CONCEPTOS GENERALES:

LOS TEXTOS CLÁSICOS MÁS IMPORTANTES

Existe un hilo muy delgado que separa la religión del Yoga, algunos dicen que se entrelazan y, en ocasiones, es difícil saber hasta dónde llega el uno sin mezclarse con el otro.

Si bien es cierto que nace en una cultura y rodeada de una filosofía completamente inmersa en la religión hindú, eso no la hace una religión, aunque es muy frecuente que muchos equivocadamente piensen que al practicar Yoga se deben tener ciertas creencias o incluso convertirse a esta religión de la India. Es necesario aclarar que cualquier persona sin importar su religión puede practicar Yoga; por ejemplo, un cristiano puede practicar esta disciplina, y eso no lo hace menos cristiano, por el contrario, ciertos principios pueden ayudarle a practicar sus creencias con mayor intensidad y fe.

Es importante para cualquier practicante y más aún para cualquier profesor de esta disciplina saber diferenciar entre ambos, poder aclarar sus diferencias y semejanzas, y tener la capacidad de explicar por qué el Yoga no se considera una religión.

Es frecuente que profesores hagan referencia a los dioses de la India, sin embargo, debemos recordar y aclarar que se hace por su importancia a nivel simbólico. En este sentido el hinduismo es extremadamente rico para interpretarse en función de nuestro crecimiento espiritual y el desarrollo de nuestra conciencia; esto no significa que realmente creamos que existe un dios que es un niño con cabeza de elefante y que está parado sobre un ratoncito.

El hinduismo está lleno de mensajes con alegorías, magia, ilusión, gozo y alegría; el color de todos esos cuentos, leyendas y mitos nos enriquecen el alma y nos acercan a los valores de bondad, amistad, felidad y amor.

En conclusión, el Yoga no es una religión, es más una forma de ver y vivir la vida, que no va en contra de ninguna creencia religiosa. Su principal objetivo es colocar una semilla en el practicante para que germine y crezca, con la intención esencial de acercarnos a nuestra propia naturaleza, que en su estado más puro está llena de paz, comprensión y alegría.

ORTODOXOS Y HETERODOXOS

En relación a los diferentes grupos religiosos de la India es importante aclarar que no todos están de acuerdo en todas las escrituras, por ejemplo existirán diferentes líneas de pensamiento que no están de acuerdo en mucho de los expuesto en los vedas, como por ejemplo los jainistas, y los budistas; como otros grupos, por lo que estos grupos se consideran heterodoxos, por no seguir las enseñanzas de los Vedas, en cambio aquellos que los consideran como texto autoritario y guías a seguir son los ortodoxos.

ORIGEN

Los textos védicos existentes se pueden separar en dos grupos, conocidos como *shruti* y *smriti*. El primero de ellos hace referencia a los textos que son revelados, así la palabra *shruti* significa "lo que se oye", lo que escucharon los sabios *rishis* directamente de Dios. Los hindúes creen que los *shruti* no son creaciones del hombre, no son obras de origen intelectual, sino revelaciones directas de Dios a los hombres. Los *rishis* (sabios o videntes) fueron los intermediarios que captaron esas revelaciones divinas. Estos textos son universales y eternos. No pueden o deben ser interpretados, sino seguidos al pie de la letra.

Entre los textos que se consideran revelaciones comunicadas por Dios (*shrutis*) a algunos sabios del pasado encontramos los cuatro *Vedas*, los *Upanishads* y los *Vedanta-Sutras*.

En cambio, el resto de la literatura védica se considera *smriti*, que significa "lo recordado", entre la cual nos encontramos los siguientes textos: los *Puranas*, las historias épicas (*Mahābhārata* y el *Ramayāṇā*), que se consideran explicaciones de un legendario escritor llamado Vyasa para ayudar a los humanos a entender los crípticos Vedas.

LOS VEDAS

Se denominan Vedas a los cuatro textos sánscritos que forman la base del extenso sistema de escrituras sagradas del hinduismo. La palabra *veda* proviene de un término indoeuropeo relacionado con la visión. En sánscrito literalmente significa "conocimiento".

Los textos védicos se desarrollaron dentro de la denominada cultura védica, basada en castas (*varna* o color) y etapas de la vida (*ásramas)*. Los tres primeros Vedas fueron la división original, también llamada *traí* (*trayī*: "la triple"), estos son:

- El *Rig-veda* (el recitar poético),
- El *Yajur-veda* (uso del sacrificio) y
- El *Sama-veda* (cánticos).

En muchas imágenes Brahma se asocia a los vedas, y algunas veces lo representan sosteniendo un libro en sus manos, representando a los Veda.

Partes de los Vedas

Cada Veda se subdivide en dos partes claramente identificables:

1. **Mantras:** palabras de oración y adoración dirigidas al fuego, a alguna forma del Sol o a alguna forma del aire, cielo, viento, con

pedidos de riqueza, salud, longevidad, ganado, hijos, victoria, e incluso perdón de los pecados (ver el «himno Gayatri», la oración secreta que cantan los *bráhmanas* tres veces al día).
2. **Bráhmanas:** consistente en explicaciones detalladas para llevar a cabo ceremonias en las que se podían utilizar con provecho los mantras.

Así como los Vedas eran sólo tres, los mantras son también tres:

1. **Rig**: los cuales son versos en alabanza, con métrica, compuestos para ser recitados en voz alta, y plegarias litúrgicas para recitar en los sacrificios (homa).
2. **Iáyus (Iáyur)**, que están escritos en prosa, y se supone que sólo pueden ser murmurados durante un sacrificio de fuego.
3. **Sāman (Sāma**), versos métricos para ser recitados durante las ceremonias de la planta *soma* (droga psicotrópica que sólo los sacerdotes bráhmanas podían utilizar).

Se debe tener en cuenta que tanto el *Iáshur-veda* como el *Sama-veda* contienen muchísimos textos del Rig-veda original.

LOS UPANISHADS

Upanishad designa a cada uno de los casi 150 libros sagrados hinduistas, escritos en idioma sánscrito, entre los siglos VII y V a. C. aproximadamente.

> *Estudiamos para entender. Entendemos para cambiar. Cambiamos para crecer. Crecemos para trascender. Trascendemos para ser libres.*
>
> Georg Feuerstein

Los *Upanishads* se basan probablemente en las experiencias de personas que, cansadas de la religión oficial, se retiraron a los bosques para vivir como ascetas o ermitaños, pensaron por su cuenta y luego difundieron sus ideas. Los autores de estos libros se reunían para escuchar la palabra de algún maestro espiritual y conversar sobre la divinidad.

LAS EPICAS DE LA INDIA

Los dos textos principales que son considerados las historias épicas son el Mahabharatta, y el Ramayana. Absolutamente toda persona de la India conoce versiones de estos dos textos. El Mahabharatta relata el conflicto entre dos grupos de primos de la misma familia, los Pandavas y los Kauravas, que por egoísmo de éstos últimos, que se niegan a darles un pedazo de tierra a sus primos, los Pandavas, después de haber sido desterrados por más de 12 años, se ven obligados a una guerra sangrienta y descructiva. Es cuando están a punto de empezar esta feroz batalla, que Arjuna el líder de los Pandavas se hacerca al centro de batalla (*Kurukshetra*) con su amigo y conductor de su carreta, Krishna, quien es un avatar de Vishnu, y éste último a través de una conversación entr ambos va revelando la sabiduría del *Bhagavad-Gita*. Así este útimo texto es una parte de la

gran historia épica del Mahabharatta,

EL BHAGAVAD-GĪTĀ

Etimología

El *Bhagavad-Gītā* es considerado la escritura hindú más importante por su valor filosófico, político, psicológico y espiritual.

El término *Bhagavad-Gītā* significa "la canción de *Bhagaván*" (Dios, que posee todas las opulencias). Con frecuencia, la *Bhagavad-Gītā* es llamada simplemente *Gita*. Aunque el sustantivo sánscrito *Gītā* es femenino (la "canción"), en español se puede ver más como masculino (el 'canto').

El *Gītā* con sus 700 versos es parte del texto épico *Mahābhārata* (posiblemente del siglo III a. C.).

Su contenido es la conversación entre Krishná —a quien los hinduistas consideran una encarnación de Vishnú (mientras que los hinduistas vaisnavas lo consideran el origen de Vishnú)— y su primo y amigo Árjuna en el campo de batalla en los instantes previos al inicio de la guerra de Kurukshetra. Respondiendo a la confusión y el dilema moral de Aryuna, Krishná explica a este sus deberes como guerrero y príncipe, haciéndolo con ejemplos y analogías de filosofías yóguicas y vedánticas.

Ésto ha hecho que la *Bhagavad-Gītā* sea considerada una guía breve de la filosofía hindú. Durante su discurso, Krishná revela su identidad como el "mismísimo Dios" (svayam Bhagavan), bendiciendo a Áryuna con una impresionante visión de su divina forma universal.

Otros nombres

La *Bhagavad-Gītā* recibe también el nombre de *Gitopanishad* (Gitá upanishad) y Yogopanishad (Yoga Upanishad), dando a entender así su estatus de *Upanishad*, es decir, de escritura vedántica. Por formar parte del *Mahābhārata*, se le incluye entre los textos Smriti. Sin embargo, al ser también parte de los *Upanishads*, tiene el estatus de śruti, o "escritura revelada [oída]" El Gitá representa un resumen de las enseñanzas upanishádicas, siendo llamado también el «Upanishad de los *Upanishads*». Además, también es llamado moksha shastra ("escritura de la liberación"), ya que trata lo referente a la ciencia de lo absoluto y establece el camino para la emancipación.

Se desconoce cuál es el autor del *Bhagavad-Gītā*.

La mayor parte de los libros de la literatura de la India son anónimos. El *Mahābhārata* (libro que contiene al Gitá) atribuye su autoría al mítico sabio Vyasa.

Fecha de origen
Se desconoce la fecha en que se compuso el *Bhagavad-Gītā*, según RadhaKrishnan, el *Bhagavad-Gītā* sería anterior a la mayor parte de los primeros *Upanishad* y anterior también al período de desarrollo de los sistemas filosóficos y su formulación en los *sutras*. El origen del *Gitá* se situaría entonces en la era precristiana.

Los estudiosos del tema sitúan la composición del Gita entre el siglo V y el siglo II a. C.

Basándose en las diferencias entre los estilos poéticos, algunos especialistas del tema han señalado que el *Bhagavad-Gītā* se añadió al *Mahābhārata* en una fecha posterior.

En el propio texto del *Bhagavad-Gītā*, Krishna afirma que el conocimiento del Yoga contenido en el *Gītā* se instruyó a la humanidad en el comienzo mismo de su existencia.

Como el hinduismo ha tenido históricamente una tradición oral que ha transmitido el conocimiento de generación en generación durante miles de años, no es descabellado que las tradiciones religiosas hindúes consideren que las enseñanzas del *Bhagavad-Gītā* sean de una fecha anterior a la que apuntan los estudiosos del tema.

Aunque la fecha original en que se compuso el *Bhagavad-Gītā* no está clara, sus enseñanzas se consideran eternas y por ello, la fecha en que se redactó es considerada de escasa significatividad espiritual por parte de especialistas. Swami Vivekananda desestimó el preocuparse por los diferentes acontecimientos históricos, ya que consideraba que los acontecimientos históricos carecen de importancia para el estudio del *Gītā* desde el punto de vista del dharma (la religión hinduista).

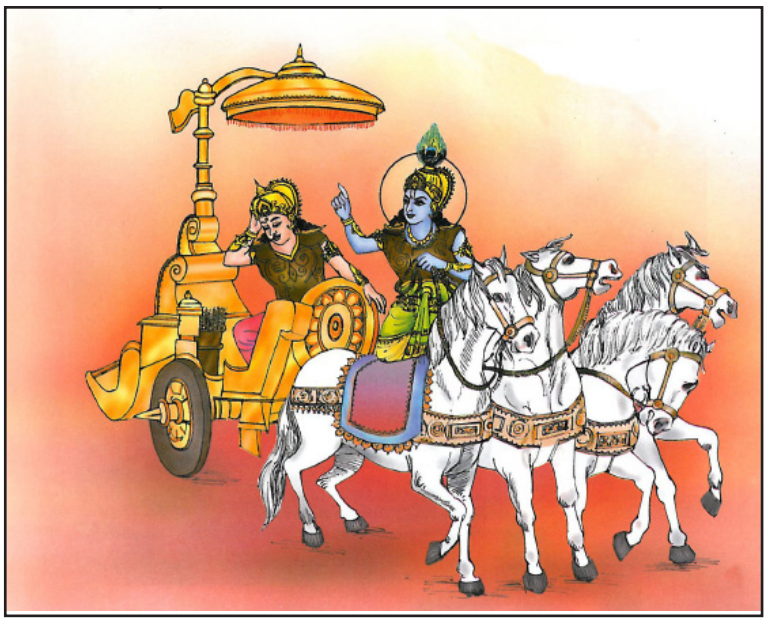
Según el escritor Prabhakar Kamath, a mediados del siglo III a. C. los seguidores del brahmanismo —tomando como base al rey Ashoka— crearon el guión original del *Bhagavad-Gītā*, llamado Árjuna vishada ("la debilidad de Árjuna") y lo insertaron en el expansivo *Mahābhārata*. Así trataron de revertir la tendencia de los chatrías a abandonar la antigua religión y convertirse a las nuevas religiones como el yainismo y el budismo.

Análisis de su contenido
El *Bhagavad-Gītā* es un manuscrito del siglo XIX. La *Bhagavad-Gītā* se desarrolla en el capítulo «Bhismá-parva» del *Mahābhārata* y consta de 18 capítulos, del 25.º al 42.º, con un total de 700 versos. Los propios versos utilizan la variedad y el estilo de la métrica

sánscrita con símiles y metáforas, siendo escritas de una forma poética que tradicionalmente es cantada; de ahí el título "El canto del Divino".

Preludio del Gita

El tema principal del *Mahābhārata* son las hazañas de dos familias de primos reales, conocidos como los Pandavas y los Kauravas, que eran los hijos de dos hermanos, Pandu y Dhritarashtra, respectivamente. Dhritarashtra era ciego de nacimiento, por lo que Pandu heredó el ancestral reino, que comprendía la parte norte de la India moderna, en torno al actual Delhi. Los hermanos Pandava eran: Yudhishthira el mayor, Bhīma, Áryuna, Nakula y Sahadeva. Los hermanos Kauravas eran un total de cien, siendo Duriodhana el mayor. Cuando Pandu murió a una edad joven, sus hijos, todavía pequeños, pasaron a estar bajo el cuidado de su tío Dhritarashtra, quien usurpó el trono.



Acá la imágen donde Krishna, como cochero de Arjuna le habla de las enseñanzas del karma y del bhakti yoga, y de cómo Arjuna tiene que aceptar su Dharma de guerrero y luchar en contra de su misma familia para impedir la injusticia.

Los Pandavas y los Kauravas fueron llevados juntos al mismo hogar, teniendo los mismos profesores, de los cuales, los más notables fueron Bhishmá y Drona. Bhishmá, el abuelo sabio, actuaba como su jefe guardián, y Drona como su instructor militar. Los Pandavas fueron dotados de justicia, autocontrol, nobleza y otros muchos rasgos caballerescos. Por otro lado, los cien hijos de Dhritarashtra, especialmente Duriodhana, adquirieron cualidades negativas, como la crueldad, la injusticia, la falta de escrúpulos, la codicia y la lujuria. Duriodhana, celoso de sus cinco primos, buscó formas para acabar con ellos.

Cuando llegó el momento de coronar a Yudhishthira, el mayor de los Pandavas, como príncipe, Duriodhana, mediante un tortuoso juego de dados, desterró a los Pandavas al bosque. A su regreso del destierro, los Pandavas demandaron su legítimo trono. Duriodhana, que había consolidado su poder mediante varias alianzas, se negó a restaurar sus derechos jurídicos y morales. Los intentos de los mayores y de Krishná, que era amigo de los Pandavas y también de los Kauravas, para resolver el asunto fallaron. Nada satisfacía la codicia desmedida de Duriodhana.

La guerra se hizo inevitable. Duriodhana y Áryuna, cada uno por su parte, pidieron a Krishná que les ayudara en la guerra, ya que

poseía el ejército más fuerte y era venerado como el más sabio y maestro yogi más grande. Krishná ofreció otorgar su gran ejército a uno de ellos y convertirse en un auriga y consejero del otro, pero no tocaría ningún arma ni participaría en batalla alguna. Duriodhana eligió el vasto ejército de Krishná, mientras que Áryuna prefirió escoger a Krishná como su compañero. El reino entero respondió a la convocatoria de los Pandavas y los Kauravas. Los reyes, príncipes y caballeros de la India con sus ejércitos, se reunieron en la llanura sagrada de Kurukshetra. El rey ciego Dhritharashtra deseó seguir el desarrollo de la batalla. El sabio Vyasa le ofreció dotarle de una vista sobrenatural, pero el rey se negó ante tal ofrecimiento, ya que consideraba que ver de cerca la destrucción de sus seres queridos sería demasiado para poder soportarlo. Vyasa reaccionó dotando de una visión sobrenatural a Sanjaya, que iba a actuar como reportero de Dhritarashtra. El *Gītā* se inicia con la pregunta del rey ciego a Sanjaya respecto a lo que sucedió en el campo de batalla cuando los dos ejércitos se enfrentaron entre sí.

Inicio de la narración

El discurso del *Bhagavad-Gītā* se inicia en las postrimerías de la batalla de Kurukshetra. Comienza con el príncipe pandava Áryuna, que se encuentra repleto de dudas en pleno campo de batalla. Consciente de que sus enemigos son sus propios parientes, amigos queridos y venerados maestros, Áryuna se dirige a su compañero, Krishná, buscando consejo.

En resumen, la principal materia filosófica del *Bhagavad-Gītā* es la explicación de los cinco conceptos o "verdades" básicas:

- *Ishvara* (Dios, controlador)
- *Jiva-atma* ('viva-alma' o alma viviente)
- *Prakrti* (materia)
- *Karma* (deber)
- *Kala* (tiempo)

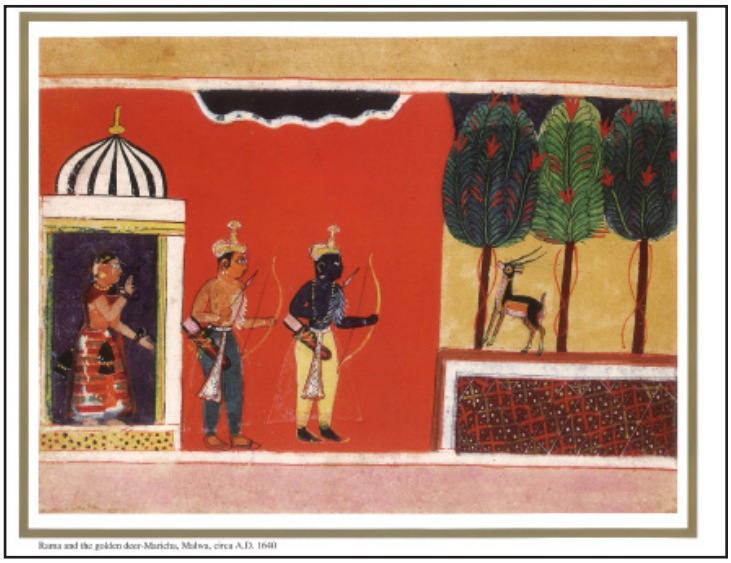
Krishná aconseja a Áryuna con la gran idea del dharma, es decir, la armonía y el deber universal. Comienza con el principio de que el alma es eterna e inmortal. Cualquier "muerte" en el campo de batalla sólo supondría el desprendimiento del cuerpo, pero el alma es permanente. Áryuna no logra entender la "naturaleza de las cosas", el privilegio de lo irreal sobre lo real. Sus miedos y resistencias se convierten en impedimentos para el correcto orden universal dhármico. Esencialmente, Áryuna desea abandonar la batalla sin intervenir; sin embargo, Krishná le advierte de que si no interviene, el cosmos caería y la verdad se ocultaría.

Con el objetivo de clarificar su consejo, Krishná expone los distintos

procesos de Yoga y la comprensión de la verdadera naturaleza del universo. Krishná describe los caminos yóguicos de servicio devocional, acción, meditación, y conocimiento. Fundamentalmente, el *Bhagavad-Gītā* propone que la verdadera iluminación proviene del crecimiento más allá de la identificación con lo temporal del ego, el "yo falso" y el mundo efímero, de modo que uno se identifica con la verdad de la inmortalidad propia, el alma absoluta o Atman. A través de la separación del sentido material del ego, el yogui, o seguidor de un camino particular del Yoga, es capaz de superar su mortalidad y su vinculación con el mundo material para entrar en el reino de lo Supremo.

EL RAMAYANA

Este texto narra otra de los avatares del dios Vishnu, quien se dice que encarna en la tierra en períodos de adharma, cuando el mundo ha caído en tiempos de oscurantismo y olvido de sus normas espirituales. Trata sobre la historia del príncipe Rama, casado con Sita, y hermano de Laksman. El príncipe es desterrado de su tierra a vivir en el busque, lugar lleno de criaturas salvajes y demonios, y su esposa y hermano se van a vivir con el para acompañarlo. Durante ese período de exilio, en un pequeño momento de descuido, Sita es secuestrada por un demonio de diez cabezas, Rávana. El resto de la historia consiste en la aventura para encontrar a Sita, donde el afamado Hanuman aparece como un imporatante héroe de la historia, y luego de una guerra sangrienta logran rescatar a Sita para que regresen los tres, una vez terminado el exilia al reino de Ayodhya.

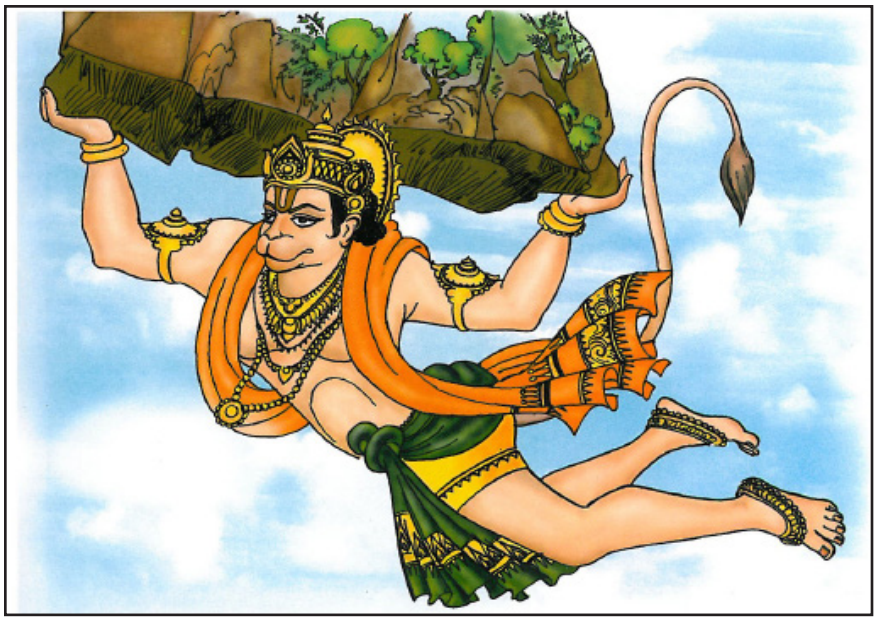


Rama and the golden deer-Marichis, Malwa, circa A.D. 1660

Este es un texto muy reverenciado por el pueblo India, y es en todas las clases sociales que conocen y adoran la historia de Rama y Sita. Ella representa la fertilidad, y la madre tierra, mientras él, Rama, representa el hombre ideal a seguir. En esta imágen se observa el episodio en la épica donde usan a un venado májico para atraer la atención de Rama, e inluso de Laksman, para que en un instante de descuido dejan a Sita sola, lo cuál es aprovechado por Rávana, el demonio de diez cabezas para secuestrarla.

Al regreso después del destierro, al regresar al reino de Rama, la pureza y fidelidad de Sita es cuestionada, episodio donde surge uno de los momentos más controversiales para la conducta de Rama, quién es el representante de toda bondad y nobleza. El príncipe Rama decide a no aceptar a Sita de vuelta por los cuestionamientos del pueblo, por lo que Laksman debe ir a djarla en el bosque. Hay muchas versiones de este episodio, y de cómo se puede interpretar esta escena. Cuentan que Sita se va tranquila al bosque, porque ella viene de la tierra, y le gusta vivir rodeada de la naturaleza y de los animales. Es una historia compleja y controversial, sin embargo, muy hermosa de conocer, y de percibir el amor y la devoción que el pueblo Indio demuestra hacia esta épica.

Esta imágen es uno de los más bellos episodios del Ramayana, donde en medio de la batalla final entre el bando de Rama y el de Rávana Laksman, el hermano de Rama es herido de gravedad, y Hanuman tiene que volar al sur de la India para encontrar una hierba medicinal, que sabe se encuentra en una montaña específica. El poderoso Hanuman debe llegar antes del amanecer, y al no lograr encontrar la hierba medicinal, decide llevarse la montaña entera para poder salvarle la vida a Laksman.



LOS YOGA-SŪTRAS DE PATAÑJALI

El libro que se considera más representativo para entender las ideas y propuestas filosóficas y morales del Yoga es el texto llamado

Los Yoga-Sūtras de Patañjali. Este texto se comentará con mayor profundidad más adelante en el manual. Por el momento podemos recalcar, relacionado con este tema, que en estos sutras o aforismos Patañjali no hace referencia a los dioses hindúes, el único concepto o palabra que él menciona para representar a Dios es Ishiwara, el cual se define dentro de los mismos sutras de una forma muy general y universal simplemente como el "dueño del universo".
Este importantísimo texto no es un libro de rituales, creencias y dogmas religiosos, sino, más un texto que trata sobre la naturaleza de la mente, cómo manejarla, cómo dominarla y encontrar ecuanimidad y tranquilidad en la vida. Con lo cual podríamos decir que es más un texto psicológico que religioso; que además trata con conductas morales, no con ritos y creencias religiosas.

Más adelante en este manual se trataráoo el tema de Patáñjali con mucha más profundidad.

CONCEPTOS GENERALES:

EL PORQUÉ DEL YOGA

Cuando nos preguntamos ¿Qué es el Yoga?, vale la pena preguntarse antes el porqué del Yoga, ¿cuál es la necesidad de que surja esta práctica?, ¿qué es lo que inspira y lanza a un ser humano hacia la búsqueda de técnicas y disciplinas para satisfacer su anhelo de felicidad, éxtasis, bienestar y sed de llenar un vacío existencial de propósito en su vidas?

Una noche, durante mi estadía en la India en el 2004, caminando a orillas del río Ganges (que representa en esa cultura la manifestación de la madre divina, Ganga Mai) conocí a un hermoso *sadhu*. Era algo especial, su personalidad transmitía una paz única, una calma que se siente en la presencia de santos y sabios. Por años olvidé su nombre, pero caminando por el mismo lugar unos 12 años después, el destino nos volvió a reunir, se llama *Shambunath*. A un lado una imagen de nuestro reencuentro. Lo recuerdo con grandes detalles, las bellas facciones de su rostro, sus cabellos largos con *dreadlucks* (rastas), que son un importante signo de los devotos del dios Shiva. A el le gustaba contar historias y leyendas de los dioses, y una noche nos sentamos en un oscuro rincón, frente al Ganjes y me relató esta historia sobre Virabhadra.

Virabhadra, el guerrero del Yoga

Versión oral mitológica

Shiva, el gran Dios, vive en la montaña Kailash, con su consorte, conocida como Sati. Ella es hija de Daksha, uno de los hijos de Brahma (dios de la creación), el cual nunca quiso que Shiva se convirtiera en su yerno, por su fama de vivir semidesnudo en lugares desagradables como basureros, crematorios y otros similares.

Como asceta errante no tenía nisiquiera ropa adecuada para vestir, ni casa para ofrecerle un hogar a ella. Pero nada de eso le importaba, ya que vivir en presencia de Shiva era su mayor bendición y alegría.

Un día el padre de Sati, Daksha, decidió hacer una ceremonia llamada *yajna*; invitó a todos los dioses y diosas con excepción de su propia hija, ya que no quería la presencia de Shiva en el ritual.

Era imposible evitar que la noticia del ritual se corriera por todos los Himalayas, y Sati escuchó lo que hacía su padre.

En las orillas del río Ganges, al norte de la India, en las faldas de los Himalayas, viven muchos hombres que son conocidos como swamis o sadhus. Esta es una palabra que se usa para referirse a unos seres humanos que son considerados por muchos como monjes en la tradición hindú. Son ascetas, renunciantes de la vida material, que se entregan de lleno a cultivar su espíritu.

Curiosamente, algunos textos aclaran que se debe tener sumo cuidado con ellos y que pueden ser peligrosos, ya que desde la Edad Media fue utilizada esta práctica por delincuentes que se hacían pasar por sadhus para esconderse, ya que al ser renunciantes y no tener ni siquiera un documento que los identifique, su pasado se puede mantenerse oculto, siendo imposible rastrear su identidad.

Shiva le dijo que no debería asistir ya que no habían sido invitados, pero Sati le replicó que era un ritual hecho por su padre a quien debía expresarle su respeto y consideración.

No hubo forma de detener a Sati y evitar que se presentara en el *yajna*, el cual se hizo al lado del río Ganges, en un lugar conocido como Haridwar. Todos quedaron extrañados al verla, sabían que no estaba invitada. Daksha la recibió de mal ánimo, la ofendió frente a todos lanzando calumnias y ofensas hacia ella y principalmente hacia Shiva. Molesta se lanzó al fuego y se inmoló, muriendo incinerada. Shiva se enteró y de inmediato se presentó ante el lugar de la ceremonia. Al verla inerte y carbonizada, se encarnó en él la furia. Lanzó al fuego un trozo de su cabellera de *dreadlucks*, del cual nació una fiera salvaje, que encarnaba su ira, rencor, dolor y tristeza, todo en uno.

Nació Virabhadra…
Un furioso demonio negro tan alto como el cielo, tan brillante como tres soles juntos nació en ese momento; sus dientes eran sables filosos y sus cabellos flamas candentes. Tenía decenas de brazos, estaba equipado con un sin número de armas, y le adornaba su cuerpo una guirnalda de la cual colgaban las cabezas de muchos hombres.

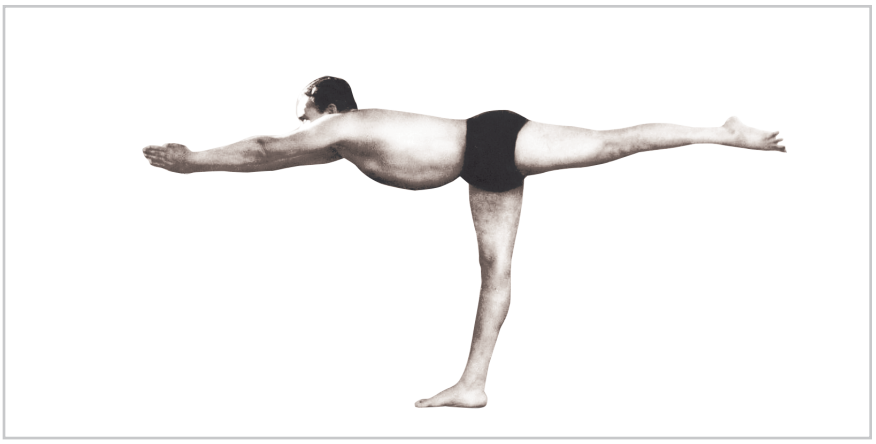
Unos meses después de escuchar esta historia en Kathmandú estuve en un pequeño templo llamado Guheswari, al lado del sagrado río Bagmati, donde se dice cayó el *yoni* (vagina) de Sati.

Este le preguntó a Shiva: "*¿Qué debo hacer en este momento?*", a lo que Shiva replicó: "*aniquílalos a todos y córtale la cabeza a Daksha*". Con un enorme tridente en su mano (símbolo de Shiva) con la ira necesaria para matar a la muerte misma y colgando campanas en sus tobillos que rugían como un león, Virabhadra apareció como un enorme huracán e hizo lo que su amo le solicitó.

Shiva muy consternado por la muerte de Sati, tomó el cuerpo y lo colocó sobre su tridente. Solo y triste por su pérdida, consumido por la pena comenzó a errar por toda India, mientras el cuerpo carbonizado se desgarraba y caía por el camino. En cada lugar donde cayó una parte del cuerpo yace ahora un templo para Sati (o Shakti).

Shiva llora
Triste Shiva siguió errando sin rumbo; de sus ojos caían lágrimas a la tierra, de las cuales creció un bello árbol cuyas semillas son llamadas *Rudrakshas*, proveniente de *Rudra* (otro nombre de Shiva), y *aksha* (lágrimas). Con estas semillas se hacen unos collares que similares a los rosarios, llamados *malas*, que se usan para meditar e invocar a esta deidad.

El remordimiento
Cuando Shiva vio la sangrienta escena que había creado Virabhadra en el *yajna,* se arrepintió de tanta destrucción; los dioses decapitados fueron milagrosamente sanados, y a Daksha le remplazó la cabeza con la de una cabra. Daksha y los otros le agradecieron y lo llamaron



Shankar, "el benevolente".

En Silencio, quietud y paz
El dios de la disolución partió finalmente para la montaña sagrada de Kailash, su morada eterna, ahí se sienta otra vez por unos miles de años, dentro de la dimensión temporal de los dioses, y descubre que en el elixir del silencio, en la medicina de la quietud, se encuentra una panacea para su sufrimiento: la meditación, la cual le brinda infinita paz e inquebrantable ecuanimidad. Mitológicamente muchos consideran este acontecimiento como el surgimiento de lo que conocemos como el Yoga.

Con el tiempo Sati volvió en su siguiente manifestación, ahora bajo el nombre de Párvati, a la vida de Shiva; y a través de grandes austeridades, sacrificios y actos de devoción volvió a ganarse el corazón de su amado.

Shiva es un dios de grandes ambigüedades e interminables paradojas, atributos contradictorios se le atribuyen a él. Su nombre, del sánscrito, se puede traducir como "auspicioso". Algunos de sus otros nombres pueden transmitir sus cualidades opuestas, Rudra se refiere a sus aspectos salvajes y feroces, así como Sambhu se puede traducir como "El que causa felicidad".

En esta historia, donde se mezcla lo real con lo imaginario, lo mitológico con lo histórico, podemos reflexionar sobre cuál es la razón del nacimiento de la disciplina que llamamos Yoga. Recordemos que la práctica del Yoga tiene muchas diferentes manifestaciones; desde el acto de sentarse a interiorizar los pensamientos (meditación), con la intención de reconocer que nuestra identidad va más alla de estos. También Yoga podemos considerarlo el canto de mantras, que enfocan la mente como un haz de luz, con la potencia de un láser, para direccionarlo hacia lo sagrado. Incluso podría considerarse prácticas más modernas de Hatha-Yoga, donde se usa nuestro cuerpo para experimentar la trascendencia.

De forma paralela, como en la historia de *Siddharta Gautama*, quién

La postura de Yoga dedicada a Virabhadra

A pesar de que esta historia es muy antigua, es probable que esta postura, como se practica actualmente, fue adaptada por el maestro de maestros Krishnamacharya hace unos 60 años, y popularizada por Phatabhi Jois con la práctica del Ashtanga Yoga, y posiblemente refinada en su alineamiento y precisión por B.K.S. Iyengar.

En las tres versiones de esta postura llamadas también "el guerrero", se requiere alinear no solamente el cuerpo físico, sino también la mente para enfocarla y purificarla, desarrollando la firmeza y la concentración que son cualidades de un guerrero del Yoga.

dijo en su primer discurso que "*la vida es sufrimiento*", podemos ver en esta historia mitológica cómo el Dios Shiva experimenta en esa ocasión los acontecimientos de lo sucedido con Sati: al encontrarse inmerso en las profundidades de un mar de tristeza, debe reconocer la necesidad de la liberación de ese sufrimiento. Muchas son las palabras con las que se expresa esta búsqueda de liberación: *Kayvalia, Mukti, Moksha, Samadhi, o Nirvana*, son algunas de ellas.

LA LIBERACIÓN DEL SUFRIMIENTO

Unos dos mil años antes de Cristo, vivieron los *rishis,* cuyo nombre procede de la raíz sánscrita √d*rish* que significa "ver"; ellos tenían capacidades suprasensoriales, o metafísicas, que les permitían percibir cosas que van más allá de este mundo terrenal, aspectos trascendentales de la vida y la realidad. Tenían la capacidad de lo que podríamos llamar "videntes", y según la historia estos personajes eran los que podían "canalizar" textos sagrados que escuchaban del más allá. De esta forma nacieron los textos conocidos como los *Vedas*, palabra que procede de la raíz √*ved* que significa "conocimiento". A partir de estos textos surge un conocimiento trascendental, así como una ciencia que tenía en su objetivo la búsqueda de la liberación del sufrimiento (*duhkha*). El Yoga se fundamenta en estos conocimientos por lo que es considerada una enseñanza de liberación de la percepción limitada de lo que somos (*mokśa-shāstra*).

Este hábito mental-emocional de la identificación con el ego es, de acuerdo al Yoga, una misidentificación, o identificación errónea, lo cual nos lleva una y otra vez a crear patrones de comportamiento que de manera inevitable nos llevan en la dirección del sufrimiento (*duhkha*). Es importante comprender el significado de la palabra sánscrita *duhkha*, para esto resulta útil remontarnos a su etimología, el académico moderno Winthrop Sargeat la describe como:

"Los antiguos Arios quienes trajeron el lenguaje sánscrito a la India fueron nómadas, que criaban caballos y ganado, personas que viajaron mucho en caballos, o en vehículos llevados por bueyes. "*Su*" y "*dus*" son prefijos que indican bueno o malo. La palabra "*kha*", en el sánscrito más antiguo significa "cielo", "ether", o "espacio", originalmente se refería a la palabra "hueco", particularmente el hueco del eje en uno de los vehículos usados por los arios. De esta forma el concepto "*sukha*" significaba originalmente "tener un hueco axial bueno", mientras que "*duhkha*" significaba "tener un hueco axial malo o inadecuado", lo cual lleva a incomodidades, dolor y sufrimiento" (Sargeant, Winthrop (2009), The Bhagavad Gita, SUNY Press, p. 303).

Podemos recordar en este momento las palabras que se dicen ofreció el Buda en el momento de su primer discurso al haber logrado el "despertar", concepto que en sánscrito se define como *budhi*.

PARA REFLEXIONAR

En relación a la liberación:
Había una vez un hombre que tenía un problema grave de salud, una condición insoportable de incontinencia le estaba afectando y ésto hacía que su vida estuviera llena de sufrimiento y miseria, no había día en el que esta condición no le creara graves problemas, con sus amigos, con su novia, en su trabajo, en un bus; en todo lugar y momento, un día decidió quitarse la vida, puesto que era lo único que consideraba iba a lograr alivianar ese problema grave. Se iba a tirar de un puente cuando se encontró a un amigo....

Continuará

Estableció lo que se conoce como las cuatro noble verdades, lo que algunos han traducido como las verdades del hombre noble:

1. En la vida hay sufrimiento, traducido por algunos como la vida es sufrimiento.
2. La fuente del sufrimiento es el deseo y la necesidad de satisfacer ese deseo para lograr placer.
3. El sufrimiento puede cesar, detenerse.
4. La forma de hacerlo es a través del Óctuple Sendero, que implica: visión correcta, pensamiento correcto, hablar correcto, actuar correcto, medio de vida correcto, esfuerzo correcto, atención correcta, meditación correcta.

Si volvemos a la historia de Shiva, cuando Sati se ha lanzado al fuego, él la coloca sobre su hombro y parte a deambular por los Himalayas en gran sufrimiento; según la leyenda él se sienta en la montaña Kailash, al norte de la India, y a través del silencio, la interiorización y la reflexión, llega a lo que se ha conocido como meditación. Es a través de este proceso en el que entra Shiva lo que le permite lograr superar ese momento de gran tristeza por la pérdida de su ser amado.

Es a través de la meditación que logramos reconocer lo que desde la perspectiva del Yoga es nuestro ser verdadero, trascender todas las identificaciones falsas de lo que realmente somos. Más allá de las capas de nuestro ser (*panchakoshas*) podemos llegar a encontrar lo que llamamos *atman*, o alma. De acuerdo a las enseñanzas de los *Vedas* el *atman* tiene tres cualidades que lo caracterizan, *Satchidananda*:

1. ***Sat:*** el *atman* es algo real, y verdadero. Lo que no es real, verdaderamente no existe.
2. ***Chid:*** viene de *chitta*, que significa consciencia, el alma es pura conciencia.
3. ***Ananda*:** que es traducido como gozo, una alegría trascendental.

Desde la percepción yógica estas cualidades describen la verdadera esencia de lo que somos. Partiendo de esta sabiduría y con la meta de la liberación del sufrimiento, descrito con claridad por Buda y Shiva, los *rishis* plantean el concepto de *Svadhyaya*, que etimológicamente viene de la combinación de dos palabras: *Sva*, que significa "uno mismo", y *dhyaya*, que es "ir hacia". Ir hacia uno mismo consiste en el viaje de autoconocimiento, del reconocimiento de nuestra esencia como algo que trasciende esta dualidad de cuerpo-mente, así como las cinco capas de los *panchakoshas*, para reconocer *Satchidananda*.

Una práctica auténtica de Yoga, más allá de la diversidad de estilos y métodos, debe ir dirigida en la dirección de reconocer estas cualidades como fundamentos de nuestro Ser. Es a través de este redescubrir, de este autoconocimiento, que podemos lograr la verdadera liberación, reconociendo que desde ese lugar sagrado somos ilimitados y libres. Todas las enseñanzas yógicas se esfuerzan por consolidar esta verdad

Objetivo en la práctica del yoga:

Advaita Vedanta: Mukti
Vaishnava: Bhakti es el fin, y es eterno, no se termina.
Budistas: el nirvana es lo más preciado.

"we are the same and not the same (atman/Brahman), sparks of divinity, but not the complete divinity"

Conversaciones con Simon Haas

"Nosotros particularmente nos identificamos con nuestro cuerpo, mente, posesiones y relaciones (a las cuáles con frecuencia tratamos como nuestras posesiones). Esta falsa identidad es a la que llamamos ego (asmita es el concepto sánscrito que se refiere a esa falsa identidad)."

Georg Feuerstein

NIRVANA ASHTAKAM

Los seis versos de Shankaracharya que describen su percepción de la realidad, desde la visión del Advaita Vedanta

Advaita Vedanta

La forma de pensamiento predominante que surge en India con Shankaracharya, alrededor del 800 d.C.

Hay varios tipos de Vedanta, con sus variaciones, sin embargo el Advaita Vendanta, propuesto por Shankaracharya es el más popular.

El hace unos 10 comentarios de los Upanishads, y los reinterpreta desde su visión. Principales comentarios: Katha Upanishad, B.Gita, Brahma Sutras

mano buddhi ahankara chittani naaham
na cha shrotravjihve na cha ghraana netre
na cha vyoma bhumir na tejo na vaayuhu
chidananda rupah shivo'ham shivo'ham

No soy ningún aspecto de la mente como el intelecto, el ego o la memoria,
No soy los organos de percepción como la audición, el gusto, el olfato, o la vista,
No soy el espacio, ni la tierra, ni el fuego, ni el aire,
Soy de la forma de la conciencia y el gozo,
soy Shiva (aquello que no es)

na cha prana sangyo na vai pancha vayuhu
na va sapta dhatur na va pancha koshah
na vak pani-padam na chopastha payu
chidananda rupah shivo'ham shivo'ham

No soy la Energía Vital (Prana), ni los Cinco Pranas (manifestaciones del prana),
No soy los siete ingredientes esenciales ni las cinco capas (panchakoshas), no soy las partes del cuerpo, como la boca, las manos, los pies, etc,
Soy de la forma de la conciencia y el gozo,
soy Shiva (aquello que no es)

na me dvesha ragau na me lobha mohau
na me vai mado naiva matsarya bhavaha
na dharmo na chartho na kamo na mokshaha
chidananda rupah shivo'ham shivo'ham

No hay odio, o pasión en mi, ninguna avaricia ni delirio,
No hay orgullo, ni celos en mi,
No me identifico con mi deber, riqueza, lujuria o liberación,
Soy de la forma de la conciencia y el gozo,
soy Shiva (aquello que no es)

na punyam na papam na saukhyam na duhkham
na mantro na tirtham na veda na yajnah
aham bhojanam naiva bhojyam na bhokta
chidananda rupah shivo'ham shivo'ham

No soy la virtud ni el vicio, ni el placer ni el dolor,
No necesito de mantras, ni peregrinajes, ni escrituras o rituales,
No soy la experiencia, ni el objeto de la experiencia, nisiquiera el que experimenta,
Soy de la forma de la conciencia y el gozo,
soy Shiva (aquello que no es)

na me mrtyu shanka na mejati bhedaha
pita naiva me naiva mataa na janmaha
na bandhur na mitram gurur naiva shishyaha
chidananda rupah shivo'ham shivo'ham

No estoy atado por la muerte y su miedo, no por la casta ni credo,_
No tengo padre, ni madre nisiquiera nacimiento,
No tengo parientes, ni un amigo, ni un maestro ni un estudiante,
Soy de la forma de la conciencia y el gozo,
soy Shiva (aquello que no es)

aham nirvikalpo nirakara rupo
vibhut vatcha sarvatra sarvendriyanam
na cha sangatham naiva muktir na meyaha
chidananda rupah shivo'ham shivo'ham

Estoy desprovisto de toda dualidad, mi forma no tiene forma,
Soy omnipresente, existo en todo lugar, impregnando los sentidos,
no estoy apegado, ni libre ni limitado.
Soy de la forma de la conciencia y el gozo,
soy Shiva (aquello que no es)

Uno de los enunciados más importantes de Shankaracharya para explicar su visión no dual de la realidad es:

Este mundo es falso – maya

No es completamente falso o no es la única realidad, son grados de la realidad como cuando estamos durmiendo y soñando, es la realidad parcial o temporal.
Desde la perspectiva del Advaita Vedanta la realidad absoluta es **Brahman**, aquello que no cambia.
Las Cualidades de Brahman son Satchitananda, que es aquello que es real y verdadero, pura conciencia, y gozo supremo.

Aham Brahmasmi – Yo soy Brahman

Cultivar este conocimiento transforma nuestra percepción de la realidad, y nuestra realidad.

CONCEPTOS GENERALES:

¿EL YOGA ES UNA RELIGIÓN?

Existe un hilo muy delgado que separa la religión del Yoga, algunos dicen que se entrelazan y, en ocasiones, es difícil saber hasta dónde llega el uno sin mezclarse con el otro. Cuantan algunos académicos que la llegar los ingleses a la India y conocer sobre el Yoga, y saber que el orígen del la palabra era √*yuj*, que quiere decir "unión", lo asociaron a la palabra religión, con su origen latin "*religare*" que quiere decir, volver a unir.

> *"La intención de la ciencia es convertirse en filosofía, el objetivo de la filosofía es convertirse en religión, el objetivo de la religión es buscar a Dios, y, por lo tanto, el objetivo de la humanidad es convertirse en Divina."*
>
> Sri Ananda Acharya

Es necesario aclarar que cualquier persona sin importar su religión puede practicar Yoga; por ejemplo, un cristiano puede practicar esta disciplina, y eso no lo hace menos cristiano, por el contrario, ciertos principios pueden ayudarle a practicar sus creencias con mayor intensidad y fe.

Como veremos más adelante, hay muchos estilos diferentes de yoga, y uno de esos estilos es llamado Bhakti-yoga, el yoga del amor y devoción hacia dios. Este es un estilo claramente teísta, y su práctica se puede considerar una práctica religiosa, porque se basa en una creencia y una devoción hacia un ser supremo.

Se ha debatido mucho sobre la presencia de *Ishvara*, en los yoga sutras de Patánjali, un concepto que queda un poco indevinido por parte del autor, pero presenta la existencia de un ser trascendental. Aunque Patánjali lo plantea como una opción y no una necesidad. El Samkhya-yoga disciplina en la cual se basa el autor de los yoga sutras es una filosofía atea.

Es frecuente que profesores hagan referencia a los dioses de la India, sin embargo, debemos recordar y aclarar que se hace por su importancia a nivel simbólico. En este sentido el hinduismo es extremadamente rico para interpretarse en función de nuestro crecimiento espiritual y el desarrollo de nuestra conciencia; esto no significa que realmente creamos que existe un dios que es un niño con cabeza de elefante y que está parado sobre un ratoncito.

El hinduismo está lleno de mensajes con alegorías, magia, ilusión, gozo y alegría; el color de todos esos cuentos, leyendas y mitos nos enriquecen el alma y nos acercan a los valores de bondad, amistad, felidad y amor.

En conclusión, el Yoga no va en contra de ninguna creencia religiosa, puede considerarse un complemento a prácticas devocionales y religiosas; y en la práctica del Bhakti yoga puede tener características similares a lo que sería considerado religioso. Su principal objetivo es colocar una semilla en el practicante para que germine y crezca, con la intención esencial de acercarnos a nuestra propia naturaleza, que en su estado más puro está llena de paz, comprensión y alegría.

CONCEPTOS GENERALES:

¿CÓMO DEFINIR LA PALABRA YOGA?

Por Georg Feuerstein

PUNTOS PRINCIPALES

1. Yoga es un nombre genérico para la tecnología psicoespiritual de la India.

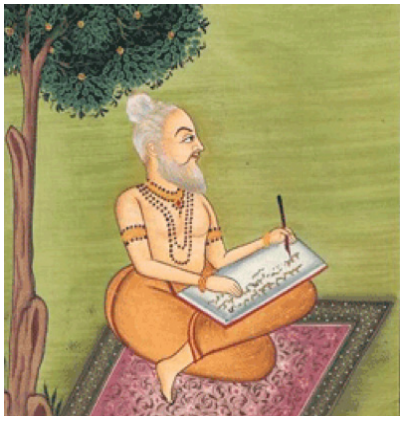
2. Deberíamos reservarnos el nombre Yoga para tradiciones originadas en India, y darles solamente a estas ese nombre. Etiquetas como Yoga-Judía, Yoga-Cristiana y Yoga-Egypcia pueden crear gran confusión.

3. La definición del Yoga se puede encontrar en muchos textos de literatura sánscrita, desde el antiguo *Rig-Veda* hasta trabajos más recientes, como manuales de *Hatha-Yoga*. Cuando estudiantes occidentales se refieren al Yoga generalmente hacen referencia a posturas enseñadas en el *Hatha Yoga*. Cuando estudiantes de la India hablan sobre el Yoga, generalmente hacen referencia al sistema filosófico de Patañjali, llamado *Raja-Yoga* o *Yoga Clásico.*

4. Es útil distinguir entre las 3 formas principales de Yoga: Hindú, Budista y Jaina; cada una de las cuales tiene diferentes ramas (por ejemplo, dentro del Yoga Hindú, algunas pueden ser: *Hatha-Yoga*, *Raja-Yoga*, *Mantra Yoga* y otras). Estas ramas están constituídas por diferentes escuelas (por ejemplo, la escuela de Goraksha dentro del *Hatha-Yoga*), y dentro de estas escuelas existen diferentes linajes (dependiendo de las líneas de transmisión de maestro a discípulo). Estas distinciones, sin embargo, no se utilizan de forma uniforme dentro de la literatura existente, e incluso dentro de las mismas tradiciones del Yoga.

5. Al analizar y reflexionar estas distintas definiciones del concepto yoga conviene tener presente una idea general fundamental que es la diferencia entre el pensamiento del Advaita Vedanta, que es una filosofía no-dual, y el pensamiento dual. En el advaita Vedanta la idea fundamental yace en la ideantificación del ataman con Brahman.

6. Existen muchas y muy diversas interpretaciones tradicionales para el término Yoga. A continuación presentamos algunas de ellas.



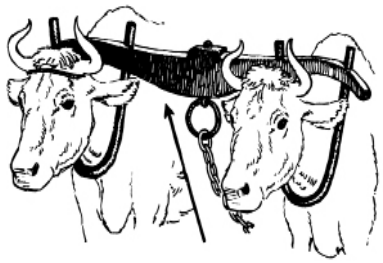
Svetasvatara Upanishad (2.9-10), un texto probablemente escrito dos o tres siglos antes de la era común:

Reprimiendo su respiración, con sus movimientos controlados, con un mínimo de aliento, el sabio debería respirar por su nariz. Vigilante, debería controlar su mente (manas) como si fuera una carroza unida (yuktam) con caballos salvajes. En un plano y limpio, libre de piedritas, fuego, y guijarros, placentero a la mente con sonidos (placenteros) y agua, que no molesta los ojos, protegido del viento como una cueva, él debería practicar Yoga (prayojayet).

CONCEPTOS GENERALES:

Definiciones tradicionales de la palabra Yoga

La palabra Yoga es etimológicamente derivada de la raíz verbal yuj, que significa "unir", "conectar", y que puede tener muchas connotaciones tales como "unión", "conjunción de las estrellas", "ley gramatical", "ocupación", entre otras. Relacionada en el Inglés con yoke, en el Frances joug, en el Alemán Joch, Russo igo, y en el español yugo.



yoga-sthaḥ kuru karmāṇi saṅgaṁ tyaktvā dhanañjaya siddhy-asiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga ucyate (II.48)

Desempeña tus deberes de un modo equilibrado, ¡oh, Arjuna!, abandonando todo apego al éxito o al fracaso. Esa clase de ecuanimidad se denomina yoga.

Swami Prabhupada

Upanishads

- *"Esto es lo que ellos consideran Yoga: la quietud constante de los sentidos. "* Katha-Upanishad(VI.11)
- *"Se dice que Yoga es la unificación de la respiración, la mente y los sentidos para un abandono de todos los estados de la existencia."* Maitri-Upanishad (VI.25)
- *"Se dice que Yoga es la unión de la inhalación con la exhalación, y la sangre con el semen, así como la unión del sol y la luna, el psique individual con el SER transcendental."*
- Yoga-Shikha-Upanishad(I.68-69)

Bhagavad Gita

- *yogaḥ karmasu kauśalam*
  "Yoga es la destreza en la (realización de las) acciones."
  "yoga es el arte de todo trabajo", Según Swami Prabhupada.
  karmasu: en todas las actividades,
  kauśalam: arte o destreza.
  Bdhagavad-Gītā(II.50)
- *samatvaṁ Yoga ucyate*
  "Yoga es llamado ecuanimidad - balance (*samatvaṁ*)."
  Samatvaṁ:balance, ucyate:se denomina
  Bhagavad-Gītā(II.48)
- *taṁ vidyād duḥkha-saṁyoga-viyogam yoga-saṁjñitam*
  "Se sabe que Yoga es la desconexión(viYoga) con la conexión (samYoga) con el sufrimiento."
  Bhagavad-Gītā (VI.23)

Otros:

- *"Yoga es éxtasis" (Samadhi)*
  Yoga-Bhashya(I.1)

- *"Yoga es la unión de la psique individual con el SER trascendental (parama-atman)."*
  Yoga Yajnavalkya (I.44)

- *"Se dice que Yoga es la unificación de las dualidades (dvandva-jala)."* Yoga-Bija(84).

- "Yoga es la separación del SER con el mundo material (prakriti)."
  Raja-Martanda

- *"Se dice que Yoga es control."*
  Brahmanda-Purana(2.3.10.115)

Yoga Sutras

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः॥१.२॥

- *Yogaś chittavṛittinirodhaḥ*
  "*Yoga es el control de las fluctuaciones de la mente.*"
  Yoga Sutra(I.2)

- "*Yoga es la detención de los procesos mentales*" Òscar Pujol.

- "*Completo control sobre los patrones y las modificaciones de la mente*."
  https://www.parmarth.org/yoga/yoga-definition/

- *Yoga es la restricción del "mind-stuff" (Chitta) de tomar diferentes formas (Vrttis).* Swami Vivekananda

- *Yoga es la supresión de los Vrittis (los estados, modificationes) dentro de Chitta (la conciencia)*. Rigin

- *Yoga es la abilidad de dirigir la mente de manera exclusiva en dirección de un objeto, y sostener esa dirección sin distracciones*.
  Krishnamacharya and Desikachar

- *Yoga es la cesación de las funciones del chitta*. Zagumennov.

- *La esencia del yoga yace en la restricción del mind-stuff de tomar sus diferentes modificaciones*. Fal´kov

- *Yoga o union es la cesación de los movimientos de la mente pensante por un tiempo determinado para sentir el "quién soy yo"*. Mishra.

Objetivo en la práctica del yoga:

Advaita Vedante: Mukti

Vaishnava: Bhakti es el fin, y es eterno, no se termina.

"we are the same and not the same (atman/Brahman), sparks of divinity, but not the complete divinity"
Conversaciones con Simon Haas

En el texto de los Yoga Sutras su autor usa tres términos para definir el yoga. Muchas son las interpretaciones que se pueden brindar a estos tres términos y algunas de ellas pueden ser muy ambiguas, así como también pueden ser algo contradictorias unas con otras.

Basado en el artículo de Andrey Sufranov, Yoga Definitions.

Yoga es la cesación de las modificaciones de la mente. Danchenko

Esta unión (o yoga) se logra a través de la subjugación de la naturaleza psíquica, y la restricción del chitta (o mente). A. Bayley.

Yoga es la cesación de las actividades de la mente. Ostrovskaya, Rudoi.

Acción

↓

Definición

↓

Traducción

↓

Interpretación

↓

Práctica

↓

Resultado

Definiciones modernas / actuales

"Yoga es la práctica para llegar al Señor oculto tras los Vedas".
Siddhar Thirumular

"Se llama Yogi a aquel que busca convertirse en sabio".
Sri Ramanujacharya

"*Yoga es el método dado en los Vedas para lograr el Conocimiento perfecto*". Adi Shankaracharya.

"*Yoga en la tendencial mental que nos lleva a realizar nuestro más alto potencial*" Sri Krishnamacharya

"*Yoga es acción desinteresada*" Satguru Yogeswami

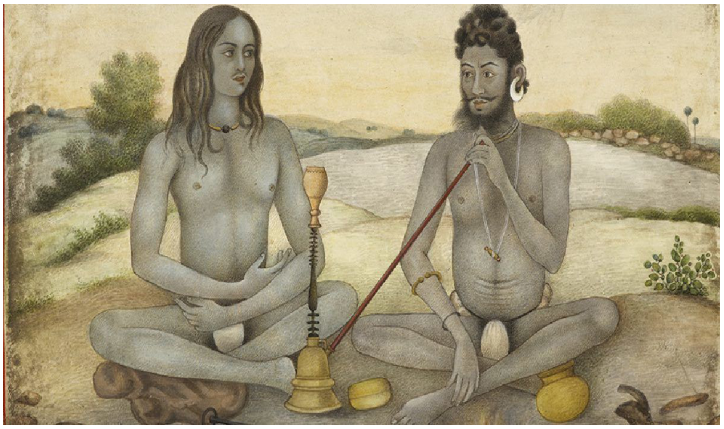
"Se llama Yoga al proceso por el cual uno se vincula con lo Supremo"
Srila Prabhupada

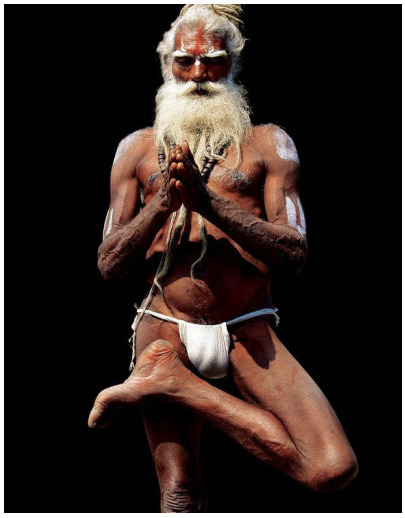
"*Yoga es la concentración de la mente en el interior*"
Sri Swami Sivananda.

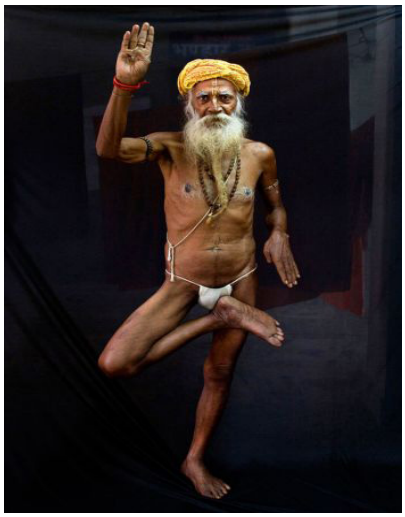
Definition - What does Yoga mean?
Yoga is a physical, mental and spiritual practice that originated in ancient India. It became popular in the West in the 20th century. The word, yoga, comes from the Sanskrit yuj, which means "to yoke" and "samadhi" or "concentration." Thus, yoga is the practice that aims to join the mind, body and spirit. The ultimate goal of yoga is to achieve liberation. yogapedia.com

CONCEPTOS GENERALES:

Definiciones tradicionales de un Yogi







Así como ha transmutado, evolucionado, y aveces decaído la definición de la palabra yoga, de la misma forma la descripción de aquellos yogis y yoginis que la practican.

En el capítulo VI, El Yoga de la Meditación Krishna dice:

El que cumple su deber prescrito
sin buscar sus frutos es un samnyasi y un yogi.

En la época del imperio británico en India, los ingleses consideraban a todos los ascetas como magos maravillosos, conjuradores, o incluso "freaks". Los británicos también tomaron la palabra Persa/Urdu *fakir* que significa "hombre pobre", y usualmente se refiere a los renunciantes Sufíes. Los británicos usaron con frecuencia la palabra fakir para referirse a los ascetas, incluyendo a los yogis.

De acuerdo a las normas de los Protestantes europeos los yogis eran transgresores en su inconformidad y vistos como degenarados. La denigración de los yogis era parte de la intención Británica de la racialización de los indios de acuerdo a los estereotipos de la época de lo "primitivo".

Tomado del capítulo 6: El período premoderno y la transmisión transoceánica, de Karen O'Brien-Kop, en el curso Online History of Yoga, del Oxford Center for Hindu Studies.

PARA REFLEXIONAR

1. ¿Considera que el *Mantra-Yoga* es una forma, una rama o una escuela de Yoga?

2. ¿Como definiría usted Yoga? ¿Cuál de estas definiciones que se brindan en el texto anterior le resuena más?

3. ¿Está de acuerdo con que existe una similitud entre la palabra Yoga y la palabra religión? ¿Por qué?

4. ¿De qué forma el concepto meditación se puede o no asociar a la religión? ¿Cómo podría enseñarse meditación de una forma secular?

5. En la práctica tradicional del Yoga en nuestro país: ¿Qué aspectos la acercan más al concepto de religión?

6. ¿Es el Yoga para usted una religión? Explique.

7. Si la autotrascendencia es fundamental como parte del corazón del Yoga ¿Cómo esta idea se relaciona con la definición de Yoga como "control"?

8. ¿Siente que algunas de las enseñanzas del Yoga contradicen sus propias creencias religiosas? Si así fuera, ¿Cuál de ellas? ¿Cómo resolvería usted este conflicto?

9. ¿Qué opina usted sobre la propuesta de algunas personas acerca de que Jesús visitó Kashmir (norte de la India) y que ahí fue inspirado por la sabiduría yógica?

CONCEPTOS GENERALES:

MUCHOS RÍOS, UN SÓLO OCÉANO

La estructura del Yoga

Por Swami Satyananda Saraswati

Hay muchos senderos diferentes del Yoga. De hecho, hay libros que citan la existencia de más de cien diferentes tipos de Yoga. Sin embargo, la mayor parte de estos senderos separados son las variaciones de unas cuantas formas básicas.

Las numerosas variantes nacen de la necesidad de adaptar la práctica a los diversos temperamentos y creencias; en cierto sentido podríamos decir que existe un sendero diferente de Yoga para cada persona. Sin embargo, nuestras personalidades tienen mayor cantidad de cosas en común que dispares, todos estamos compuestos de unas pocas características básicas tales como la emoción, la mente, las tendencias a la actividad, etc. Debido a estos aspectos comunes, el Yoga podría dividirse en unos pocos senderos fundamentales que satisfacen cada una de las necesidades de las personas.

La Diversidad de los ríos

Los distintos senderos del Yoga llevan al mismo punto o fuente. Ellos a menudo son comparados con diferentes ríos que desembocan en un mismo océano. En un principio los ríos están completamente separados y son conocidos por nombres diferentes. Sin embargo, al bajar la montaña, ellos comienzan a unirse hasta finalmente terminar todos juntos desembocando en el mismo lugar. Así, cada uno de los ríos pierde completamente su individualidad. De la misma forma sucede con los distintos caminos del Yoga.

Al principio estos ríos tienen características específicas y a veces incluso parecen contradecirse, pero cuando se progresa por cualquiera de ellos, sus diferencias se desvanecen. Todos los senderos del Yoga incorporan los mismos tres objetivos: la salud física, la paz mental y una consciencia superior.

Las siguientes ramas del Yoga son: *Mantra-Yoga, Kundalini-Yoga, Laya-Yoga, Hatha-Yoga, Raja-Yoga, Patañjali-Yoga, Bhakti-Yoga, Dhyana-Yoga, Swara-Yoga, Karma-Yoga, Kriya-Yoga, Japa-Yoga y Jñana-Yoga*. Existen muchos más pero estos pueden ser considerados

Este texto está basado en su mayoría en el libro Yoga and Kriya. A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques. Autor Swami Satyananada Saraswati. Escuela Bihar, India.

Todos los senderos del Yoga incorporan los mismos tres objetivos:

- la salud física
- la paz mental
- una consciencia superior

"La taxonomía de los diferentes tipos de yoga es tan difícil de aprehender como el mercurio en la palma de la mano"

En ¿El Yoga o los Yogas? Entre la tradición y la taxonomía, de Adrián Muñoz, pg 473.

los más importantes.

Los cinco grupos básicos

Las muchas variaciones de Yoga pueden ser clasificadas en términos generales en estos cinco grupos que consideran los aspectos prominentes de nuestra personalidad:

1. ***Karma-Yoga:*** el sendero de la actividad.
2. ***Jñana-Yoga:*** el sendero de la investigación - conocimiento.
3. ***Bhakti-Yoga:*** el sendero de la devoción.
4. ***Raja-Yoga:*** el sendero de la introspección.
5. ***Hatha-Yoga:*** el sendero del equilibrio entre los aspectos mentales, físicos y energéticos.

Cualquier otra forma de Yoga puede ser clasificada dentro de estas cinco categorías.

Todos nosotros tendemos a ser introspectivos y preguntarnos acerca de la naturaleza de la vida y otros aspectos que nos afectan. Simultáneamente, todos tenemos tendencias emocionales por naturaleza y estamos continuamente realizando acciones de una forma u otra. Finalmente, todos tenemos una mente y un cuerpo físico así como un cuerpo energético, aunque pocos de nosotros nos damos cuenta de este último aspecto de nuestro ser. Es la forma en que estos diferentes aspectos afectan nuestra consciencia, lo que determina nuestra personalidad.

Así algunos somos más emocionales y devocionales, para estas personas se recomienda el camino del *Bhakti-Yoga*. Hay quienes nunca pueden mantenerse quietos y siempre deben estar actuando y expresándose de alguna manera, *Karma-Yoga* es el camino adecuado para ellos. Otros son más silenciosos y tranquilos por naturaleza, y tienden a estar observando sus reacciones mentales ante las situaciones de la vida, en ellos el Raja Yoga es recomendado. Algunos tienden una tendencia a estarse preguntando acerca de la naturaleza de la vida, son insistentes y se niegan a aceptar cualquier respuesta si no se basa en su propia experiencia personal, ellos deben practicar *Jñana-Yoga*. Por último, aquellos que talvez se encuentran más conectados con la tierra a los cuales les funciona vincularse con la dimensión mental y física, para alcanzar la salud y serenidad de la mente, estos últimos deben practicar el *Hatha-Yoga*.

Realmente lo mejor es practicar hasta cierto punto cada uno de estos cinco senderos, dando énfasis al aspecto que más se relacione con su personalidad. Es este el camino que se debe seguir con mayor

Realmente lo mejor es practicar hasta cierto punto cada uno de estos cinco senderos, dando énfasis al aspecto que más se relaciona con su personalidad; es este el camino que se

"En el Yoga muchos pueden tomar un camino específico con la intención de experimentar la autorealización, mientras pueden tomar otro camino; pero yo opino que no existe absolutamente ninguna diferencia entre las diferentes prácticas del Yoga."

B.K.S. Iyengar
(El Árbol del Yoga, p. 15)

constancia, ya que es este el que se acopla a su naturaleza.

Swami Shivananda era un fiel creyente de lo que consideraba "Yoga Integral", en el cual todos los aspectos de la personalidad son canalizados al realizar una combinación de los distintos senderos. Decía que cada persona debe: "servir, amar, meditar y realizarse". Esto abarca los cinco diferentes aspectos del ser: acción, devoción, introspección, conocimiento y salud física (el último está incluído en la meditación). A contiuación veremos con mayor profundidad los cinco senderos.

1. KARMA-YOGA: EL CAMINO DE LA ACCIÓN

Es el método para lograr conocimiento a través de la acción. Es el funcionamiento de nuestro trabajo diario con consciencia constante y al mismo tiempo sin ninguna expectativa de obtener algo a cambio.Vivir en el presente permite acciones más eficaces y efectivas, con mayor alcance. Al encontrar nuestro ser completamente absorto en el trabajo desinteresado es que podemos reducir la energía del ego. Esta es la esencia del *Karma-Yoga*, y da como resultado menos perturbaciones emocionales y mentales en la vida. Ayuda a crear en la mente un estado de tranquilidad y paz frente a cualquier circunstancia y mayor receptividad a las prácticas del Yoga. Esto en sí mismo puede conducir a la meditación. El *Karma-Yoga* será discutido con mayor profundidad más adelante en el curso.

2. Jñana-Yoga: el camino de la investigación o conocimiento

No es, como muchas personas le llaman, el camino del intelecto, por el contrario, se tiene la intención de trascender sus limitaciones o las facultades lógicas de cada individuo; por lo tanto, ¿cómo podría ser el camino del intelecto? Un conocimiento superior nunca puede surgir del pensamiento racional. El *Jñana-Yoga* es el camino hacia el conocimiento, y es alógico, ni lógico ni tampoco ilógico, los trasciende a ambos.

En este camino se investiga sobre la esencia de la existencia y su naturaleza verdadera. El esfuerzo, la concentración y la absorción total en la investigación son requisitos previos para el éxito en esta trayectoria. Sin estas cualidades, la iluminación no ocurrirá. Por iluminación no nos referimos a respuestas estereotipadas, sino las respuestas intuitivas que no se pueden discutir con facilidad. Si alguien puede hablar de una iluminación es porque generalmente no ha le ocurrido. Esta es la razón por la que muchos grandes yoguis han rechazado hablar de sus experiencias más altas, saben que es imposible.

El maestro decía: "Si haces un bien y lo cuentas, pierdes todo lo que ganaste haciéndolo". Sin embargo, el se vanagloriaba de cada una de sus buenas acciones. Se hacía propaganda, no por vanidad, sino para impedirse incluso un beneficio interior. El quería hacer el bien sin ganar nada por ello.

Jodorowsky, en Sabiduría de los Cuentos

"La acción es tu derecho de nacimiento, no es el resultado, no los frutos de la misma. No dejes que los frutos de la acción sean tu objetivo y no te apegues a la inacción. Sé activo y dinámico, no busques recompensa alguna."

Bhagavad-Gītā 2.4.

Uno de los primeros Jñana yogis que visitan occidente es Swami Vivekananda, en 1893 en el Parlamento de las Religiones de los Estados Unidos. Con un discurso improvisado en el último momento deja a toda su audiencia impactada, por sus palabras que como flechas al blanco se dirigen hacia la importancia del alma y hacia la conección con lo divino.

"Creer que el alma se unirá a Él solo porque ha abandonado el cuerpo, es una idea absurda.

Si lo hayamos ahora, lo haremos luego. De lo contrario permaneceremos en la ciudad de la muerte.

Si te unes a Él en el presente, lo estarás en la Eternidad. Báñate en la Verdad, conoce al Maestro Verdadero, ten fe en su Nombre.

Lo que nos ayuda es el Espíritu de búsqueda constante; soy esclavo de ese Espíritu."

Kabir

El sendero del *Jñana-Yoga* está abierto para cualquier persona, pero al mismo tiempo pocas están realmente listas. Muchos tienen tensiones y problemas mentales que no les permite relajarse. Ellos dispersan sus energías mentales en una gran cantidad de cosas, y carecen de la fuerza de voluntad para responder a los cuestionamientos, abandonando el camino antes de llegar a las revelaciones. Por lo tanto, la mayoría de la gente debe seguir formas alternas de Yoga para depurar sus mentes y desarrollar el poder de la concentración. Después de que hayan progresado en el camino del autodescubrimiento, pueden dirigirse hacia el *Jñana-Yoga*.

3. BHAKTI-YOGA: EL CAMINO DE LA DEVOCIÓN

Maestros como Carlos Pomeda comentan sobre este camino que el amor y las emociones humanas pueden ser una forma de trascender lo ordinario y de unirse con una realidad superior. Es la correcta transformación de las emociones en devoción, dirigiendo la energía hacia un gurú, una deidad, o un objeto adecuado; de esta manera, las emociones encuentran una forma de expresarse, en lugar de suprimirlas o disiparlas en diversas direcciones. El *bhakta*(discípulo) se disuelve completamente en su objeto de devoción, perdiendo su individualidad o ego. Los problemas emocionales y mentales desaparecen, aumenta la concentración y se abre el camino hacia un conocimiento superior que lleva a redescubrir nuestra verdadera esencia.

Adrián Muñoz, estudioso del tema, comenta en el artículo *Yoguis y Sufíes*: "el concepto medieval de *bhakti* supone un fervor literario-religioso del pueblo, en tanto deja de valerse de la lengua de la élite: el sánscrito. El movimiento bhakti posee dos ramificaciones principales, a saber: *nirguni* y *saguni*". Es interesante comprender la connotoción social que tenía la diferencia entre estas dos vertientes de esta práctica devocional. La primera (*nirguni*) eran la que adoraban a un dios que no tiene forma, que representa al Absoluto, así estas tradiciones se alejan del hinduismo, al no venerar sus dioses, y no sólo eso, sino que además llega a contradecir el sistema de castas, estableciendo que cualquier persona tiene derecho y acceso a la experiencia mística de la divinidad, sin importar su estrato social. Por el contrario, en el movimiento de *saguni* se utilizan objetos de veneración hinduista, y sus prácticas y rituales se mantienen contralados por el grupo de los *brahmines*, manteniendo un sistema de jerarquía del poder religioso. En algunas tradiciones Bhaktas, comenta Nick Sutton, gran Indólogo, que cuando el amor por dios es tan profundo, que no existe una necesidad de una dimención del conocimiento, se trasciende el *Jñana*.

"El Amor y las emociones humanas pueden ser una bella forma de trascender lo ordinario y de unirse con la realidad superior".

Carlos Pomeda

4. El Raja Yoga: el camino de la introspección

Abarca muchos caminos distintos del Yoga. Intenta explorar los diversos aspectos de la mente: consciente, subconsciente, inconsciente y más allá. El propósito es incrementar la percepción de estos diferentes aspectos del ser. El *Raja-Yoga* procura progresivamente superar el ambiente externo del cuerpo físico para dirigir el conocimiento hacia el ambiente interno. Todas las personas tienen una consciencia, esta puede dirigirse hacia dentro o hacia fuera, es decir tenemos la opción de elegir ser conscientes de las circunstancias externas o del mundo interior. Nuestra atención está generalmente dirigida hacia los objetos externos; si la percepción hacia afuera se corta, como se procura en el *Raja-Yoga*, se podrá dirigir esta atención, como si fuera un foco, hacia dentro. Tiene que ir en alguna dirección, cuando va hacia dentro esta luz comienza a encender nuestra existencia interior y comenzamos a auto-explorarnos. Normalmente solo vemos la superficie del océano de la mente, pero si exploramos en las profundidades del mar, los aspectos más profundos de la mente se revelarían. Mencionaremos brevemente algunos de los tipos principales:

> *"El Raja-Yoga es la ciencia de la religión, la devoción racional, la racionalización de la devoción, de las plegarias, las ceremonias y los milagros."*
>
> *Swami Vivekananda, (The Yoga Tradition, p. 29)*

4.1 El Yoga de Patañjali

Se identifica a menudo con el *Raja-Yoga* directamente, por lo que se consideran como sinónimos. Sin embargo, consideraremos *Raja-Yoga* como el nombre que agrupa todos los caminos diferentes que son introspectivos en su naturaleza. El sistema del Yoga de Patañjali consiste en ocho pasos o ramas que el aspirante debe dominar progresivamente en la trayectoria de la autorrealización:

1. ***Yamas*** (principios universales).
2. ***Niyamas*** (preceptos individuales).
3. ***Āsanas*** (posturas).
4. ***Prāṇāyāma*** (regulación del *prana* con control de la respiración).
5. ***Pratiahara*** (control de los sentidos).
6. ***Dharana*** (concentración).
7. ***Dhyana*** (meditación).
8. ***Samadhi*** (identificación con el sentido puro – disolución).

El Yoga de Patañjali puede ser también conocido con las siguientes denominaciones como sinónimos:

- Raja Yoga
- Yoga Clásico
- Yoga Dualista
- Yoga dárshana

4.2 Kundalini-Yoga

Es un sistema del Yoga relacionado con el despertar de los centros pránicos o psíquicos conocidos como *chakras,* existentes dentro de todos nosotros. Estos *chakras* son centros de energía y se relacionan directamente con diversos niveles de consciencia. En el cuerpo hay muchísimos de estos centros energéticos, pero el *Kundalini-Yoga* se refiere específicamente a siete principales que se ubican en el canal energético de la columna vertebral. Tiene por objetivo el despertar de estos centros para inducir a estados más altos de consciencia. En un sentido pone "la carreta antes del caballo", ya que con otras

prácticas de Yoga normalmente se busca crear determinados estados de consciencia para así abrir los *chakras* a ciertos niveles. Esta fuerza o energía lograda en la forma de un conocimiento más alto es simbolizada por el *Kundalini*, una serpiente que se dice reside en las regiones más bajas de la columna vertebral. Esta forma de Yoga también se conoce como *Laya-Yoga*.

4.3 Mantra-Yoga

Es el Yoga del sonido y la vibración. La mayoría de las personas lamenteblemente desconocen el potencial del sonido, sin embargo, los antiguos sabios descubrieron que tiene una energía muy poderosa para influenciar la mente y el cuerpo, así como también puede producir cambios en la dimensión de la materia. Los yoguis antiguos experimentaron con diversas combinaciones de sonidos y encontraron que podían inducir cambios extraordinarios dentro de la mente, diferentes sonidos producen efectos diversos. Ellos llamaron estos sonidos especiales mantras y los transmitieron de generación en generación.

El *Mantra-Yoga* utiliza la energía del sonido como método para inducir la introspección y cambios mentales sutiles; evocando manifestaciones psíquicas. Un mantra particular se repite generalmente una y otra vez, verbal o mentalmente, produciendo tranquilidad, concentración y conocimiento de los procesos internos de la mente; es un método de gran potencial para permitir que estados de meditación florezcan.

Una de las prácticas del *Mantra-Yoga* es el *japa*, el cual consiste en la repetición de una palabra que representa el nombre de una deidad. Se suele repetir con la utilización de un collar de 108 cuentas similar al rosario llamado *mala*.

4.4 Dhyana-Yoga

Frecuentemente utilizada como un tipo separado de Yoga; sin embargo, la palabra *dhyana* significa meditación, por lo que en cierto sentido este tipo de Yoga se refiere al objetivo de los estados de percepción más elevados.

5. Hatha-Yoga: uniendo al sol y la luna

Trataremos de último con este sendero ya que es el que más nos interesa. Para avanzar en cualquiera de los caminos del Yoga, la salud física, psíquica y mental son esenciales, y estos son los objetivos principales del *Hatha-Yoga*. De hecho, es frecuentemente considerada como la primera parte del *Raja-Yoga*, sin la práctica preliminar del *Hatha-Yoga*, se convierte en algo muy difícil, sino

imposible.

La palabra hindi "*hatha*" significa "obstinado", sin embargo, el significado de la palabra *hatha-Yoga* no es "Yoga obstinada", aunque algunas personas lo consideran de esa forma. Esta palabra está compuesta de dos sílabas *Ha* y *tha*. "*Ha"* simboliza el sol, y "*tha"* la luna. Yoga significa unión o comunión. Por lo tanto, *Hatha-Yoga* significa la comunión de los aspectos solares y lunares de nuestro ser. La fosa nasal derecha está conectada con los aspectos solares (*píngala-nadi*), mientras la izquierda se asocia a los aspectos lunares (*ida-nadi*). La luna gobierna los aspectos mentales, mientras que el sol gobierna las funciones vitales y físicas. Esto aplica a todas las personas y es un aspecto fundamental en el Yoga, las dos fosas nasales tienen una asociación más profunda con el flujo del *prana* en nuestro ser.

Hatha Yoga significa la comunión de los aspectos solares y lunares de nuestro ser. Los aspectos lunares se relacionan con la actividad mental y los solares se asocian con los aspectos físicos.

Es esta corriente energética la que determina las funciones mentales y físicas; así si el flujo de la luna es demasiado (lado izquierdo), la persona tiende a pensar en exceso, mientras que si el flujo del sol es predominante (el derecho) hay una tendencia hacia la extroversión y la actividad física. A lo largo del día tendemos a funcionar con una actitud más mental o más física, esto es un proceso natural. Sin embargo, para el equilibrio perfecto mental y físico, el flujo del sol debería predominar por un total de aproximadamente doce horas y el flujo de la luna durante otras doce horas en cada día. Esto asegura una personalidad equilibrada, ni demasiada introversión, ni extroversión. El balance de estos dos es esencial y es el objetivo básico del Yoga, el equilibrio conduce a perfeccionar la salud mental y física, pero más allá de ésto, cuando el flujo en ambos nadis(ríos de energía) es exactamente el mismo (manifestado por el flujo igual en ambas fosas nasales) es el período en que pueden surgir estados espontáneos de meditación.

> *"El Narcicismo, o un egocentrismo extremo centrado en el cuerpo físico es un gran riesgo en los hatha yogis, así como lo es en el fisicoculturismo."*
>
> *Georg Feurstein (The Yoga Tradition, p. 30)*

Un texto clásico antiguo llamado el *Gherand-Samhita*, se refiere al *Hatha-Yoga* como "*Ghatastha-Yoga*" . "*Ghata*" quiere decir "cuenco" o "recipiente", y representa el cuerpo físico. La palabra "*stha*" significa contenidos. Por lo tanto, "*ghatastha*" es una analogía que se refiere a los contenidos del cuerpo físico. El texto continúa: "*El cuerpo físico es como una olla de arcilla sin cocinar la cual se disuelve si esta se llena de agua. Cuando la olla es cocida al fuego (tapas), se vuelve muy fuerte para contener el agua. De la misma manera el cuerpo se vuelve fuerte cuando se cocina, o endurecido por el fuego del Yoga (Hatha o ghatastha)*" (I.8).

El *Hatha-Yoga* también se asegura de que haya libre flujo del *prana* dentro de los canales energéticos del cuerpo. Esto es de gran importancia para la salud física y mental, así como experimentar estados más altos de consciencia. El *prana* no es visible, para entenderlo se puede comparar con la electricidad, la cual no puede ser vista y a pesar de esto existe y se puede experimentar al encender una luz. Sin energía eléctrica no hay luz, de la misma forma sin *prana* nuestro cuerpo dejaría de funcionar.

Es importante tener claro que es la mente la que controla el prana, y no viceversa.

El *Hatha-Yoga* tiene como objetivo armonizar el *prana* dentro del cuerpo, de modo que el cuerpo físico llegue a ser automáticamente más sano y receptivo a las vibraciones más altas. La mente y el *prana* se encuentran íntimamente ligados de forma que si el cuerpo pránico vibra más alto, entonces significa que la mente esta relajada y en armonía; ya que es esta la que controla el *prana*, y no viceversa. Sin embargo, el *prana* y la mente son inseparables; la división entre ellos es solamente arbitraria, podemos decir ciertamente que un cuerpo pránico equilibrado implica vitalidad del cuerpo y de la mente, porque todos estos aspectos se relacionan directamente entre sí.

El *Hatha-Yoga* trata el cuerpo como un instrumento que se debe mantener en las mejores condiciones posibles. Esta es una de las diferencias con respecto de otros senderos espirituales, ellos tienden a olvidar este aspecto inseparable del Ser. Podemos hacer la analogía de un músico que quiere interpretar una bellísima melodía en su violín; este debe estar en óptimas condiciones, de lo contrario le será imposible tocar esta pieza maestra. Sucede lo mismo en el camino hacia la consciencia superior, el requisito fundamental es un cuerpo vibrante y una mente bien equilibrada.

Al mismo tiempo, se debe tener claro que el objetivo del *Hatha-Yoga* no es solamente obtener salud mental y física. Este método utiliza el estado de consciencia en sus prácticas y como tal es un camino hacia la meditación. Esto no implica que las personas escépticas de un conocimiento superior no deben practicarlo por razones de salud, pero deben considerar los ideales más altos del *Hatha-Yoga*. En el *Hatha Yoga Pradipika*, libro de texto clásico en este tema, se aclara: "*Esa gente que practica solamente ejercicios físicos sin la aspiración mental y espiritual, fallará en alcanzar los mejores resultados*".

El *Hatha-Yoga* tiene intención de armonizar el cuerpo para poder olvidarlo o trascenderlo. De esta manera, el practicante se encuentra menos afectado por las dificultades físicas (enfermedad, vejez o muerte) y puede ser ser más capaz de dedicarse a un desarrollo mental y espiritual apropiado. Contrario a otros métodos o sistemas que también

se relacionan con el desarrollo físico, estos involucran la exhibición y la competencia, frecuentemente incrementan en el practicante su apego y dependencia al cuerpo físico.

Integrando los diferentes estilos

Hacemos énfasis de nuevo en la recomendación de que un estilo específico de Yoga no se debe practicar con la exclusión de los otros. Lo recomendable es elegir un sendero principal y saber complementarlo con la práctica de otras trayectorias.

La integración de todos los caminos del Yoga ideal, en palabras de Swami Sivananda:

Come un poco, toma un poco,
Habla un poco, duerme un poco,
Sirve un poco, descansa un poco,
Trabaja un poco, relájate un poco,
Estudia un poco, haz reverencia un poco,
Haz āsana un poco,
prāṇāyāma un poco,
Reflexiona un poco,
medita un poco,
Haz japa un poco, canta un poco,
Escribe un mantra un poco,
y haz satsang un poco.

Swami Shivananda

El poema indica claramente que el mejor acercamiento a la vida es la integración de todas las actividades.

Hemos mencionado solo brevemente las formas principales de Yoga, con el interés de demostrar la interrelación entre ellas e introducir sus intenciones básicas. Estas cinco trayectorias cubren cada aspecto de nuestro Ser y, por lo tanto, son aplicables a cada persona, no hay nadie que no pueda relacionarse de una manera u otra con el Yoga.

Lecturas recomendadas:

Muñoz, Adrián. **Yoguis y sufíes: Diálogos indoislámicos.** Universidad Nacional Autónoma de México/El Colegio de México, México.

PARA REFLEXIONAR

1. *¿Con cuál de estos diferentes estilos de Yoga se identifica más? ¿Con cuál o cuáles menos? y ¿por qué?*

2. *¿Cuáles de estos estilos se acercan más a prácticas religiosas y por qué?*

3. *¿Cómo se pueden combinar algunos de estos caminos, por ejemplo: de qué forma se puede practicar el Hatha-Yoga, incorporando elementos de Bhakti-Yoga? ¿Cómo se puede combinar una práctica de Hatha Yoga con la práctica de los Yoga-Sūtras?*

4. *¿De qué forma podría desarrollar una práctica de Karma Yoga? Proporcione un ejemplo.*

5. *Mencione tres ejemplos del uso de mantras en idiomas de otras culturas y religiones que no provengan de la India.*