



TEMA 1: ORIGEN Y DEFINICIÓN DEL YOGA



ORIGEN Y BREVE HISTORIA DEL YOGA

Existe evidencia de que el yoga y sus filosofías comenzaron a surgir hace más de **4.000 años**. También se cree que el **Bhagavad Gita**, una escritura importante que ayudó a dar forma a la filosofía del yoga, se escribió hace unos 2.500 años.

Una leyenda importante sobre el origen del yoga habla de personas que vivían en cientos de asentamientos a lo largo del río Sarasvati en la antigua India. Estas personas crearon los **Vedas**, una colección de himnos y otros textos hindúes antiguos, aproximadamente alrededor del 2000-1500 a. C. Los Vedas a menudo se conocen como el comienzo de la tradición del yoga. Se dice que, cuando, o posiblemente después, se escribieron estos textos, el río Sarasvati comenzó a secarse y ya no pudo sostener a la gente de estos pueblos antiguos. El río Sarasvati se desvió entonces por sí mismo hacia el río Ganges. Fue hacia el año 300 a. C., que tuvo lugar un fuerte renacimiento y la cultura yóguica cambió y evolucionó, dando paso a la **filosofía vedanta, al budismo y al jainismo** como los únicos vínculos culturales con el yoga que conocemos hoy.

El jainismo y el budismo se desarrollaron alrededor del siglo VII a.C., y los **yoga sutras** (el texto básico que define los principios del yoga,) fue escrito por **Patanjali**, en algún momento entre el 500 a. C. y el 200 d. C. En sánscrito, la palabra "Patanjali" significa filósofo o maestro. Por eso, aunque se dice que Patanjali fue el autor de los yoga sutras, en realidad, no se conoce la verdadera identidad del Patanjali que los creó.

Los **yoga sutras** definieron el yoga como un camino de ocho pasos. Así codificaron el **camino del yoga de las ocho ramas** y nos trajeron la idea de que aquietar la mente y llegar a la paz mental y a la conexión espiritual es el fin último del yoga.

Después de que Patanjali creara los sutras de yoga, hay una brecha aparente en la historia del yoga, y no fue hasta algún momento entre los siglos XII y XIV que se desarrolló el **Hatha yoga**, el siguiente contribuyente significativo al yoga moderno. Sin embargo, se cree que el hatha yoga surgió de las tradiciones yóguicas que se remontan a Patanjali.

El texto más notable sobre Hatha yoga es **Hatha Yoga Pradipika**, escrito en el siglo XIV por Swami Swatmarama. La palabra "pradipika" significa auto-iluminado y puede traducirse literalmente como "lámpara". En la totalidad de sus cuatro capítulos, Hatha Yoga Pradipika solo contiene algunas enseñanzas breves sobre posturas de yoga, también conocidas como asanas.

En todo este tiempo el yoga no era conocido en Occidente. No fue hasta finales del siglo XIX que el yoga comenzó a conocerse en Occidente. La visita de **Swami Vivekananda** a los Estados Unidos en 1893 en el Parlamento Mundial de Religiones jugó un papel importante para llevar el yoga a Estados Unidos.

La llegada del Yoga a Occidente **también introdujo a las mujeres en el arte y la ciencia del yoga**, lo que llevó a un cambio significativo en la tradición yóguica. Antes de la visita de Vivekananda, el yoga excluía a las mujeres. Sin embargo, las sesiones del parlamento se llevaron a cabo durante la semana y el horario laboral, y la audiencia resultó ser mayoritariamente femenina.

La influencia de Vivekananda se expandió más allá de esta visita. Escribió **Raja Yoga**, una interpretación de los yoga sutras de Patanjali, que desde entonces se ha vuelto muy influyente en las enseñanzas yóguicas occidentales. Desde entonces, sus alumnos han continuado el legado de Vivekananda y sus enseñanzas se han interpretado de diversas formas.

Tirumalai Krishnamacharya, conocido como "el padre del yoga moderno", fue otra autoridad notable que jugó un papel importante

en llevar el yoga a Occidente. Krishnamacharya enseñó a tres yoguis muy influyentes que se ramificaron con sus propios estilos y ayudaron a llevar el yoga a la vanguardia a los países occidentales:

- Krishnamacharya desarrolló Ashtanga Vinyasa yoga con **Pat-
tabhi Jois** en la década de 1930. Este estilo luego se popularizó como **Ashtanga Yoga**.
- También fue maestro de **BKS Iyengar** quien desarrolló una práctica de **Hatha Yoga** que luego se conoció como **Yoga Iyengar**.
- Y por último transmitió su legado a su hijo de **TKV Desika-
char**. Este estilo luego se desarrolló como **Vinyasa Krama**, también conocido como **Viniyoga**.

El Yoga empezó a popularizarse cuando se puso de moda entre los actores de Hollywood. Fue **Indra Devi**, una maestra de yoga pionera, discípula de Krishnamacharya, que vivió en Hollywood durante la década de 1940, la que popularizó el yoga como una forma de ejercicio, dando al yoga su primera ola de estudiantes famosos en Estados Unidos.

La historia moderna del yoga y su llegada a Occidente no estaría completa sin **Paramahansa Yogananda**, autor del famoso libro *Autobiografía de un Yogi*, una autobiografía clásica publicada por primera vez en 1946 que introdujo a millones de personas al yoga y la meditación. Yogananda llegó por primera vez a los Estados Unidos en 1920, y se dice que fue el primer maestro hindú que pasó la mayor parte de su vida en Estados Unidos. A su llegada a Estados Unidos, Yogananda fundó la organización *Self Realization Fellowship* en Los Ángeles, California, "para fomentar un espíritu de mayor comprensión y buena voluntad entre los diversos pueblos y religiones" del mundo.

HATHA YOGA

Aunque en el Hatha moderno el yoga se usa a menudo como ejercicio o alivio del estrés, según Hatha Yoga Pradipika, esta no era la intención original. De hecho, el ejercicio y el alivio del estrés solo deben ser efectos secundarios de esta práctica.

El versículo dos de Hatha Yoga Pradipika señala **que el conocimiento de Hatha yoga es "solo para el estado más elevado de yoga", conocido como "samadhi"**. El texto también menciona el uso de **Kriya yoga** con el propósito de despertar kundalini shakti, energía cósmica primordial que se encuentra enrollada en la base de la columna vertebral.

La práctica tradicional de **Hatha yoga** incluye **pranayama** (trabajo de respiración), **mudras** (gestos rituales con las manos), **bandhas** (bloqueos corporales o energéticos), **shatkarma** (técnicas de purificación yóguica), **doce asanas** y algunas **posturas sentadas**.

En Raja Yoga, la palabra "asana" se refiere principalmente a posiciones sentadas. Sin embargo, en Hatha yoga, **asana se refiere a posiciones del cuerpo que abren canales de energía**.

Veamos ahora cómo se han desarrollado y en que se diferencian los principales estilos de yoga en Occidente:

IYENGAR YOGA

Como ya dijimos en el puento anterior, BKS creó el estilo de yoga de Iyengar, ahora conocido como **Iyengar yoga**. Se trata de un método de Hatha yoga que enfatiza la **alineación y la precisión**.

Iyengar yoga promueve el uso de **accesorios** para ayudar al practicante a lograr una mejor alineación. Estos **incluyen cinturones**,

bloques, refuerzos, mantas, sillas, cuerdas y otros accesorios. En el estilo de yoga lyengar, se sugieren accesorios para todo tipo de estudiantes, y se pueden adaptar para ayudar a personas con lesiones u otras afecciones.

Debido al enfoque en la "*precisión en la acción*" que encontramos en el yoga lyengar, hay pocas posturas que se enseñan en una clase típica. En cambio, el énfasis se coloca en el **movimiento correcto, la alineación y las presiones más largas**.

Descubrí que esta práctica es una excelente manera de integrar completamente cada postura en mi mente y cuerpo. Las secuencias en lyengar yoga se basan en más de 200 posturas y catorce ejercicios de pranayama, y se ofrecen en cursos paso a paso para ayudar a los practicantes a fluir progresivamente a través de las posturas.

El proceso de certificación de lyengar yoga se basa en un sistema estandarizado global que es mucho **más riguroso** que otras escuelas de yoga.

Muchas formas de yoga han sido influenciadas por el yoga lyengar, y muchos profesores de yoga enseñan técnicas de forma y alineación, incluidos profesores que nunca han estudiado yoga lyengar.

En general, todo el yoga basado en la **alineación** está influenciado por el yoga lyengar de una forma u otra.

Como profesora de yoga, creo que es importante estudiar yoga lyengar al menos hasta cierto punto. La alineación adecuada es la piedra angular de las clases de yoga seguras.

Además, como instructor de yoga, conocer como alinear las posturas de yoga con accesorios adicionales (tacos, cuerdas, etc.) te ayudará a dar alternativas a alumnos con menos flexibilidad o necesidades especiales (yoga restaurativo).

ASHTANGA YOGA

Ashtanga yoga, es un sistema creado por Pantabi Jois con la guía de Krishnamacharya. Se trata de una **secuencia establecida de posturas** que se espera que los estudiantes memoricen y, tradicionalmente, practiquen con un maestro presente. Sin embargo, en lugar de dirigir la clase, el maestro está presente para guiar y ayudar a los estudiantes en cada postura.

Este estilo es fundamental para mi experiencia como yogui y profesora de yoga, y he descubierto que mi experiencia con este estilo es muy beneficiosa cuando se trata de secuenciar. En Ashtanga yoga, se enfatizan tres lugares principales de atención y siempre deben ejecutarse juntos: **pranayama, asana y drishti**.

La práctica de **drishti**, también conocida como mirar (enfocar suavemente los ojos en un punto en particular), puede ayudarnos a comprender completamente que hacia donde miran nuestros ojos, nuestra mente se enfocan. La práctica de este tipo de yoga puede ayudar a los practicantes a desarrollar una concentración en un solo punto que complementa la vinculación rítmica de la respiración y el movimiento en el Vinyasa yoga, ayudándonos a experimentar cómo es estar en el flujo de la meditación.

Otra técnica utilizada en esta práctica es el uso de **bandhas** localizadas en tres regiones del cuerpo: el suelo pélvico, el abdomen y la garganta. Sharath Jois, nieto de Pattabhi Jois y líder del linaje actual de Ashtanga yoga, señala: *"Sin bandhas, la respiración no será correcta y las asanas no darán ningún beneficio"*.

A diferencia del yoga Iyengar, el yoga Ashtanga **tradicional no se centra en la alineación**.

Al igual que el yoga Iyengar, el yoga Ashtanga ha tenido un gran impacto en el yoga moderno. Casi todas las formas de Vinyasa yoga o yoga de estilo fluido se remontan a esta tradición.

Debido a que Ashtanga yoga se enfoca en el espectro completo de las enseñanzas de Patanjali, ofrece herramientas que se pueden aplicar para encontrar la quietud en la vida diaria, ayudando a los practicantes a aplicar el camino de ocho ramas del yoga fuera de la colchoneta de diversas formas.

VINYASA KRAMA

El Vinyasa Krama Yoga cada una de las importantes **posturas (asanas) se practica con diversos vinyasas (variaciones y movimientos)** muy elaborados. Cada variación está unida a la siguiente a través de una sucesión de movimientos de transición específicos, sincronizados mediante la respiración. La mente sigue atentamente la lenta, suave y controlada respiración, y la unión del cuerpo y la mente tiene lugar.

Este método fue ya esbozado por **T. Krishnamacharya**, considerado actualmente como el **padre del yoga moderno**, en su obra ***Yoga Makaranda***.

La palabra sánscrita '**vinyasa**' está compuesta por el prefijo '**ví**', que significa '**variación**', y el sufijo '**nyasa**', que significa '**dentro de unos parámetros recomendados**'. Es decir, que el método Vinyasa, implica una serie de movimientos, siempre siguiendo unas secuencias y observando los principios establecidos. En *Yoga Makaranda*, Krishnamacharya afirma que un método correcto de vinyasa es esencial para recibir todos los beneficios de la práctica del yoga.

Vinyasa Krama no es un sistema de Yoga, más bien, **es una forma sistematizada de enseñanza que de manera progresiva** y con un orden inteligente enseña al practicante un enorme número de vinyasas y asanas para que éste pueda adaptarlas a su condición particular. La aplicación de Vinyasa Krama es **Viniyoga, que significa aplicación personalizada**.

EL LINAJE DEL YOGA TRANSFORMACIONAL

En yoga, la palabra "**linaje**" se refiere al conocimiento que se ha transmitido de una sola fuente a generaciones de estudiantes y profesores.

En Occidente, debemos nuestro linaje a **Krishnamacharya** quien, a través de Iyengar, Jois y Desikachar, ayudó a difundir el yoga en esta parte del mundo. Iyengar estudió con Krishnamacharya durante décadas, y luego desarrolló el sistema Iyengar de Hatha yoga. Jois creó Ashtanga yoga con la guía de Krishnamacharya. Desikachar estudió con su padre hasta sus últimos años, y luego trajo conciencia internacional al sistema de Viniyoga de su padre, una práctica de yoga más personalizada. Más tarde, se unieron estas tres prácticas Viniyoga, Ashtanga yoga y Hatha yoga para crear **Vin-
yasa yoga**.

Mi linaje directo proviene de mis tres maestros principales que me han hecho desarrollar este yoga transformacional que transmito:

- Mi maestro, **Yogarupa Rod Strycker**, estudió con Desikachar, el hijo de Krishnamacharya. Rod creó un sistema de Hatha Yoga, conocido como *Parayoga*. He estudiado con Yogarupa muchos años, en sus talleres en Estados Unidos y en Europa, siguiendo con el linaje de Krishnamacharya. Todavía sigo formándome con él como mi maestro principal.
- Mi maestro en India, **Swami Vidyanand**, quien desarrolló el sistema *Transformational Yoga*, siguiendo las enseñanzas de Sri Aurobindo y The Mother. Todavía sigo formándome con él profundizando en la meditación.

- Por último mencionar a mi primer maestro **Osho**, quien fue con sus enseñanzas y libros el que me hizo despertar a la consciencia. Fue en mi primer viaje a la India, en mi estancia en el ashram de Osho, donde supe que mi camino estaba en el mundo del yoga y del tantra.

Así nació mi curso de Yoga Transformacional, siguiendo las enseñanzas de mis maestros.

Muchos profesores de yoga de hoy olvidan el fin último del yoga. Y limitan su práctica al trabajo del cuerpo físico, enfocado en una secuencia de asanas.

Estoy de acuerdo en que para aquietar el parloteo mental es importante practicar las posturas de yoga. Pero **igual de importante es el trabajo con la respiración (pranayamas) así como la concentración y la meditación.** Asimismo llevar un estilo de vida holístico, **practicando yamas y niyamas** de los yoga sutras, es lo que convertirá nuestra práctica de yoga en un estilo de vida hacia la plenitud interior.

Cuando comencé a practicar Ashtanga yoga en el año 2000, pasé mucho tiempo concentrándome en la forma física de las posturas. A medida que profundicé en mi práctica fui tomando consciencia de la **respiración o la meditación como bases de mi práctica.** Desde entonces, mi trabajo como profesora de yoga me ha abierto los ojos a la importancia de calmar las fluctuaciones mentales, una idea que ha influido en la práctica del yoga a lo largo de la historia.

A lo largo de este curso vamos a profundizar en el yoga como **una ciencia que transforma nuestros cinco cuerpos:** físico, energético, mental, emocional y espiritual, para llevarnos desde las capas inferiores a las superiores, de modo que podamos encontrar nuestra **paz mental y realización espiritual.**

EL YOGA: CONCEPTO Y SIGNIFICADO

Para empezar vamos a ver algunos conceptos que pueden ayudarnos a entender distintos significados de la palabra Yoga.

El yoga es uno de los seis sistemas fundamentales del pensamiento de la India que se conocen, en general, como *Darśana*; los otros cinco Darśanas son *Nyāya*, *Vaiśeṣika*, *Sāṃkhya*, *Mīmāṃsā* y *Vedānta*.

La palabra sánscrita **Darśana** significa “**vista**,” “**mirar**,” “**punto de vista**”. De hecho, todos los grandes textos nos introducen a formas “de ver,” que nos dan la oportunidad de reconocernos mejor. Conforme vamos aceptando las enseñanzas podemos **ver dentro de nosotros más profundo**. Como uno de los seis Darśanas, el yoga tiene sus orígenes en los Vedas, los registros más antiguos de la cultura hindú. En el Yoga Sūtra, el gran sabio Patañjali lo sistematizó como un darśana especial. A pesar de que a este trabajo le siguieron muchos importantes textos de yoga, **el Yoga Sūtra de Patañjali** es, en verdad, el más significativo.

A través de los siglos se han transmitido diferentes interpretaciones de la palabra yoga. Una de ellas es “**reunir**,” “**unir**.” Otra sería “**atar juntos los filamentos de la mente**.” Una vez que esos filamentos mentales se reúnen para formar una intención, estamos listos para empezar el trabajo físico.

Otro significado de la palabra yoga es “**alcanzar lo que antes nos fue inalcanzable**.” De hecho, cada cambio es yoga.

Otros aspectos del yoga están dirigidos a nuestras acciones. El yoga también significa actuar de tal manera que toda nuestra atención esté dirigida hacia la actividad que estamos realizando ahora. **El yoga intenta crear un estado en el cual siempre estemos presentes—realmente presentes—en todas nuestras acciones.**

La ventaja de la atención es que realizamos mejor cada tarea y al mismo tiempo estamos conscientes de nuestras acciones. Entre más se desarrolle nuestra atención, la posibilidad de cometer errores es menor, proporcionalmente.

Otra definición del yoga es “**ser uno con el divino.**” No importa qué nombre le demos al divino, Dios, Alá, Īśvara, o el que sea; cualquier cosa que nos acerque a la comprensión de que existe un poder supremo y más grande que nosotros mismos, eso es yoga. Cuando nos sentimos en armonía con ese poder supremo, eso también es yoga.

Así, vemos que existen muchas posibles formas para entender el significado de la palabra yoga. Encontramos sus raíces en el pensamiento hindú, pero su contenido es universal porque **el yoga trata sobre los medios por los cuales podemos hacer los cambios que deseamos en nuestras vida**, haciendo consciente lo inconsciente.

La verdadera práctica del yoga lleva a cada persona por diferentes direcciones. **Cada uno de nosotros necesita poner una cuidadosa atención a la dirección que estamos tomando**, para que sepamos a dónde vamos y cómo vamos a llegar allá; esta cuidadosa observancia nos da la posibilidad de descubrir algo nuevo. Es una decisión personal que este descubrimiento nos conduzca a una mejor comprensión de Dios, a una mayor satisfacción o a una nueva meta.

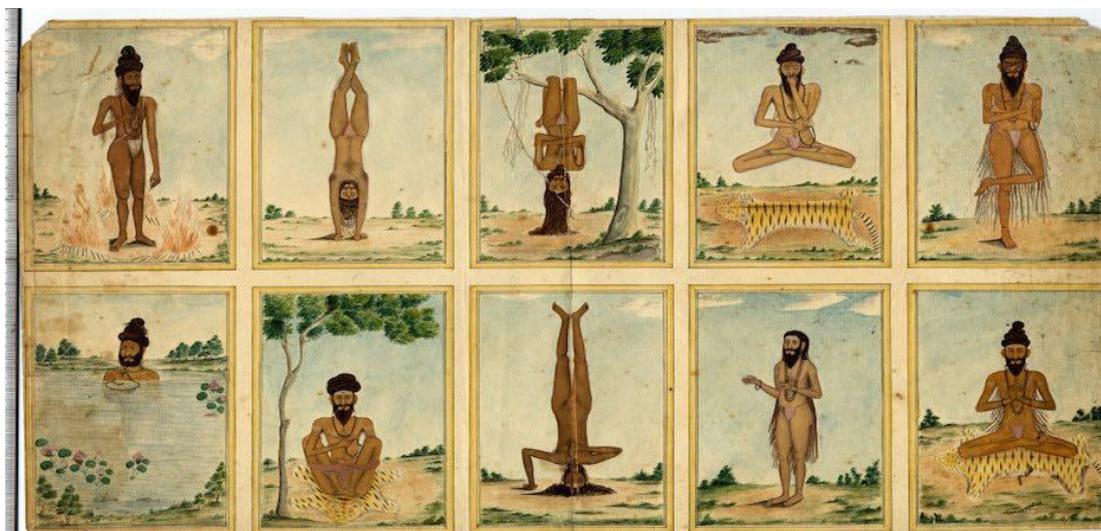
¿Debemos empezar siempre en el nivel físico? Yo diría que donde empecemos **depende de nuestros intereses personales.** Existen muchas formas para practicar el yoga y gradualmente el interés de un camino nos llevará a otro. Así puede ser que empecemos por estudiar el Yoga Sūtra o por la meditación. En lugar de eso, puede que empecemos con la práctica de āsanas y así, a través de la experiencia del cuerpo, empezar a entender el yoga. También podemos empezar con prāṇāyāma, sintiendo la respiración como el

movimiento de nuestro ser interno. **No existe ninguna regla sobre dónde y cómo debemos empezar nuestra práctica.**

Cuando empezamos a estudiar el yoga, ya sea en forma de āsana, prāṇāyāma, meditación o el estudio del Yoga Sūtra, la forma en que aprendemos es la misma. **Mientras más progreseemos, más nos daremos cuenta de la naturaleza holística de nuestro ser**, sabremos que estamos hechos de cuerpo, respiración, mente y demás.

Muchas personas que empiezan a estudiar el yoga con la práctica de āsanas continúan aprendiendo más poses hasta que para ellos el único significado del yoga es el ejercicio físico. De forma similar, hay personas que intelectualizan la idea del yoga; escriben magníficos libros y hablan con brillantez sobre complicadas ideas, pero cuando hablan o escriben no pueden sentarse derechos ni por unos pocos minutos. Así que no olvidemos que podemos empezar la práctica del yoga desde cualquier punto, pero si queremos ser seres humanos completos, **debemos incorporar todos los aspectos y hacerlo paso a paso.**

En el Yoga Sūtra, Patanjali enfatiza todos los aspectos de la vida humana, incluyendo nuestras relaciones con los demás, nuestro comportamiento, salud, respiración, así como el camino hacia la meditación. Todo eso es Yoga.



LAS CUATRO SENDAS DEL YOGA

Según aparece en el libro sagrado de los vedas *Bhagavad Gita*, para llegar al objetivo del Yoga, la unión con lo divino, existen diferentes caminos que se asocian a las diferentes personalidades humanas y maneras de ver la vida.

A estos caminos se les conoce como los **4 tipos principales de Yoga: Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Raja Yoga**. Veamos cada uno de ellos y cual se adapta más a ti.

1. KARMA YOGA. EL CAMINO DE LA ACCIÓN

Aquí la palabra “Karma” significa la acción que surge de una actitud desinteresada. Se refiere a una actitud vital guiada por un espíritu de servicio a los demás, independientemente del resultado de las acciones que llevamos a cabo. El Karma Yoga purifica el corazón, ya que **nos enseña a actuar por amor, sin buscar logros ni recompensas. Es una orientación adecuada para personas activas, expresivas y de naturaleza extrovertida.**

El objetivo del Karma Yoga es conseguir la liberación del espíritu a través de la acción, superando cualquier motivación egoísta, **sin que la acción esté influenciada por la personalidad o el ego**. No puede haber Karma Yoga si es la personalidad la que está detrás de nuestras acciones.

El Karma yogui actúa por amor, de forma solidaria y generosa, ofreciendo su acción y los resultados de ésta a la Divinidad, al Yo Soy, sin esperar nada a cambio.

Esta actitud de servicio y desapego es muy importante ya que como aparece en el *Bhagavad Gita* “*nadie está libre de la acción ni siquiera un momento*”, pues nuestra mente y nuestro cuerpo fluctúan constantemente.

2. BHAKTI YOGA. EL YOGA DEL AMOR Y LA DEVOCIÓN

“Bhakti” representa el camino de la devoción y suele **atraer a personas con mayor tendencia emocional**. El practicante de Bhakti Yoga es un devoto, un amante y el objeto de **su amor es lo Divino**, el Ser Supremo. Considera que existe un Ser Supremo, una conciencia superior que le trasciende y se siente inclinado a desarrollar una relación directa, intensa e incluso a disolverse completamente con lo divino.

Esta entrega purifica las emociones del ser humano y las canaliza hacia lo Divino. Esta entrega también puede orientarse hacia el guru, el maestro, la humanidad, la naturaleza, el Absoluto u otro objeto de Devoción, y a través de ella **el Bhakti yogui llega a comprender y a experimentar la Unidad: “Todos somos uno”**.

El hecho de que Bhakti yogui esté motivado principalmente por la fuerza del amor, y vea a la Divinidad como la encarnación del amor, hace que sus principales herramientas sean la devoción a lo sagrado a través de rituales de mantras, meditación, contemplación y la oración.

3. GÑANA YOGA. EL YOGA DEL CONOCIMIENTO

En la India, el Gñana Yoga se asocia a la filosofía vedanta que se basa en tres elementos principales: el estudio de las escrituras, la diferenciación entre lo real y lo irreal por medio de la razón y la experiencia intuitiva.

Este tipo de yoga **atrae habitualmente a personalidades filosóficas e intuitivas** que tienen un profundo interés por descubrir su verdadera esencia.

Las herramientas del Gñana yogui son la reflexión, el estudio, la auto-observación y, sobre todo, la meditación.

4. RAJA YOGA. EL YOGA MENTAL

El Raja Yoga es el camino del **control físico y mental**. El objetivo de este tipo de Yoga es **llegar a canalizar y convertir la energía mental y física en energía espiritual**.

El aspirante debe **indagar en su mundo interior**, explorando los diferentes niveles y procesos de la mente y de la conciencia (consciente, inconsciente, superconsciente), de menos a más profundo para llegar a comprender su esencia, su verdadera naturaleza.

El camino del Raja Yoga permite al aspirante llegar a **conocer su verdadero potencial y encontrar las herramientas y los métodos para desarrollarlo**.

Los **Yoga Sutras de Patanjali** están considerados como el texto clásico que contiene la esencia del Raja Yoga.

Los Yoga-Sutras recogen el sistema de yoga propuesto por Patanjali en una serie de 196 aforismos (los sutras) estructurados en cuatro capítulos. Dentro de este sistema existe una serie progresiva de pasos o disciplinas que, purificando la mente y el cuerpo, conducen al yogui a la iluminación, al estado de Yoga. Esta serie de 8 pasos constituye el Asthanga Yoga: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi.

En este curso seguimos el sendero del Raja Yoga explicado en los Yoga Sutras de Patanjali, como camino de crecimiento personal y desarrollo espiritual, y como base de lo que hemos denominado Yoga Transformacional.

LOS CIMIENTOS DE LA PRÁCTICA DE YOGA

Para explicar el yoga me debo referir a los conceptos que Patañjali expone en el tratado de los Yoga Sutras. Utilizo siempre esta guía cómo práctica de yoga frente a otros textos sobre el tema, ya que es el más universal. El Yoga Sutra de Patañjali es un texto muy profundo porque está escrito de una forma muy abierta. Por esta razón, creo que Yoga Sūtra hace que el yoga sea más comprensible que en ningún otro libro.

Como define Patanjali, **el yoga tiene la habilidad de dirigir la mente sin distracciones ni interrupciones**, y nadie podrá negar que ese proceso es benéfico para todas las personas que viven una vida dirigida y productiva. Veamos a continuación como hace esto el Yoga, según descrito en los Yoga Sutras.

PERCEPCIÓN Y ACCIÓN

Un concepto importante del Yoga Sūtra de Patañjali se relaciona más con la manera en la que percibimos las cosas, y explica porqué nos pasamos la vida metiéndonos en problemas. Si sabemos cómo nos metimos en esos problemas, también podemos aprender a liberarnos de ellos.

¿Cómo trabaja nuestra percepción? A menudo decidimos que hemos visualizado una situación “de forma correcta” y actuamos de acuerdo a esta percepción. Sin embargo, en realidad, nos estamos engañando, y así, nuestras acciones pueden traernos desgracias a nosotros y a los demás.

El Yoga Sūtra utiliza el término avidyā para describir los dos extremos del espectro de la experiencia. **Avidyā significa literalmente “comprensión incorrecta,” vidyā, “comprensión correcta.”**

Como resultado de estas respuestas inconscientes, la mente se va volviendo cada vez más dependiente de los hábitos, hasta que aceptamos las acciones de ayer como las normas de hoy. Se les llama **samskāra** a esas adaptaciones de nuestras acciones y percepciones. Si no estamos seguros que hemos entendido bien una situación dada, por lo general no actuamos con decisión. Pero si hemos comprendido bien, actuaremos y nos irá bien. Tal acción emana de un profundo nivel de percepción.

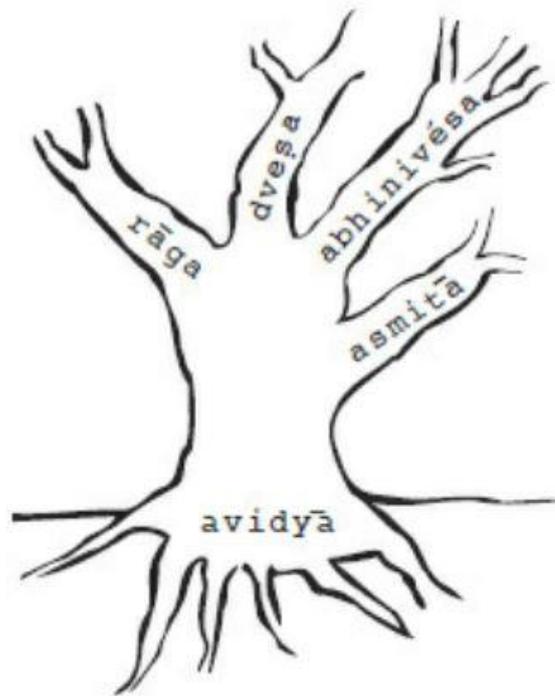
Así que tenemos dos niveles de percepción: Uno está en lo más profundo de nuestro ser y libre de esta capa de avidyā, y el otro es superficial y está cubierto por avidyā. **La meta del yoga es reducir la capa de avidyā para actuar en forma correcta.**

LAS RAMAS DE AVIDYA

Pocas veces tenemos la sensación inmediata y directa de que nuestra percepción es incorrecta y está nublada. Rara vez avidyā se expresa por sí misma. De hecho, una de sus características es que se esconde de nosotros. Sus ramas son fáciles de identificar.

- La primera rama es lo que a menudo llamamos ego o **asmitā** en los Yoga Sūtras.
- La segunda, **rāga**, se expresa al hacer reclamos. Queremos las cosas que no tenemos. Lo que tenemos no es suficiente y queremos más. Queremos guardar lo que se nos ha pedido que regalemos. Esto es rāga.
- De cierto modo, **dveṣa**, la tercera rama, es lo opuesto a rāga. Se expresa al rechazar las cosas.
- Para finalizar está **abhiniveśa**, miedo.

Juntas o separadas, **estas cuatro ramas nublan nuestras percepciones**. Por eso avidyā está siempre activa en nuestra mente subconsciente y como resultado de esta actividad, terminamos sintiéndonos insatisfechos.



Mientras las ramas de avidyā se estén expandiendo, existe la gran posibilidad de que daremos pasos en falso, porque no sopesamos las cosas con cuidado y hacemos juicios a la ligera. **El yoga aminora los efectos de avidyā para que la comprensión verdadera pueda tomar su lugar.**

Percibimos a avidyā más por su ausencia que por su presencia. Cuando vemos algo de la forma correcta sentimos una profunda paz interna, no sentimos ninguna tensión, malestar, ni agitación.

LA CONSTANCIA Y EL CAMBIO

La forma en que vemos las cosas hoy no tiene que ser la misma en la que las vimos ayer. Esto se debe a que las situaciones, nuestra relación con ellas y nosotros mismos hemos cambiado en el ínter. Esta noción de cambio constante sugiere que no tenemos que desalentarnos por la existencia de avidyā. **Que las cosas mejoren o no depende de nuestras acciones.**

La recomendación de una práctica regular de yoga sigue el principio de que, a través de la práctica, podemos aprender a estar presentes en todo momento y de esta forma, lograr mucho de lo que antes éramos incapaces de hacer.

El yoga está suscrito a la noción de que también **dentro de nosotros hay algo muy real, pero, diferente a todo lo demás, que no está sujeto al cambio.** A esta fuente se le llama *pūruṣa* o *draṣṭṛ* que significa “aquellos que ven” o “aquellos que pueden ver correctamente.”

***Puruṣa* indica la postura desde donde podemos ver; es el poder que nos permite percibir con exactitud. La práctica del yoga anima a que esta visión suceda sin trabas.** Mientras nuestra mente esté cubierta por *avidyā*, nuestras percepciones estarán nubladas. Cuando sentimos esta tranquilidad dentro de nosotros, sabemos que hemos entendido de verdad y esta clase de comprensión puede tener un efecto fuerte y positivo en nuestras vidas, al conducirnos a una acción correcta. Por lo general, esta comprensión verdadera resultante de la disminución de *avidyā*, no sucede de forma espontánea. El cuerpo y la mente se usan para ciertos patrones de percepción y estos tienen la tendencia a cambiar poco a poco a través de la práctica del yoga.

El Yoga Sūtra dice que las personas experimentan, sucesivamente, oleajes de claridad y nubosidad, cuando empiezan una práctica del yoga. Esto es, pasamos por periodos de limpidez, seguidos de momentos en los cuales a nuestra mente y percepción les falta dicha claridad. **Con el tiempo disminuirá la nubosidad y aumentará la diafanidad. Una forma de medir nuestro progreso es reconocer este cambio.**

De acuerdo con los Yoga Sūtras, reconocer la conquista de *avidyā* y sus efectos, es la única escalera por la que podemos mejorar. Y de hecho, es verdad que **al practicar el yoga mejoramos poco a poco nuestra habilidad de concentración y ser independientes.**

En los Yoga Sūtras de Patañjali se recomiendan tres cosas para ayudarnos a mejorar y avanzar en la práctica:

1. Lo primero se llama **Tapas**. Tapas viene de la raíz *tap* que significa “calor” o “limpiar.” Tapas es un medio por el cual podemos conservarnos sanos y limpios por dentro.

Pero su significado en el Yoga Sūtra es la **práctica de āsanas y prāṇāyāma**, esto es, los ejercicios físicos y de respiración del yoga, que nos ayudan a deshacernos de los bloqueos e impurezas de nuestro sistema, además de darnos otros beneficios. Al practicar āsanas y prāṇāyāma podemos influenciar todo nuestro sistema.

2. El segundo medio por el cual podemos descubrir el estado del yoga es **Svādhyāya**. Sva significa “uno mismo” y adhyāya se traduce como “estudio o investigación.” Con la ayuda desvādhyāya conseguimos conocernos a nosotros mismos: ¿Quiénes somos? ¿Qué somos? ¿Cuál es nuestra relación con el mundo?.

No es suficiente que nos conservemos sanos. Debemos **saber quiénes somos y cómo nos relacionamos con los demás**.

3. **Īśvarapraṇidhānā** es la tercera forma posible que sugiere el Yoga Sūtra para acercarse al estado del yoga. Por lo general, este término se interpreta como “amor de Dios,” pero también significa una cierta **calidad de acción**.

Practicar prāṇāyāma y āsanas , mantenernos sanos y reflexionarnos en nosotros mismos no es todo lo que tenemos que hacer. También tenemos que proseguir nuestra carrera, ganar calificaciones y hacer todo lo demás que es parte de una vida normal. Todas estas cosas se deben hacer lo mejor posible. La **acción correcta** en todos los aspectos de nuestra vida.

Todas juntas, estas tres formas de ser: **la salud, la investigación de uno mismo y la calidad de acción, cubren todo el espectro del esfuerzo humano**. Se recomienda que trabajemos en estas tres áreas distintivas para reducir avidyā.

Juntas se les conoce como **kriyā yoga**, el **yoga de la acción**. Kriyā viene de la palabra *kr* que significa “hacer.” El yoga no es pasivo. Debemos participar en la vida. Podemos trabajar en nosotros mismos para hacer esto bien. El yoga de acción, **kriyā yoga, es el medio por el cual alcanzamos el yoga como un estado de ser.**

Kriyā yoga es la rama práctica del yoga que nos puede **dirigir a un cambio mejor en todos los aspectos de nuestra vida.**

