual de sus estudiantes y dar el ejemplo.
8. Abstenerse de dar consejo médico, o el consejo que se pudiera interpretar como tal, a menos que tengan las calificaciones médicas necesarias.
9. Hacer de la verdad un ideal de vida y lo expresan en su cotidianidad.
10. Estar abiertos a instruir a todos los estudiantes independientemente de la raza, la nacionalidad, el género, la orientación sexual, y la posición social o financiera.
11. Estar dispuestos a aceptar a estudiantes con discapacidad física, demostrando que poseen la habilidad para enseñar correctamente a estos estudiantes.
12. Tratar a sus estudiantes con respeto. Por ejemplo a la hora de utilizar estudiantes para ejemplificar problemas físicos es algo que debe de realizarse con mucho cuidado.
13. Nunca forzarán sus opiniones sobre los estudiantes, comunicar a sus estudiantes que el yoga intenta alcanzar un nivel profundo de transformación de personalidad: actitudes e ideas.
14. Evitar cualquier forma de hostigamiento sexual a los estudiantes.
15. En el caso de que un profesor de Yoga desee entablar una relación sexual de mutuo acuerdo buscar consejo inmediatos de sus compañeros de trabajo antes de iniciar cualquier acción.
16. Evitar aprovecharse de la confianza y potencial de los estudiantes, y en su lugar les animarán a encontrar una mayor libertad e independencia, hasta donde sea posible.
17. Reconocer el contexto apropiado para enseñar y mantener el decoro dentro y fuera de la clase.
18. Practicar tolerancia hacia otros profesores, escuelas y tradiciones del Yoga.
19. Seguir el Código de conducta yóguico tradicional (*Yamas* y *Niyamas*) de la misma forma como lo hacen con la ley vigente en su país.

Situaciones que deben ser consideradas con cautela

1. Profesores que critican a otros profesores o a centros de Yoga en frente de los estudiantes.
2. Estudiantes que antes de encontrarse completamente preparados, y sin la autorización y consentimiento de sus profesores comienza a dar clases (asalariadas).
3. Profesores que sustituyen a otros profesores y aprovechan la ocasión para hacer publicidad de sus propias clases, esto requiere de la mayor cautela y respeto.
4. Respetar las recomendaciones en relación a los costos acordados para impartir lecciones.
5. Ser considerados en cuanto al tiempo en el cual se le paga a un profesor sustituto, de forma que no tengan que esperar más de lo necesario para recibir su dinero.

Yoga

El Yoga es uno de los seis sistemas fundamentales del pensamiento Hindú colectivamente conocidos como *darsana*. Los otros cinco *darshana* son: *Nyaya*, *Vaisesika*, *Samkhya*, *Mimamsa* y *Vedanta*.

El Yoga tiene sus orígenes en los *Vedas*, el más antiguo conocimiento de la cultura hindú. Fue sistematizado como una *darshana* especial por el gran sabio *Patanjali* como los *Yoga Sutras*.

Su contenido es universal ya que trata de las enseñanzas con las cuales podemos realizar los cambio que deseamos en nuestras vidas. La práctica real del yoga solo requiere actuar y estar atentos nuestras acciones.

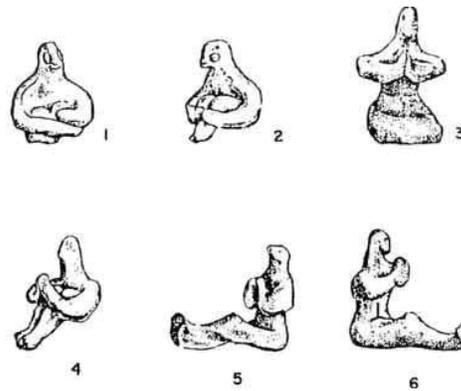
La historia del Yoga podría dividirse en seis etapas:

- *Yoga Arcaico* o *Proto Yoga*; de la civilización de los Ríos *Indo* y *Saraswati*, descrito en los himnos de los cuatro *Vedas*. Año 3000 al 1800 a.C.
- *Yoga Pre-Clásico*, que comienza con las primeras *Upanishad*, en el 1500 a.C. Aquí comienza el desarrollo de una tecnología espiritual contemplativa basada en la metafísica no-dualista del *Vedanta*.
- *Yoga Épico*, que involucra la etapa de las *Upanishad* intermedias y el poema épico *Mahabharata*. Aquí comienzan aparecer diferentes escuelas y doctrinas, la mayoría de ellas conectadas al no dualismo; otras conectadas al *Samkhya*. Esta etapa es del 500 a.C. al 200 d.C.
- *Yoga Clásico*, comienza en el 200 d.C. teniendo como fuente los *Yoga Sutras* de *Patanjali*, que se fueron desarrollando luego a través de traducciones y comentarios. Mantiene la idea del *Vedanta* junto con la del *Samkhya*.
- *Yoga Post-Clásico*, (200 a.C al 1900 d.C.) que continúa con las enseñanzas del Yoga No Dualista Pre-Clásico, ignorando la mayor parte de la filosofía dualista de *Patanjali*, aunque en cambio acepta y utiliza la enseñanza del *Ashtanga Yoga* y sus excelentes definiciones. Este es el período de las *Yoga Upanishad*, escritos del *Tantra* y del *Hatha Yoga*.
- *Yoga Moderno* (del 1900 en adelante), aquí están todas las escuelas de Yoga que se han desarrollado desde diferentes líneas: *Ramakrishna*, *Yogananda*, *Krishnamacharya*, etc.

Historia

No es sencillo determinar exactamente el momento ya que la civilización que vivió en ese entonces en la India no era afectada a dejar escritos con la fecha, o alguna pauta que marque la fecha; por lo tanto, lo que más sirve como guía son las figuras de terracota con personas en posturas de *Yoga* encontradas en dos ciudades al margen del río *Indo*: *Mohenjo Daro* y *Harappa*.

También se encontró un sello en relieve en *Mohenjo Daro* que muestra claramente a un yogui sentado con algunos animales alrededor.



Se supone que en el sello está la divinidad *Shiva* en la postura *bhadrasana*, con algunos animales como el ciervo, tigre, búfalo, elefante y rinoceronte. Se menciona muchas veces, en distintos textos, que *Shiva* es el fundador del *Yoga*, o el protector de los yoguis, o el prototipo del asceta.

Las escrituras hindúes se encuentran entre las más antiguas del mundo y en ellas se hace referencia al *Yoga*. La cultura hindú tiene su origen en los *Vedas*, textos sagrados, que constituyen toda una enseñanza en el conocimiento del ser humano a nivel físico, metafísico y espiritual.

En occidente la parte más conocida de los *Vedas* son los *Upanisads*, tratados y poemas filosóficos y místicos que exploran el alma humana. Es en los *Upanisads*, la última parte de los *Vedas*, (1500 a.C.) donde se encuentra la base de las enseñanzas yóguicas. Surge la filosofía *Vedanta* sobre la realidad o conciencia absoluta.

Patanjali (500 a.C.), considerado el padre del Yoga moderno, recopiló todo el conocimiento existente sobre el Yoga en los *Yoga Sutras*, texto básico reconocido unánimemente por todas las escuelas yóguicas.

Los *Yoga Sutras* son la base del *Raja Yoga*. El Yoga de *Patanjali* es un tipo de yoga pero existen otros, y constituye lo que podríamos llamar el yoga clásico, sistemático, un conjunto preciso de reglas prácticas y de realizaciones circunscritas a los principios metafísicos del *Samkhya*. El *Raja Yoga* se manifiesta con ocho *angas* o técnicas, los *Yama*, *Niyama*, *Pranayama*, *Asana*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* y *Samadhi*.

Del *Raja Yoga*, nace el *Hatha Yoga*, el cual se divide en diferentes estilos que se practican hoy en día, tales como *Iyengar*, *Ashtanga*, *Anusara*, *Vinyasa*, etc.

Los maestros que siguen el linaje del Yoga es extensa la lista, como *Tirumalay Krisnamacharya* que es considerado el yogui actual y sus 4 discípulos más fieles: *Indra Devis*, *Pathabi Jois*, *Iyengar* y *Des-inkachar*. También *John Friend*, discípulo de *Iyengar* que planteó su propio estilo y lo llamó *Anusara Yoga*.

Existen infinidad de estilos como maestros y el valioso aporte del Yoga para la evolución de la humanidad se ha mantenido a través del tiempo y los esfuerzos de todos aquellos que han dedicado su vida en ayudar a la transformación de la conciencia.

Caminos de Autorealización

Los sabios antiguos, que meditaron sobre la condición humana hace 2000 años, describen 4 formas de la auto-realización:

Jñana Marg: el camino del conocimiento.

Karma Marg: el camino del servicio desinteresado.

Bhakti Marg: el camino del amor y la devoción.

Yoga Marg: el camino de tener bajo control la mente y las acciones.

Todos estos caminos nos llevan al mismo objetivo: *samadhi*.

Cuando el buscador aprende a discriminar entre lo real y lo irreal.

El objetivo de todos los caminos del Yoga, es encontrar el *Viyoga* (separación), que llevará en la dirección del Yoga (unión). Esto significa que a través de las prácticas del yoga, debemos de separar la conciencia del cuerpo y de la mente.

Entender los diferentes aspectos del cuerpo y la mente, y los aspectos del ser, nos ayudará a comprendernos y entender la vida desde un punto de vista diferentes y más elevado.

Separación es el método. Unión es el resultado.

Concepto & Significado del Yoga

El Yoga es un arte, una ciencia y una filosofía. Afecta a todos los niveles de la vida humana: física, mental como espiritualmente. Es un método práctico para dar sentido a la propia vida y convertirla en útil y noble.

El Yoga facilita que todas las partes del sistema humano se sintonicen con su esencia. Permitiendo al practicante percibir y experimentar tanto al mundo interior como el que le rodea.

La práctica del yoga prolongada, con el tiempo, llevar al estudiante a una sensación de paz y una sensación de estar en armonía con su entorno, cultivando habilidades, destrezas y capacidades en la evolución del ser, ya que promueve la atención, el mantenimiento y la preservación del cuerpo, la mente y el espíritu humano.

La práctica del yoga hace el cuerpo fuerte y flexible, y mejora las funciones del sistema respiratorio, circulatorio, digestivo y hormonal. También da estabilidad emocional y claridad mental, pero todo eso es solo el inicio del camino hacia la autorealización, lo cual es el objetivo final del Yoga.

Yoga es el camino de transformación individual confrontando y trascendiendo nuestros límites para alcanzar el estado de unidad, que es a su vez el mismo Yoga.

Un significado más complejo de la palabra yoga es alcanzar lo inalcanzable, este pensamiento quiere decir que hay algo que hoy somos incapaces de hacer y cuando encontramos la forma de lograr alcanzarlo, y ese paso es el Yoga.

Otra definición es el ser uno con la divinidad. No importa que nombre le demos a la divinidad, lo importante es que nos hace comprender que existe una fuerza mayor y más poderosa, y nos sentimos en armonía con el ser superior, eso es yoga.

La palabra Yoga se deriva de la raíz del sánscrito *yug*, lo que significa unirse, también se relaciona con concentrarse. En términos filosóficos: es la unión del ser individual (*jivatma*) con el ser universal (*paramatma*) y llegar a una segura liberación (*moksa*).

Sistemas fundamentales del pensamiento hindú

Darshana se refiere a cada uno de los 6 diferentes sistemas del pensamiento hindú.

El término *darshana* significa: visión y a veces: aparición. Proviene de la raíz sánscrita *dríś*: ver, y se utiliza como visión de lo divino. *Darshanas* significa vista, visión, punto de vista e incluso cierta forma de ver. Además de este significado: **es el encontrar el verdadero reflejo más allá de los sentidos.**

Los sistemas pueden clasificarse en 2 grandes grupos:

Ortodoxos (Astika), aceptan y siguen las escrituras sagradas (*Vedas, Brahmana y Upanishads*)

Samkhya (de Kapilá) enumeración. Teoría evolutiva a partir de 2 principios complementarios y eternos: material y espíritu.

Vedanta (de Viasa) fin de los *Vedas*. Existe lo absoluto, *Brahman* y lo demás es *Maya*, la ilusión.

Yoga (de Patanjali) unión. Adopta parte del *Samkhya* pero aclara que para lograr la liberación y ver la realidad, es necesaria la práctica de técnicas específicas.

Mimansa (de Yaimini) interpretación o *Purva Mimansa*, Interpretación primera: Sistema absorbido por el *Vedanta* y propone una filosofía mántrica y ritual de los *Vedas*.

Nyaya (de Gautama) análisis. Basado en la lógica y razonamiento.

Vaisesika (de Kanada) características individuales. Doctrina en la cual los espíritus individuales se unen y se separan, dando lugar a la vida y la muerte.

La doctrina *Vedanta* es la tradición más influyente y constituye la base de muchos religiosos actuales en la India, mientras que el *Yoga* es la escuela más conocida en Occidente.

Heterodoxos (Nastika), no aceptan la autoridad de las escrituras como una revelación. Tales como el Budismo, el Jainismo, los materialistas.

Budismo dice que todo cambia constantemente y de ahí, se revelan las 4 verdades: 1. El dolor 2. Su origen 3. La respuesta 4. El medio, está en un conjunto de 8 recomendaciones.

Jainismo es un movimiento ascético a partir de mortificaciones.

Agnanikas (Agnósticos), Carvakas o Lokayatas (materialistas puros) y **Ajivikas** (fatalistas) como sistemas materialistas no tuvieron gran auge en la India.

Samkhya

El sistema *Sankhya* o *Samkhya* (enumeración) es una de las 6 *dárshanas*.

De entre todas ellas está considerada la más antigua. Tradicionalmente se considera que fue fundada por el sabio *Kapilá*, aunque no hay verificación histórica posible ni hay evidencia alguna que lo pruebe.

La mayoría afirman que originalmente era una escuela del pensamiento ateo. Más tarde pasó a ser uno de los 6 sistemas *astika*: que cree en la existencia de Dios y reconoce la autoridad del *Rig Veda*.

En el hinduismo actual no existe la escuela *Samkhya* como tal, pero su influencia se percibe en las doctrinas del *Yoga* y el *Vedanta*.

La doctrina *Samkhya* se basa en la enumeración de 25 *tatuás* (entidades reales): el *purusha* (el que disfruta, el espíritu), quien no es productor de nada ni producto de nada y la *prakriti* (esencia primordial), a partir de la cual evolucionan las siguientes 23 entidades:

- *Ahamkya* (el concepto de yo).
- *Buddhi* (inteligencia).
- *Manas* (mente).
- los cinco *Gñana-indriias* (órganos de conocimiento: nariz, lengua, ojos, piel, orejas).
- los cinco *Karma-indriias* (órganos de acción: ano, genitales, pies, manos, habla).
- los cinco *Tan-matras* (elementos sutiles: olor, sabor, color, tacto, sonido).
- los cinco *Majá-bhutas* (elementos burdos: tierra, agua, fuego, aire y éter).

El *Samkhya* es una doctrina dualista (espíritu-materia). Dice que el *purusha* (espíritu) como la *prakriti* (materia) son 2 realidades eternas. El concepto de *purusha* podría ser el conjunto de las almas individuales; en este sentido difiere con el *yoga*, que considera al *purusha* como la **Gran Alma Universal**. Mientras que la *prakriti* es la fuente de toda la materia, la fuerza o energía a partir de la cual derivan todas las formas, tiene su origen en el *purusha* y es activada por este.

En el *Samkhya* considera que la materia es real, concepto que difiere de la del *yoga*, según la cual la materia es solo una manifestación de *maya* (lo que no es, la ilusión). También se dice que el espíritu sólo puede manifestarse a través de un cuerpo. Añade además que toda forma es regida por las 3 *gunas* (cualidades de la materia):

Satwa: bondad, conciencia, luz, pureza, sabiduría.

Rajas: pasión, actividad, movimiento.

Tamas: oscuridad, ignorancia, inercia, densidad.

Vedanta

El *Vedanta* es una escuela de filosofía. El nombre se compone del término sánscrito *veda*: conocimiento, sabiduría y *anta*: final, conclusión.

Esto se interpreta:

- La culminación de la sabiduría (en sentido absoluto, el conocimiento último al que se aspira).
- La última parte de los *Vedas* en sentido cronológico, pues el *Vedanta* es el último testimonio escrito referido a los *Vedas* (libros sagrados que recogen la tradición escrita del hinduismo.).

En escritos anteriores, *Vedanta* está visto en los *Upanishads*, el más especulativo y filosófico de los textos védicos. Sin embargo, en la época medieval del hinduismo, el *Vedanta* se refería a la escuela de filosofía que ha interpretado los *Upanishads*. El tradicional *Vedanta* considera la evidencia escrita (*pramana shabda*) como el medio más auténtico de conocimiento, mientras que la percepción, (*pratyaksa*) y la inferencia lógica (*anumana*) se consideran subordinados (pero válidas).

La sistematización de las ideas de *Vedanta* en un tratado que fue llevada a cabo por *Badarayana* en el *Vedanta Sutra*, que fue compuesto alrededor de 200 a.C. El *Vedanta Sutra* es conocido por una variedad de nombres, incluyendo *Brahma Sutra*, *Sariraka*, *Vyasa Sutra*, *Badarayana-sutra*, *Uttara Mimamsa* y *Vedanta Darshana*. Los aforismos de los *Vedanta Sutras* están abiertos a una variedad de interpretaciones, lo que resulta en la formación de numerosas escuelas de *Vedanta*, cada interpretación de los textos en su propio camino y comentarios.

Casi todas las sectas existentes en el hinduismo son directa o indirectamente influenciadas por los sistemas de pensamiento desarrolladas por los pensadores de *Vedanta*. Hinduismo en gran medida debe su supervivencia a la formación de los sistemas coherentes y lógicamente avanzado de *Vedanta*.

Todas las formas de *Vedanta* provienen principalmente de los *Upanishads*, un conjunto de escrituras védicas filosóficas e instructivo. La filosofía principal capturado en los *Upanishads*, el de una realidad absoluta llama como el *Brahman* es el principio fundamental del *Vedanta*. El sabio *Vyasa* fue uno de los principales defensores de esta filosofía y autor de los *Brahma Sutras* sobre la base de los *Upanishads*. El concepto de *Brahman* la eterna, autoexistente, inmanente y trascendente supremo y la realidad última, es la base divina de todo lo que es, es fundamental para la mayoría de las escuelas del *Vedanta*. El concepto de Dios o *Ishvara* también está allí, y las sub escuelas se diferencian principalmente en la forma de identificar a Dios con *Brahman*.

Aunque no se suele considerar como un texto puramente *Vedanta*, el *Bhagavad Gita* ha jugado un papel importante en el desarrollo del pensamiento y la práctica del *Vedanta*, con su sincretismo representante de *Samkhya*, *Yoga*, y el pensamiento de los *Upanishads*.

Hinduismo

Es la religión más antigua del mundo y es la creencia con más del 80% de las personas que viven en la India, Nepal, Bali y todos los millones de hindúes que están fuera de la India.

Tiene más de 5000 años, pero para los hindúes va más allá del principio y el final, va más allá de la existencia de la tierra y de nuestro mundo, es un proceso continuo.

La palabra Hindú hace referencia a las personas establecidas en el río *Sindhú*, y fue derivando en: hindú, gracias a la mala pronunciación de los extranjeros.

A la fe de los hindúes les fue dando el nombre de hinduismo en inglés, sin embargo algunos estudiosos se refieren a ella como la fe bramánica, ya que ese es el resultado final de la creencia hindú, alcanzar el estado de *Brahman* o alma universal. Algunos prefieren llamarla *Sanatana Dharma* o la religión eterna.

El hinduismo tiene un nivel muy alto de libertad, sin dar importancia al nivel social, cultural o intelectual de la persona. En esta creencia siempre existe alguna manera para que cualquier persona, exprese sus más profundos sentimientos hacia Dios.

El hinduismo está estructurado por varias religiones que son tan diversas como contrarias en sus formas. Dentro del hinduismo hay ideologías religiosas politeístas, monoteístas o panteístas, entre otros. Aunque parece una ideología politeísta, es una religión monoteísta, donde cada semi Dios, es la personificación de una de las potencias de un único Dios.

El hinduismo carece de una doctrina única. Cada rama de dicha religión sigue la suya propia: los vaishnavas creen en el dios *Visnú*; sin embargo, los *vaisnavas gaudiyas* (visnuistas bengalíes) adoran exclusivamente al dios *Krishna*.

En el *Vedanta* esa suprema realidad es denominada *Brahman*, no tiene pasado, presente ni futuro y es infinito, la forma impersonal de Dios, conocida como *Brahman Impersonal*, el principio creador del mundo. Todos los demás seres del universo son su expresión, por lo que se le considera principio del universo. Esta visión puede considerarse panteísmo o monoteísmo según el punto de vista.

Los shivaístas de Cachemira creen en un solo dios, *Shiva*, y niegan la importancia de *Brahma* y *Vishnu*. Su visión monista del universo ha sido plasmada en los *Shiva Sutras*. Por otra parte la filosofía *Samkhya* de *Kapilá* es una filosofía profundamente atea y actualmente considerada ortodoxa.

El hinduismo se conforma como lo conocemos en la actualidad a partir del siglo III a.C., combinando doctrinas budistas con creencias brahmánicas (de castas) y dravídicas.

Literatura

El Yoga proviene de un río ancho y profundo de la tradición antigua. Fluye de muchas corrientes de exploración espiritual, reflexión filosófica, experimentación científica y expresión creativa espontánea. Lo que sabemos nos viene de grandes fuentes, incluyendo los textos antiguos, transmisión oral a través de ciertos linajes espirituales, iconografía, bailes y canciones.

Dentro de esa gran variedad podemos encontrar en los diferentes textos védicos, 2 grupos conocidos como *Shruti* y *Smriti*. *Shruti*: lo que se oye, se refiere a los textos revelados por Dios hacia los sabios o videntes *Rishis*. Son textos universales, eternos y deben ser seguidos al pie de la letra. Entre estos textos encontramos los *Vedas*, los *Upanishads* y los *Vedanta Sutras*.

Los *Smriti*: lo recordado, están los *Puranas* (colección enciclopédica de historia, genealogías, tradiciones, mitos, leyendas y religión. Entre ellos: los *Itijasa: Majabharata* (texto épico mitológico) y el *Ramaiana* (texto épico del viaje de *Rama*), que son consideradas explicaciones escritas por el *Viasa* (mítico escritor de la antigüedad hinduista).

Vedas

Son 4 textos sánscritos y sagrados que son parte de un gran sistema del hinduismo. Compuestos en una forma arcaica del sánscrito, posiblemente después del siglo XV a.C.

La palabra *Veda* se relaciona con visión, en sánscrito significa conocimiento. Estos textos se desarrollan dentro de la cultura védica, basada en *varnas* (castas o color) y *ashramas* (etapas de la vida).

El *Rig Veda* (recitar poético), el *láyur Veda* (uso del sacrificio) y el *Sama Veda* (cánticos) fueron la división original, llamada *Traí* (*trayí*: triple). Esta triplicidad se introduce en textos brahmanas, pero el *Rig Veda* es el único trabajo original.

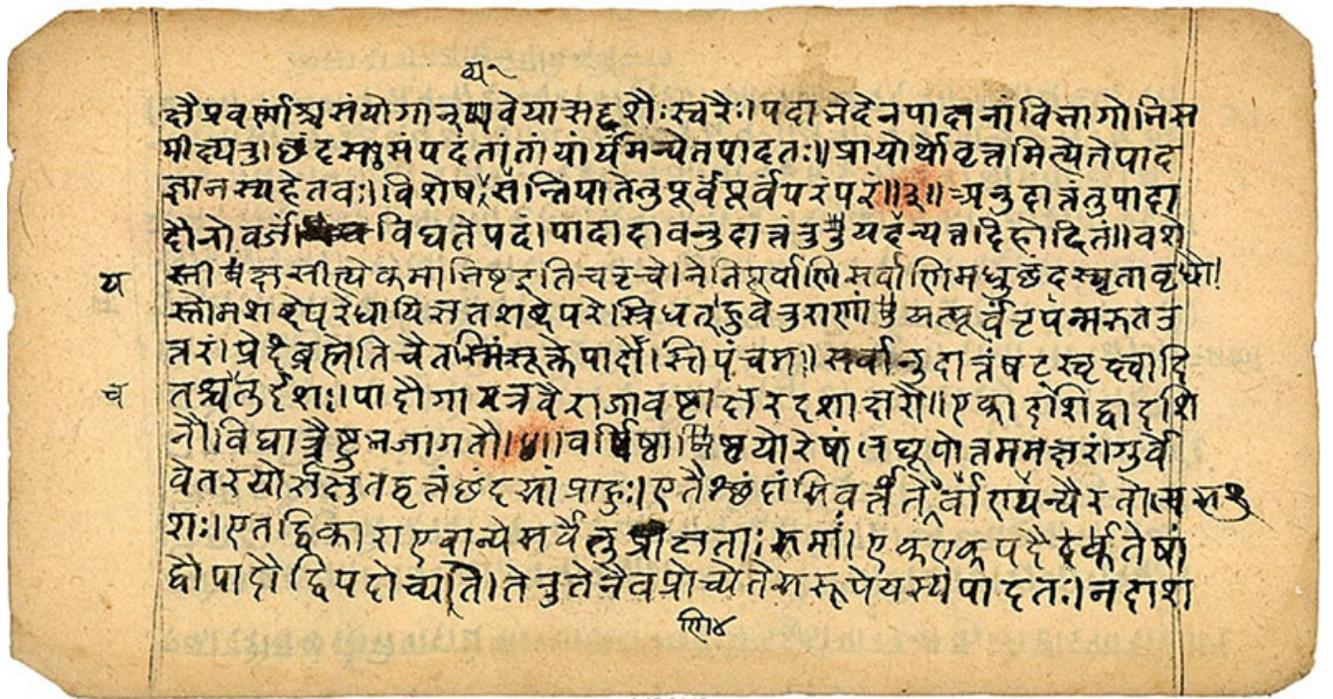
Cada *Veda* se subdivide en 2 partes:

1. *Mantras*: Palabras de oración y adoración con pedidos de riqueza, perdón, etc.
2. *Brahmana*: (*vindhi* y *artha vada*) explicaciones detalladas para hacer las ceremonias para utilizar los *mantras*.

Hay 3 tipos de *mantras*:

1. *Rich* (*rig*) versos de alabanza, con métrica, para ser recitados en voz alta y plegarias para los sacrificios (*homa*).
2. *láyus* (*láyur*) versos escritos en prosa, solo se murmurados durante los sacrificios.
3. *Sáman* (*Sáma*) versos métricos recitados en las ceremonias de la planta soma (utilizada solo por los sacerdotes bráhamanas).

El *Átharva Veda* parece pertenecer a una tradición paralela independiente a la de los otros tres *Vedas* y es menos predominante.



Upanishads

Después del final del periodo Védico, aparecen en India otro grupo de antiguos escritos sobre Yoga. Considerados como la esencia y palabras finales de los Vedas, se convirtió en la filosofía Vedanta (final de los Vedas). Los primeros escritos son parte de un movimiento espiritual donde se elaboran prácticas para lograr mayor pureza interna, y eso se mantiene hasta los escritos finales. Se considera que hay entre 50 y 300 escritos, presentados en diálogos filosóficos sobre la naturaleza del ser y el destino del alma.

Los *Upanishads* creen en un alma universal: *Brahman* y un alma individual: *Atma*. *Brahman* como el infinito absoluto y *atman*: la experiencia limitada, el ser interno, y las prácticas contemplativas es realizarnos a través de una estado verdadero de unidad.

La palabra significa sentarse al lado, refiriéndose a sentarse cerca de un *gurú*. La práctica sería el *Satsang* (*sat*: verdad *sang*: compañía), y es sentarse con un guía, maestro o grupo, que nos ayuda a aprender y experimentar el despertar espiritual.

En los recientes escritos encontramos el concepto de las 3 partes del cuerpo: causal, sutil y físico. El término *koshas* (envolturas) están en los más antiguos escritos. En los posteriores escritos se menciona la experimentación de varias prácticas de yoga utilizando la respiración y sonido como herramientas de transformación, asociado al *Tantra* y al futuro desarrollo del *Hatha Yoga*.

Bhagavad Gita

El *Bhagavad Gita* (El Canto del Señor) es un texto muy importante en India, para todo el hinduismo. Es un texto sagrado que forma parte de la base teórica de la filosofía *Vedanta*. También es conocido como el *Gita*: el canto o el *Moksha Sastra*, escritura de la liberación.

El *Bhagavad Gita* es un texto excepcional porque es el primer texto que expresa metódicamente y de manera clara, las diferentes vertientes que existen para crear el estado de autoconocimiento; es decir, el *Bhagavad Gita* expone claramente la naturaleza de la moral a través del *Karma Yoga*, la naturaleza de la devoción a través del *Bhakti Yoga* y la naturaleza de la comprensión mediante un correcto discernimiento a través del *Jñana Yoga*.

Es el único texto que encierra de una manera gráfica, sistematizada y relativamente abierta la expresión de la profundidad de la tradición hindú. El *Bhagavad Gita* no es grande porque describa una guerra, ni es grande porque sea parte del *Mahabharata*, el *Bhagavad Gita* es grande por lo que enseña y por lo que expresa. Cuando uno logra profundizar en la enseñanza del *Bhagavad Gita* se da cuenta de la inmensidad que tienen sus enseñanzas, porque por fin un texto logra expresar de manera clara y definida las concordancias y las relaciones que hay en todos los caminos interiores.

Sin embargo, para enseñar todo esto se ha tomado una expresión bastante gráfica que tiene que ver con una batalla, la batalla del campo del *Kurushetra* en la que los *Pandavas* intentan retomar el reino de *Hastinapura* (la ciudad de los elefantes o de la sabiduría). Los antiguos *kauravas* han tomado el trono aprovechando algunas debilidades de *Yudistira*, el mayor de los *Pandavas*, a quien le gustaba jugar a los dados; debido a esta debilidad ha perdido el trono por doce años y uno más. Llegan, pasado el tiempo, nuevamente los *Pandavas* a tomar *Hastinapura* y aquellos que ya están instaurados evidentemente no quieren dar el poder, no quieren ofrecerlo ni otorgarlo aunque se comprometieron a ello.

Esto, aunque históricamente pueda ser cierto, que hay quienes opinan que no puede serlo, realmente es *Gita* habla de la naturaleza del ser humano, sobre aquello que está anquilosado y cómo puede transformarse. Entonces la batalla en el fondo es una batalla interior, lo que está representando es que hay un momento en la vida, circunstancias en la vida que nos lleva a tener que hacer un cambio, y esa transformación lleva necesariamente a que elementos que previamente eran válidos ahora no lo sean. De hecho, la vida misma nos lleva a transformarnos, a ver que hay cosas que no sirven y es necesario tener el valor de dejarlas de lado.

El *Gita* es como un espejo, un espejo formado con palabras en el que podemos vernos a nosotros mismos muy claramente. Si el mundo no es algo separado de mí y si *Ishvara* tampoco es algo separado de mí, entonces yo debería ser capaz de ver esta verdad en las palabras del *Gita*. El *Gita* es el equivalente a conocerme a mí mismo.

En el *Gita*, *Krisna* explica los 3 caminos del *Yoga*, según la naturaleza de cada ser humano:

1. ***Karma Yoga***: el camino de la acción. Servir desinteresadamente.
2. ***Bhakti Yoga***: el camino de la devoción. Guiar la mente hacia Dios.
3. ***Jñana Yoga***: el camino del conocimiento. Estudio de la discriminación y el desapego.

Karma Yoga: el camino de la acción.

Karma Yoga es el Yoga de la Acción. Es el camino elegido principalmente por aquellos de naturaleza más activa. Purifica el corazón enseñándole a actuar desinteresadamente, sin pensar en ganancia o recompensa. Al desprenderse de los frutos de sus acciones y ofrecerlas a Dios, usted aprende a callar el ego.

Actitud correcta

No es lo que haces lo que cuenta, sino la actitud al hacerlo que determina si un trabajo es un trabajo de *Karma Yoga*, es decir, un trabajo liberador o un trabajo que te ata. El trabajo es adoración. *Sivananda* dice: Dar las manos al trabajo y mantener la mente fija en los pies de loto del Señor.

Motivo derecho

Lo mismo que la actitud. No es lo que haces lo que cuenta, sino el verdadero motivo detrás de él. Tu motivo debe ser puro. *Swami Sivananda* dice: **El hombre generalmente planea obtener los frutos de sus obras antes de comenzar cualquier tipo de trabajo. La mente está tan enmarcada que no puede pensar en ningún tipo de trabajo sin remuneración o recompensa. Un hombre egoísta no puede hacer ningún servicio. Pesará el trabajo y el dinero en un equilibrio.**

Haz tu trabajo

A menudo deber se conoce como rectitud. Incurrirá en demérito si evita su deber. Tu deber es hacia Dios, o sí mismo, o el maestro interior que te enseña a través de todas las circunstancias específicas de tu vida tal como aparecen.

Haz lo mejor

Lo que sea que tengas que hacer, haz lo que puedas. Si sabes de una mejor manera de servir, debe hacerlo. No te detengas por miedo al esfuerzo o por miedo a la crítica. No trabajes de una manera descuidada solo porque nadie está mirando o porque sientas que el trabajo no está para ti. Da lo mejor de ti. Trata de hacer esas acciones que pueden traer el mal máximo y mínimo.

Resultados

Dios es el hacedor. No eres el hacedor. Somos solamente el instrumento. La manera de darse cuenta de esta verdad es trabajar constantemente por el trabajo y dejar ir los resultados, buenos o malos. Es el desprendimiento de la acción que disolverá las semillas kármicas. El desprendimiento de los resultados también significa el desapego del tipo de trabajo en sí. No hay trabajo que sea inferior o superior a un trabajo diferente. No se apegue a su trabajo. Esté listo para renunciar.

Servir a Dios o al mismo en todo

Haz a los demás lo que te gustaría que te hicieran a ti mismo. Ama a tu prójimo como a ti mismo. Adaptar, ajustar, acomodar. Unidad en la diversidad. Somos parte del mismo cuerpo. Practica la humildad en la acción. Cuidado con el poder, la fama, el nombre, la alabanza, la censura.

Siga la disciplina del trabajo

Cada trabajo es un maestro de algún tipo. Se puede aprender diferentes habilidades haciendo diferentes trabajos. Cada trabajo tiene requisitos diferentes en términos de tiempo, grado de concentración, habilidades o experiencia, aportación emocional, energía física, voluntad. Trata de hacer cualquier trabajo que estés haciendo, bueno.



Bhakti Yoga: el camino de la devoción.

Este camino apela particularmente a aquellos de naturaleza emocional. El *Bhakti Yogí* está motivado principalmente por el poder del amor y ve a Dios como la encarnación del amor. A través de la oración, la adoración y el ritual se entrega a Dios, canalizando y transmutando sus emociones en amor incondicional o devoción.

La belleza del *Bhakti Yoga* es que resulta accesible a cualquiera, independientemente del desarrollo espiritual, porque el aspirante es libre de establecer una relación con Dios de cualquier forma que encuentre atractiva. Además, satisface el deseo original inherente en el alma de todos los seres: la necesidad de amar.

El *Bhakti Yoga* satisface este impulso dentro de un contexto espiritual, permitiendo cultivar el amor y la devoción de una manera saludable. La desventaja del *Bhakti Yoga* es que puede convertirse en un escape de los rigores de la profunda auto-investigación requerida para el crecimiento espiritual. La devoción puede muy fácilmente degenerar en un sentimentalismo soñador si no se equilibra con una sincera introspección. También, una excesiva dependencia emocional en algo exterior a uno mismo, sin tener en cuenta su apariencia divina, impide alcanzar el estado de madurez espiritual. Éste ha sido el problema en las sectas en las que se cree que la gracia del *gurú* es el que maneja ese crecimiento de los discípulos.

Jñana Yoga: el camino del conocimiento.

Este es el camino más difícil, que requiere una tremenda fuerza de voluntad e intelecto. El *Jñana Yoga* utiliza su mente para indagar en su propia naturaleza. *Jñana Yoga* lleva al devoto a experimentar su unidad con Dios directamente disolviendo los velos de la ignorancia, a través del estudio de la discriminación y el desapego. Antes de practicar el *Jñana Yoga*, el aspirante necesita haber integrado las lecciones de los otros caminos yóguicos, pues sin la abnegación y el amor a Dios, la fuerza del cuerpo y la mente, la búsqueda de la autorrealización puede convertirse en mera especulación ociosa.

Las cuatro metas (purusharthas) de la vida

Los Vedas clasifican todas las metas del ser humano en cuatro categorías fundamentales. Estas cuatro metas son conocidas con el nombre de *purusharthas* y son las siguientes: *dharma*, la ética; *artha*, la seguridad, *kama*, el placer; y *moksa*, la libertad. Estas metas humanas básicas pueden ser subdivididas en dos grupos. El primer grupo, compartido con todos los seres vivos, consiste en la búsqueda de la seguridad (*artha*) y el placer (*kama*). En el segundo grupo, único en los seres humanos, consiste en el esfuerzo conforme a la ética (*dharma*), y la búsqueda de la liberación (*moksa*).

Artha

Artha, representa todas las formas de seguridad en la vida y es una de las dos búsquedas que los seres humanos comparten con otros seres vivos. Todo ser vivo busca la seguridad en una forma apropiada según sea dicho ser vivo. Sin embargo, su actitud y comportamiento están controlados por un programa auto-integrado y su sentido de seguridad está contenido. Por otro lado, para los seres humanos, no hay un final para el anhelo de la seguridad en la forma de riqueza, poder, influencia y fama. Independientemente de cuanto se acumule, la inseguridad continua.

Kama

Kama representa las diferentes formas de placer sensual. Todos los seres vivos buscan lo placentero a través de los órganos de los sentidos de que disponen. Buscan lo que están programados para disfrutar directamente y de forma simple. La búsqueda de placer para el ser humano es más compleja. Los deseos instintivos se hacen más complejos por la habilidad de considerar una amplia gama de deseos personales.

Cada persona vive en su propio mundo privado, en su mundo subjetivo de gustos y aversiones. Los valores subjetivos no permanecen iguales. Cuando los valores cambian, los gustos y aversiones también lo hacen. Los gustos y aversiones dictaminan los placeres que se buscan y los que se evitan o rechazan. Todos los seres humanos se esfuerzan para obtener lo placentero y evitar lo desagradable.

Puesto que el esfuerzo por la seguridad y el placer no está controlado de forma instintiva, sino que es guiada por valores personales, se hace necesario para las sociedades humanas mantener un sistema de normas que sea independiente de los valores subjetivos de cualquier individuo.

Dharma

Han de existir normas que controlen las diversas acciones ya que todo ser humano tiene la facultad de elegir. No sólo las metas elegidas han de ser permisibles, sino los medios para conseguir las metas también han de adecuarse a ciertos valores. La ética es conocida como este conjunto especial de valores que controlan la elección individual de las acciones. Para ser ético no es necesario ser religioso. Las normas éticas que precisan los medios correctos e incorrectos para conseguir la seguridad y el placer están basadas en el sentido común. Sin embargo, existe otro grupo de deberes éticos que tienen una naturaleza religiosa. La ética religiosa confirma el sentido común y añade algunos principios más.



La ética religiosa se conoce como *dharma*. Esta ética religiosa que se encuentra en los *Vedas* confirma las normas de sentido común, precisa más normas religiosas sobre lo que debemos y no debemos hacer y añade el concepto de mérito (*punya*) y demérito (*papa*). *Punya* y *papa* son los resultados producidos por acciones apropiadas e incorrectas en esta vida o en las sucesivas.

De acuerdo al *dharma*, la acción humana tiene un resultado desconocido y no visible, así como un resultado tangible e inmediato. El resultado no visible o desconocido de la acción se acumula bajo la cuenta del hacedor de la acción en forma sutil y, con el tiempo, fructificará, de forma tangible como una experiencia agradable o desagradable. El resultado sutil de una acción apropiada (*punya*) fructifica como placer. El resultado sutil de una acción impropia (*papa*) fructifica como dolor.

Dharma ocupa el primer lugar en los *purusartha*s debido a que el esfuerzo por la seguridad y la búsqueda del placer debe estar gobernado por las normas éticas. *Artha*, la búsqueda de la seguridad, ocupa el segundo lugar puesto que el deseo de vivir es el principal deseo de todos. Sin embargo, la mera supervivencia no es suficiente para el ser humano ya que este desea ser feliz y buscar los placeres. De este modo, *kama* es el tercer *purusartha*.

Moksa

El último *purusartha* es la meta de la liberación, *moksa*. *Moksa* está listado el último *purusartha* porque se convierte en una búsqueda directa solamente cuando se han analizado las limitaciones inherentes en los tres primeros objetivos.

Tanto *moksa*, como *dharma* son búsquedas peculiares que no son compartidas con otros seres vivos. Incluso en los seres humanos, la liberación es un asunto consciente de sólo algunos pocos. Estos pocos reconocen que lo que quieren no es más seguridad o más placer sino la libertad en sí misma, libertad de todos los deseos. Cuando una persona madura analiza sus experiencias descubre que detrás de sus búsquedas dhármicas de la seguridad y el placer, las cuales son dirigidas por la ética, existe un deseo básico de ser libre de toda insuficiencia, de ser libre de la incompletitud en sí misma, un deseo básico que cualquier cantidad de *dharma*, *artha* o *karma* no pueden satisfacer.

Yoga Sutras

El libro más representativo para comprender las ideas y propuestas filosóficas y morales del Yoga: los *Yoga Sutras* de *Patanjali*. Consiste en temas que fueron hablados en el *Bhagavad Gita*, dándoles mayor importancia y atención en los 196 aforismos, y cada uno de ellos contiene toda la sabiduría necesaria para guiar al *sadhaka* aspirante hacia el total conocimiento de su propia naturaleza.

Los *Yoga Sutras* están divididos en 4 *padas* capítulos:

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

Cada capítulo corresponde a los 4 *varnas*: divisiones del trabajo; los 4 *ashramas* o etapas de la vida; los 3 *gunas*: cualidades de la naturaleza y el 4to estado más allá de ellos (*sattva*, *rajas*, *tamas* y *gunatita*) y los 4 *purushas* o meta de la vida.

Iyengar menciona que el concepto yóguico de *Patanjali* está basado en el *Dharma Sastra* la ciencia del deber religioso, ya que el objetivo de la ley del *dharma* es la emancipación. El *dharma* forma parte del octuple sendero *Ashtanga Yoga*, que *Patanjali* describe en los *Yoga Sutras*. Cuando se siguen los 8 senderos con dedicación y devoción, ayuda al equilibrarse física, mental y emocionalmente, viviendo de palabra, pensamiento y acción con la verdad más elevada.

El punto central de los *sutras*, es lo que más distingue a *Raja Yoga* del *Hatha Yoga*, es que hay que empezar con las observaciones éticas y espirituales.

Las 8 ramas o los 8 pasos que menciona *Patantaji* en los *Yoga Sutras*, empezando como un código de conducta y finalizando como meta la libertad:

1. **Yamas** / 2. **Nyamas**: Códigos de conducta que corrige el comportamiento individual.
3. **Asanas** / 4. **Pranayama**: Control de la respiración: disciplina del cuerpo y mente, para conducir las prácticas hacia la salud física, psicológica, fisiológica y mental.
5. **Pratyahara**: Desapego de la percepción de los sentidos y los órganos de los placeres.
6. **Dharana**: Guía nuestra atención hacia un punto de atención.
7. **Dhyana**: Llenar la mente con energía de la fuente, permitiéndolo consciente e intelectualmente que esa energía entre en uno.
8. **Samadhi**: Es la integración con la fuente, el gozo total.

En los *Yoga Sutras* no se hace referencia hacia dioses hindúes y se menciona como único concepto a *Ishwara* Dios, como el dueño universal.

Tantra

El movimiento del *Tantra* en la India, derivado de la influencia del budismo *Mahayana* en los siglos iniciales del primer milenio, fue parte de una reacción contra las prácticas duales y renunciante que se enseñan en los *Vedas*, los *Upanishads* y los *Yoga Sutras*.

La idea del *Tantra* es que todo en el universo es una expresión de lo divino y, por tanto se pueden tomar como una fuente de la conciencia divina y de ser. Desde la raíz de la palabra *tan*: expansivo o en su totalidad, el *Tantra* reconoce todo como una expresión de lo femenino divino o la energía de *Shakti*. Buscando abrirse a un sentido de lo divino dentro de cualquier experiencia como la manifestación de la energía divina en formas creativas y emancipatorias.

La filosofía del *Tantra* identifica el camino de la libertad, no a través de la renuncia del deseo humano y la experiencia, sino desde un enfoque integrador del *yoga* en el que toca todos los aspectos de la experiencia interna y externa como fuente de despertar consciente a la energía divina fuerza creativa del universo.

Hay 3 formas tradicionales de la práctica tántrica, a veces conocidos como iniciaciones y por lo general la orientación de un *gurú*.

1. **Mantras:** La práctica consiste en una gran variedad de rituales de meditación como purificaciones de espacio, y las ofrendas. Esta práctica se enfoca en la energía divina a través de la vibración del sonido con el canto de los himnos o las palabras.

2. **Yantra:** A medida que la intimidad entre el practicante y la energía mántrica crece, se extiende la práctica de la meditación en un *yantra*, una expresión de la vibración visible de la divinidad femenina representada en forma geométrica. La práctica consiste en una serie de rituales, la visualización, meditación, cantos y ofrendas.

3. **Puja:** Esta ruta se mueve de prácticas esotéricas internas para vivir plenamente en el mundo, abrazando con una intensa concentración en la expresión más poderosa de energía de *Shakti* en las más fuertes experiencias sensoriales.

Tantra en el oeste por lo general evoca nociones de sexo sagrado. Si bien la relación sexual es parte del *tantra* y la filosofía, las prácticas son más profundas y más sutiles.

La idea del *Yoga* en el punto de vista tántrico es que, sin separación, se puede conciliar el cuerpo, la respiración, la mente y la emoción como una sola, sin distinción, sin nada que se considere puro o impuro, uno en el cuerpo, uno en el corazón del ser emocional como *Shiva* y *Shakti*, la energía divina masculina y femenina son uno.

Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita y Shiva Samhita

El primer escrito sustancial del *Hatha Yoga* reconocido fue el *Hatha Yoga Pradipika*, escrito en el siglo XIV por *Swami Swatmarana*. El *Pradipika* examina en detalle *shatkarma* (prácticas de purificación), *asanas* y el *pranayama* (prácticas energéticas de equilibrio), *mudra* y *bandha* (prácticas conscientes de despertar) y *samadhi* (éxtasis), dando orientación específica en cada una de estas prácticas.

El *Shiva Samhita*, escrito entre los siglos XV y XVI, muestra la influencia del budismo y el *Tantra* en el desarrollo de *Hatha Yoga*. El *Shiva Samhita* ofrece una explicación detallada de los *nadis* (los canales de energía a través de los flujos de *prana*), la naturaleza de la energía vital (*prana*) y los muchos obstáculos que se enfrentan en la práctica y la manera de superar. Estos incluyen técnicas *drishtana* (observador consciente), el *mantra* en silencio y las prácticas tántricas de despertar y mover la energía *kundalini*.

El *Gheranda Samhita*, escrito en el siglo XVII, se describen los siete medios de perfeccionamiento de uno mismo en el camino del *Yoga*: la purificación (*shatkarmas*), fortaleza (*asanas*), estabilidad (*mudras*), tranquilidad (*pratyahara*), luminosidad (*pranayama*) la realización (*dhyana*), la bienaventuranza (*samadhi*).

Ayurveda

El origen del *Ayurveda* como tradición oral se sitúa alrededor de 6000 a.C. Está estrechamente relacionado con la historia y cultura hindú. El *Ayurveda* se apropió el principio y dogma de los *Vedas* sobre lo individual y lo universal. El ser humano y el universo se componen de los mismos elementos básicos.

Muchos de los tratamientos ayurvédicos ya existían como tradición oral mucho antes de haber sido escritos. Los 2 libros *Caraka Samhita* y *Susruta Samhita*, escritos hace más de 2000 años sobre hojas de palmera.

Ayurveda significa: *ayur*: vida y *veda*: ciencia o sabiduría. *Ayurveda*: se traduce ciencia de la vida.

Expone terapias preventivas y curativas como de métodos de purificación y rejuvenecimiento. Muestra cómo debemos vivir para alcanzar un nivel máximo de salud: acciones correctas, *swasthavritta*: estilo de vida en acuerdo con la propia naturaleza. Cada ser humano constituye una conciencia cósmica única, formada por los 5 elementos: éter, aire, fuego, agua y tierra, y 7 combinaciones de estos elementos, dominando siempre una o varias *doshas* sobre las demás: *vata*, *pitta* y *kapha*. Cada una posee su propio equilibrio: *tridosha*. Un *tridosha* equilibrado es el estado de orden natural.

El enfoque sobre las relaciones humanas, su salud y el universo son la base desde la cual la persona que aplica el *Ayurveda* reflexiona sobre sus problemas de salud.



Deidades

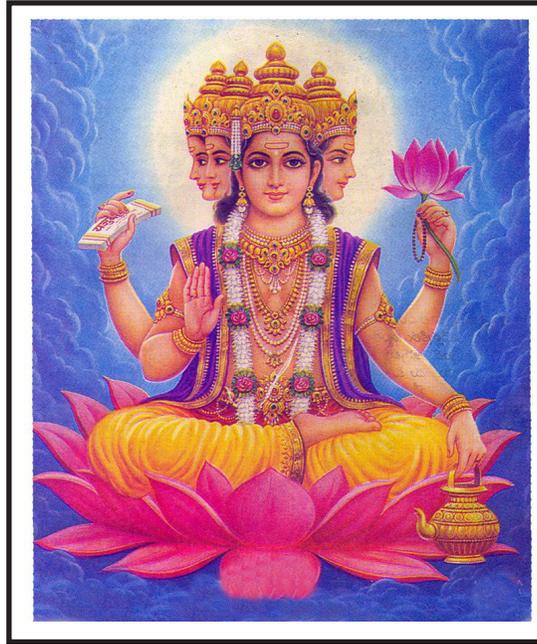
Se considera que existe un Dios que está por encima de los otros: *Ishwara*, y se puede expresar en 3 diferentes manifestaciones:

Trimurti: la triada hindú

Brahma: el creador

Vishnu: el preservador

Shiva: el destructor



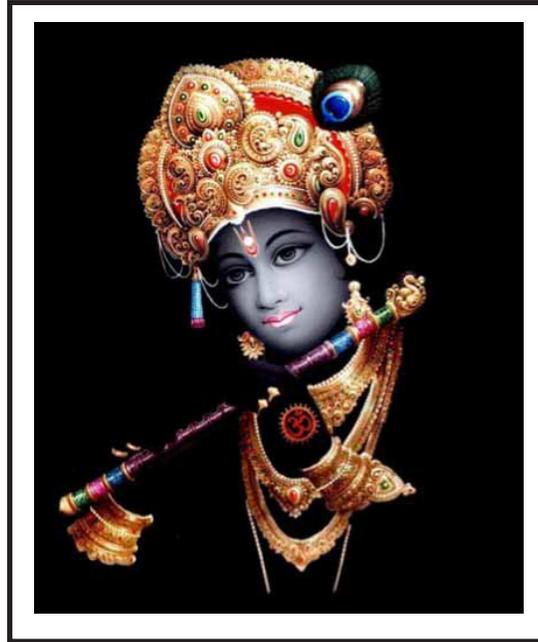
Brahma: El Creador

Se representa con 4 cabezas viendo en las 4 direcciones, expresando que él ha creado el universo entero. También tiene 4 brazos y no sostiene armas. Se sienta en una flor de loto, simbolizando pureza. Nace del ombligo de *Vishnu*, para enfatizar la importancia entre la creación y la preservación.

El aspecto femenino o consorte de *Brahma* es *Saraswati*, quien representa el aprendizaje y la sabiduría. Ella sostiene el instrumento musical *vina*, que representa la música o el ritmo del universo: *om*.

Iconografía

- Los 4 brazos representan las 4 direcciones cardinales.
- La mano derecha de atrás representa la mente, la izquierda el intelecto.
- La mano derecha de adelante es el ego y la izquierda la autoconfianza.
- Los 4 rostros, cabezas y manos simbolizan los 4 *Vedas* (*Rig, Sama, Yajuh* y *Atharva*)
- El libro es el conocimiento.
- El oro es la actividad creación.
- La corona representa la autoridad suprema.
- El loto simboliza la naturaleza y la esencia de todas los seres.
- La barba (blanca o negra) denota sabiduría.
- Las *malas* simboliza todo lo utilizado en el proceso de creación.
- El cisne es el símbolo de la gracia y discernimiento.
- *Brahma* utiliza el cisne como su *vahana*, o de su portador o vehículo.



Krishna el Negro, o el Atractivo

Vishnu: El Preservador

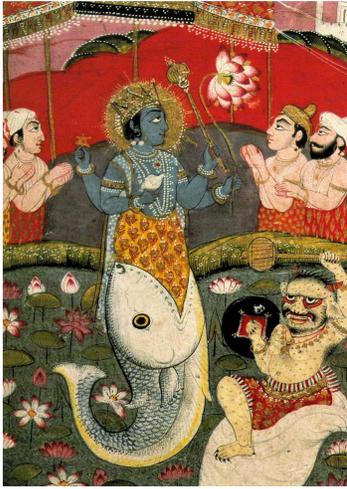
Es el que representa la misericordia y bondad, la energía que se encarga mantener el orden y tranquilidad. En épocas de crisis siempre viene una encarnación de él para proteger a la humanidad.

Los seguidores de *Vishnu* son conocidos como *vaishnavas*, y dentro de esa categoría podemos encontrar otros grupos, como los Hare Krishna, que son los devotos de *Krishna*, una de las encarnaciones. Los 10 avatares de *Vishnú* en el *Garudá Purana: Dasavatara*.

Laskshmi su consorte y representa la riqueza y la prosperidad en lo material y espiritual.

Iconografía

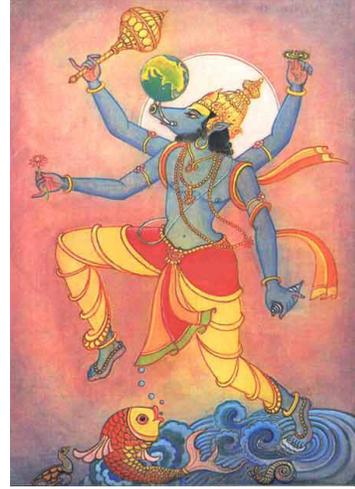
- Los 4 brazos indican su naturaleza todopoderosa y omnipresente.
- La existencia física de *Vishnu* está representado por los 2 brazos en la parte delantera, los 2 brazos a la espalda representar a su presencia en el mundo espiritual.
- La caracola es para anunciar la victoria sobre los demonios. El loto, la pureza. La rueda, es un arma para destruir los demonios. El maso, es símbolo de poder.
- El color azul es del espacio infinito, así como el océano infinito en el que reside.
- Alrededor de su cuello, lleva la joya auspiciosa: *kaustubha* y guirnalda de flores: *vanamaalaa*.
- La corona simboliza su autoridad suprema.
- Las aretes de contradicciones en la creación: conocimiento e ignorancia, felicidad e infelicidad.
- Descansa en *Ananta*: la serpiente inmortal.
- *Garuda* el águila es su vehículo.



Matsya, el pez.



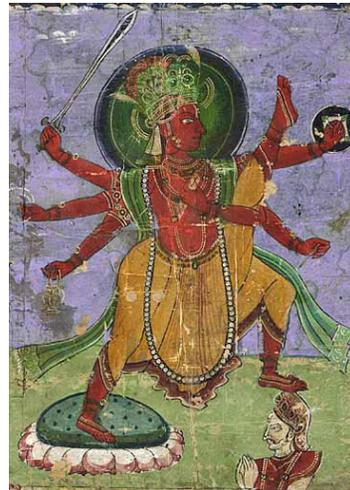
Kurma, la tortuga.



Varaha, el jabalí.



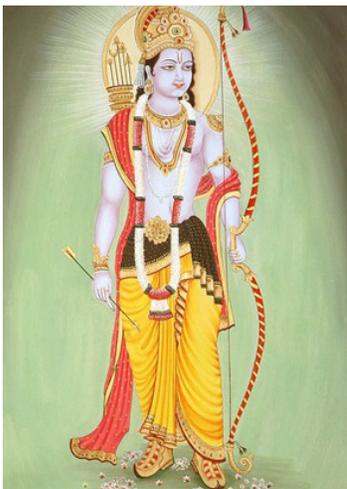
Narasinja, mitad hombre y mitad león.



Vananá, el enano.



Parashurama, Rama con hacha.



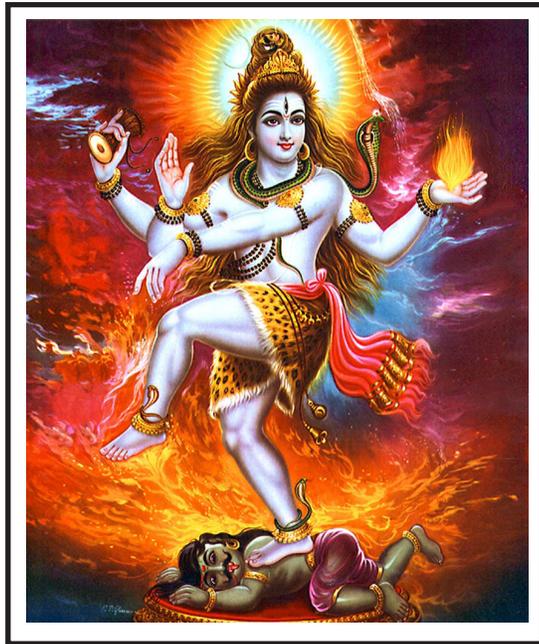
Rama, el rey de Aiodhia.



Buda, el Inteligente.



Kalki, destructor de la impureza.



Shiva: El Destructor

El representa la transformación: hay que destruir lo viejo para crear espacio para lo nuevo. La verdad, bondad y belleza son los tres principios que representan a *Shiva: satyam, shivam y sundaram*. También es conocido como el Dios de los yoguis, al poseer el absoluto autocontrol de su energía.

Sus parejas son *Sati* (longevidad y felicidad de pareja) y su segunda esposa *Parvati* (el poder de vida). *Ganesha* y *Kartikeya* son sus hijos.

Iconografía

- Las cobras: está más allá de la muerte.
- *Vibhuti*: las 3 líneas de ceniza dibujadas en la frente son la esencia de nuestro ser.
- *Nandi* es el vehículo, el toro blanco.
- La piel de tigre es que a vencido al deseo.
- El tercer ojo es con el que quemó el deseo.
- La luna creciente simboliza el ciclo de tiempo a través del cual la creación se desarrolla.
- La garganta azul es porque bebió el veneno revuelto de los océanos del mundo.
- El río *Ganges* que fluye de su cabello representa el néctar de la inmortalidad.
- El sonido del tambor: *damaru*, es el origen de la palabra universal *om*.
- El tridente *trishula*: las 3 funciones de la tríada. Indica que está bajo su control.
- Las manos: una simboliza la destrucción y el renacimiento porque guarda la llama de la destrucción; el redoble del tambor supone la nueva creación.
- *Nataraj*, es una de sus representaciones, la danza *Tandava* es la fuente del ciclo de creación, preservación y disolución del universo.



Tridevi: las 3 consortes de la Trimurti

Saraswati: Diosa del conocimiento, aprendizaje y artes. Realización cultural.

Lakshmi: Diosa del salud, la fertilidad, la belleza y la suerte. Satisfacción material.

Parvati: Diosa del poder y el amor. Plenitud espiritual. También llamada *Uma*.

Tiene 2 aspectos: *Durga*, el amor maternal y *Kali*, la justicia violenta.

Generalmente se representan con 4 brazos: la mente (*mana*), el intelecto (*buddhi*), estado de vigilia y ego (*ahankara*). En sus manos sostienen 4 objetos: un libro, un *mala*, el poder de la meditación y la espiritualidad; un pote con agua sagrada, que es el conocimiento para purificar. En el caso *Saraswati*, sostiene una *vina*, instrumento musical parecido a un *sitar*, que representa su grado de perfección en todas las artes. *Lakshmi* dejando caer de una de sus manos monedas de oro. *Parvati* esta vestida de rojo, con un espada por ser la Diosa de la guerra y la destrucción.



La diosa hindú *Durga* es una de las muchas manifestaciones de *Maha Devi* o la Gran Diosa madre de todo el universo y es su manifestación más poderosa.

La gran diosa madre se manifiesta como la diosa *Durga*, también conocida como *Shakti*, *Uma*, *Parvati*. Cuando las fuerzas malignas de los demonios amenazan la existencia misma de los dioses benéficos o *devas*, ella se manifiesta para proteger a los justos, destruir a los malvados y establecer todo aquello que es bueno y correcto (*dharma*).



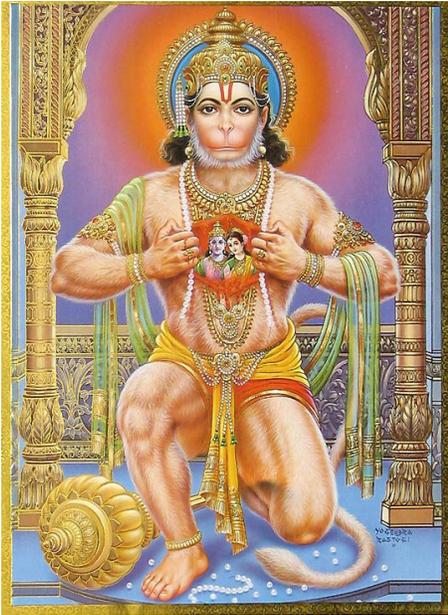
Kali. Es la diosa madre hindú, pero está asociada con la destrucción. Es la diosa de la muerte. Destruye para mantener el mundo en orden, y en los *Vedas* se la asocia con *Agni*. Su nombre significa la negra, y de las siete lenguas de *Agni*, ella es la negra.

Tiene múltiples brazos. La imagen de un *Shiva* recostado bajo los pies de *Kali* representa *Shiva* como el potencial pasivo de la creación y *Kali* como su *Shakti*. El término genérico *Shakti* denota el principio creativo femenino universal y la fuerza de energización detrás de todo el Dios masculino incluyendo *Shiva*.



Sita es una diosa hindú, encarnación de *Lakshmi*, eterna consorte del *Rama* (el séptimo avatar de *Vishnú*). Ambos son los personajes principales del texto épico sánscrito que lleva el nombre de este dios: el *Ramaiana* (el sendero de *Rama*).

Sita es el estándar de vida que toda esposa hindú debe seguir. Su vida es un ejemplo del comportamiento conyugal y las virtudes de toda mujer hindú al dar sus votos.



Hanuman es el Dios de la devoción. Se le representa con la figura de un mono, y se le considera el rey de los monos. Protege la inteligencia. Es, además, un formidable guerrero y poeta, como la expresión de la humildad.

Es considerado la representación máxima de la devoción.

Como lo relata el *Ramaiana*, él demostró su devoción al rey *Rama*, buscando por el mundo a *Sita*, la amada esposa de *Rama*, que había sido secuestrada por *Ravana*, rey de *Lanka*. Tan grande fue el deseo de *Hanuman* de servir a su amo que él ejecutó un gran salto a través del océano para encontrarla.



Ganesha es el dios de la sabiduría y el intelecto. El removeedor de obstáculos. Patrón de las artes y ciencias. Es hijo de *Shiva* y *Parvati*.

Tiene 4 brazos, en cada mano lleva un atributo: una soga, para conducir a sus devotos al sendero espiritual. Un hacha, para cortar las ataduras. Un *laddu* (dulce), para recompensar. Una maza de oro, que representa el autocontrol. Una caracol, cuyo sonido alegra. Un pedazo de comillo roto para escribir el *Majábhārata* que le dicta *Viasa*. Una mano en el *varadá mudrá* ('gesto de bendición') para impartir bendiciones a sus devotos.



Garuda es un pájaro mítico, considerado un Dios menor (o semidiós) en el hinduismo y en el budismo. Generalmente es iconizado como un águila gigante y antropomórfica: cuerpo humano de color dorado, rostro blanco, pico de águila y grandes alas rojas. Es muy antiguo, enorme y puede tapar la luz del sol.

Es jefe de la raza de las aves y enemigo de la raza de las serpientes, vehículo (*vajana*) del Dios *Visnú*, e hijo de *Kashiapa* y *Vinatā*. Según el sagrado texto épico *Majabhárata*, al nacer *Garuda* los dioses se atemorizaron debido a su terrible brillo corporal. Su pusieron que era *Agní* (el Dios del fuego) y le pidieron protección. Luego descubrieron que era un bebé, y aun así lo alabaron como un ser supremo y lo llamaron fuego y sol.



Ganga es la Diosa del río *Ganges*. Es la hermana de *Parvati*. En lugar de piernas tiene una cola de pez, y su montura es un monstruo marino, el *Makara*. Al principio vivía en el cielo, pero cuando *Brahma* decidió que fuera a la Tierra, ella amenazó con inundar el mundo. Para impedirlo, *Shiva* dividió su corriente entre siete ríos: el *Ganges* y sus afluentes.

Los hindúes consideran sagrado al río *Ganges*. En él realizan baños de purificación, y allí son arrojadas las cenizas de los muertos. La ciudad de *Benarés*, por la que pasa es el río *Ganges*, es el lugar más sagrado del hinduismo.



Indra es el rey de los dioses. Es el Dios de la guerra y del trueno. Protege a los Dioses y a los humanos de las fuerzas del mal, y puede hacer revivir a los guerreros caídos en batalla. Sus padres son el Dios del cielo, *Dyaus Pita*, y la Diosa de la tierra, *Prthivi*. Está casado con *Indrani*. Su morada es un cielo, *Svarga*. Se convirtió en rey de los dioses cuando venció al enemigo de los dioses hindúes) *Vritra*, que había robado todo el agua del mundo y había adoptado forma de dragón.



Agni es el Dios del fuego en todos los aspectos: de los sacrificios a los dioses, del Sol, de las estrellas del cielo. Hay muchas versiones sobre sus padres: entre otras, a veces se le considera hijo de *Dyaus Pita* y *Prthivi* y hermano gemelo de *Indra*.

Actúa como mensajero de los dioses e intermediario entre los dioses y los hombres.

Agni tiene, además, el poder de dar la inmortalidad a los mortales, y de perdonar todos los pecados de un hombre en el momento de su muerte.



Patanjali

Hacia el 500 a.C., *Patanjali*, recopiló todo el conocimiento existente sobre el Yoga en los *Yoga Sutras*, texto básico reconocido unánimemente por todas las escuelas de Yoga. En la actualidad sus obras son seguidas por los yoguis, para mantener y desarrollar un lenguaje refinado, un cuerpo cultivado y una mente civilizada. Todos los bailarines y bailarinas de la India le rinden homenaje, considerandolo un gran maestro.

Su trabajo sobre Yoga se denomina *Yoga Darshana*, ya que el efecto del Yoga es reflejar los pensamientos y acciones de *sadhaka*: aspirante, como en un espejo, así aprende a observar el reflejo de su pensamientos, de su mente, de sus acciones, y se corrige a si mismo, guiándonos hacia la observación de su interior. Autor de los *Yoga Sutras* y también de tratados de *Ayurveda* y Gramática: *Mahabhasya*. Su trabajo se enfocó en el desarrollo integral del ser humano, tanto en el pensamiento, como en la palabra y la acción.

Pata significa caer o caído, *añjali* es una ofrenda, también manos juntos en oración. *Pantanjalí* podría traducirse como: la gracia (o lleno de gracia) que cae de cielo o una bendición caída del cielo.

Patanjali es reconocido com una encarnación de la serpiente *Ananta*, cuyo nombre significa: el eterno, que es otra forma de *Adisesa*.

Leyenda del nacimiento de Patanjali

Dice la leyenda que *Vishnu* estaba sentado sobre su maravillosa cama conformada por la serpiente *Adisesa* (el Señor de las Serpientes) observando la fascinante danza del *Shiva*, danza conocida como *Tandava*, a esa manifestación de *Shiva* danzante se le llama *Nataraja* (*nrtya* significa danza).

Vishnu entró un estado de total emoción y absorción al contemplar la danza que su cuerpo comenzó a vibrar y temblar en éxtasis al ritmo del *Shiva*. La vibración lo hizo mucho más pesado, dando mucha incomodidad a *Adisesa* que estaba a punto de colapsar y perder el control de la respiración. Al terminar la danza, el cuerpo de *Vishnu* volvió a su estado liviano.

Adisesa estaba tan sorprendido por esos cambios y le preguntó cuáles fueron la causa de esos cambios. *Vishnu* le explicó que la gracia, belleza, y grandeza del *Shiva* habían creado una vibración igual de excitante en él. Sorprendido por eso, *Adisesa* quiso aprender a danzar para inspirar a su señor.

Vishnu predijo que *Shiva* iba a bendecir a *Adisesa* con la oportunidad de escribir un comentario de gramática y que también podría ser capaz de dedicarse a la perfección del arte de la danza. *Adisesa* se llenó de alegría con su futura experiencia con *Shiva*. Luego empezó a meditar para poder saber quién iba a ser su madre.

Mientras *Adisesa*, meditaba tuvo la visión de una mujer apasionada por la práctica del yoga: *Gonika*, quien estaba rezando para tener un hijo honorable al cual ella podría transmitirle sus conocimientos y sabiduría. *Adisesa*, se dió cuenta de que ella podría ser una madre ejemplar para él y esperó el momento oportuno para convertirse en su hijo.

Gonika pensando en que su vida se estaba terminando, había buscado por todas partes a alguien que pudiera convertirse en su hijo. Cuando su penitencia *tapas* había llegado a su fin, volvió a ver al Dios Sol, y le pidió que le cumpliera su deseo. *Gonika* tomó una mano llena de agua, como última ofrenda, cerró los ojos y meditó al Sol. Cuando abrió los ojos y miró sus manos en posición de ofrenda, para su sorpresa observó una pequeña serpiente que repentinamente tomó forma humana.

Este pequeño humano se postró ante *Gonika* y le pidió a ella ser aceptado como su hijo.

Otra leyenda

Determinar el parentesco de *Patanjali* es problemático. Según una leyenda, fue hijo de *Angiras*, uno de los 10 hijos de *Brahma*, el Creador y de *Sati*. Si esto fuera cierto, sería nieto del Creador de Universo, sino también hermano de *Brhaspati*, Dios de la Sabiduría y el Sacerdote de los Sacrificios.

Imagen

Generalmente se le retrata en postura meditativa. Sus manos plegadas que bendicen y saludan a todos los que se aproximan al Yoga y sus verdades. Tiene 4 manos. Las 2 inmediatamente frente a él crean la bendición del *añjali*, mientras que las otras 2 están elevadas. Una sostiene la concha *sankha*, que personifica la energía del sonido, llamando así a los *sadhakas* a la práctica, y la otra mano, sostiene el *chakra* que personifica la rueda del tiempo y la ley de la causa y efecto.

Patanjali Yoga Mantra

ॐ

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां ।
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ॥
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां ।
पतञ्जलि प्राञ्जलरिनतोऽस्मि ॥
आबहु पुरुषाकारं ।
शङ्खचक्रासि धारणिम् ॥
सहस्रशरिसं श्वेतं ।
प्रनमामि पतञ्जलिम् ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॐ ॥

om

yogena cittasya, padena vācāṁ
malam śarīrasya ca vaidyakena |
yo'pākarot tam pravaram munīnām
patañjalim prāñjalir ānato'smi ||
ābāhu puruṣākāram
śaṅkhacakrāsi dhāriṇam |
sahasra śirasam śvetam
praṇamāmi patañjalim ||

om

om

con el Yoga la impureza del pensamiento
con la métrica la impureza del lenguaje
con la medicina la impureza del cuerpo
ante el, quien apartó esto, excelso entre los santos
ante Patañjali me inclino con las manos juntas
hago reverencia ante el que tiene torso de humana apariencia
ante el que lleva una concha, un disco y una espada,
ante el blanco de las mil cabezas
ante Patañjali hago reverencia

om

Ashtanga Yoga

Hacia el 500 a.C., *Patanjali*, recopiló todo el conocimiento existente sobre el Yoga en los *Yoga Sutras*, texto básico reconocido unánimemente por las escuelas yóguicas. Aunque se cree que son más antiguos por la evidencia arqueológica y otros textos sugieren que los métodos descritos se practicaba ya en 3000 a.C.

Los *Yoga Sutras* son la base del *Raja Yoga*, pero trata todas las ramas del Yoga, lo que podríamos llamar el Yoga clásico. Cuando *Patanjali* codificó los *Yoga Sutras*, no estaba creando un nuevo sistema, sino más bien, estaba resumiendo y organizando las antiguas prácticas.

Es el resultado de un detallado y sistemático recorrido por los caminos del Yoga. A lo largo de los años numerosos autores han comentado los *Yoga Sutras* de *Patanjali*, en los cuales están clasificados los 8 pasos progresivos (*Ashtanga Yoga*) hacia la realización personal, en el *Raja Yoga*, el yoga más desarrollado en occidente.

La herencia de *Patanjali* nos transmite que el Yoga va más allá de una mera preparación física para la salud perfecta. El Yoga es un método supremo de la vida, que puede llevarnos a un campo inexplorado e inconmensurable de nuestro universo interior.

Los *Yoga Sutras* es el libro más representativo para comprender las ideas y propuestas filosóficas y morales del Yoga. Consiste en temas que fueron hablados en el *Bhagavad Gita*, dándoles mayor importancia y atención en los 196 aforismos, y cada uno de ellos contiene toda la sabiduría necesaria para guiar al *sadhaka* (aspirante) hacia el total conocimiento de su propia naturaleza.

Los *Yoga Sutras* describen de manera clara el arte y la ciencia de la meditación para la auto-realización. Proceso de encontrar de forma sistemática, examinando cada uno de los distintos niveles burdos y sutiles de identidad de la mente hasta llegar a la verdad.

Yoga y Sutra. *Yoga* significa unión de las partes de nosotros mismos. *Yoga* significa literalmente yugo, desde la raíz *yuj*, lo que significa para unirse, es la misma que la absorción en el estado de *samadhi*. *Sutra* significa hilo, y este hilo, o de varios hilos tejen un tapiz de conocimiento y la experiencia directa. Algunos usan la palabra *sutra* en su forma plural, como los *Yoga Sutras*, en el que cada uno de los *sutras*, o hilos que se unen para formar un tapiz completo. Otros dicen que se utiliza en su forma singular, como el *Yoga Sutra*, en el que hay un hilo y consistente que fluye a través de todo el texto.

Regulación de la propia mente. Ha habido muchos comentarios académicos sobre los *Yoga Sutras*, pero todo se resumen en: *Chitta yogash narodha' vritti* - *Yoga* es el control de las modificaciones de la mente [1,2].

También se conoce como *Raja Yoga*, el *Yoga Real*. Algunos lo llaman *Kriya Yoga*, basándose en el uso de la palabra del Capítulo 2 (2.1). Otros se refieren a ella como *Ashtanga Yoga* (*Ashta* = ocho, *anga* = peldaños), que es el camino de ocho partes del *Yoga*, incluyendo *yamas*, *niyamas*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*, que comienzan con 28 *Sutra* del capítulo 2 (2.28).

¿Cómo aprender de los *Yoga Sutras*? El *Yoga* tiene que ver con el examen de los estados internos de conciencia, y la limpieza de la mente nublada, por lo que la joya del centro de la conciencia, el Ser, se puede experimentar en toda su pureza total.

Escrito estudio: Una buena parte del esfuerzo que se necesita en ir a través de las explicaciones escritas y comentarios sobre los *Yoga Sutras*.

Aprendizaje oral: es más importante, la aplicación práctica del *Yoga Sutra* necesita ser discutido con los que realmente están siguiendo y haciendo las prácticas de sí mismos.

La experiencia directa: Aún más importante, sin embargo, las prácticas de hecho que debe hacerse para alcanzar la validación de la experiencia directa.

Transmisión: En la tradición de los maestros, el mayor entendimiento viene a través de la transmisión directa *shaktipata*.

Presenciar el mundo interior

El *Yoga* es un viaje interior, explorar y moverse por los diferentes niveles de nuestro ser. En la tradición de los sabios, este antiguo sistema, el *Yoga* oral, grabados por *Patanjali* en los *Yoga Sutras* es aceptada como un paso preliminar hacia la liberación.

Cada capítulo corresponde a los 4 *varnas* divisiones del trabajo; los 4 *ashrams* etapas de la vida; los 3 *gunas* cualidades de la naturaleza y el 4to estado más allá de ellos (*sattva*, *rajas*, *tamas* y *gunatita*) y los 4 *Purushartha* o metas de la vida.

Tratan, fundamentalmente de dos aspectos; la descripción de las funciones de la vida mental y la enumeración de los medios mediante los cuales puede lograrse el *Yoga*.

Los *Yoga Sutras* están divididos en 4 *padas* capítulos:

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

Padas:

Los *Yoga Sutras* constan de 196 aforismos, divididos en cuatro capítulos: *padas*, cubriendo el arte, la ciencia y la filosofía de la vida. Cada uno de ellos contiene ideas y sabiduría para guiar al aspirante a través del conocimiento y la devoción para alcanzar su propia y auténtica naturaleza.

Son palabras directas, originales y tradicionalmente se les considera de origen divino. Donde se expone la práctica del *Raja Yoga*, abarcando todos los aspectos de la vida, iniciando con un código de conducta y finalizando con el ser humano que ve su propio y auténtico sí-mismo. Tratan de dos aspectos; la descripción de las funciones de la vida mental y la enumeración de los medios mediante los cuales puede lograrse el *Yoga*.

Los *Yoga Sutras* buscan dirigir la mente en dirección de los cambios positivos, dando una metodología para poder lograrlo. Proponen un régimen regular para la salud física y prácticas que le dan a la mente un estado de serenidad en medio de los estímulos de los sentidos.

Históricamente, este esquema se utiliza en el debate oral, donde las propias enseñanzas se comparten en el diálogo cara a cara, por lo general con las personas que viven en comunidad.

Samadhi Pada: Concentración. 51 aforismos

El primer capítulo define al *yoga* y los movimientos de la conciencia. *Samadhi* es descubrir la fuente de la conciencia: el que ve y luego, difundir su esencia.

La palabra *Samadhi* consta de 2 partes. *Sama* significa parecido, similar, bueno, virtuoso, y *Adhi* significa arriba o encima, es decir, el que ve, testigo indestructible.

Describe las fluctuaciones, modificaciones y modulaciones del pensamiento que perturban la conciencia y expone diversas disciplinas para calmarlas, dando como resultado a un *sadhana* (disciplina mental).

Dice que la conciencia tiene 3 componentes: mente (*mana*), inteligencia (*buddhi*) y ego (*ahamkara*), así mismo, 3 cualidades (*gunas*): luminosidad (*sattva*), vibración (*rajas*) e inercia (*tamas*). De la misma manera los *gunas* tiñen nuestras acciones: blancas (*sattva*), grises (*rajas*) y negras (*tamas*).

Patanjali explica en este *pada* que para experimentar el *samadhi* el funcionamiento de la conciencia depende de 5 factores: percepción correcta, percepción errónea (en la que los sentidos confunden), interpretación errónea o ambigüedad, sueño y memoria.

También menciona que para alcanzar el *Samadhi* se debe llevar una conducta disciplinada y la renuncia a los placeres y apetitos sensoriales, mediante la observación del: *abhyasa* (práctica) y *vairagya* (desapego), aspectos que se enfocan de forma positiva y virtuosa.

Abhyasa (práctica) se refiere al arte de aprender lo que hay que aprender a través del cultivo de la acción disciplinada, esfuerzo prolongado, tranquilo y perseverante. *Vairagya* (desapego) es el arte de evitar lo que hay que evitar.

A través de este capítulo *Patanjali* nos enseña que la práctica es una fuerza creciente de transformación o progreso en el *Yoga*, y que el desapego nos protege del riesgo de enredarnos con los objetos sensoriales, redirigiendo la energía hacia el núcleo del ser. Aprendiendo a cultivar cordialidad y compasión, alegrarnos por la felicidad ajera y permanecer indiferentes ante el vicio y la virtud, para mantener el equilibrio y tranquilidad.

Sadhana Pada: Práctica. 55 aforismos

Trata del porqué de la práctica del *Yoga*, y de los medios para realizarla. Medios para dirigir la mente desde la dispersión hasta un alto estado de concentración. Incluye los 5 primeros escalones del *ashtanga yoga*, los cuales constituyen los fundamentos o requisitos para la meditación.

En este capítulo se habla de las herramientas específicas para desarrollar la atención de forma sistemática para disipar las capas mentales que bloquean la luz del ser interno.

Menciona la palabra *Kriya Yoga* (kriya: acción) que le da énfasis al esfuerzo dinámico que ha de realizar el *sadhaka*.

Está compuesto por 8 disciplinas yóguicas: *yama* y *niyama*, *asanas* y *pranayama*, *pratyahara* y *dharana*, *dhyana* y *samadhi*, que se dividen en 3 niveles.

Yamas, *Niyamas*, *Asana* y *Pranayama* pertenece a la parte del espíritu de la práctica, *Pratyahara* y *Dharana* es el estudio del sí. *Dhayana* y *Samadhi* es el ofrecer el ser individual al ser universal. *Patanjali* abarca de esta manera los 3 grandes caminos: *Karma Yoga*, *Jñana Yoga* y *Bhakti Yoga*.

También habla de la ignorancia espiritual como fuente de la infelicidad y que hay 5 tipos de aflicciones de donde surge el deseo.

Vibhuti Pada: Propiedades & Poderes. 55 aforismos

Trata de los poderes, percepciones extrasensoriales: *siddhis*, que se adquieren con la práctica avanzada del *Yoga*, como tener conocimiento por completo del pasado, el presente y el futuro, y comprender la mente de los demás. Estos poderes no son un objetivo en sí, el apego a ellos puede suponer una grande trampa que provoca la pérdida de los logros obtenidos previamente.

Explica los 3 últimos peldaños del *Ashtanga Yoga*: *dharana* (concentración), *dhyana* (meditación) y *samadhi* (liberación). Estos 3 senderos de meditación, cuando se practican simultáneamente se denomina *samyama*, el cual se explica en este *pada*.

Describe como utilizar el *samyama* como una herramienta sutil para remover los velos de la ignorancia, igualmente *Patanjali* habla de mucho de los *siddhis* o poderes, que se alcanzan por medio de la práctica prolongada e intensa de la meditación.

Kaivalya Pada: Liberación Final. 35 aforismos.

Trata filosóficamente de la naturaleza del conocimiento. Describe la emancipación de la mente, la realidad espiritual última del Universo. Este capítulo describe como está construída la mente y de que forma esta obstruye la luz del ser interno.

Habla sobre la liberación o iluminación que consiste en la toma de consciencia de la unidad del *atman* (espíritu individual) con el absoluto (Dios).

Describe, como está construída la mente y de que forma esta obstruye la luz del ser interno, explicando al *sadhaka* como manejar las diferentes ramas de la iluminación y cómo los bloqueos de la mente ceden permitiéndolo la liberación.

El *sadhaka* experimenta un estado pasivo de unidad entre el que ve y lo visto, entre el observador y lo observado, entre sujeto y objeto, viviendo un estado de vida positivo por encima de las influencias externas a su propia naturaleza.

El concepto yóguico de *Patanjali* está basado en el *dharma sastra* la ciencia del deber religioso, ya que el objetivo de la ley del *dharma* es la liberación. El *dharma* forma parte del octuple sendero *ashtanga yoga*. Cuando se siguen los 8 senderos con dedicación y devoción, ayuda al equilibrarse física, mental y emocionalmente, viviendo de palabra, pensamiento y acción con la verdad más elevada.

El propósito de los 8 pasos del yoga es: Discriminar Es desarrollar la atención como herramienta para un conocimiento discriminativo, vía de acceso para la iluminación discriminativa y la liberación. Los 8 pasos ayudan a minimizar y erradicar las aflicciones de la mente, constituyendo la base sólida de la experiencia espiritual. Los logros se hacen evidentes al remover los obstáculos.

A los tres primeros pasos se les conoce como *Bahiranga Sadhana*, por ser las prácticas para **la búsqueda exterior:** *yamas, niyamas, asanas*. A los siguientes dos pasos: *pranayama, pratyahara*, se les conoce como *Antaranga Sadhana*, **la búsqueda interior:** las prácticas para el estudio profundo y cultivo de la mente. Los tres últimos pasos es *Antaratma Sadhana*, **la búsqueda del alma**, las prácticas para encontrarnos con el alma: *dharana, dhyana y samadhi*.

El 8 ramas o los 8 pasos que menciona *Patantaji* en los *Yoga Sutras*, empezando como un código de conducta y finalizando como meta la libertad:

1. *Yamas* / 2. *Nyamas*: Códigos de conducta que corrige el comportamiento individuo.
3. *Asanas* / 4. *Pranayama*: Control de la respiración: disciplina del cuerpo y mente, para conducir las prácticas hacia la salud física, psicológica, fisiológica y mental.
5. *Pratyahara*: Desapego de la percepción de los sentidos y los órganos de los placeres.
6. *Dharana*: Guía nuestra atención hacia un punto de atención.
7. *Dhyana*: Llenar la mente con la energía de la fuente, permitiéndolo consciente e intelectualmente que esa energía entre en uno.
8. *Samadhi*: Es la integración con la fuente, el gozo total.

Los 8 pasos del Yoga 2.28

1. Yamas (autoregulaciones éticas)

Son: *ahimsa* (no violencia), *satya* (decir la verdad), *asteya* (no robar), *brahmacharya* (continencia) y *aparigraha* (no codiciar).

Intención de no dañar mediante palabra, pensamiento y acción; ser sincero, honesto y veraz; estar atento a no apropiarse de los bienes de otros; ser casto y no ansiar las posesiones ajenas son las prácticas de los *yama*. Es en esencia observar y practicar de manera individual y colectiva, siguiendo estos principios se deja el estado hostil, las palabras fructifican en acciones, llenándonos de vigor, vitalidad, energía y conocimiento espiritual.

1. Ahimsa

La palabra *ahimsa* está compuesta por la partícula *a*, que significa no, y el sustantivo *himsá*, que significa matar o violencia. Se trata de algo más que el mandato negativo de no matar, ya que posee un sentido positivo más amplio: el amor y la compasión. Acompañan a *ahimsa*, *ahhaya* (ausencia de temor) y *akrodha* (ausencia de ira). La ausencia de temor sólo la obtienen quienes llevan una vida pura.

2. Satya

Satya o verdad es la más alta regla de conducta y de moralidad. Si la mente tiene pensamientos de verdad, si la lengua expresa palabras de verdad, y si la vida entera está basada en la verdad, uno se haya preparado para la unión con el Infinito: amor y verdad. La vida del yogui debe conformarse estrictamente a estas dos facetas de la realidad. Por ello *ahimsa* es preceptiva, pues se halla esencialmente basada en el amor. *Satya* es veracidad de pensamiento, palabra y obra.

La verdad no se limita a la palabra. Cuatro son las formas de pecado mediante la palabra: la injuria y la obscenidad, falsedad, la calumnia o el chismorreos y el ridiculizar lo sagrado.

3. Asteya

El deseo de poseer y gozar de lo que otro posee conduce a cometer malos actos. *Asteya* (*a* = no; *steya* = robar): no robar, incluye sólo tomar sin permiso lo que pertenece a otro, sino también usar algo para un propósito distinto, o por más tiempo del permitido por su propietario.

4. Brahmacharya

Brahmacharya significa vida de celibato, estudio de los libros sagrados y continencia. Se cree que la pérdida del semen conduce a la muerte, y su retención a la vida. De aquí el precepto de que debe ser retenido mediante un esfuerzo concentrado de la mente.

En otras palabras: es un *brahmachari* aquel que en todo ve la divinidad. Sin embargo, *Patanjali* hace hincapié en la continencia de cuerpo, palabra y pensamiento.

Cuando uno se establece en *brahmacharya*, desarrolla un caudal de vitalidad y de energía, una mente valerosa y un poderoso intelecto; utilizará las fuerzas físicas para el servicio de divino, las mentales para la propagación de la cultura y las intelectuales en el fomento de la vida espiritual.

5. Aparigraha

Parigraha significa atesorar o acaparar, y estar libre de ello es *aparigraha*. Se trata, pues, de otra faceta de *asteya*. Al igual que nadie debe adquirir cosas que no le sean realmente necesarias, tampoco se deben atesorar o acaparar cosas que no se requieran inmediatamente. Tampoco obtener algo sin trabajar para ello, o aceptarlo de alguien como favor, ya que ello indica pobreza de espíritu. El yogui es consciente de que el acaparamiento o atesoramiento implica falta de fe en Dios y en sí mismo para su abastecimiento futuro.

Mediante la observancia el yogui hace que su vida sea lo más sencilla posible, entrena su mente para que no sienta la pérdida o falta de algo. El *sadhaka*, no obstante, ha desarrollado la capacidad de permanecer satisfecho con lo que le suceda.

2. Niyama (disciplinas éticas)

Se refieren a la disciplina individual. Los cinco niyamas son: *saucha* (pureza), *santosa* (contentamiento), *tapas* (ardor o austeridad), *svadhyaya* (estudio del sí mismo) e *Isvara Pranidhana* (dedicación al Señor).

La observación de *yama* provoca *niyama* y la práctica de *niyama*, hace que uno siga los principios de *yama*. La no violencia ocasiona pureza en el pensamiento y obra, la veracidad lleva al contentamiento, la no avaricia a *tapas*, la castidad al estudio de sí mismo y el no poseer a la entrega a Dios.

1. Saucha

Para el bienestar es esencial la pureza de cuerpo. Más importante que la depuración física del cuerpo es la depuración de la mente de emociones perturbadoras como el odio, la pasión, la rabia, la lujuria, la avaricia, el engaño y el orgullo; y aún más importante la depuración del intelecto de pensamientos impuros.

Las impurezas son lavadas en las aguas de *bhakti*. Las del intelecto o razón se queman en el fuego de *svadhyaya*. Esta depuración interior proporciona fulgor y gozo; se ve en los demás las virtudes; y el respeto que se muestra para con las virtudes de los otros, despierta asimismo el propio autorrespeto. Cuando la mente está lúcida, resulta fácil enfocarla. Mediante la concentración se obtiene el dominio de los sentidos.

Junto con la pureza de cuerpo, pensamiento y palabra, se hace también necesaria la pureza del alimento, considerado como una fase de *Brahman*.

2. Santosa

Ha de cultivarse *santosa* (contento o satisfacción plena). El yogui, al no sentir falta de nada, se halla satisfecho de forma natural.

El contento y el sosiego son estados de la mente, cuando la llama del espíritu no oscila con el viento del deseo. El *sadhaka* no persigue la paz vacía de los muertos, sino la paz de quien tiene la razón firmemente establecida en Dios.

3. Tapas

El término *tapas* deriva de la raíz *tap*, que significa resplandecer, arder, brillar, sufrir dolor o consumirse por el fuego. *Tapas* es el esfuerzo consciente por lograr la unión definitiva con la divinidad y quemar todos los deseos que se interpongan en el camino hacia esa meta. Un objetivo digno convierte la vida en pura, iluminada y divina.

Existen 3 tipos de *tapas*: al cuerpo, a la palabra y a la mente. Son *tapas* del cuerpo la continencia y la no violencia; de la palabra el decir la verdad y no hablar mal de los demás y de la mente el desarrollo de una actitud mental para estar sereno y equilibrado sin perder el auto control.

El yogui desarrolla fortaleza de cuerpo, mente, carácter, adquiere valor y sabiduría, integridad, rectitud y sencillez mediante la practica de *tapas*.

4. Svadhyaya

Sva significa sí mismo y *adhyaya* estudio o educación. La educación consiste en la extracción de lo mejor que hay dentro de una persona. *Svadyaya* significa: la educación del sí mismo. Se aprende a leer su propio libro de la vida, lo escribe y lo revisa. Enfocando se comprende que toda la creación es divina; que la divinidad reside en su interior, y que la energía que lo mueve es la misma que mueve el universo entero.

Para hacer de la vida algo saludable, feliz y pacífica, resulta esencial el estudio regular de la literatura divina. Este estudio de los libros sagrados del mundo permitirá que el *sadhaka* se concentre y resuelva las dificultades de la vida cuando surjan; pondrá fin a la ignorancia y traerá el conocimiento.

5. Isvara Pranidhana

Isvara pranidhana es la dedicación al Señor de nuestras acciones y nuestra voluntad. Quien tiene fé en Dios no desespera, ya que posee iluminación. Quien sabe que toda la creación pertenece al Señor no se engreirá ni se embriagará de poder; no se rebajará por intereses egoístas; su cabeza sólo se inclinará con respeto.

Las acciones reflejan la personalidad de un hombre mejor que sus palabras. El yogui ha aprendido el arte de dedicar todas sus acciones al Señor, y así ellas reflejan la divinidad que reside en su interior.

3. Asana 2.46

La palabra *asana* significa postura, situar el cuerpo como un todo: cuerpo, mente y alma. Tiene dos facetas: posar y reposar. Posar es asumir artísticamente una posición. Reposar en el posar significa hallar la perfección de una postura y mantenerla, reflexionando en ella con inteligencia y con dedicación. Las *asana* se realizan con extensión, reposo y equilibrio instantaneos. La práctica de *asana* erradica los 3 orígenes del dolor al progresar, desde la clara visión, pasando por el pensamiento correcto, a la acción correcta.

La unión de esfuerzo, concentración y equilibrio en la práctica de *asanas* nos lleva a vivir intensamente en el momento presente, lo cual es una experiencia poco común en la actualidad.

Las *asanas* actúan como puentes que unen el cuerpo con la mente y la mente con el alma. Apartan al estudiante de las aflicciones llevándolo a la libertad disciplinada. Ayuda a transformarse guiando su conciencia hacia la percepción consciente del alma.

4. Pranayama 2.49

Prana significa fuerza vital y *ayama* ascensión, expansión y extensión. *Pranayama* es la expansión de la fuerza vital mediante el control de la respiración. Consiste en regular la respiración hasta llegar a hacerla suficientemente lenta y sutil, como para sentir el flujo continuo de energía. La experiencia y práctica sea exitosa y acceda a todos los beneficios debe ser realizada en una postura sentada, estable y cómoda, así la mente adquiere la capacidad para la concentración (*dharana*).

En *pranayama*, la columna vertebral y sus músculos son la fuente de la acción, y los pulmones son sus instrumentos receptores. Deben ser entrenados para abrirse y extenderse hacia atrás, hacia delante, hacia arriba y hacia fuera, y los músculos de la columna deben enderezarse, educarse y tonificarse para crear espacio y estimular los nervios raquídeos a fin de extraer energía de la respiración.

Pranayama es observar las variaciones y condiciones de la mente para que controle la inhalación, la exhalación y la retención de la respiración mediante una pauta rítmica y regular.

Prana es una fuerza autoenergizante que actúa como energía física, mental, intelectual, sexual, espiritual y cósmica, porque todo lo que vibra en el universo es *prana*, como la riqueza misma de la vida.

Prana y *citta* (conciencia) están en contacto constante entre sí. *Prana* se centra donde está *citta* y viceversa. Mientras el *prana* está estable, *citta* también lo está, es decir, todas las vibraciones y fluctuaciones se detienen cuando *prana* y *citta* están en silencio y serenos.

El uso total de la inhalación, exhalación y retención del *prana* nos dará salud corporal estable, claridad mental y un espíritu equilibrado.

Pranayama consta de 3 movimientos: inhalación, exhalación y retención, prologadas y suaves, todas ellas reguladas con precisión según duración y lugar. Logrando así total atención en la propia respiración.

Estos componentes debe ejecutarse, prolongarse y refinarse de acuerdo a la capacidad del *sadhaka*. Los movimientos de la respiración y las pausas se regulan de acuerdo a la capacidad pulmonar, duración y control medido de la respiración y el grado de refinamiento y sutileza del *sadhaka*, logrando armonía mediante la regulación rítmica.

Cuando el movimiento de la respiración funciona sin volición y esfuerzo, se alcanza la cuarta etapa, cesan las fluctuaciones de la mente, y la conciencia. Solo hay movimiento subliminal, disfrutando un estado de pausa, en la respiración como en la mente, partiendo hacia un despertar más íntimo para el *sadhaka*.

La práctica del *pranayama* destruye lo falso, la ignorancia, el deseo y las falsas concepciones que oscurecen la inteligencia, y nos permite actuar y observar con sabiduría.

Pranayama no solo es un instrumento para estabilizar la mente, sino que abre la puerta de acceso a la concentración (*dharana*). Con el conocimiento adquirido a través de la práctica, la mente está lista y dispuesta para continuar avanzando en su autorealización. Ahora el *sadhaka* que se ha esforzado en cultivar una vida yóguica, mediante la autodisciplina y el estudio, descubre que ahora sus esfuerzos se han transformado en un proceso que le permite continuar su *sadhana*.

5. Pratyahara

Mediante las practicas de *yama*, *niyama*, *asana* y *pranayama*, se domina el cuerpo y su energía. *Pratyahara* conquista los sentidos y la mente.

Cuando la mente esta lista para la meditación, los sentidos descansan tranquilos y dejan de distraer a la mente con sus deseos. Liberándose a sí misma se vuelve hacia el alma para disfrutar de su elevación espiritual.

Mediante la práctica de las 5 ramas se atraviesan todas las capas o envolturas del sí mismo, desde la piel a la consciencia, permitiendo que el alma se difunda por todas partes.

6. Dharana, 7. Dhyana, 8. Samadhi

Dharana es concentración, el proceso de mantener o fijar la atención mental en un objeto o lugar. *Dhyana* es meditación o concentración sostenida, por la cual la atención se mantiene en un mismo objeto o lugar. *Samadhi* es la absorción profunda, donde sólo la esencia de ese objeto, lugar o punto ilumina la mente, como si ésta careciera incluso de su propia forma.

Samyama

El propósito fundamental de todo el trabajo preparatorio y de los pasos anteriores es desarrollar esta herramienta llamada *samyama*, que permite alcanzar los niveles incluso más sutiles de desapego, una de las prácticas principales señalada casi al comienzo de los *Yoga Sutras*. *Samyama* es la práctica conjunta de la concentración, la meditación y *samadhi*. Se usa para introspección profunda. Es esta discriminación lo que deja finalmente al descubierto la joya del Ser en el núcleo de nuestro ser. La discriminación más fina es lo que finalmente lleva a la liberación. Este proceso de discriminación le permite al yogui ir trascendiendo gradualmente las múltiples formas de los cuatro tipos de ignorancia o *avidya* por las que se confunde: 1) lo transitorio con lo eterno, 2) lo impuro con lo puro, 3) se cree que lo que trae sufrimiento trae felicidad, y 4) se considera lo que es no-ser como el Ser.

Observar las transiciones sutiles en yoga

Uno se convierte en el observador de la transición que se produce cuando ellos aparecen, existen y se van. *Nirodha*: uno se vuelve observador del proceso de transición por el cual se llega a dominar los patrones de pensamiento, porque esa transición es un objeto. *Samadhi*: uno se convierte en testigo del proceso de transición que conduce al estado más elevado de meditación, porque esa transición es un objeto. *Ekagra*: uno se transforma en el observador del proceso de transición que hace a la mente capaz de enfocarse en una sola dirección, dado que esa transición es a su vez un objeto.

Principales grupos del Hatha Yoga

Todas las ramas del *yoga* tienen como fin los mismos 3 principios: salud física, paz mental y conciencia superior.

Entre las principales ramas existe: *Mantra Yoga, Kundalini Yoga, Hatha Yoga, Raja Yoga, Patanjali Yoga, Bhakti Yoga, Dhyana Yoga, Karma Yoga, Kriya Yoga, Japa Yoga, Jnana Yoga*, entre muchos más.

Las muchas variantes del *yoga* pueden ser clasificadas según los principales aspectos de nuestra personalidad:

1. *Karma Yoga*: el camino de la actividad.
2. *Bhakti Yoga*: el camino de la devoción.
3. *Jnana Yoga*: el camino de la investigación.
4. *Raja Yoga*: el camino de la introspección.

Algunos somos introspectivos, otros emocionales, otros más activos, todos tenemos cuerpo físico y mente como un cuerpo energético. Por eso se dice que es recomendado experimentar con los cinco senderos y encontrar en cual tenemos mayor afinidad con nuestra personalidad y naturaleza, y proseguir con la mayor constancia posible.

Swami Shivananda hablaba sobre el *yoga* integral, donde todos los aspectos de la personalidad son canalizados al realizar una combinación de los distintos caminos. El decía que cada persona tiene que: servir, amar, meditar y realizarse, así integra los 5 diferentes grupos: acción, devoción, introspección, conocimiento y salud.

Hatha Yoga

De acuerdo con los textos originales, hay tres efectos con el *Hatha Yoga*:

1. La purificación total del cuerpo .
2. El balance completo de los campos físicos, mentales y energéticos.
3. El despertar de la conciencia a través del cual llegamos a la conexión con lo divino.

El *Hatha Yoga* utiliza todo de lo que eres: físicamente, mentalmente, emocionalmente, nuestra más sutil y difícil de alcanzar naturaleza interna, como la materia prima para aprender a ver, y la integración de todo nuestro ser, abriendo al máximo la imaginación, la inteligencia, el entusiasmo, la energía y la conciencia de lo espiritual en la vida.

El *hatha* término deriva de *ha* que significa sol y *tha* que significa luna, que simboliza la fuerza de la vida y la conciencia, en el *Tantra* de *Shiva-Shakti*, en el taoísmo del *Yin-Yang*, en la física de materia energía.

En los últimos veinticinco años ha habido una explosión del yoga de este lado del mundo. Los estilos y enfoques son muy variadas: *Ananda*, *Anusara*, *Ashtanga*, *Bikram*, *integral*, *Iyengar*, *Kundalini*, *Power*, *Sivananda*, *Viniyoga*, *Vinyasa Flow* y la lista continúa. Algunos son una forma pura, con un linaje directo a la India, mientras que otros sólo muestran un ligero parecido a las formas tradicionales del *Hatha Yoga*.

Lo que encontramos en las diversas enseñanzas son variadas posibilidades en la exploración y expresión del yoga, tomando al cuerpo humano como una fuente de salud, vitalidad, y el despertar espiritual. A medida que estas prácticas evolucionan, basándose en la psicología, la filosofía, la ciencia y la espiritualidad, nuestra contribución creativa propia se puede extender, ampliar y profundizar en ellas.

Ananda Yoga

Se basa en las enseñanzas de *Paramahansa Yogananda*. El énfasis de *ananda* es la apertura de experiencias directas internas con lo divino: la auto realización.

Lo que hace única *Ananda Yoga* son sus ejercicios de energización y la afirmación de *asanas*. Ofrece treinta y nueve técnicas de regulación de energía para ayudar a ampliar, dirigir y controlar la fuerza de la vida. Con fuerte énfasis en la seguridad y la correcta alineación, los enfoques sobre el mantenimiento de relajación en medio del esfuerzo necesario para hacer las *asanas*.

Anusara Yoga

John Friend fundó el *Anusara Yoga*, integrando sus antecedentes de *Iyengar* con el enfoque tántrico. El *Anusara* es un atractivo sistema de *Hatha Yoga* que unifica una afirmativa filosofía tántrica con los principios universales de alineación. En *Anusara*, la intención es una práctica orientada al corazón en el que las *asanas* se expresan desde adentro hacia afuera, trabajando el diseño original del cuerpo para obtener el máximo potencial.

Las 3 A del *Anusara* son: actitud, alineamiento, acción. El yogui utiliza la acción para expresar la actitud a través de la alineamiento del cuerpo, optimizando así todo el potencial físico y espiritual.

Los principios universales de alineamientos son:

1. Establecer la base y abrirse a la gracia.
2. Energía Muscular.
3. Espiral Expansiva.
4. Espiral Contractiva.
5. Energía Orgánica.

Ashtanga Vinyasa Yoga

El término significa ocho miembros como en el óctuple sendero de *Patanjali* que se habla en los *Yoga Sutras*. El nombre completo de *Ashtanga Vinyasa Yoga*, identifica el método *Pattabi Jois* de la práctica del yoga, que está firmemente basada en los *Yoga Sutras*.

Pattabi Jois fue el más importante maestro en traer el Yoga al occidente.

Ashtanga Vinyasa Yoga se enseña tradicionalmente en estilo *Mysore*, en el que cada estudiante en una clase se mueve a través de una secuencia de *asanas* por su cuenta mientras el profesor da la orientación individualizada. La práctica se lleva a cabo todos los días, excepto los sábados, lunas nuevas y lunas llenas. Domingos por la mañana, por lo general la práctica de la primera serie.

La primera serie es una serie intensa de posturas también se llama *Yoga Chikitsa* terapia de Yoga. La segunda serie, llamado *Nadi shodhana* limpieza del sistema nervioso, se centra intensamente en la columna vertebral y la pelvis, una mayor apertura y el equilibrio de los canales de energía. En la serie avanzada, llamada *sthira bhaga* y que abarca cuatro secuencias, los estudiantes integran la fuerza y el equilibrio de la práctica.

Ashtanga Vinyasa está centrada en la práctica. La práctica de la *drishana* en el que uno mira en calma a un punto específico en y entre cada *asana*. Dirigiéndonos a una conciencia más interna. *Ujjayi pranayama* se mantiene a través de la práctica, creando un ritmo constante en la respiración. *Bandhas* se emplean en la mayor parte de la práctica, asistiendo junto en la regulación de la energía pránica que fluye a través del cuerpo.

Bikram Yoga

Bikram Choudhury es su principal representante del *Bikram Yoga*. Las clases son con temperatura ambiente de por lo menos 105 grados fahrenheit. Cada uno de los 26 posturas se realizan dos veces más. No hay inversiones y balances de brazos.

Yoga Integral

El objetivo básico del yoga integral es la integración de los muchos caminos del yoga: *Hatha*, *Raja*, *Bhakti*, *Karma* y *Jñana*.

Critica al *Hatha Yoga* por su excesivo énfasis en el aspecto físico, en la que el cuerpo es a veces casi deificado. El yoga integral va más allá la práctica física de la postura de yoga que incluyen meditación, mantras, servir, devoción y estudio profundo, que son las ramas principales del Yoga.

El enfoque de las *asanas* es muy suave, con la mayoría de las clases que ofrece el *pranayama*, *mantras*, *kryas* y meditación, inspira a los estudiantes que vean más allá de la práctica física para integrar la mente, cuerpo y espíritu, para que puedan vivir vidas más felices y más pacíficas con los demás.

Iyengar Yoga

Belur Krishnamachar Sundararaja (BKS) Iyengar empezó a experimentar con los diversos accesorios y modificaciones por lo que su método es bien conocido. Con la publicación de la Luz del Yoga en el año 1966, la instrucción precisa de *Iyengar* en las *asanas*, incluyendo la alineación específica en cada pose, empezaron a cambiar la práctica de *Hatha Yoga* en todo el mundo.

Se hace hincapié en las *asanas* es atender a las necesidades de cada individuo de acuerdo a la construcción específica y condición física. Las *asanas* se sostienen normalmente durante un período mucho más largo. A partir de esta sólida base, con el cuerpo bajo control, la práctica debe ser más reflexiva y meditativa. Es en la celebración de las *asanas* que la alineación es perfecta, junto con acciones enérgicas que refinan el *asana*.

El uso de accesorios, todo lo que ayuda a estirar, fortalecer, relajarse o mejorar la alineación del cuerpo - es uno de los elementos más distintivos del *Yoga Iyengar*, permitiendo a los estudiantes para alcanzar la perfección que se establece como un objetivo en la postura.

Experimentar con las paredes, sillas, taburetes, bloques, cojines, mantas y correas, *Iyengar* descubrió que los apoyos ayuda a mantener el movimiento clave y los ajustes del cuerpo, creando una sensación de paz y tranquilidad en una perspectiva fresca y renovada fuerza

Krishnamacharya Yoga

Trimulai Krishnamacharya pueden haber influido en la práctica de *Hatha Yoga*, más que cualquier otro maestro que data del *Hatha Yoga Pradipika* en el siglo quince.

Krishnamacharya estudió las *asanas* y el *pranayama*, memorizó los *Yoga Sutras*, y comenzó su estudio profundo de los aspectos terapéuticos del *Yoga* y el *Ayurveda*, la práctica médica tradicional de la India.

Con estos estudios profundizó su instrucción de *Yoga* individualizado como reconocer las condiciones particulares de sus estudiantes.

Krishnamacharya Yoga se basa en descripción de *Patanjali* de *asanas* como *sthira* y *sukkam*: estabilidad y facilidad. Mientras muchos enfoques para fomentar el trabajo duro en cada *asana*, pero sin *sthira* y *sukkam*, no hay *asanas*. Si, estando dentro de una postura, se siente la tensión o el dolor, que no están preparados para esa pose.

Con una atención equilibrada a las modificaciones de *asanas*, una variedad de técnicas de *pranayama*, la aplicación de análisis de *Ayurveda* en la prescripción de una práctica, y la atención a las condiciones únicas e intenciones de cada estudiante.

La aceptación de uno mismo como uno es en el momento presente y la práctica se hace con paciencia y de manera progresiva, una secuencia de poses crea en un estado profundo de meditación en función de las propias necesidades y metas personales.

Kundalini Yoga

El énfasis está la respiración, el canto y la meditación. El movimiento de la energía a través de los *chakras*, que son el foco de *Kundalini*. Considera sumamente poderosa y potencialmente peligrosa, las técnicas de *Kundalini* se practicaban históricamente en secreto.

En la práctica de *Kundalini*, una variedad de técnicas se utilizan para mover la energía a través de los *chakras* con varios diferentes *asanas*, *pranayamas*, *mantras* y *mudras*.

La mayoría de las prácticas de comenzar a estar, donde el enfoque llevado al primer *chakra* y la conciencia de aceptación, con el cambio de posiciones, el enfoque se lleva gradualmente a los *chakras* siguientes.

Traslado de la forma de energía en el triángulo inferior (3 primeros *chakras*) base de nuestra forma física y enérgico, que el triángulo superior (3 próximos *tres chakras*) la base de nuestro corazón espiritual: la bondad y la compasión.

En el *Kundalini Yoga* la práctica es intensa. El estudiante es invitado a moverse a través de lo que puede sentir como: la intensidad dolorosa, manteniendo los brazos en alto durante períodos prolongados, que se extiende el aliento aparentemente más allá de los límites, estar sentado durante largos períodos de meditación.

Power Yoga

Otros estilos sea han alejado de la filosofía del *yoga* tradicional a cambio de un *yoga* como un ejercicio vigoroso básicamente elaborada a partir del *Ashtanga Vinyasa*. Se trata de trabajar duro y sensibilidad de sentirse bien, centrándose en el equilibrio y la curación.

Muchas *asanas* se imparten en formas modificadas que los hacen más accesibles a los estudiantes interesados en un entrenamiento físico.

Típicamente atrae a los estudiantes que buscan una intensa sesión de ejercicios libres de extrañas palabras en sánscrito, el canto o la meditación.

Sivananda Yoga

Swami Sivananda fue el autor de los libros de *yoga*, metafísica, la religión, la filosofía, el arte, la ética, la salud y otros temas, y tuvo una enorme influencia de *Hatha Yoga*.

Sivananda hizo hincapié en la aplicación práctica de la filosofía del *yoga* en el pensamiento abstracto. La síntesis de la integración representa un balance de los cuatro caminos principales del *yoga*: *Jnana*, *Karma*, *Bhakti Yoga* y *Raja Yoga*, la adición de los cinco puntos del *yoga*: ejercicio adecuado, respiración adecuada, relajación adecuada, la dieta adecuada y el pensamiento positivo y la meditación, esa combinación de cinco *Yoga Sivananda* su carácter completo.

El ejercicio adecuado es una práctica básica que puede ser modificada por la edad, condiciones especiales y la capacidad. La práctica comienza con la relajación en *savasana* antes de comenzar con el saludo al sol, seguidos por doce *asanas* y descansando de nuevo. La respiración adecuada es la respiración yóguica completa, es una técnica lenta y diafragmática.

Vinyasa Flow

El *vinyasa* término se deriva del significado *Nyasa* colocar, *Vi* de una manera especial y *flow*, se define por *Ganga White* como una práctica con el tema o el propósito con las poses vinculadas o asociadas entre sí.

Vinyasa Flow sugiere una práctica en la que conscientemente se pone el cuerpo, mente y espíritu en el flujo constante de espacio y tiempo. *Shrivatsa Ramaswami*, alumno de *Krishnamacharya*, define *vinyasa* como variaciones y movimientos.

Vinyasa Flow ofrece dos definiciones de *lower vinyasa*, la progresión de sentido, la continuidad y *vinyasa upper* significa una secuencia continua de las posturas de respiración vinculadas.

Vinyasa Flow aplica los principios de alineación de *Iyengar*, las acciones energéticas dentro de poses, y el uso de accesorios, ideas y métodos de *Krishnamacharya*.