

Libro del yoga

Edición 2016

Dharmachari S. Maitreyananda

¿Que es el Yoga?

El Pranayama

Yogaterapia

¿El Samadhi?

¿Los diferentes
Yogas?

Filosofía
Yoga

Psicología
Yoga

Técnicas
Yoga

Guía
para
profesores

Todo
sobre
Yoga

Dharmachari S. Maitreyananda

Presidente de la Federación Internacional de Yoga

SOBRE DHARMACHARI SWAMI MAITREYANANDA.

Yogacharya Fernando Estevez Griego, nació el 11 de Noviembre de 1956 en Montevideo, Uruguay, donde vivió su infancia y parte de su adolescencia. Durante y desde su juventud ha vivido en Bahamas, Estados Unidos, Canadá, España, Francia, Suiza, Israel, India, Uruguay, Brasil y Argentina.

Hoy, es considerado uno de los más prestigiosos e importantes Grand Maestros de Maestros de Yoga a nivel mundial, siendo internacionalmente, un referente ineludible de esta disciplina. Su formación se realizó estudiando con los mejores y más renombrados maestros de Yoga de la India, siendo discípulo directo de Bhagavan Krishna Kisore Das¹, Swami Vishnudevananda², Swami Dharendra Brahmachari³, Venerable Lama Ariyawansa Nayaka Mahathera⁴ y el Shankaracharya de Prayag⁵.

Vivió y se educó en la tradición *Gurukula*⁶ para luego recibirse como profesor de Yoga y Yogashiromani en el Sivananda Ashram de Swami Vishnudevananda y en la Forest Vedanta Academy, obteniendo en India el grado de *Yogacharya* o Maestro de Yoga y posteriormente el de Grand Maestro de Maestros de Yoga. Es además, Maestro de Yogaterapia, Maestro de *Ayurveda* y Maestro de Meditación. También realizó estudios preparatorios de Medicina (bachelor), realizó el Ph. D. en Psicología y cursó la especialización en Psicología Deportiva.

Es uno de los pioneros, junto a otros maestros, de fundación de las organizaciones nacionales y continentales de Yoga que se agrupan en la Federación Internacional de Yoga, la institución de Yoga más grande del mundo, que cuenta con millones de afiliados a las organizaciones continentales, regionales, internacionales y nacionales que la componen.

Su Escuela Internacional de Yoga, fundada por Swami Asuri Kapila en 1932, es considerada la escuela pionera del Yoga en América y una de las tres mejores escuelas a nivel mundial. Habiendo formado más de 15.000 Maestros de Yoga o *Yogacharyas*, Masters, Formadores, Profesores e Instructores de Yoga. De esos 15.000 docentes, aproximadamente unos 1.500 han formado a su vez a más de

¹Bhagavan Krishna Kisore, líder hindú, presidente del Consejo Mundial de Yoga, expresidente de la Federación Internacional de Yoga y del Vishwa Unyayan Samsad (World Development Parliament). Fue considerado por sus seguidores como una encarnación de Krishna.

²Swami Vishnudevananda, fue uno de los más grandes maestros de Yoga en especial del *Yoga Vedanta*, *Hatha Yoga* y *Raja Yoga*, discípulo directo de Swami Sivananda, fundador de los Centros Sivananda de Yoga Vedanta y de varios Sivananda Ashrams.

³Swami Dharendra Brahmachari, fue uno de los más importantes maestros de Yoga de India y *gurú* de Indira Ghandi, fundó el Vishwayatan Yogashram en Delhi, hoy conocido como Morarji Desai National Institute of Yoga. Fue autor del *Yogic Sukshma Vyayama* y *Yogasana Vijnana*.

⁴Venerable Lama Ariyawansa Nayaka Mahathera, fue presidente de la Maha Body Society y líder espiritual del Budismo Theravada.

⁵Shankaracharya de Prayag, es uno de los pontífices hinduistas shivaitas, que rige a los *Dasnamis* y profesa el Advaita Vedanta. Sucesor directo de Shankara.

⁶*Gurukula*, es una tradición india de enseñanza que se basa en el *Guru-Sishya Parampara* (o linaje de maestros y discípulos). Etimológicamente significa familia espiritual de un maestro. Y es una forma de aprendizaje sin tiempo, en la cual cada uno aprende a su propio ritmo.

1.000 docentes de Yoga, Yogaterapia, Ayurveda y Meditación cada uno, en los más de 80 años de formación continua en los diferentes continentes.

Abarcando su linaje o movimiento, en la actualidad, más de 1.500.000 docentes en todo el mundo.

En tres ocasiones ha sido electo presidente mundial de la Federación Internacional de Yoga (1990-1992, 2003-2005 y 2014-2018). Recibió la sucesión y presidencia, en el Consejo Mundial de Yoga de India por intermedio de Bhagavan Krishna Kisore Das.

Actualmente, además de la International Yoga Federation, preside la Sociedad Internacional de Yoga (International Yoga Society), es Patrón de Yoga Federation of India y de tres organizaciones nacionales de Yoga del mismo país, así como también de varios *ashrams*. Ha conformado los consejos de Yoga continentales y organizaciones de Europa, América, Asia e India.

A la fecha ha presidido 40 Congresos Internacionales de Yoga, 30 Congresos Mundiales de Yoga y 60 Festivales Internacionales de Yoga en todo el mundo.

Fue director del Ramana Ashram y el presidente de la Sociedad Internacional de Yoga Integral Aurobindo Sivananda Ashram.

Se le conoce en todo el mundo, por su carisma, su sabiduría, espiritualidad y dedicación plena en el Yoga, lo que hace que personas de diversos países asistan a recibir sus enseñanzas directamente a su Escuela, siguiendo con la tradición *Gurukula*.

Desde hace más de 30 años viaja a cada continente y diferentes países a formar Grand Masters en Yoga y *Yogacharias* o Maestros de Yoga y Yogaterapia, perfeccionando a cada uno en diversos Métodos.

En la presente entrevista, el Maestro nos brindó desinteresadamente toda su sabiduría, contestando a todas y a cada una de las preguntas que le hemos hecho sobre el Yoga. Los invitamos a disfrutarlas.

INTRODUCCIÓN, LA GENEALOGÍA DEL YOGA

El Yoga es, ante todo, un arte, ciencia y filosofía de vida que integra la mente, el cuerpo y el espíritu del ser humano para desarrollar la educación espiritual de éste.

Históricamente, el Yoga está compuesto por un conjunto de Técnicas psicofísicas-espirituales que integran los tres planos existenciales del ser humano (cuerpo, mente y espíritu). Luego, por intermedio del *Samadhi*⁷, integra al ser humano con las fuerzas del universo y su propia concepción del Todo o Ser Superior: Dios, *Brahman*⁸, *Dharma*⁹, *Tao*¹⁰, lo Absoluto.

El Yoga es educación espiritual y su meta es el *Samadhi*, un estado de “felicidad, armonía y plenitud” en el cual uno trasciende la dualidad y pasa a formar vivencialmente parte del Todo, produciéndose en un mismo instante un éxtasis, éxtasis y estasis.

El Yoga fue creado unos 5.000 años a. C., pero el primer tratado de Yoga fue escrito 200 años a. C., por *Yogacharya* Patanjali¹¹ en el norte de la India.

Desde aquella fecha hasta el presente, todo Método de Yoga obligatoriamente es un conjunto de Técnicas que conducen al *Samadhi*. Sin *Samadhi* y sin Meditación no hay Yoga, pues el Yoga es una experiencia y educación espiritual que se realiza por medio del *Samadhi*.

El Yoga afirma que nosotros somos un espíritu que tiene una mente y un cuerpo. Así, lo primero que aprendemos de los Maestros de Yoga, hace 2000 años a. C., es el *Viyoga*, una Técnica enseñada por Patanjali, que consiste en separar el espíritu de la mente y del cuerpo, ver su verdadera naturaleza. Esta Técnica, nos permite comprender mejor nuestros sentimientos y nuestros estados afectivos, para luego poder integrarnos mental y corporalmente.

Espiritualmente uno es lo que siente, mentalmente uno es lo que piensa y físicamente uno es lo que hace. Pero en ocasiones uno “piensa y hace” lo que no “siente” y esto produce una constante insatisfacción o *Dukha*, que nos lleva a la tristeza, ansiedad o angustia.

Si bien el Yoga comienza con prácticas de Técnicas psicofísicas, éstas no son su finalidad, pues estas Técnicas son sólo la base de un desarrollo espiritual. Su objetivo es y ha sido, durante más de 5.000 años, el espíritu.

Para entender esto es necesario definir el espíritu en términos científicos o

⁷*Samadhi*, es el estado espiritual de plenitud (iluminación) que todo Método de Yoga tiene como finalidad.

⁸*Brahman*, es un concepto espiritual del hinduismo que hace referencia a la realidad última del universo.

⁹*Dharma*, dentro del budismo es un concepto que se refiere a la ley y orden universal.

¹⁰*Tao*, es un concepto usado para referirse a la esencia primordial y al aspecto fundamental del universo.

¹¹Patanjali, fue uno de los maestros fundamentales en el desarrollo del Yoga, pues es quién codificó los *Yoga Sutras*, texto que describe los pasos para alcanzar el *Samadhi*.

noológicos¹². Los estados espirituales son nuestros sentimientos y pasiones que tienen como sostén la emoción, nuestro mundo afectivo y estados anímicos; eso es nuestro plano espiritual. La tristeza, alegría o la felicidad son estados espirituales y son sentimientos, pues nuestro espíritu está compuesto por sentimientos. Nuestro mundo interior son nuestros sentimientos.

En una primera definición del Yoga, Patanjali afirmó: “*Yoga Chitta Vritti Nirodha*”. Lo que significa, “*El Yoga es el control de las vibraciones emocionales sobre la Mente*”.

Los sentimientos, pasiones y emociones no son parte de nuestro mundo mental, pues la mente sólo es el proceso de cogniciones del ser humano.

La mente tiene como unidad la idea y la imagen, con ellas elabora cadenas de ideas e imágenes llamadas pensamientos, procesa recuerdos y creencias, pero sólo interpreta el mundo espiritual, sin percibirlo en su totalidad. Si la mente no capta nuestro espíritu, la vida carece de sentido. El sentido de la vida no es físico y mucho menos es mental, el sentido de la vida es absolutamente espiritual.

El arte, por ejemplo, es noológicamente una disciplina espiritual, el artista siente y hace sentir, ese sentimiento que nace como consecuencia de su obra y el estado que surge de la misma, es espiritual.

En la sociedad actual, las personas no tienen muy claro cuál es la diferencia entre su mente y su espíritu. En psicología, este esfuerzo de entender que lo espiritual es un plano diferente aunque integrado a lo mental y físico, se lo debemos al Dr. Viktor Frankl¹³ y su aporte, que ha permitido separar la noología de la psicología, para comprender la dimensión espiritual del individuo.

Así, hoy podemos comprender que sobre las tres inteligencias básicas, la mental, la corporal y la espiritual, existen sub-inteligencias.

¹²Noología, ciencia que intenta el estudio completo del espíritu como principio del conocimiento.

¹³Viktor Frankl, fundador de la Logoterapia, considerada la Tercera Escuela de Psicología de Viena, luego del Psicoanálisis de Freud y de la Psicología Individual de Alder.

Pregunta 1: ¿Qué es el Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: **El Yoga es Educación Espiritual.** El Yoga es una ciencia, arte y filosofía de vida psicofísica-espiritual, que integra estos tres planos de la existencia del ser humano entre sí y al individuo con el Universo, lo Supremo, Dios o el Todo, mediante el *Samadhi* o estado de plenitud existencial, felicidad y dicha.

La primera Técnica enseñada en los *Sutras*¹⁴, ha sido el *Viyoga* o sea, la capacidad de separar lo espiritual de la mente y del cuerpo. Nosotros somos lo que sentimos, porque lo espiritual de nosotros y de algo, es lo que se siente en un momento determinado, generando un estado afectivo.

El Yoga enseña a desarrollar la inteligencia espiritual del ser humano, entendiéndola como capacidad de adaptación afectiva, sentimental y anímica de un individuo a su entorno. Esta capacidad de adaptación espiritual, permite al yogui sobrellevar sentimientos y situaciones que a otras personas les resultarían insoportables.

El yogui, como cualquier practicante de Yoga, aprende a sentir. Comienza a entender y aprender que él, no sólo es lo que piensa o cree (mente) o lo que a su vez, hace mediante actos (cambios físicos del mismo cuerpo y de las cosas que lo rodean: acciones). El yogui, comienza a entender que su espíritu es lo que él mismo siente. Y comienza a saber que es más importante *Ser* que *Tener*. Por ejemplo, es más importante *Ser* médico, actor o profesor de Yoga, a sólo *Tener* un título de médico, actor o profesor de Yoga; es más importante *Ser* feliz, que *Tener* cara de felicidad. Porque la felicidad nunca se *Tiene*, siempre se logra cuando se *Es* feliz. La libertad es poder *Ser*, porque el *Tener* es siempre pasajero. Para *Ser* uno mismo, uno debe aprender a *Ser*. Y para aprender a *Ser*, uno debe comunicarse con su ser interior, con sus sentimientos, pasiones y anhelos, con sus afectos y estados anímicos. Nuestro mundo afectivo es nuestro espíritu.

Si decimos que la inteligencia espiritual del ser humano es la capacidad de adaptación afectiva, sentimental y anímica de un individuo a su entorno, el Yoga como ninguna otra ciencia, nos permite trabajar en la inteligencia afectiva (capacidad de entender y adaptarse a los sentimientos y afectos de los otros), así como nos permite trabajar con la inteligencia emocional (capacidad de entender y adaptar las emociones a nuestro ser).

La finalidad del Yoga, no es sólo la integración psicofísica-espiritual del ser humano, la finalidad del Yoga tampoco es la integración social y eto-ecológica del individuo, la finalidad del Yoga, hace 5.000 años, es el *Samadhi*, esa experiencia de Plenitud existencial que nos integra con Dios, el Universo o el Todo. Y esa experiencia sólo se logra con la educación espiritual y cuando decimos educación espiritual, no nos referimos a educación religiosa. Ser espiritual no significa ser

¹⁴*Sutras*, aforismos.

religioso y ser religioso, no significa ser precisamente espiritual. Por ejemplo, el espíritu y la espiritualidad se pueden desarrollar desde arte, el arte es la expresión del espíritu. El arte expresa nuestros sentimientos. Si entendemos esta visión podremos comprender cómo una *Asana* o postura de Yoga, puede llegar a ser espiritual, simplemente por la actitud (predisposición a un acto).

La base de la filosofía del Yoga es *Santosha*: el contentamiento, estar contento con haber nacido y tener la oportunidad de vivir. *Al ver un vaso de agua por la mitad uno debe ser positivo y decir "¡qué suerte, está la mitad lleno!" y no pensar negativamente que la mitad está vacía.* Buscar lo que es necesario y no pensar tanto en lo deseable, o sea priorizar la necesidad por sobre el deseo. *El agua es necesaria, las gaseosas son un deseo no necesario.*

El vocablo YOGA aparece por primera vez en el periodo Védico¹⁵ en el *Taittiriya Upanishad*¹⁶ como "control de los sentidos". Luego en el *Maitrayani Upanishad*¹⁷, se exponen parte de las Técnicas de Yoga.

Etimológicamente, Yoga significa integrar o atalajar. Integrarse a algo, atalajándolo. *Colocar el atalaje a los caballos de tiro para luego guiarlos y así integrarse a ellos y al carro.* "Yog" viene de la raíz "Yug"; "Yug" significa unir, unión dinámica, integración, atalajar o atar junto; y "Yog" integrar; también puede tener otras connotaciones como: unión, conjunción de estrellas, regla gramatical, esfuerzo, equipo, medios, magia, agregado, etc.; se relaciona, además, con el vocablo inglés "Yoke", el francés "Joug", el alemán "Joch", el griego "Euvoc", el latín "Iugum", el ruso "Igo" y el español "Yugo". Por esta razón, se puede decir *Yog* o *Yoga*.

Pregunta 2: ¿Usted dice que el Yoga es una cultura?

Dharmachari S. Maitreyananda: actualmente, el Yoga es una cultura, una forma de ser, de vivir y de hacer. Uno aprende en una clase de Yoga, las Técnicas que luego utiliza las otras 22 horas del día. Uno hace Yoga todo el día.

Esta cultura del Yoga tiene sus Métodos, sus Técnicas, su teatro, su poesía, su música, su pintura, sus esculturas, sus deportes, sus filosofías, su forma de vestir, en fin, todo tipo de manifestaciones humanas.

El Yoga, actualmente es algo más que un arte, ciencia y filosofía de vida, es una forma de ser y sentir, de comunicarse con el Todo. Y es una cultura que tiene cientos de millones de practicantes, que se ha independizado de otras disciplinas, culturas, religiones, filosofías, razas, etc.

¹⁵Periodo Védico, periodo en que se compusieron los Vedas, los textos sagrados más antiguos de los indios, históricamente anterior al hinduismo.

¹⁶*Taittiriya Upanishad*, es un libro sagrado del hinduismo escrito en idioma sanscrito.

¹⁷*Maitrayani Upanishad*, es un libro sagrado del hinduismo escrito en idioma sanscrito.

Pregunta 3: ¿En qué época y en qué país, ciudad o civilización, se origina el Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: históricamente fue llevado hacia la India, pero es allí donde se establece y florece.

Pregunta 4: ¿Cuál es el lugar que ocupa el Yoga dentro de la filosofía hindú?

Dharmachari S. Maitreyananda: el Yoga ocupa un lugar de privilegio en el hinduismo siendo uno de los seis *Darshanas* o formas de vivir dentro del *Sanatan Dharma*¹⁸. Este lugar lo ocupa incluso fuera del hinduismo. Me refiero a que tiene un lugar especial en el Jainismo y Budismo como también fuera de ellos.

Pregunta 5: ¿Qué es el hinduismo?

Dharmachari S. Maitreyananda: el hinduismo es una cultura milenaria que engloba una variedad muy rica de costumbres ancestrales provenientes de diferentes pueblos y razas, las que interactuaron entre sí, dando lugar a diferentes tipos de artes, ciencias, disciplinas, deportes, incluso de ritos muy diversos en relación a cada acto de la vida.

El hinduismo al contrario de lo que se cree, no está compuesto por una sola religión que ha tenido, como en otros casos, un fundador histórico y preciso, sino que alberga una increíble variedad de religiones tan profundamente diferentes entre sí, que incluso parten de principios opuestos y se dirigen a metas diferentes. A esto deberíamos sumarle un millar de filosofías y escuelas de pensamiento y espiritualidad que permiten transitar una amplia gama de formas de *ser* tanto en lo social, como en nuestra vida en particular. Lo particular de hinduismo es que ha sido enriquecido por más de 3.000 dialectos, varios idiomas y formas de escribirlos.

Pregunta 6: ¿Quién fue históricamente el primer maestro que comienza con las enseñanzas del Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: Shiva, Matsyendra¹⁹ e Hiranyagarbha.

Pregunta 7: ¿Quiénes fueron los discípulos más importantes de estos primeros Maestros?

Dharmachari S. Maitreyananda: existen varios Maestros, en el caso de Shiva, su principal discípulo fue Matsyendra, que vivió en el sur de India. En el caso de Hiranyagarbha²⁰, fueron Gonika²¹ y Patanjali, éste último codificó las enseñanzas

¹⁸*Sanatan Dharma*, significa Ley Eterna y es el nombre real de lo que vulgarmente se denomina hinduismo.

¹⁹*Matsyendra*, maestro de Yoga que vivió en el siglo X a. C., considerado uno de los fundadores del *Hatha Yoga*.

²⁰Hiranyagarbha, maestro fundador del Yoga, abuelo de Patanjali.

en los *Yoga Sutras*.

Pregunta 8: ¿Qué son los Yamas y Niyamas?

Dharmachari S. Maitreyaananda: los *Yamas* y *Niyamas* son Técnicas de Yoga, que se basan en la disciplina personal, pero existen otras Técnicas, entre ellas las principales, junto con estas dos, son: *Pranayama* (control de la energía vital), *Swara* (control de la respiración), *Anna Yoga* (control de la alimentación), *Santosha* (estar contento o contentamiento), *Satkarmas* (limpiezas corporales), *Pratiahara* (introspección), *Dharana* (concentración), *Dhyana* (meditación), reflexión, contemplación, imaginería, relajación, ejercicios, actitud, etc.

Por ejemplo, Patanjali en sus *Yoga Sutras*, ha expuesto ocho pasos para el Yoga Clásico (*Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratiahara, Dharana, Dhyana y Samadhi*).

Los *Yamas* y *Niyamas* componen el Código de Ética del Yoga.

Los Yamas y Niyamas / Código de Ética del Yoga		
1	Ahimsa. No Violencia	Se asocia a no dañar ni matar, física o mentalmente, a ningún ser viviente.
2	Satya. Veracidad	Afirmar la verdad en pensamiento, discurso y acción.
3	Asteya. No Robar	Abstenerse del robo.
4	Brahmacharia. Autodisciplina	Asociada a disciplinar y organizar los impulsos y deseos.
5	Aparigraha. No Codiciar	No ser codicioso, no aceptar regalos innecesarios ni sobornos.
6	Saucha. Pureza	Observar pureza, tanto externa como interna, física y mental.
7	Santosha. Estar Contento	Cultivar el espíritu de contentamiento. No multiplicar los deseos de bienes materiales.
8	Tapas. Autoentrenamiento	Prepararse para soportar los cambios de ambientes y los reveses de la fortuna.
9	Svadhyaya. Estudio de las Escrituras	Estudiar con devoción y amplitud de criterio los libros de sabiduría espiritual.
10	Ishvara Pranidhana. Amor al Todo, al Ser, al Universo o a Dios	Recordar continuamente al Supremo y someterse a la Ley del Supremo y lo Absoluto.

Pregunta 9: ¿Qué son los Yamas?

Dharmachari S. Maitreyaananda: son las prácticas éticas del Yoga, los principios fundamentales del yogui:

- 1) **Ahimsa.** Significa no violencia. No violencia contra toda la existencia,

²¹Gonika, madre de Patanjali.

comprendiendo que toda la creación es necesaria y parte de nosotros y nosotros parte de esa misma existencia, que nos nutre y nos desarrolla, permitiéndonos el don de la vida. Respetar toda forma de vida no es un mandato, sino una necesidad, ya que el ser humano nunca es un ser separado de los demás, sino más bien integrado a los demás. Respetar significa tener una actitud de respeto hacia los demás y hacia uno mismo.

“A” significa “no” y “*Himsa*” significa “violencia”. No violencia física, no violencia mental, no violencia espiritual. Por extensión significa no matar. Bien entendido esto, significa que todos formamos parte de un solo ser, la existencia, y estamos en constante estado de interdependencia con los demás. Un yogui debe respetar entonces toda forma de vida, esto incluye a los cinco reinos de seres vivos: Plantas, Animales, Bacterias, Protistas y Hongos.

Pero este amor hacia los demás y esta actitud de respeto, podría impedirnos comer, puesto que para comer uno debe eliminar otras vidas (ya sean vegetales o animales), sino de lo contrario, al no comer, se estaría ejerciendo violencia contra uno mismo.

Además, las enfermedades que nos atacan están causadas por microbios, bacterias y hongos que debemos combatir para estar sanos. En nuestro cuerpo, nuestros glóbulos blancos en ocasiones deben atacar a seres vivos pequeños, que nos invaden o hacen un uso aparentemente indebido de nuestros recursos corporales. Por esta razón, no ser violento y no matar es prácticamente imposible. Uno para vivir debe nutrirse de vegetales o animales. Un vegetariano no es una persona menos violenta que una persona que no lo es. Matar un animal o una planta es exactamente lo mismo.

El problema es cómo, con qué actitud cumplimos con nuestro deber de especie como seres humanos. Una cosa es matar para comer lo necesario y otra cosa es destruir sin sentido. Una cosa es defenderse de una agresión y otra cosa es agredir a los demás por mero placer, o auto-agredirse. Uno puede agredir sin ser violento y puede ser violento sin agredir. La agresión es un mecanismo de defensa para proteger nuestro propio ser, a nuestros seres queridos, nuestras posesiones o nuestros espacios.

La violencia es la utilización de medios físicos para causar un daño orgánico a un ser vivo. Cuando nosotros debemos comer, estamos comiendo seguramente algo que ha sido quitado violentamente a un ser vivo: vegetal o animal. Pero si lo hacemos sin ira, sino por necesidad, estamos totalmente de acuerdo con la ley natural de la Tierra y del Universo.

2) **Satya**. Significa verdad o sea tratar de ser verdadero. Si uno es verdadero es auténtico. La verdad no es otra cosa que la forma en la que nuestra mente interpreta la realidad. No es la realidad misma, sino lo que nosotros pensamos que es la realidad. La realidad es una sola, mientras que las verdades son tantas como seres vivos existen.

Decir la verdad, intentando no mentir, es ser franco y sincero. Una persona se debe abstener de mentir no sólo para no tener que tapar más mentiras o para ser verdaderamente libre en sus actos, sino que uno se abstiene de mentir para estar tranquilo con uno mismo.

Sin embargo, hay en ciertas ocasiones “mentiras piadosas”, o si se prefiere ocultamientos necesarios. Cosas que no podemos ni debemos decir para no causar daño a los demás. Siempre la compasión o *Karuna* debe guiar nuestros actos. Si por decir una verdad nuestra, hacemos daño a los sentimientos de una persona o ponemos en peligro la vida de un ser humano, nuestro sentimiento de compasión debe estar en primer lugar. No hay necesidad de hacer sufrir a los demás. Si un niño de cinco años es feliz porque cree en Santa Claus, que le ha regalado juguetes, no hay necesidad de comentarle que no existe, porque aunque no es real, sí podemos afirmar que es verdadero para este niño.

3) **Asteya.** Significa no codiciar y por lo tanto, no robar. La codicia hace que queramos tener las cosas, cargos, poderes o atributos que tienen los demás sin haberlos conquistado. O lo que es igual, darle el uso que nosotros creemos conveniente sin medir para qué fue creada una cosa. Cuando malgastamos lo que se nos da, cuando deseamos lo que no necesitamos, cuando por encima de la necesidad está el deseo, uno pierde las prioridades de la vida, que es ganarse la forma en que uno vive.

4) **Brahmacharya.** Significa maestría en *Brahman* o Dios es decir, una persona que está absorta en *Brahman*, que estudia los *Vedas* u otros libros de sabiduría. Que sabe que todo es *Brahman* y que *Brahman* es todo y se dedica al estudio de ello. Por extensión, es la vida de estudiante y por lo tanto, de célibe. Pero no quiere decir que se debe practicar la abstinencia sexual.

5) **Aparigraha.** Significa no atesorar o acaparar. Por ejemplo, guardar cosas por el sólo hecho de tenerlas y para que no las tengan otros o tener millones de dólares sin darles utilidad ni ayudar a otros, es algo sin sentido. El atesorar genera la sensación de omnipotencia encubriendo nuestra real fragilidad. Todo lo que no tenga utilidad debe ser obsequiado a otros. Uno no debe pedir cosas si no se las gana. Darle utilidad a las cosas en vida y hacer feliz a los demás, es hacer girar la energía del Universo en forma correcta.

Pregunta 10: ¿Qué son los Niyamas?

Dharmachari S. Maitreyananda: son los preceptos u observancias del Yoga, dentro de la ética anteriormente mencionada.

1) **Saucha.** Significa pureza corporal. Tomar sol, baños de inmersión, masajes de aceites, practicar *Asanas* y *Pranayama*. Purificar la mente con canto de *Mantras*. Tener pureza mental, corporal y espiritual.

2) **Santosha.** Despertar el arte de estar contento, o sea ser positivo por el solo

hecho de disfrutar la vida y estar vivo. La vida es una fiesta. Sólo por existir, un yogui está satisfecho y contento.

3) **Tapas.** Esfuerzo en integrarse con el Todo, lo Absoluto, lo Supremo o Dios, sobreponiendo la necesidad a los deseos.

4) **Swadhyaya.** Estudio de sí mismo y de los textos de Yoga. Educación de uno mismo, pero no sólo mental o corporal, sino sobre todo espiritual. Espiritual en cuanto a dominar y disfrutar los sentimientos.

5) **Iswara Pranidhana.** Renuncia a las reacciones o frutos de nuestros actos y no tener apego a ellos, en el éxito o fracaso, pues todo es pasajero. Dedicación a la representación que tenemos del Supremo, Absoluto, Dios o el Todo.

Pregunta 11: ¿En qué lugar se encuentran los primeros hallazgos arqueológicos de alguna de las prácticas del Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: Adduara en Sicilia y Mohendo Daro en Paquistán, en lo que era la India antigua.

Pregunta 12: ¿Cuál es el texto más antiguo que se conozca en donde se hace referencia al Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: los *Upanishad*, libros sagrados hinduistas.

Pregunta 13: ¿Cuáles son los escritos más importantes?

Dharmachari S. Maitreyananda: los *Yoga Sutras*²², el *Bhagavad Gita*²³ o *Yoga Sastra*, los *Vedas*²⁴ y los *Tantras*²⁵. Son importantes históricamente, pero actualmente hay escritos tal vez más importantes.

Pregunta 14: ¿Qué son las Asanas?

Dharmachari S. Maitreyananda: las *Asanas* son posturas estáticas que se realizan en Yoga con diferentes fines. Buscan desbloquear las corazas musculares, con la finalidad de permitir una mejor circulación de la energía vital del ser humano, dotándolo de flexibilidad, resistencia en la flexibilidad, mejor tono muscular y equilibrio. Esto permite un reconocimiento de todo el cuerpo por parte de la propia mente y un cambio emocional repentino.

Una postura física de Yoga o *Asana*, es una postura física que trabaja por medio de la flexibilidad el desbloqueo energético de un músculo o, por medio de la fuerza o

²²*Yoga Sutras*, textos de Yoga escritos por Patanjali donde se desarrollan los pasos para alcanzar el *Samadhi*.

²³*Bhagavad Gita*, también conocido como *Yoga Sastra*, es uno de los textos sagrados más importante en el hinduismo donde el dios Krishna expone a su discípulo Arjuna verdades sobre la vida.

²⁴*Vedas*, se denomina con este nombre a los cuatro textos más antiguos de la literatura india.

²⁵*Tantras*, conjunto de escritos del hinduismo y budismo en los que se enseña el tantrismo.

tensión la eliminación de energía por parte de un músculo. Esa energía que se disipa o se pierde, cambia las emociones, rompe el sostén físico de la emoción, porque elimina la tensión muscular, o bien porque elimina la energía de la cual se alimentaba esa emoción.

El músculo es la parte física de la emoción, mientras que la energía que atesora dicho músculo es puramente espiritual. Nuestra espiritualidad, o sea, nuestros sentimientos, se ve afectada por la calidad y selección de nuestras emociones. En la emoción se conectan el espíritu y el cuerpo, esto debe ir acompañado de una concentración mental que me permita integrar mi cuerpo a mi espíritu, por eso la postura física de Yoga se dirige siempre a lo espiritual y no a lo mecánico o muscular como en gimnasia.

Las posturas tienen un beneficio orgánico o están dirigidas principalmente a los órganos del ser humano, buscan masajearlos por medio de compresiones de determinadas partes, por medio del cambio posicional de esos órganos en posturas invertidas, decúbito ventral o dorsal, buscan dotar a la columna vertebral de más flexibilidad para que los conectores nerviosos lleguen con mejor energía a esos órganos.

También trabajan, como en otras disciplinas, la parte muscular, pero la atención va a lo orgánico fundamentalmente y no tanto a lo externo. Se trabaja además desde el cambio circulatorio de la postura erguida hacia otras posturas, que al estar invertidas favorecen el retorno venoso de la sangre.

Cada postura tiene un beneficio orgánico, muscular, circulatorio y energético que en los últimos años se ha visto potenciado por el desarrollo de la Yogaterapia Ayurvédica.

Pregunta 15: ¿En qué consiste el Pranayama?

Dharmachari S. Maitreyananda: *Pranayama* significa control del *Prana* o energía vital. Estas Técnicas y ejercicios se basan en la respiración y posturas de Yoga para permitir la concentración del *Prana* en nuestro ser, administrándolo correctamente (*Pranasamrodha*).

Es la Técnica que nos enseña a economizar y administrar la energía mediante el correcto uso del ritmo respiratorio y sus retenciones en relación a los actos que realizamos en la vida. Por ejemplo, cuando se hace un esfuerzo ya sea físico o mental, para tener más fuerza o para tener más atención es necesario retener el aliento, esa técnica se llama *Kumbhaka* y la utilizamos para hacer menos fuerza o tener más memoria.

Usamos esas Técnicas, con exhalaciones que sean el doble de cada inhalación, para permitir una mayor relajación muscular con mayor oxigenación, lo que permite una mayor relajación mental. El *Pranayama* no es sólo controlar la energía respiratoria, sino la solar al tomar sol y la del agua al darse un baño.

El *Pranayama* es la base de todas las Técnicas del Yoga. Por lo que un yogui debe dominar el *Pranayama* en su vida diaria, casi las 24 horas del día.

Pregunta 16: ¿Qué es el Prana?

Dharmachari S. Maitreyananda: el *Prana* es la energía del universo que es absorbida por nosotros. Cuando es absorbida se convierte en energía vital y hace que funcionemos como seres vivos

Existen cinco tipos de *Prana*: el del desierto, la selva, la montaña, el mar y la ciudad.

Existen también cinco formas de *Prana*: *Prana*, *Apana*, *Udana*, *Samana* y *Vyana*.

El *Prana* se absorbe por el sol, el agua y el aire. Cuando el *Prana* es sólido se llama *Anna* o materia y se absorbe por medio de la comida, este tipo de Yoga es el *Anna Yoga*. Cuando se absorbe sólo por el aire es *Swara Yoga* o Yoga de la respiración, existiendo nueve formas de respirar. También, se puede absorber por el tacto e incluso por los sentimientos.

Pregunta 17: ¿Cuáles serían las formas correctas de comer?

Dharmachari S. Maitreyananda: las formas correctas de comer son aquellas que permiten nutrirse de alimentos naturales, no fritos, sin aditivos, con muchas fibras y pocas grasas. Y principalmente, comer con gente que nos alegra espiritualmente porque nos son agradables, sin apuros y con tiempo.

Este Yoga es conocido como *Anna Yoga* y es muy importante porque es la base de la práctica de *Pranayama* y de nuestra actitud mental.

Pregunta 18: ¿Y qué es Swara Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: uno debe procurar según el Yoga de la respiración o *Swara Yoga*, que la expiración sea siempre mayor que la inspiración. Preferentemente el doble. Que la respiración se produzca por la utilización consciente del diafragma, que nos permite oxigenarnos con más capacidad a la vez que expulsamos más anhídrido carbónico.

El *Swara Yoga* tiene nueve *Bandhas* o bloqueos: dos bajos (*Mula* y *Aswani*), tres medios (*Uddijana* bajo, medio y alto), uno en la garganta (*Jalandhara*) y tres en la cara (*Muka*, *Surya* y *Chandra*). Tiene nueve respiraciones: Lumbar, Abdominal, Diafragmática, Intercostal, Pectoral, Dorsal, Clavicular, Total y Profunda.

El *Swara Yoga* me parece más importante incluso que el *Asana Yoga*. Un yogui puede no practicar *Asanas* pero debe siempre practicar *Swara Yoga* o por lo menos *Pranayama* o control de la energía vital.

En mi *Sadhana*²⁶ personal, el *Swara Yoga* junto al *Pranayama* es algo que centra mi *Abhyasa* o práctica diaria de Yoga. Es mucho más importante que las *Asanas*.

Pregunta 19: ¿Qué es Pratiahara?

Dharmachari S. Maitreyananda: *Pratiahara* significa “introspección”, o sea dejar lo exterior para ir hacia mi adentro, es aislarse del exterior por uno o dos segundos (evidentemente se puede estar más tiempo), anulando el contacto mental con los sentidos. Cuando se entra en *Sama Yoga* o Relajación, primero practicamos *Pratiahara*, para llegar al estado de *Sama*.

Pregunta 20: ¿Qué es Concentración?

Dharmachari S. Maitreyananda: la concentración significa no tener otra imagen en mi mente, sólo la que estoy viendo o la que estoy imaginando, sin tener segundas imágenes. La concentración se basa en una Técnica que se llama unidireccionalidad de la mente o sea *Ekagrata*. Esto es no ver otra imagen ni pensar en otra cosa, sólo en una.

Pregunta 21: ¿Qué es Meditar?

Dharmachari S. Maitreyananda: meditar significa no pensar o sea no dudar, no comparar imágenes ni tener ideas. Es el reposo total de la mente. Meditar se dice en *Dhyana* y es el paso anterior al *Samadhi*. No hay Yoga sin meditación. La meditación es la única Técnica común a todos los Métodos de Yoga.

Para meditar, preferentemente es deseable o aconsejable, que el tronco esté erguido, que uno esté sentado cómodamente y en contacto con el suelo. La columna vertebral debe estar libre, porque si uno está acostado por lo general no medita sino que practica relajación. Hay unas doce *dhyanasanas* o posturas de meditación que son recomendables, sólo varían las formas de las piernas para mantenerse erguido confortablemente.

La meditación relaja la mente, la descansa en absoluto y el cuerpo se mantiene estático. El espíritu entonces se encuentra libre, sin pensamientos. Para la mente es un descanso merecido, para el espíritu una especie de vacaciones. En la meditación el cuerpo no descansa plenamente, sin embargo, en una relajación que es lo contrario, el cuerpo descansa y la mente puede tener actividad.

Es necesario que la mente descanse por medio de la meditación, de lo contrario uno debería tomar un psicofármaco. En la meditación es cuando el espíritu es más libre. Para poder meditar es necesaria la Técnica de Yoga propuesta por Patanjali: *VIYOGA*, separar la mente del espíritu. Lo primero que se hace cuando se medita es no pensar y entonces, el espíritu se separa de la mente. El espíritu y la mente (sentimientos y pensamientos) se cruzan, se confunden y se obstaculizan entre sí.

²⁶*Sadhana*, práctica individual y diaria del Yoga.

Esto provoca conflictos, que se pueden evitar cuando uno sabe o aprende a diferenciar lo que piensa de lo que siente. Uno debe aprender a respetar sus dos planos, que no necesariamente deben dirigirse en un solo sentido.

Pregunta 22: ¿Qué diferencia existe entre Reflexionar y Meditar?

Dharmachari S. Maitreyananda: la expresión reflexionar (*Tarka Yoga*) viene de "ver reflejos de imágenes" o sea, de compararlas. Quien reflexiona, compara imágenes e ideas; quien reflexiona, duda, compara y por tanto, piensa. Quien medita, no. Meditar es el arte de no pensar, de no razonar, de no tener imágenes.

Pregunta 23: ¿Qué es la Contemplación?

Dharmachari S. Maitreyananda: observar las imágenes exteriores sin interponer imágenes interiores, evitando la reflexión o *Tarka*. La concentración puede ser en una imagen interna, como por ejemplo un recuerdo. La contemplación por el contrario, es sólo la observación de una imagen externa. Uno observa pero no compara lo observado con nuestros recuerdos.

Pregunta 24: ¿De qué se trata la Relajación en Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: se llama *Sama Yoga* al arte de evitar la tensión. Es una Técnica que permite concentrar la mente por medio de un cambio respiratorio pausado, aflojando conscientemente la tensión muscular y bajando su tono más alto, logra el reposo del cuerpo, deshaciendo las emociones y aquietando la mente.

Pregunta 25: ¿Cuál es el valor de la Relajación en la vida?

Dharmachari S. Maitreyananda: el cuerpo debe descansar profundamente, pues muchas personas duermen sin descansar. La relajación inducida, permite que un maestro nos guíe en una clase a un estado de descanso, de ausencia de tensión. Sin tensión la respiración cambia. Y si cambio la respiración y la hago más pausada, la tensión cambia. Sin tensión la mente no genera defensas y desaparecen los estados mentales negativos. Por consiguiente la mente se relaja.

Pregunta 26: ¿Qué es el Samadhi?

Dharmachari S. Maitreyananda: el *Samadhi* es un estado de plenitud en el que confluyen la felicidad y la tranquilidad. Un estado en el cual el ser humano no necesita pensar o dudar para estar integrado a sí mismo y al Todo.

Puede ser definido como éxtasis y ataraxia, es un estado espiritual en el que confluyen la plenitud, el contentamiento, la armonía y paz interior. Es un estado espiritual de integración, que se logra mediante la práctica de las Técnicas de Yoga

"Sin Samadhi no se realiza el Yoga. El Yoga tiene por finalidad el Samadhi".

Pregunta 27: ¿Todos los Métodos llevan al Samadhi?

Dharmachari S. Maitreyananda: sí, para ser un Método de Yoga debe siempre conducir al *Samadhi* que es la meta del Yoga, sino no estamos ante un Método de Yoga genuino.

Pregunta 28: ¿Qué son los Chakras?

Dharmachari S. Maitreyananda: Común y vulgarmente se entiende por *Chakras* a los centros de energía en el ser humano. Sin embargo, los *Chakras* en realidad se llaman *Padmas* o Lotos. Los *Padmas* (órganos) tienen una energía concentrada a la que llamamos "ruedas de energía *Pranachakras*" o simplemente ruedas, que en idioma sanscrito se dice *Chakra*.

Dicha energía es el resultado de la actividad de un órgano del cuerpo, la bioelectricidad del sistema nervioso que enerva al órgano y el sistema circulatorio sanguíneo. Siendo la sangre la encargada de llevar la información bioquímica (hormonas y nutrientes) para que funcione el órgano.

Esto en su conjunto es lo que hace que el órgano genere uno o varios impulsos, que son contenidos por el sistema muscular propio del órgano. Es decir, que el mismo órgano funciona como una barrera de sus propios impulsos generando así, una tensión.

Esta tensión, varía como varía el mismo impulso. El resultado es una energía que está en el cuerpo humano y obra sobre la mente humana y sus sentimientos o espíritu. A esto le llamamos *Chakras*; los principales son 49 básicos y 108 sub-chakras.

Pregunta 29: ¿Qué son los Nadis?

Dharmachari S. Maitreyananda: los *Nadis* son las corrientes de *Prana* que comunican un *Chakra* con otro. Llevando el fluir constante de la energía vital. Si un *Nadi* es interrumpido por un golpe, conflicto o corte, se produce dolor físico, conflicto mental o sufrimiento espiritual. Ejemplo: cuando uno se golpea en el brazo el flujo de *Prana* se corta y hay dolor entonces uno tiende a frotarse el brazo para que la energía vital siga su curso, o sea que el *Prana* circule por el *Nadi* para evitar el dolor. Esto se aplica a la mente y espíritu o sentimientos.

Pregunta 30: ¿Qué Técnicas de Yoga ayudan al bienestar cotidiano?

Dharmachari S. Maitreyananda: para ayudar a nuestro bienestar, necesitamos estar bien espiritual, física y mentalmente para luego poder estar bien socialmente.

Cuando vamos a una simple y común clase de Yoga, lo primero que hacemos es quitarnos el disestres o estrés nocivo, relajándonos y dejando que nuestro profesor de Yoga asuma la responsabilidad del grupo, de guiar la clase. Simplemente, nos relajamos y no nos preocupamos de qué debemos hacer, siguiendo las indicaciones de nuestro profesor. Él nos indica posturas que nos rompen tensiones,

respiraciones que nos calman y llenan de oxígeno. Comenzamos a tener tiempo para nosotros mismos. Podemos concentrarnos en nosotros y brindamos atención a cómo estamos en realidad. Parece que el tiempo se vuelve más lento, que todo se cambia, que las preocupaciones mentales se van con las tensiones musculares y que el espíritu se suelta, permitiéndonos sentirnos a nosotros mismos.

Ese oasis de paz aumenta en la relajación y luego se potencia con los *Mantras*²⁷ o música al final de la clase, que se asemejan a una canción de cuna para adultos, el resultado es un momento de bienestar extraordinario. A eso le agrego luego, un cambio diario en mi forma de alimentarme, o sea, en la forma de respirar y de comer.

Pregunta 31: **¿Por qué existen tantos tipos de Yoga?**

Dharmachari S. Maitreyananda: porque hay tipos de seres humanos diferentes. Lo que hay no son tipos o ramas, sino Métodos, que tienen diferentes Estilos para cada tipo de ser humano.

Un Método es una selección de Técnicas de Yoga, que algún maestro adoptó para un tipo de personas determinado.

Cuando una persona comienza a practicar Yoga, en un inicio, no puede saber cuál es el Método más apropiado para su vida, sólo con el tiempo y probando diferentes Métodos, profesores y maestros esa persona podrá comparar y saber cuál es el más adecuado. Uno descubre con el tiempo, un Método, un profesor y un maestro que le hacen estar feliz espiritualmente y elige naturalmente ese Método. Puede practicar varios Métodos también, no hay nada que se lo impida.

Cualquier opción es correcta, mientras se logre la meta, porque hay diferentes caminos para llegar a una ciudad, lo importante es siempre llegar a ella. Hay personas que practican un Método o bien un Estilo de Yoga para mejorar su físico, otro Estilo para desarrollar su capacidades mentales y otro para su desarrollo espiritual.

Los seres humanos tienen tres planos de existencia: el mental, el físico y el espiritual; unos tienen inteligencia mental, otros espiritual y otros física. La inteligencia es la capacidad de adaptación mental, física o espiritual de un ser humano a su entorno. Todos tenemos estas inteligencias y otras tantas sub-inteligencias o inteligencias específicas, pero todos tenemos algún tipo de discapacidad en una de estas inteligencias, todos.

En ciertas ocasiones, una persona muy inteligente mentalmente puede ser extremadamente infeliz, lo que significa una discapacidad en su inteligencia espiritual (afectiva y sentimental). Por esta razón, un Método de Yoga casi siempre

²⁷*Mantras*, significa instrumento o control de la mente, son palabras o sonidos en sanscrito, pali o tibetano, que se efectúan para concentrarse y dejar que la mente deje paso a estados espituales. Son utilizados comúnmente para meditar o calmar la actividad mental.

parte de una de estas inteligencias, de la que tenemos más potenciada para potenciar aquella inteligencia que debemos entrenar.

Pregunta 32: ¿Esa es la visión de Sri Aurobindo con su Yoga Integral?

Dharmachari S. Maitreyananda: sí, exactamente, Sri Aurobindo, Swami Sivananda, Mirra y Swami Asuri Kapila han enseñado eso exactamente; el *Purna Yoga* o Yoga Completo; así como el Yoga Integral. Tanto el Yoga Completo como el Yoga Integral, vienen a ser Métodos de Métodos. En la antigüedad, esto fue ideado por el propio *Shivam*, pero fue modernizado por Sri Aurobindo, con el objetivo de que cada persona pueda tomar de cada Método de Yoga lo que necesita y lo que pueda realizar. Sri Aurobindo influyó en Swami Asuri Kapila y en Swami Sivananda, quien luego de conocerlo enseñó su Yoga de Síntesis que tiene el mismo principio. Swami Asuri Kapila era contemporáneo de ambos y realizó una propia síntesis de Yoga Integral.

Pregunta 33: ¿Se podría decir entonces que hay Métodos físicos, otros mentales y otros espirituales?

Dharmachari S. Maitreyananda: lo correcto es decir que todos son mentales, espirituales y físicos a la vez, pues el ser humano está compuesto de estos tres planos, pero algunos Métodos hacen más hincapié o utilizan más Técnicas de origen mental, mientras otros, utilizan Técnicas más corporales, existiendo otros que priorizan las Técnicas espirituales.

Pregunta 34: ¿Nos brindaría algún ejemplo al respecto?

Dharmachari S. Maitreyananda: el *Jñana Yoga* es más mental que el *Hatha Yoga*, que es más corporal. El *Raja Yoga*, *Bhakti Yoga* y *Mantra Yoga* son más espirituales, y si se quiere, se puede afirmar que el *Purna Yoga* o Yoga Completo es más social.

Pregunta 35: ¿Me explicaría, por favor, el Yoga Integral?

Dharmachari S. Maitreyananda: El Yoga Integral es una corriente de Yoga que criticaba la parcialidad de los Métodos de Yoga que cultivaban sólo unas cuantas Técnicas y dejaban de lado otras.

Esto hizo que naciera el Yoga Integral Antiguo, que fue el primer Método que integró a varios Métodos de Yoga con sus diferentes Técnicas.

El primer Yoga Integral Antiguo se llamó *Shiva Yoga*, que integraba el *Mantra Yoga*, *Sparsha Yoga*, *Bhava Yoga*, *Abhava Yoga* y *Maha Yoga* (*Shiva Purana*).

La segunda forma de Yoga Integral Tradicional se llamó *Maha Yoga* a la cual hace mención el *Yoga Shikha Upanishad*²⁸, integrando el *Mantra Yoga*, *Laya Yoga*, *Hatha Yoga* y *Raja Yoga*.

La tercera forma de Yoga Integral se llamó *Purna Yoga* (que significa Yoga Completo o Total) ideado inicialmente por el maestro hindú Sri Aurobindo (1872-1950) y Mirra Alfassá (1878-1973) en la India francesa; simultáneamente se sumaron a esta iniciativa Swami Asuri Kapila (1901-1955) y Sat Prem (1923-2007). En esta etapa se desarrolló sólo la idea de un Yoga Integral, que fue presentado como una síntesis de los Métodos tradicionales de Yoga.

Luego, fue el francés Swami Asuri Kapila quien realmente creó y difundió el Yoga Integral, formando los primeros maestros de Yoga Integral en occidente.

Centrándonos en esta tercera edad o etapa del Yoga Integral debemos saber su desarrollo histórico y conocer las diferencias en las diversas propuestas.

Sri Aurobindo subrayó la necesidad de integrar el Ser y desarrollar una actitud creativa ante la vida abarcando estos tres factores: 1) *Shiva*, unión con la dimensión atemporal de la existencia; 2) *Atman*, movilización de las facultades y potencialidades más profundas del psiquismo humano; y 3) *Shakti*, cooperación o fusión creativa con el impulso evolutivo del Ser.

Sri Aurobindo, llamó a su propuesta filosófica *Purna Yoga*, que debe traducirse como Yoga Completo en el antiguo idioma sánscrito de la India.

Swami Asuri Kapila realizó una obra gigantesca, pues no sólo integró el *Shiva Yoga* con el *Maha Yoga*, linajes a los que pertenecía, sino que hizo lo propio con el *Purna Yoga* (compuesto por *Jñana Yoga*, *Karma Yoga*, *Bhakti Yoga* y *Raja Yoga*), agregando a su síntesis el *Dharma Yoga*, *Ayurveda*, *Yogaterapia*, *Sankhya Yoga* y *Tantra Yoga* introduciendo además, prácticas de Yoga Saívas y Tibetanas, en especial el Yoga de los *Chakras* y el *Sattvajaya/Prana Chikitsa* (reiki hindú). Así Asuri Kapila concibió su propia síntesis de Yoga y la llamó *Maha Yoga*, *Sarva Yoga* y Yoga Integral.

Swami Sivananda, considerado un impulsor fundamental del Yoga Integral, luego de conocer a Aurobindo, generó otra síntesis y la llamó Yoga Integral o Yoga de Síntesis, que se diferenciaba de los principios de Aurobindo.

Luego, Swami Satchidananda para diferenciar su síntesis de las anteriores, la llamó Integral Yoga y modificó la utilización de las Técnicas.

Posteriormente, Mirra Alfassá, conocida como La Madre, fue quien prosiguió el trabajo social de Aurobindo, creando la Sociedad Aurobindo, el *Aurobindo Ashram* y dando lugar a Auroville (la Ciudad del Yoga).

En Estados Unidos, Haridas Chauduri difundió el Yoga de Aurobindo mediante su libro *Yoga Integral*.

²⁸*Yoga Shikha Upanishad*, texto referente a Métodos y Técnicas de Yoga.

Mientras que en Sudamérica Swami Asuri Kapila, considerado el gran impulsor del Yoga Integral y contemporáneo de Sivananda, fue quien comenzó a dictar los cursos de formación profesional de maestros y profesores de Yoga en 1934.

Como se aprecia, el Yoga Integral fue creado por varios maestros y promovió la práctica conjunta del *Bhakti Yoga*, *Jñana Yoga*, *Hatha Yoga*, *Karma Yoga*, *Raja Yoga* y *Tantra Yoga*.

En todos los casos, Sri Aurobindo, Sivananda y Asuri Kapila, intentaron integrar todos los Métodos de Yoga posibles para transformar el Yoga en el verdadero arte de vivir armónica y creativamente desde la experiencia integral del ser y así lograr el *Samadhi*.

Mi visión del Yoga Integral era parecida, pero diferente. Yo me centré practicar e integrar directamente todas las Técnicas de Yoga, porque es la forma más práctica, rápida y completa de aprender el Yoga en su totalidad. Pues estudiar cada Método por separado puede llevar mucho tiempo.

Cada Método está compuesto por una selección de Técnicas, por lo mismo es más seguro aprender todas la Técnicas de los diferentes Métodos.

En definitiva, creo que cada uno a su manera complementó el trabajo del otro.

Pregunta 36: **¿Qué es el Tantra Yoga?**

Dharmachari S. Maitreyananda: el vocablo *Tantra*, es de origen sánscrito, tiene varios significados: telar, tejido, urdimbre, la parte esencial, el rasgo característico, armazón, doctrina, regla, etc. Pero podría ser traducido como “extensión” al derivar de la raíz verbal "*tan*" que significa extender.

El *Tantra Yoga* es el Yoga antiguo preclásico. Mitológicamente se dice que fue enseñado por *Shiva* a *Parvati* y transmitido por *Matsyendra*. Se menciona, que existió un maestro de Yoga llamado *Shiva*, que hace miles de años vivió en Tamil Nadu y luego fue a vivir al norte de India. Muchos asocian a este maestro de Yoga con el propio dios *Shiva* o con una encarnación de éste.

La palabra *Tantra* significa "continuidad", una continuidad de enseñanzas y de discipulado que es garantizado por un linaje, esto es, una línea ininterrumpida de maestros. También simboliza otra continuidad, la de espíritu, que es densificado en la tierra y el mundo, transformándose en la continuidad existente entre el cuerpo y la mente, entre la realidad externa y la interna, entre la trascendencia y la inmanencia.

Los *Tantras* son enseñanzas sobre la vida y su espiritualidad. El *Tantra* es entonces "aquello que expande la sabiduría". El *Tantra* es la sabiduría de la vida y de todo lo vivo.

Para aclarar esto podemos decir que el fin último del *Tantra* es la reintegración del individuo al Ser Supremo y Absoluto como un Gran Todo (que sería *Shiva* o el

estado de Buddha según sea uno budista o shivaita). Para alcanzar ese objetivo es necesario conocer la teoría, los ritos, cultos y la práctica del *Tantra* que se llama siempre Yoga. El Yoga *Tantra* es la práctica de estas enseñanzas.

El *Tantra* entiende que todo en la vida es perfecto y que todo es necesario. Aprender a vivir es el único camino para entender todo y el Todo. Uno debe empezar desde lo simple hacia lo complejo, desde lo burdo hacia lo sublime para entender que estas clasificaciones son simplemente dos caras de la misma moneda. En definitiva, el objetivo del *Tantra* es despertarse, lo que comúnmente se llama iluminarse.

"Tanyate vistriyate gñyanamanena iti Tantram"

Traducción: Aquello por lo cual se logra, prolonga y perfecciona la sabiduría y su poder es *Tantra*.

Cuando uno practica el *Tantra*, sigue un sendero de tolerancia hacia todo, uno intenta adaptarse a todo, busca conocer y saber todo y estar informado de todo, dedicarse plenamente a todo.

El *Tantra* tiene siete aspectos: uno material y corporal, otro netamente mental y otro espiritual, a los que uno le agrega el aspecto socio-cultural, el etológico y ecológico, así como el cósmico.

En el *Tantra*, la mística, la espiritualidad más elevada y la renuncia a la riqueza, se conjugan con los negocios y la política. El dinero puede llegar a ser un bien espiritual, siempre que su propósito sea ese.

El *Tantra* va desde lo racional a lo irracional. Desde lo lógico a lo ilógico y de ahí a la misma vida alógica. No evita lo científico ni lo no científico. El *Tantra* es una vía profundamente pura y profundamente impura.

El *Tantra* es fundamentalmente práctico. Y se divide a su vez en:

1. *Jñana Tantra*: teoría y conocimientos del *Tantra*.
2. *Kriya Tantra*: rito del *Tantra*, mediante ceremonias y pujas.
3. *Charya Tantra*: culto de *Tantra*, culto al cual uno pertenece; Budista (seguidor de Buddha); *Vajrayana* (rama del budismo que significa vehículo tántrico del Diamante); *Shaktipada* (seguidor de *Shakti*); *Saiva o Shivaita* (seguidor de *Shiva*); *Kaula* (seguidor de *Kali*); *Vaishnava* (seguidor de *Vishnu*); *Shingon* (budismo tántrico japonés); etc.
4. *Yoga Tantra*: práctica del *Tantra*, práctica de las enseñanzas las que se realizan por medio del *Kaya* o vehículo físico (entiéndase cuerpo humano).

Es en el siglo IV que nace en la India (*Bharat*), el *Tantra* como un movimiento filosófico, esotérico y espiritual que influencia al hinduismo, el budismo, jainismo, taoismo, chamanismo, sikhismo, islam y otros sistemas en India y Asia.

En el año 900 o 1.000 d. C., el *Tantra Yoga* crea el *Hatha Yoga*, el hijo más conocido del *Tantra Yoga* y tal vez el más famoso por santificar el cuerpo humano como templo de Dios.

El *Tantra Yoga* tiene como Técnicas propias todas las del *Hatha Yoga*, el *Mantra Yoga* y el *Kundalini Yoga*, en especial los *Yantras*, *Mandalas*, *Asanas*, *Kriyas*, *Pranayama*, *Pujas*, *Japas* y la ceremonia *Nyasa* o el *Maithuna* (la mística sacralización de la relación sexual).

En el *Tantra Yoga* se concede especial relevancia a los rituales y las Técnicas de visualización que persiguen el despertar del poder psico-espiritual (*Kundalinishakti*), inherente al cuerpo humano.

El *Tantra* es enseñado en la tradición *Gurukula* (maestro-discípulo) por medio de la iniciación o *Diksha*, para esto es necesario seguir los siguientes 5 pasos tántricos:

1. Reconocer la divinidad de nuestro cuerpo. Instalarse en él. AMARLO.
2. Descubrir sus misterios. Cultivar la Fuerza. El viaje de la Serpiente.
3. Desarrollar la Conciencia Amorosa.
4. Vivir en armonía con el Cosmos. La aventura del presente.
5. Vivir la Plenitud. Mantener el éxtasis.

La iniciación debe ser efectuada por un maestro espiritual calificado (*Gurú*) que haya sido nombrado maestro por otro maestro tántrico o *Mandaleswara* en un linaje reconocido.

Los Tántricos se basan en la creencia que la mente y la materia son manifestaciones de una realidad espiritual superior y que esta verdadera naturaleza es omnisciente y está siempre presente en todo.

El *Tantra* profesa que la realidad espiritual (*Nirvana*) no es algo distinto del reino empírico de la existencia (*Samsara*), sino algo inherente a él.

El *Tantra* enseña que se puede lograr la iluminación permanente (*Bodhi*) o liberación (*Moksha*), mientras se permanece en el estado físico. La meta de lograr la liberación/iluminación es el despertar del poder espiritual llamado *Kundalinishakti*, adormecido en el *Muladhara*, en la raíz del cuerpo-mente humano.

También enseña, por una parte, que somos nacidos tanto física, mental y espiritualmente varias veces y que este ciclo sólo se interrumpe en el momento de la iluminación. Y por otra, que la humanidad vive en *Kali Yuga* (era actual) y que, por consiguiente, debemos servirnos de cosas muy vulgares y ordinarias, o sea, de toda ayuda en nuestro camino espiritual.

Para el *Tantra*, la eficacia mágica del ritual, se basa en la noción metafísica de que el microcosmos (es decir, el ser humano) es un reflejo fiel del macrocosmos (es

decir, el universo). Así la iluminación espiritual se acompaña y/o proporciona acceso a una amplia variedad de poderes espirituales. Donde la energía sexual es una reserva de energía, que debe utilizarse con sabiduría para acelerar el proceso espiritual.

Se da énfasis en la valerosa experiencia personal, en lugar de confiar en el conocimiento de otros.

La mayoría de las escuelas tántricas desarrollan la idea de *Shakti*, el principio femenino de la existencia cósmica, la Diosa. El *tantrika* o *sadhaka* (practicante de *Tantra*) trata de conseguir la ayuda de este principio en su afán por la liberación.

Para el *Tantra*, la naturaleza y todo lo vivo tienen un carácter sagrado y merecen nuestro amor y respeto. El tántrico es un amante de la vida y de todo lo vivo.

Se llama *Tantra Yoga* o *Yoga Tantra* a la práctica del *Tantra*. Sin *Yoga Tantra* no hay *Tantra*. El Yoga no es diferente del *Tantra* y el *Tantra* no se puede practicar sin el Yoga.

Pregunta 37: **¿Existe el Kriya Yoga como Método?**

Dharmachari S. Maitreyananda: sí, dentro del *Tantra* existen cuatro divisiones: *Jñana Tantra*, *Kriya Tantra*, *Charya Tantra* y *Yoga Tantra*. *Yoga Tantra* es la práctica del *Tantra*, o sea, de las enseñanzas y *Kriya Tantra* es la práctica de los ritos del *Tantra*.

El *Kriya Yoga* es un Método que ha integrado la práctica con los ritos y que ha sido brillantemente expuesto por Paramhansa Yogananda, quien lo aprendió del linaje de Lahiri Mahasaya maestro de Sri Yusteswar, quien fue a su vez maestro de Yogananda. La familia Lahiri sigue aún en India y en el mundo, transmitiendo estas enseñanzas.

El *Kriya Yoga* es un conjunto de Técnicas mediante las cuales se puede realizar la meditación, que han sido transmitidas a Lahiri por Babaji, una emanación del propio *Shiva*, padre mitológico del Yoga que encarnó en los Himalayas en India.

Pregunta 38: **¿Cómo son los Kriyas?**

Dharmachari S. Maitreyananda: la palabra *Kriya* significa rito y por extensión, se les llama así a los ritos de limpiezas o *Satkarmas* en Yoga. En un principio eran seis, llamados: *Neti*, *Nauli*, *Dhauti*, *Basti*, *Tratak*, *Kapalabhati*.

Son limpiezas de ojos, nariz, pulmones, intestinos, estómago y se transmiten de maestros a discípulos. Estas limpiezas son Técnicas propias del *Hatha Yoga* y dentro del *Tantra Yoga* hay muchísimas más.

Pregunta 39: Maestro, por favor, ¿me explica el Prema Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: *Prema* significa amor divino y es una forma de *Bhakti Yoga*. Es el cultivo del amor hacia dios y al mismo tiempo significa Amor hacia toda la Existencia, a todo el Universo, a lo Supremo, al Ser o el Absoluto Infinito, sin límites.

Pregunta 40: ¿Qué es el Jñana Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: *Jñana* significa conocimiento y por extensión discernimiento. Tiene la misma raíz que gnosis en griego. Es el Yoga del Conocimiento que, al contrario del *Bhakti Yoga*, utiliza la mente y dentro de ella a la mente intelectual o racional llamada *Buddhi*, la mente consciente o *Manas*, la mente egotista o *Ahamkara*, etc.

Se toma a Shankara como el padre de este Método, en el año 700 a. C. Pero esta visión ya había sido propuesta por Buddha Shakyamuni. Govindapada, el maestro de Shankara, estudió con Gaudapada que era budista, para ellos, lo que no es racional no debe ser aceptado. Una persona atea puede seguir este camino tanto como un agnóstico o un panteísta. La ciencia y la filosofía son *Jñana Yoga* puras.

Para el *Jñana Yoga* lo principal es el estudio, la investigación. La reflexión y la utilización de la razón. Son sus prácticas fundamentales.

Su principal técnica es el *Viveka* o discernimiento racional. Esto, es lo contrario a lo religiosamente devocional, donde el espíritu deja de lado a la mente. Aquí se comienza por lo mental y lo racional, como en la ciencia. Posee siete pasos básicos pero puede haber más:

SIETE PASOS DE JÑANA YOGA	
1. Viveka	Discernimiento.
2. Vairgya	Renunciar a tener objetos mundanos o supramundanos.
3. Tapas	Austeridad. Tiene a su vez seis preceptos:
	3.1 <i>Sama</i> , tranquilidad.
	3.2 <i>Dama</i> , autodisciplina.
	3.3 <i>Uparati</i> , control mental.
	3.4 <i>Titiksha</i> , paciencia.
	3.5 <i>Samadhana</i> , contemplación.
	3.6 <i>Sraddha</i> , convencimiento y perseverancia.
4. Mumukshtva	Anhelos de liberación
5. Sravana	Atender las enseñanzas del Gurú o Maestro.
6. Manana	También llamado <i>Tarka</i> , reflexión.
7. Nididhyana	Concentración en las doctrinas y enseñanzas que termina en una meditación y en su comprensión y lleva al <i>Samadhi</i> .

Pregunta 41: ¿Qué es el Bhakti Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: el *Bhakti Yoga*, es un Yoga tradicional de India que no es el Yoga Clásico. Es el Yoga de la devoción y se centra en el rito, los *Kirtans*, los *Bhajans* y se sustenta en la idea de la existencia de Dios, Dioses o de lo Supremo.

Podemos decir, que todas las religiones teístas: monoteístas y politeístas, o que creen en Dios, son una forma de *Bhakti Yoga* y que todas han nacido del *Bhakti Yoga*, o sea de la necesidad de religarse con lo Supremo, Dios o Dioses.

El *Bhakti Yoga* usa el sentimiento y el espíritu como vía de comunicación e integración, dándole poco valor a lo mental o racional.

Por eso hablo de religiones teístas: monoteístas y politeístas, diferenciándolas de las religiones ateístas: agnósticas y panteístas, que no creen en la existencia de Dios y no utilizan la vía del *Bhakti Yoga* como práctica.

NUEVE PASOS DEL <i>BHAKTI YOGA</i>	
1. Sravana	Escuchar el nombre de Dios.
2. Kirtana	Cantar a Dios.
3. Smarana	Meditar en Dios o concentrarse en él.
4. Padasevana	Estar a los pies de Dios.
5. Arcana	Rito devocional para Dios.
6. Vandana	Postración ante el <i>Ishwara</i> o imagen de Dios.
7. Dasya	Devoción a Dios.
8. Sakhya	Amistad a Dios.
9. Atma Nivedana	Ofrenda de uno a Dios sintiéndose parte de Dios.

Bhaj significa compartir e integrarse hasta estar unido devocionalmente a Dios, es por ello que el *Bhakti* se basa en la existencia de Dios y la necesidad de ser uno con él, la música y cantos juegan aquí, tanto como los ritos, un papel preponderante desde lo emocional y espiritual, transformando los sentimientos de cada individuo en lo personal y en su relación con Dios. Se busca desarrollar *Prema* o Amor Divino hacia él.

Estas enseñanzas están en los escritos llamados *Bhagavata Purna*. Podemos afirmar también que Sandiya es el codificador del *Bhakti Yoga* en sus *Bhakti Sutras*. El camino de Sandiya es diferente al de Patanjali.

El *Bhakti Yoga* tiene su origen en los *Vedas* de India y mazdeísmo, en Persia. El mazdeísmo de Zaratustra (primera religión monoteísta de la humanidad, 800 a. C.)

es la base de las otras tres religiones monoteístas: el judaísmo, cristianismo y el islam, que han desarrollado el *Bhakti Yoga* como camino de integración o unión con Dios.

El Antiguo Testamento ha sido escrito tan sólo 500 a. C. y la influencia en el judaísmo y cristianismo del mazdeísmo y Zaratustra es innegable. Por eso muchos afirman que las religiones monoteístas han nacido del *Bhakti Yoga*. Lo que incluye al vedismo y brahmanismo que influyen decididamente en todo el hinduismo.

Pregunta 42: **¿Qué es el Karma Yoga?**

Dharmachari S. Maitreyananda: el *Karma Yoga* es el Yoga del hacer o de los actos. La palabra *Karma* viene de la raíz "*kri*" que significa hacer y por extensión acto.

El *Karma Yoga* es Yoga de las acciones correctas que tienen reacciones productivas. Es importante la acción y la reacción que esta acción produce. Para el *Karma Yoga* la vida está compuesta de actos que cambian constantemente la realidad. Según el *Yoga Sastra*, llamado vulgarmente *Bhagavad-Gita*, una parte del *Mahabharata*, se enseña que el *Karma Yoga* es superior al *Jñana* y *Bhakti* y a la renunciación de la vida mundana para dedicarse exclusivamente a lo espiritual.

Su práctica fundamental es aceptar nuestra función en el mundo cuando tenemos que cumplir un deber. Esto se llama *Naishkarmmya Karma* que significa: no sentimiento en la acción que debemos realizar, pues es nuestro deber realizar actos. Ejemplo: para vivir debemos necesariamente matar vida vegetal o animal.

Es nuestro deber como seres humanos comer y alimentarnos a la vez que debemos alimentar a nuestros hijos. Inevitablemente, aunque seamos vegetarianos, para comer debemos hacer sufrir a los vegetales y eliminamos seres vivos que tienen vida propia (plantas).

Valmiki²⁹, en su *Yoga Vasista* una obra maestra del *Karma Yoga*, nos enseña que debemos participar del mundo y de nuestra propia identidad de seres humanos. Sin acto, el *Jñana Yoga* carece de sentido. Porque no importa la teoría (teorium) ni la práctica (praxis) si no tenemos el producto (Poium), que es el *Samadhi*.

La vida es un teatro y yo, como actor de la obra, interpreto el papel de un ser humano: debo vivir en mi humanidad por medio de actos correctos, propios al ser humano que soy.

Pregunta 43: **¿De qué trata el Hatha Yoga?**

Dharmachari S. Maitreyananda: el *Hatha Yoga* es un hijo del *Tantra Yoga*. Tiene cuatro sub-métodos o escuelas: la de los maestros Matsyendra y Goraksha; la del maestro Gheranda; la del maestro Svatiarama; y la escuela moderna o ecléctica,

²⁹Valmiki, sabio legendario considerado el autor del texto Ramayana, que es una de las grandes epopeyas del hinduismo.

con una infinidad de Estilos: antiguos, clásicos, modernos y contemporáneos.

Toma como principal referente la necesidad de practicar *Asanas* para trabajar el vehículo del ser humano, o sea, su cuerpo. Se entiende que si el vehículo no está en forma y con buena energía, el conductor, o sea, la mente, no puede llegar a ninguna parte y el pasajero, que es el espíritu, no puede moverse con libertad. Es un concepto extraordinariamente sabio. Nos enseña que debemos limpiar el vehículo, tenerlo en forma y cuidarlo como un verdadero templo de nuestro espíritu, para lo cual, nos recomienda limpiezas (*Kriyas o Satkarmas*). Economizar nuestra energía con el *Pranayama*, cargarnos de *Prana*, oxigenándonos bien.

También se enseña es mucho más fácil meditar cuando se tiene un cuerpo en forma, libre de tensiones y dolores. En contraste con otros Métodos, que olvidando el cuerpo, nos hacen sufrir a nivel espiritual porque no se da la atención necesaria a lo físico. El dolor siempre es de origen físico y el sufrimiento es de origen espiritual y el primero puede llevar al segundo. El *Hatha Yoga* intenta prevenir esta situación.

El Power Yoga es un Estilo dinámico de *Hatha Yoga*. Power significa en inglés lo que *Hatha* en sánscrito: poder.

Pregunta 44: **¿Qué es un Estilo de Yoga?**

Dharmachari S. Maitreyananda: por ejemplo, vamos a tomar el *Hatha Yoga*, que es un Método conocido por su práctica de posturas de Yoga. Este Método tiene cinco Estilos. Se puede dar una clase muy estática, o sea, con posturas que en el medio tienen prolongadas relajaciones o bien, en forma dinámica, sin estas relajaciones, esto sería una postura tras otra, debiendo descansar en la misma postura o bien, se puede dar una postura tras otra sin pausa en forma fluida y rítmica siguiendo una música y se le denomina Estilo rítmico.

Se pueden mezclar dos de estos Estilos y se llama Estilo mixto o se pueden hacer los tres Estilos en una clase y se lo denomina Estilo ecléctico. Cualquiera de estas formas de dar una clase es un Estilo, pero no es un Método.

El Yoga dinámico, Yoga estático, Yoga rítmico, Yoga mixto o Yoga ecléctico no son Métodos, sino Estilos o formas en que un profesor da una clase de Yoga, basada en un Método en particular, en este caso el *Hatha Yoga*.

Por ejemplo, Iyengar Yoga, Bikram Yoga, *Ashtanga Vinyasa Yoga*, Yoga Flow o el Power Yoga son Estilos del Método *Hatha Yoga*.

Pregunta 45: **Maestro, explíqueme el Raja Yoga, por favor.**

Dharmachari S. Maitreyananda: es el Yoga de Patanjali, y él lo llamó *Ashtanga Yoga* o Yoga de los ocho pasos. Dattatreya lo llamó *Yoga Darshana* y la gente lo llamó Yoga Rey o *Raja Yoga*. Se convirtió en el Yoga Clásico, desde el 200 a. C.

hasta el año 1.000 d. C., año en el cual se hizo famoso el *Hatha Yoga*. El *Hatha Yoga* era parte del Yoga Tradicional, pero no era parte del Yoga Clásico.

Fue diseñado o codificado por Patanjali, en el año 200 a. C. y lo escribió en los aforismos de Yoga, los *Yoga Sutras*.

OCHO PASOS DEL RAJA YOGA	
1. Yamas	Principios éticos.
2. Niyamas	Observancias.
3. Asanas	Posturas.
4. Pranayama	Control de la energía vital.
5. Pratihara	Abstracción de los sentidos.
6. Dharana	Concentración de la mente.
7. Dhyana	Meditación.
8. Samadhi	Plenitud.

El *Raja Yoga* se basa en la actitud y luego en una práctica de control de la respiración, introspección, concentración y meditación para lograr el *Samadhi*. Es un Yoga que trabaja sobre la mente, para llegar al *Samadhi* con el espíritu.

El Método originario de Patanjali, como el de Dattatreya, no tienen posturas o *Asanas* de *Hatha Yoga*, a la cuales no le dieron importancia alguna. Muchos, por este motivo, le llaman Yoga de la mente.

En realidad el *Raja Yoga* le da mucha importancia al *Samyama*, o sea a la práctica de concentración, meditación y *Samadhi* en forma conjunta, por espacio de media hora, más que a otras Técnicas de Yoga y va directamente a estas prácticas, sin perder tiempo en otras.

El Yoga de Patanjali se separó del *Sankhya*³⁰ de Kapila³¹, pues en un principio estaba ligado al *Sankhya* y esto se le debe a Dattatreya³², que hizo del Yoga de Patanjali, un *Darshan* ortodoxo del hinduismo, o si se prefiere, una disciplina independiente de otras. El Yoga siempre se practicaba dentro del *Sankhya*, vedismo, brahmanismo, budismo, jainismo, etc.

Dos maestros comentaron directamente estos aforismos y agregaron sus propias enseñanzas; fueron Vyasa³³, quien agregó los comentarios y Dattatreya, quien escribió el *Yoga Darshan Upanishad*, profundizando las enseñanzas de Patanjali.

³⁰*Sankhya* o *Samkhya*, escuela Filosófica Agnóstica y Atea de India que es la base del Ayurveda y parte del Yoga. Es considerada uno de los seis *darshanas* ortodoxos del hinduismo.

³¹Kapila, escritor y pensador indio que explicó el mundo mediante el sistema *Sankhya*.

³²Dattatreya, maestro y sabio del hinduismo.

³³Vyasa, escritor legendario del hinduismo. Conocido por ser el autor del gran texto épico *Mahabharata*.

Pregunta 46: ¿Qué es la Yogaterapia Ayurvédica?

Dharmachari S. Maitreyananda: así como el Yoga tiene como meta el *Samadhi*, debemos aclarar que mucha gente no hace Yoga, sino que practica sólo algunas Técnicas de Yoga en busca de bienestar.

La Yogaterapia no es Yoga, sino que es la utilización de Técnicas de Yoga aplicadas a la terapia espiritual. O sea, la Yogaterapia es una terapia complementaria y nunca alternativa, que complementa otro tipo de terapia, ya sea la psicoterapia, fisioterapia o medicina. Trabaja en el campo de los sentimientos y emociones del ser humano por medio de Técnicas psico-corporales, que mejoran indirectamente ese campo espiritual, por los Métodos que explicamos anteriormente.

Ayurveda, es un sistema de salud de India que tiene dentro del mismo la medicina Ayurvédica, la psicología Ayurvédica, el masaje Ayurvédico, todos tratamientos naturales para sanar a los pacientes.

Desde hace milenios, el *Ayurveda*, medicina ancestral y oficial de la cultura hindú y de la India, trabaja Técnicas de Yogaterapia (*Ayurveda* es uno de los sistemas curativos más antiguos del mundo, que significa arte de curar, practicándose en India por más de 5.000 años en forma ininterrumpida).

Pregunta 47: ¿La Yogaterapia y la práctica de otras Técnicas aisladas de Yoga buscan el bienestar, la belleza o la relajación mientras que el Yoga busca el Samadhi?

Dharmachari S. Maitreyananda: exacto, en realidad más que profesores de Yoga, en toda América y Europa hay instructores, técnicos o profesores de Técnicas de Yoga. Ellos enseñan más que nada posturas, relajación, respiración, un poco de concentración o meditación y otras Técnicas, sin aplicar todo el Yoga.

Pregunta 48: ¿Me podría explicar por favor, los diferentes tipos de Yoga que existen?

Dharmachari S. Maitreyananda: el Yoga como ciencia, arte y filosofía de vida se divide en diferentes Métodos, compuestos por diversas Técnicas de Yoga. Cada Método utiliza o elige diferentes Técnicas, que son medios para llegar al *Samadhi*, fin último del YOGA.

Un Método de Yoga es un conjunto de Técnicas transmitidas por generaciones milenarias de maestro a discípulo. Esta forma de enseñanza personalizada es conocida como *Gurukula*.

Los Métodos tienen, no sólo Técnicas diferentes, sino que, un Método compuesto por las mismas Técnicas durante siglos, tienen a su vez diferentes Estilos. El Estilo no es un Método en sí mismo, sino la forma con que un maestro transmite las enseñanzas de su Método. Por ejemplo: el *Hatha Yoga* es un Método que tiene

diferentes Estilos, como: el *Shadanga Yoga* de Goraksha Nath, el *Sapta Yoga* de Gheranda o bien, el Iyengar Yoga del mismo B.K.S. Iyengar, son sólo Estilos del *Hatha Yoga*. El Power Yoga o el Power Vinyasa Yoga, son Estilos dinámicos de *Hatha Yoga*.

El Yoga Integral, es considerado un Método compuesto de varios Métodos y tiene diferentes Estilos; el Yoga Integral Antiguo surgido del *Shiva Yoga*; el Yoga Integral Tradicional del *Maha Yoga*; el *Purna Yoga* o Yoga Completo de Sri Aurobindo; el Yoga de Síntesis, llamado Integral, de Swami Sivananda; el Yoga Integral de Swami Satchidananda (discípulo de los anteriores); o el *Purna Yoga* Integral de Dharmachari Swami Maitreyananda, son sólo Estilos del Yoga Integral.

El *Ashtanga Yoga* de Patanjali es un Método, que no tiene relación alguna con el Método *Hatha Yoga*. Sin embargo, el *Ashtanga Vinyasa Yoga* de Sri K. Pattabhi Jois sí, pues este es sólo un Estilo del Método *Hatha Yoga*. Tal como lo es el *Vinyasa Ashtanga* de B.N.S. Iyengar de Mysore o el *Raja Yoga* de Swami Chidananda.

Método de Yoga: es un conjunto de Técnicas que conducen al *Samadhi*.

Estilo de Yoga: es una forma establecida por un Maestro con Linaje, para transmitir un Método.

Escuela de Yoga: es un grupo de personas que siguen a uno o varios Maestros que practican un Método de Yoga, o varios, con determinados Estilos.

Especialidades en Yoga: son Técnicas dirigidas a diferentes objetivos.

TABLA DE MÉTODOS, ESTILOS Y TÉCNICAS DE YOGA	
<i>Abhava Yoga</i>	Técnica del Yoga de las Emociones (desarrollo de la Inteligencia Emocional). Linaje: <i>Puranas</i> .
<i>Adhyatma Yoga</i>	Estilo de Yoga no dualista basado en la Ciencia del Ser.
<i>Adi Maha Yoga</i>	Método de Yoga generado por Krishnanatha , autor del <i>Yoga Tattva Upanishad</i> . Llamado el primer Yoga Integral, que sintetiza a los Métodos del <i>Hatha</i> , <i>Laya</i> , <i>Mantra</i> y <i>Raja Yoga</i> . Linaje: Patanjali, Nagaland, Svatmarama.
<i>Agni Yoga</i>	Método de Yoga de Síntesis que se basa en la Actitud.
<i>Anna Yoga</i>	Técnica de Yoga basada en la Alimentación.
<i>Ashtanga Hatha Yoga</i>	Método que integra el <i>Hatha Yoga</i> de Goraksha y el <i>Ashtanga Yoga</i> de Patanjali, se le llama así, a los seguidores de la propuesta de Svatmarama. Linaje: Svatmarama.
<i>Ashtanga Vinyasa Yoga</i>	Estilo del Método <i>Ashtanga Yoga</i> de Patanjali, que incluye <i>Kramajis</i> (series dinámicas) desarrolladas por Yogacharya Sri K. Pattabhi Jois que sintetiza el <i>Ashtanga</i> , con el <i>Hatha Yoga</i> de

	Svatmarama. Linaje: Patanjali, Natha Muni y Krishnamacharya.
Ashtanga Yoga	Método de Yoga Clásico, basado en los ocho pasos de Patanjali. Linaje: Hiranyagarbha.
Asparsha Yoga	Método de Yoga basado en la Visión Monista, base del <i>Advaita</i> . Linaje: Gaudapada.
Ayur Yoga	Estilo de Yoga basado en el <i>Ayurveda</i> , desarrollado por Dr. Vasant Lad, Bethelya y otros médicos ayurvédicos.
Bhakti Yoga	Método de Yoga basado en la Devoción. Linaje: Krishna y Narada.
Bikram Yoga	Estilo de <i>Hatha Yoga</i> , <i>Ghathasta Yoga</i> y Yoga Deportivo, desarrollado por Yogiraj Bikram Chaudury. Discípulo de Vishnu Charan Gosh, hermano de Yogananda. Linaje: Babaji, Sri Yukteswar, Yogananda y Gosh.
Buddhi Yoga	Método de Yoga basado en el Conocimiento racional y discriminativo. Linaje: Krishna y Buddha.
Dhyana Yoga	Método de Yoga basado en la Meditación. Linaje: Shiva.
Dwiasanas Yoga	Estilo del Método <i>Hatha Yoga</i> , <i>Ghathasta</i> o Yoga Deportivo, desarrollado por varios autores y consiste en realizar posturas de Yoga en dupla. “ <i>Dwi</i> ” significa dos, o sea <i>Asanas</i> de dos personas. Linaje: Goraksha, Gheranda y Svatomarama.
Ghathasta Vinyasa Yoga	Estilo del Método <i>Hatha Yoga</i> con <i>Kramajis</i> (series simples), desarrolladas por varios autores. Sintetiza el <i>Vinyasa Yoga</i> , con el <i>Hatha Yoga</i> . Linaje: Goraksha, Gheranda y Svatomarama.
Ghathasta Yoga	Método de Yoga basado en el Cuerpo, o <i>Sapta Yoga</i> , creado por Gheranda. Linaje: Matsyendra, Goraksha y Gheranda.
Guru Yoga	Tradición del Yoga que consiste en tener un <i>Yogacharya</i> o maestro espiritual con linaje y aprender Yoga junto a él.
Hatha Mantra Yoga	Método de Yoga que sintetiza, el <i>Hatha Yoga</i> con el <i>Mantra Yoga</i> , desarrollado por varios autores. Linaje: Matsyendra, Goraksha, Gheranda y Svatomarama.
Hatha Vinyasa Yoga	Estilo del Método <i>Hatha Yoga</i> , con <i>Kramajis</i> o series simples, desarrolladas por varios autores. Sintetiza el <i>Vinyasa Yoga</i> con el <i>Hatha Yoga</i> . Linaje: Goraksha, Gheranda y Svatomarama.
Hiranyagarbha Yoga	Método y Escuela de Yoga, también llamada <i>Raja Yoga</i> . Fue desarrollado por <i>Yogacharya</i> Hiranyagarbha, fundador del Yoga y encarnación del dios Brahma. Fue maestro y abuelo de Patanjali.
Iyengar Yoga	Estilo del Método <i>Hatha Yoga</i> desarrollado por <i>Yogacharya</i> B.K.S. Iyengar, que sintetiza el <i>Mallakhamb Yoga</i> de Sir Balambhatt Dada Deodhar y su utilización de elementos, como cuerdas y soportes, con el <i>Hatha Yoga</i> de Svatomarama. Linaje: Natha Muni y Krishnamacharya.
Japa Yoga	Técnica del <i>Mantra Yoga</i> basada en la Recitación de <i>Mantras</i> .

Jñana Yoga	Método de Yoga basado en el Conocimiento y Estudio. Linaje: Gaudapada, Govindapada y Shankara.
Kaivalya Yoga	Práctica de Yoga basada en el <i>Moksha</i> , estado espiritual de libertad.
Karma Yoga	Método de Yoga basado en la Acción y Actitud Correcta. Linaje: Krishna.
Karuna Yoga	Método de Yoga basado en la Compasión. Linaje: budista.
Kriya Tantra Yoga	Estilo de <i>Tantra Yoga</i> , que utiliza ritos del <i>Kriya Tantra</i> o <i>Kriya Yoga</i> . Linaje: Babaji Shiva.
Kriya Yoga	Método de Yoga basado en los Rituales. Linaje: Shiva y Babaji.
Kundalini Tantra Yoga	Estilo del Método <i>Tantra Yoga</i> que se basa en el desarrollo y estimulación de la Energía <i>Kundalini</i> , centrándose en la teoría de los 49 <i>Chakras</i> desarrollada por varios autores. Linaje: Matsyendra y Goraksha.
Kundalini Yoga	Método del <i>Tantra Yoga</i> que trabaja los 49 <i>Chakras</i> y 107 puntos <i>Marmas</i> . Linaje: Shiva, Babaji y Gorakshanath.
Laya Yoga	Método de Yoga basado en la Intuición y Meditación inconsciente.
Maha Kriya Yoga	Estilo de <i>Tantra Yoga</i> , que utiliza Prácticas del <i>Maha Yoga</i> y Ritos del <i>Kriya Tantra</i> o <i>Kriya Yoga</i> . Linaje: Babaji Shiva.
Maha Purna Yoga	Método de Yoga conformado por diversos Métodos de Yoga que une las enseñanzas del <i>Maha Yoga</i> Antiguo, <i>Shiva Yoga</i> y con el <i>Purna Yoga</i> de Aurobindo. Se caracteriza por una presencia mayor del <i>Tantra</i> en todo lo referente al <i>Hatha y Mantra</i> . Linaje: Patanjali, Nagaland, Matsyendra, Lele, Aurobindo y Swami Asuri Kapila.
Maha Yoga	Método de síntesis de une el <i>Hatha</i> , <i>Laya</i> , <i>Mantra</i> y <i>Raja Yoga</i> . Linaje: <i>Yoga-Shikhâ-Upanishad</i> .
Mantra Yoga	Técnica de Yoga tántrico que ocupa el Sonido para controlar la Mente, puede ser mágico o sagrado. Linaje: Védico, Shivaíta, Vaishnava y Budista.
Nada Yoga	Método de Yoga basado en la Música y Sonido Interior. Linaje: Sarasvati y Ganesha.
Natha Yoga	Escuela de Yoga creada por Yogacharya Matsyendra que desarrolló el Yoga Tántrico, en especial el <i>Hatha y Kundalini Yoga</i> . Linaje: Shiva, Matsyendra y Gorakshanath.
Nidra Yoga	Técnica de Proyección y Sugestión mental.
Nyasa Yoga	Técnica de Yoga que significa Viaje Mental o Inducción. Linaje: Tantra.
Okido Yoga	Estilo del Método <i>Zen Yoga</i> , desarrollado por Masahiro Oki en Japón, es un Yoga Integral que hace hincapié en la filosofía Budista Zen, utilizando un Estilo dinámico. Linaje: Patanjali, Svatomarama y Bodhidharma.

<i>Pashupata Yoga</i>	Escuela de Yoga de la secta Pashupata.
<i>Panchanga Yoga</i>	Estilo de Yoga desarrollado por Swami Jyotirmayananda. Linaje: Swami Jyotirmayananda.
<i>Patanjala Yoga</i>	El Yoga de Patanjali.
<i>Power Vinyasa Yoga</i>	Estilo ecléctico del Método Hatha Yoga , con <i>Kramajis</i> o series desarrolladas por varios autores. Linaje: Goraksha, Gheranda y Svatomarama.
<i>Power Yoga</i>	Estilo ecléctico del Método <i>Hatha Yoga</i> , con <i>Kramajis</i> o series desarrolladas por varios autores. Linaje: Goraksha, Gheranda y Svatomarama.
<i>Purna Yoga</i>	Método de Métodos clásicos creado por <i>Yogacharya</i> Sri Aurobindo. Linaje: <i>Yogacharya</i> Lele.
<i>Purna Yoga Integral</i>	Estilo desarrollado por Swami Maitreyananda, que integra todas las diferentes Técnicas de Yoga existentes, basándose en las enseñanzas del <i>Shiva Yoga</i> , <i>Maha Yoga</i> , Sri Aurobindo, Swami Sivananda y Swami Asuri Kapila, todos difusores del Yoga Integral. Maitreyananda agrega a la Síntesis todas las Técnicas por él recopiladas.
<i>Raja Yoga</i>	Método de Yoga llamado Yoga Real. Linaje: Naga, Patanjali, <i>Yoga Darshana</i> .
<i>Sahaja Yoga</i>	Técnica de Yoga basada en la Espontaneidad.
<i>Sai Yoga</i>	Método de Yoga desarrollado por Mataji Indra Devi, quien utiliza su visión devocional de Satya Sai Baba. Incrementando así, el <i>Prema</i> del <i>Bhakti Yoga</i> en cada práctica de <i>Hatha</i> o <i>Raja Yoga</i> . Linaje: Natha Muni, Krishnamacharya y Satya Sai Baba.
<i>Sama Yoga</i>	Técnica de Yoga que significa Yoga de la Relajación.
<i>Samadhi Yoga</i>	Fin del Yoga, estado de Plenitud.
<i>Samnyasa Yoga</i>	Técnica de Yoga basada en la Actitud de Renuncia.
<i>Samyama Yoga</i>	Técnica de Meditación que integra el <i>Dharana</i> , <i>Dhyana</i> y <i>Samadhi</i> .
<i>Sankhya Yoga</i>	Método de Yoga basado en el Discernimiento.
<i>Saptanga Yoga</i>	Estilo del <i>Hatha Yoga</i> de los siete pasos. Creado por <i>Yogacharya</i> Gheranda. Linaje: Matsyendra y Goraksha.
<i>Sarva Maha Yoga</i>	Método de Yoga, conocido como Gran Yoga Total. Desarrollado por Swami Asuri Kapila, contemporáneo de Aurobindo. Es un Método que integra todos los Métodos de Yoga, pero hace hincapié en las enseñanzas de Ramana Maharshi, Gurú de Swami Asuri Kapila. Linaje: Shankaracharya de Sringeri, Ramana Maharshi, Swami Vishwananda y Aurobindo.
<i>Sarva Purna Yoga</i>	Método del Yoga Integral, desarrollado por Swami Asuri Kapila en Uruguay, que integra las enseñanzas de Ramana Maharshi, Sri Aurobindo y Sivananda: “Debemos tener en nuestro Método

	la Espiritualidad de Ramana, la Teoría de Aurobindo y la Práctica de Sivananda”.
Sarva Yoga	Método de Yoga, conocido como Yoga Total. Desarrollado por Swami Asuri Kapila contemporáneo de Aurobindo y co-creado por Swami Sevananda. Es un Método que integra todos los Métodos de Yoga con plena libertad. Linaje: Shankaracharya de Sringeri, Ramana Maharshi, Swami Vishvananda y Aurobindo.
Shadanga Yoga	Estilo del <i>Hatha Yoga</i> de los seis pasos. Creado por <i>Yogacharya</i> Goraksha. Linaje: Matsyendra y Goraksha.
Shiva Yoga	Estilo de Yoga Integral Shivaita desarrollado en el <i>Shiva Purana</i> .
Siddha Yoga	Escuela de Yoga de los <i>Siddhas</i> o Perfectos.
Sparsha Yoga	Estilo de <i>Jñana Yoga</i> Vedantino.
Suddha Raja Yoga	Estilo del <i>Ashtanga Yoga</i> de Patanjali que hace hincapié en la Meditación. Linaje: Patanjali y Subramanyananda.
Swastha Yoga	Estilo de Yogaterapia desarrollada por <i>Yogacharya</i> Mohan. Linaje: Nata Muni y Krishnamacharya.
Swasthya Yoga	Estilo de Yoga terapéutico, que significa Yoga para la Salud, desarrollado en Rajasthan, India, como forma de Yogaterapia. Sintetiza el <i>Hatha Yoga</i> , con el <i>Yoga Chikitsa</i> o Yogaterapia. Linaje: Goraksha, Gheranda y Svatmarama.
Tantra Yoga	Práctica de los <i>Tantras</i> .
Taraka Yoga	Técnica del Yoga de la Luz.
Vidya Yoga	Ciencia del Yoga.
Vinyasa Ashtanga Yoga	Estilo del Método de <i>Ashtanga Yoga</i> de Patanjali, con <i>Kramajis</i> o series simples desarrolladas por Yogaratna B.N.S. Iyengar, que sintetiza el <i>Ashtanga</i> con el <i>Hatha Yoga</i> de Svatmarama. Linaje: Patanjali, Natha Muni y Krishnamacharya.
Yantra Yoga	Técnica de Yoga basado en las Representaciones Geométricas del Cosmos.
Yoga Arte	Método de Yoga que hace hincapié en el Arte como desarrollo espiritual y como la forma más pura de espiritualidad. Elaborando <i>Mandalas</i> , <i>Yantras</i> , Pinturas, <i>Mudras</i> , Esculturas, Teatro, etc. Varios autores. Linaje: Sarasvati y Nataraj.
Yoga Artístico	Método de Yoga y del Arte del Yoga, desarrollado por Dharmachari Swami Maitreyananda. Se caracteriza por la integración del Teatro, la Música y Coreografías. Su práctica está fundamentada en Enganches y Pasajes entre una postura y otra. Busca la Belleza y la Fluidez entre la Coordinación, Ritmo Respiratorio y las Posturas. Todo esto acompañado de Música, <i>Mantras</i> y <i>Bhajans</i> . Tiene 18 Técnicas.
Yoga Atlético	Estilo de Yoga Deportivo que se caracteriza por la exactitud de la alineación y perfección postural. Desarrollado por la Escuela de

	Yogananda, Gosh, Swami Gitananda, Dhyam y varios autores. Linaje: Nataraj, Krishna, Patanjali y Matsyendra.
Yoga Científico	Estudio Científico de las Técnicas del Yoga, desarrollado en India por Swami Kuvalyananda, Swami Gitananda y otros autores. Es sólo una forma de estudiar en laboratorios el Yoga y no es un Método o Estilo de Yoga, o sea no se puede enseñar en una clase práctica, sino sólo estudiar.
Yoga Dance	Estilo de <i>Hatha Yoga</i> que incluye Danzas. Nacido en el sur de India y variante del Arte Yoga. Existen variantes europeas, americanas e indias. Linaje: Nataraj.
Yoga Deportivo	Métodos de Yoga: Yoga Asanas, Yoga Artístico, Yoga Atlético, Yoga Rítmico y <i>Mallakhamb Yoga</i> , que se han convertido en deportes nacionales de India y utilizan la competición espiritual, para educar el espíritu y perfeccionar las Técnicas psicomentales. Es una síntesis del <i>Hatha Yoga</i> , <i>Karma Yoga</i> , <i>Tola Yoga</i> y <i>Raja Yoga</i> . Linaje: Nataraj, Krishna, Patanjali y Matsyendra.
Yoga Dinámico	Estilo de dictar una clase en <i>Hatha o Ashtanga Yoga</i> .
Yoga Ecléctico	Síntesis de Estilos y/o Técnicas de Yoga. Se le llama así a quien dicta una clase de forma estática y luego dinámica.
Yoga Estático	Estilo de dictar una clase en <i>Hatha o Ashtanga Yoga</i> .
Yoga Rítmico	Estilo de Yoga Artístico que se caracteriza por desarrollar fluidez, coordinación, ritmo respiratorio y postural, al ritmo de música. Principalmente, se trabaja sincronizadamente entre dos o más personas. Linaje: Nataraj y Maitreyananda.
Yoga Terapéutico	Estilo de <i>Hatha Yoga</i> dirigido al bienestar psicofísico-espiritual.
Yogaterapia	Método de Terapia o Terapia Espiritual basada en Técnicas psicofísicas. Se basa en el Yoga como Método de desarrollo espiritual y complementa tratamientos médicos tradicionales, la medicina <i>Ayurveda</i> , terapias en general y en especial, la psicoterapia y fisioterapia.
Yogaterapia Ayurvédica	Estilo de Yogaterapia basado en el <i>Ayurveda</i> .
Zen Yoga	Método de Yoga desarrollado en Japón por varios autores. Sintetiza el Yoga Integral con el Zen. Linaje: Patanjali, Svatmarama y Bodhidharma.

Pregunta 49: ¿Qué es el Ayur Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: el *Ayur Yoga* ha sido desarrollado y popularizado hace ya varias décadas por el maestro Dr. Vasant Lad, director del Instituto Ayurvédico de Nuevo México (Estados Unidos), junto a él han establecido el programa de *Ayur Yoga* las profesoras de Yoga Bethelya y Ann Harrison, quienes realizaron los cursos de *Ayurveda*.

Con el término *Ayur Yoga* o Ayur Yogaterapia, se quiere establecer una práctica y técnica de lo que se puede denominar Yoga Ayurvédico y de la otra disciplina similar, llamada comúnmente Yogaterapia Ayurvédica (Ayur Yogaterapia).

La filosofía del *Ayur Yoga* se basa en el *Sankhya Darshana* de Kapila y en el *Yoga Darshana* de Patanjali, mientras que la Yogaterapia Ayurvédica, es una disciplina complementaria de otras terapias.

El primer maestro de *Ayur Yoga* en Sudamérica fue el querido Swami Asuri Kapila, fundador de nuestra Escuela y *Ashram*³⁴ en 1934, quien introdujo el *Ayurveda* y Yoga en Montevideo y en Buenos Aires. Swami Asuri Kapila, como el Dr. Vasant Lad, enseñaba que el *Ayurveda* necesita del Yoga, tanto como el Yoga del *Ayurveda*.

Cuando comenzamos el siglo pasado a trabajar en el desarrollo de la Yogaterapia como terapia espiritual con Técnicas psicofísicas, pronto todos comprendimos la necesidad de introducir un sistema espiritual de medicina, obligándonos a volver a los orígenes del *Ayurveda* por su alta espiritualidad.

Nuestro programa de Ayur Yogaterapia o Yogaterapia Ayurvédica, ha sido desarrollado por médicos, psicólogos y maestros de Yoga que, en todos los casos, tienen un dominio y comprensión del Yoga y *Ayurveda* mayor a los 20 años de práctica y han sido diplomados en ambas disciplinas.

La Yogaterapia, es una terapia espiritual que complementa las psicoterapias, somatoterapias, fisioterapias, etc. Esto significa que complementa, no que es una alternativa. La Yogaterapia complementa otra terapia desde el plano espiritual, que está conformado por nuestros sentimientos y mundo afectivo, teniendo como base, la importancia de la emoción como límite entre lo espiritual y lo físico. La emoción, se establece aparte de los procesos mentales.

La Yogaterapia trabaja con técnicas de Yoga que pueden tener una base psicofísica, pero que van dirigidas al campo espiritual o noológico del individuo. Cuando hablamos de Yogaterapia Ayurvédica, nos referimos a una Yogaterapia al servicio del *Ayurveda*, como complemento de la medicina y psicología Ayurvédica. Toda terapia ayurvédica, necesita de una Yogaterapia ayurvédica. Para esto es necesario tener un cabal conocimiento del Yoga, Yogaterapia y *Ayurveda*.

Pregunta 50: **¿En qué se basa su Purna Yoga Integral?**

Dharmachari S. Maitreyananda: el Purna Yoga Integral es un Estilo de Yoga Integral que se basa en la Integración y Síntesis de las Técnicas de Yoga y es la continuación de las enseñanzas de Swami Asuri Kapila que estaban basadas en el *Shiva Yoga*, *Maha Yoga*, *Purna Yoga* o Yoga Completo de Sri Aurobindo y el Yoga

³⁴*Ashram*, lugar donde se lleva una vida plena de actividades relacionadas con el Yoga, estudio, práctica, convivencia, arte, filosofía en compañía de un maestro de Yoga.

de Síntesis o Yoga Integral de Swami Sivananda, con las enseñanzas de Sri Ramana Maharshi. Agregué a las Síntesis del Yoga Integral de Swami Asuri Kapila, Aurobindo y Sivananda, otros Métodos de Yoga Integral Antiguo y Técnicas de otros Métodos Antiguos, Modernos y Contemporáneos, que no pertenecían a sus Síntesis. Agregando además, la Yogaterapia, Yogaterapia Ayurvédica, el Ayur Yoga y otros Métodos, que me hicieron completar sus Síntesis. Pero, me concentré en integrar sus Técnicas o sea, hice lo contrario de Aurobindo o Sivananda, no integré Métodos, sino que independicé las Técnicas de su anclaje a un Método particular para absorberlas a todas. Por esta razón, lo llamamos Purna Yoga Integral.

El Yoga Integral es un Método de Métodos formado por todos los Métodos de Yoga, y tal vez ahora lo transformemos en un Método de todas las Técnicas de Yoga. Pues en las otras Síntesis, la mayoría de las Técnicas quedaron fuera. Nuestra Síntesis no es otra cosa que abarcar todas las Técnicas de la Ciencia del Yoga o *Yoga Vidya*. Y el Purna Yoga Integral es el Estilo para enseñarlo.

Pregunta 51: **¿Qué es el Kundalini Yoga?**

Dharmachari S. Maitreyananda: tradicionalmente se asocia a la práctica del Yoga que se enfoca en el despertar o estimular de la energía *Kundalini*. Ésta se considera como una serpiente enroscada en los primeros *Chakras* o en la base de la columna. Es un Yoga tántrico, que busca la elevación de esta energía llamada *Kundalini*. Al despertar esta energía dormida, se busca que fluya por todo el cuerpo, principalmente por los centros energéticos, y que a través de la espina dorsal llegue hasta la cabeza, activando así, los *Chakras* principales.

El *Kundalini Yoga*, el *Trika Yoga*, como también el *Hatha Yoga* son Yogas tántricos. Swami Sivananda, que era vedanta³⁵, escribió un libro excelente sobre *Kundalini Yoga*.

El Estilo más conocido de *Kundalini Yoga* es el *Laya Yoga*, en el cual la Meditación es alcanzada gracias al *Swara Yoga* o Yoga de la Respiración, junto a algunos *Mudras*, semejantes a los de *Hatha Yoga*. El *Laya Yoga* busca centrar la atención en la Realidad.

Básicamente, el *Kundalini* o *Laya Yoga* son, junto al *Mantra Yoga*, *Hatha Yoga* y *Raja Yoga*, la base fundamental del *Maha Yoga* según el *Yoga-Shikhâ-Upanishad*. Y están inmersos en la filosofía *Saiva* o shivaita. Por lo tanto, cuando hablamos de *Laya Yoga* o *Kundalini Yoga*, tradicionalmente hablamos de *Shiva Yoga* o de *Maha Yoga*.

Existe un Estilo reciente de *Kundalini Yoga* que fue enseñado por el maestro Yogui Bhajan y que es practicado por adeptos de la religión Sikhs, fundada por Guru

³⁵Vedanta: escuela filosófica dentro del hinduismo.

Nanak. Yogui Bhajan, aprendió el *Tantra Yoga y Kundalini Yoga* del Mahan Tántrico³⁶ anterior, Lama Lilan Po del Tibet que era un sacerdote budista.

Pregunta 52: ¿Qué es el Trika Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: *Trika Yoga* es otro Yoga Tántrico que se basa en los *Shiva Sutras*³⁷. Su mayor expositor puede haber sido Abhinava Gupta³⁸ (950 d. C.) en el Shivaismo Kashmir³⁹.

Pregunta 53: ¿Cómo es el Yoga Deportivo?

Dharmachari S. Maitreyananda: Históricamente, el Yoga Deportivo, se lleva practicando desde hace 2 mil años aprox. sus orígenes se remontan a la práctica de un deporte gimnástico tradicional en India llamado *MALLAKHAMB* (Malakamb), donde el deportista realiza hazañas y contorsiones.

El Yoga Deportivo se basa filosóficamente en el *Karma Yoga*, en las enseñanzas de Valmiki (sobre como practicar cosas mundanas, pues todo lo mundano es espiritual) y en las enseñanzas del *Bhagavad Gita* (sobre la competición).

Debemos entender que Yoga es el Arte de Integrar. En la vida cada acto nos integra o desintegra con lo demás y con los demás. Por lo tanto, toda la vida es una competición continua con uno mismo y con todo lo que nos rodea.

El Yoga Deportivo, es una contribución única a toda la humanidad, pues es el único deporte fundamentalmente espiritual en el que se evalúan la espiritualidad y la actitud correcta en la acción del individuo dentro de una competencia de *Fair Play*⁴⁰ (juego limpio) que integra además, técnicas corporales y mentales. Enseñar a ver lo interno, por encima de lo externo y a evaluar espiritualmente a un competidor es lo que se busca en este juego.

Considerado como el Arte Supremo de dominar los sentimientos en una competencia, en este deporte no gana el más flexible, sino por el contrario aquel que domina sus sentimientos. Esto es muy difícil de comprender, no sólo para quien no practica Yoga, sino también para los propios instructores y profesores de Yoga (que en realidad son instructores y profesores de Técnicas de Yoga), pues comúnmente carecen de educación espiritual.

El deporte es todo juego reglado en el cual hay competencia, pero ganar no significa directamente tener éxito. En ciertas ocasiones sólo participar es un éxito, o

³⁶Mahan Tántrico: Maestro de Tantra Yoga.

³⁷*Shiva Sutras*: textos sagrados referentes al dios Shiva.

³⁸Abhinava Gupta, filósofo y místico de la ciudad de Cachemir que tuvo una influencia importante en la cultura de la India.

³⁹Shivaismo Kashmir es una tradición espiritual y esotérica de India.

⁴⁰Fair Play: es una expresión deportiva que denota comportamiento correcto, fraterno y respetuoso en una competencia, significa juego limpio.

dominar una Técnica o sentimientos internos en una competencia es para muchos un éxito.

La espiritualidad de un ser humano es el conjunto vivencial de sus propios sentimientos. Y el deporte es ante todo, una expresión puramente espiritual de los individuos, tanto de los que compiten, como de aquellos que son meros espectadores corporales y mentales.

En la actualidad, el Yoga Deportivo busca ser un aporte psico-físico-espiritual a nuestras vidas, buscando un tipo de competencia basada en el respeto y la convivencia. Lo que en Yoga es llamado “entrenamiento espiritual”, que consiste, en un entrenamiento interno y personal que nos ayuda y nos lleva a entender la vida desde el juego.

El practicante, aprende a gozar del presente, a compartir amor, vivir y competir con alegría, jamás buscando ser el ganador o sobresalir, ya que no existe el afán competidor, sino que se busca precisamente lo contrario, cambiar la estructura mental que nos domina al competir por algo en particular, sea de otro deporte o en la vida cotidiana.

Entendiendo esto, se logra valorar realmente la belleza de practicar Yoga Deportivo y la alegría que conlleva el competir de esa manera. Donde la serie de *Asanas* (posturas) se comienza a transformar en la misma y maravillosa existencia, pero hecha poesía corporal. En el Yoga Deportivo existen seis Estilos: Yoga Asanas (*Hatha Yoga*), Yoga Atlético, Yoga Artístico, Yoga Rítmico, Yoga Acrobático o Acro Yoga y Yoga Dance.

La competencia en Yoga Deportivo no es física, sino espiritual. Este es un ejemplo sobre un puntaje de 10 puntos finales:

TABLA DE EVALUACIÓN EN YOGA DEPORTIVO	
Tipo de Evaluación	Puntaje
1. Evaluación Espiritual	4
2. Evaluación Física	1
3. Evaluación Mental	1
4. Evaluación Social	1
5. Evaluación Ecológica	1
6. Evaluación Cultural	1
7. Evaluación Filosófica	1
Total Puntos	10

Se puede ver que lo espiritual, o sea el dominio de sentimientos negativos y el cultivo de los sentimientos positivos, representan 4 puntos sobre 10 del total, pero

luego vemos que también se abre en un abanico de posibilidades resaltando lo importante que es lo social, lo cultural y lo ecológico en el comportamiento del competidor en plena competencia. La capacidad física sólo tiene un punto. O sea, es total y absolutamente lo contrario a evaluar sólo la flexibilidad o contorsión de un individuo.

De esta manera el Yoga Deportivo es una herramienta significativa para cada día buscar ser felices dentro de nuestro contexto real y de nuestra comunidad más cercana, fomentando que nuestras emociones y sentimientos fluyan libremente sin dejar de realizar las labores cotidianas del mundo en el que vivimos.

El Yoga no es deporte, el Yoga no es terapia, pero el Yoga Deportivo sí es un deporte y la Yogaterapia sí es una terapia, aunque el resto del Yoga no lo sean. El Yoga no es una sola cosa, “sino que el arte de controlar la vida entera es Yoga”, decía Aurobindo y tenía razón.

Pregunta 54: ¿Cuál es la diferencia entre el Yoga Clásico y el Tradicional?

Dharmachari S. Maitreyananda: algo clásico es aquello que merece ser imitado por su valor social, cultural, espiritual, artístico, mental o físico y por eso se lo clasifica de clásico. Algo tradicional está basado en la costumbre, en la transmisión de esas costumbres por generaciones.

El *Tantra Yoga* y su hijo el *Hatha Yoga* por ejemplo son tradicionales, pues se han practicado por miles de años como una costumbre, pero no son el Yoga clásico de Patanjali. Ocurre exactamente lo mismo con la danza clásica y las danzas tradicionales o populares. Pues lo popular o tradicional no es necesariamente clásico.

Pregunta 55: ¿Qué diferencia existe entre un Yogui, Practicante, Alumno y un Discípulo en Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: Existen dos tipos de practicantes; uno es aquel que practica exclusivamente Técnicas de Yoga y no Yoga propiamente tal, porque no realiza la Meditación por ejemplo, estos son la mayoría en el mundo; y está el practicante del Yoga que realiza integralmente todas las Técnicas de Yoga, y estos son la minoría a nivel mundial.

Hay dos tipos de alumnos; aquellos que tienen un profesor de Yoga o de Técnicas de Yoga y que son guiados en clases prácticas; y los otros que son estudiantes de Yoga o de profesorado de Yoga.

El discípulo difiere de los anteriores porque sigue a un Maestro o Gurú en particular.

Y finalmente, el yogui es quién hace del Yoga su forma de vida y su filosofía práctica

de vida.

Pregunta 56: ¿Me explicaría el Yoga Artístico?

Dharmachari S. Maitreyananda: Es un Método que utiliza el arte como máxima expresión espiritual del ser humano e integra el arte en general con todas las Técnicas del Yoga.

Esto significa, por ejemplo integrar el arte con el Yoga Integral, pero además con ciertos Métodos tradicionales como el *Hatha Yoga*, *Shiva Yoga*, *Maha Yoga*, *Bhakti Yoga*, *Jñana Yoga*, *Tantra Yoga*, *Kundalini Yoga*, *Samgita Yoga*, *Karma Yoga*, *Yantra Yoga*, *Mantra Yoga* y *Nada Yoga* por nombrar algunos.

El Yoga Artístico, básicamente tiene cuatro Estilos y son bastante diferenciados entre sí:

1. Yoga Artístico Teatral. Tomando como referente el arte, se crea una obra de teatro que transmite alguna de las filosofías del Yoga. En esta obra teatral, además de actuación, hay música, *Bhajans* (cantos devocionales) y *Kramajis* (series de posturas). En esta variante del Yoga Artístico, lo que se busca integrar es el Teatro para el plano mental, la Música para el plano espiritual y las *Asanas* para el plano corporal.
2. Yoga Artístico Coreográfico. Esta variante del Yoga Artístico puede ser un *Kramaji* con música. En donde la expresión espiritual del practicante es acompañada por la música.
3. Yoga Artístico Musical. En esta práctica se recitan *Mantras* y se cantan *Bhajans* y/o *Kirtans* con Música, lo que es acompañado comúnmente con una coreografía de Yoga.
4. Yoga Artístico de Pinturas y Dibujos. En esta cuarta variante se integran los *Yantras*⁴¹, *Mandalas*⁴² e *Isvaras*⁴³ utilizando colores y dibujos artísticos. Es decir, se colorean *Yantras*, *Mandalas* e *Isvaras* con el fin de apaciguar la mente y dejar fluir expresiones espirituales. Pero además, se pueden crear diversas representaciones simbólicas con el fin de manifestar artísticamente los sentimientos y emociones.

Existe además de esto, un quinto integrante que hoy en día es muy famoso en todo el mundo, el Yoga Artístico Deportivo que consiste en competiciones de Yoga Artístico Coreografiado. En el Yoga Artístico Deportivo se han creado diversas ramas o especializaciones como: el Yoga Artístico Rítmico o el Yoga Rítmico

⁴¹*Yantra*, es una representación geométrica compleja utilizada en rituales yóguicos.

⁴²*Mandalas*, son representaciones simbólicas espirituales, utilizadas tanto en el budismo como hinduismo.

⁴³*Isvara* o *Ishvara*, representación que tiene una persona o un grupo de personas de una entidad o fuerza natural, también es una manifestación de la Divinidad o de Dios.

Sincronizado; también existen el Yoga Artístico en Duplas y el Yoga Rítmico en Duplas o en grupos.

Cuando el Yoga Artístico se practica coreografiado, pero sin competencia y con repetición se le llama desde 1993 normalmente, Yoga Flow.

El Yoga Artístico, es la suma de *Hatha Yoga*, *Mantra Yoga*, *Nada Yoga* y Yoga Integral Tradicional más el Arte. Éste puede ser un *Kramaji* (serie de posturas) acompañado de música. O también puede ser una coreografía de Yoga acompañada de música y canto de *Mantras*. Una tercera variante, son las pinturas y dibujos y una cuarta variante es el *Kala Yoga*, o sea una obra de teatro, en la cual hay música, *Mantras* y *Kramajis*.

DIECIOCHO PASOS DEL YOGA ARTÍSTICO®	
1. Asana	Postura de Yoga.
2. Pranayama	Control de la energía.
3. Swara Yoga	Respiración yóguica.
4. Ekagrata	Atención.
5. Dharana	Concentración.
6. Samgita / Nada	Música externa e interna.
7. Mudra	Sello y gesto de Yoga.
8. Sambandha	Enganche.
9. Bhava	Sentimiento.
10. Gati Yoga	Movimiento yóguico.
11. Gatizila Yoga	Yoga dinámico.
12. Samanvaya	Coordinación.
13. Tala	Ritmo y timing.
14. Pravaha	Fluir o fluidez.
15. Kramaji	Secuencia o serie.
16. Pravaha Krama	Coreografía de Asanas.
17. Kala Yoga	Actuación o teatro.
18. Samyama, Dharana, Dhyana y Samadhi.	Concentración, Meditación y Plenitud.

El Yoga Artístico simple puede ser practicado por cualquier persona y se puede practicar en clases, obras de teatro o competencias. Existe así, el Yoga Artístico como expresión artística y como práctica de Yoga no competitiva. Tanto el Yoga Artístico Deportivo, que es un deporte en sí mismo, como el Yoga Artístico fluido o flow pueden ser practicados en clases comunes y abiertas a todo público.

El Yoga Artístico tiene transiciones posturales, mentales y espirituales. Sus series pueden llegar a ser mucho más complejas que las del *Ashtanga Vinyasa Yoga*, *Iyengar Yoga*, *Power Yoga*, *Yoga Dinámico* u otro tipo de Yoga, pues exigen coordinación y ritmo. Sin embargo, resultan fáciles de aprender por medio de la aplicación de las diversas Técnicas que integran el Método.

El Yoga Artístico agregó al Yoga la coordinación, el ritmo, los enganches, los pasajes, la marcación mental, los *Dristis* y *Ekagrata*, la ejecución del *Mudra* corporal y de manos, así como las posturas de cara o *Mukhasanas* y finalmente la coordinación y velocidad diferencial de tronco y piernas.

El Yoga Artístico, en resumen, es un poema corporal de *Asanas* que utiliza el cuerpo como vehículo para alcanzar la máxima expresión espiritual del ser humano, el Arte.

Pregunta 57: **¿Qué es el Yoga Artístico en duplas?**

Dharmachari S. Maitreyananda: en el Yoga Artístico en duplas los yoguis hacen posturas de Yoga engarzando un cuerpo con el otro y enganchando los movimientos en forma artística.

Pregunta 58: **¿Qué es Yoga Rítmico?**

Dharmachari S. Maitreyananda: el Yoga Rítmico es un Estilo simple del Yoga Artístico en el cual se practica una coreografía siguiendo el ritmo de una música y cuando es en duplas o parejas se convierte en un Yoga Rítmico Sincronizado, donde uno debe olvidar su ego y se vuelve el otro, donde ambos deben realizar los mismos movimientos y posturas con exactitud y sin tocarse. Técnicamente es como un nado sincronizado sin agua.

Pregunta 59: **¿Cómo se evalúa espiritualmente a un competidor?**

Dharmachari S. Maitreyananda: espiritualmente, se evalúa si una persona está feliz, máxima expresión de la espiritualidad. Si está contento (*Santosha*) y si está alegre (*Mudita*) en la competencia. Se evalúa si el competidor percibe al otro como un enemigo al cual hay que agredir o como un compañero que nos hace esforzarnos y ser mejores. Se evalúa el *Maitri* y *Karuna*, que es el sentido de amistad, amabilidad y compasión hacia el adversario y sus compañeros. A este tipo de comportamiento, los maestros le entregan un puntaje.

Si uno tiene miedos, envidia, celos, depresión, ansiedad, agresividad o cualquier estado espiritual negativo, evidentemente pierde puntaje. Se aprende mucho por medio de este deporte. Si un competidor arroja basura o papeles al lugar de competición, rompe plantas, etc., pierde evidentemente su punto de ecología, si agrede a algunos animales en el lugar de competición, pierde su punto de etología. Si fuma, toma psicofármacos, drogas o bebe alcohol en el lugar de competición, antes o durante la competición, pierde el punto de salud y queda eliminado. Esto es

lo que llamamos educación espiritual.

En el Yoga Deportivo no gana, como se puede llegar a pensar, una persona que es muy flexible, pues en ese sentido se estarían evaluando sólo las contorsiones, sino que gana quien aplica correctamente todas las técnicas de Yoga y está espiritualmente feliz y contento.

Pregunta 60: ¿Cuál es la función de un Instructor de Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: enseñar algunas Técnicas de Yoga, sin profundizar en el Yoga en su totalidad.

Pregunta 61: ¿Cuál es la función de un Técnico de Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: mejorar las Técnicas de Yoga.

Pregunta 62: ¿Cuál es la función de un Profesor de Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: enseñar las Técnicas y Filosofía del Yoga.

Pregunta 63: ¿Cuál es la función de un Master de Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: saber la Filosofía del Yoga en su forma académica.

Pregunta 64: ¿Cuál es la función de un Capacitador o Formador de Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: es aquel que forma junto a un maestro, a los instructores de Yoga y los especializa en diferentes Técnicas. Es alguien más preparado y con mayor dominio del Yoga que un profesor de Yoga, pero que no ha logrado aún ser un maestro de Yoga.

Pregunta 65: ¿Qué es ser un Tutor y Mentor en Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: es un formador, master o maestro que te enseña o explica personal e individualmente, aquello que tu maestro ha enseñado grupalmente. El tutor es quien te ayuda a evacuar tus dudas. El mentor, difiere con el anterior en que es una persona que, con mayor experiencia en Yoga, te puede guiar en qué hacer en tu práctica o en tu profesión, sin ser oficialmente el tutor de un curso específico.

Pregunta 66: ¿Qué otros grados existen antes de transformarse en Maestro de Yoga o Yogacharya?

Dharmachari S. Maitreyananda: hay varios, pero lo importante para ser maestro de Yoga no son los grados, sino haber llegado al *Samadhi* y ser una persona feliz. Un maestro de Yoga con angustia, depresión o tristeza, no es un maestro de Yoga.

Pregunta 67: ¿Qué es exactamente ser un Maestro de Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: existe un tipo de maestro de Yoga que tiene ese grado por haber tomado un curso o varios cursos, habiendo sido previamente profesor de Yoga. O bien existe un maestro de un Método de Yoga, que tiene su maestría en ese Método en especial, pero no en otros. El Maestro de Yoga o *Yogacharya* se supone que domina todas la Técnicas o la mayoría de las Técnicas de Yoga. Mientras que un maestro de un Método de Yoga, o de un Estilo de un Método de Yoga sólo domina ese Método o ese Estilo.

Para ser *Yogacharya* o Maestro de Yoga lo importante es que le haya nombrado maestro de Yoga un Grand Maestro de Yoga con linaje, porque comprobó que el Profesor de Yoga llegó al *Samadhi* y es dueño de la felicidad, armonía y paz interior.

Pregunta 68: ¿Cuándo una persona se convierte en Maestro?

Dharmachari S. Maitreyananda: cuando logra el *Samadhi* o estado de Plenitud y lo alcanza a voluntad. Es difícil obtener paz interior y ser feliz si uno no logra el *Samadhi*.

Pregunta 69: ¿Qué es la Mente?

Dharmachari S. Maitreyananda: La Mente es una energía, resultado de la actividad del cerebro y todo sistema nervioso. La mente implica un conjunto de procesos que se desarrollan en la psiquis de manera consciente e inconsciente y que, en su mayoría, son de carácter cognitivo. Es una facultad del cerebro que permite al recopilar información, analizarla y extraer conclusiones.

Puede decirse que la Mente es responsable de la creación de pensamientos, el raciocinio, el entendimiento, la memoria, la emoción y la imaginación. Todas las habilidades cognitivas de una persona surgen de sus procesos mentales.

Se denominan procesos cognitivos, a todos aquellos procesos a través de los cuales la información es captada por los cinco sentidos externos y los intrasentidos (internos), transformando esa información en impresiones, que son almacenados en la memoria para su posterior utilización.

La Mente es el conjunto de funciones cuyas capacidades son cognitivas; sensación, percepción, impresión o representación del conocimiento, imaginación, memoria, atención, concentración, pensamiento, categorización, intuición, razonamiento, inteligencia mental, aprendizaje, lenguaje y la voluntad.

Funciona con la información o datos que ha almacenado en nuestra propia vida y experiencia, más la base de información genética, que sería el disco rígido⁴⁴ de nuestras propias capacidades innatas.

⁴⁴Disco Rígido: expresión que hace referencia al disco duro o Hard Disk de una computadora.

Dentro del estudio del Yoga, la Mente está constituida por “funciones” llamadas *Anthar Karana*. Estas funciones son: *Chita*, *Buddhi*, *Ahamkara*, *Manas*, *Alajavijñana* y *Smritti*.

Chita: es la función inconsciente de la Mente. Se comunica directamente con los impulsos o sentimientos (espíritu). Es la caja de sabiduría. Almacena y luego distribuye información a los órganos (ejemplo: respirar); une espíritu con los órganos.

Buddhi: es la función racional de la Mente. Encargada de captar impresiones e imágenes. Discierne y compara imágenes e ideas, dando lugar al razonamiento.

Ahamkara: es la función egotista de la Mente. Es donde habita el Yo y sus múltiples facetas o personalidades del individuo.

Manas: es la función consciente de la Mente. Por medio de la percepción externa e interna, capta el mundo que nos compone y nos rodea. Es el "visor" que utiliza los 5 órganos de los sentidos (*Jñana Indriyas*).

Alajavijñana: es la función subconsciente de la Mente, integrada por la memoria genética.

Smritti: es la función pre-consciente de la Mente, compuesta por *Samskaras* o impresiones, es decir, la memoria.



Las seis funciones de la mente y su relación con los tres cuerpos

Pregunta 70: **¿Qué es el Espíritu?**

Dharmachari S. Maitreyananda: la dimensión espiritual son los sentimientos del ser humano, aquello que el ser humano siente. El espíritu se comunica con el cuerpo, por la emoción y con la mente, por la sensación e intuición. Es el conjunto

de estados anímicos y afectivos del ser humano. Lo que uno siente, eso es el espíritu. El espíritu no es racional ni lógico.

Lo que uno hace, es guiado por el cuerpo; lo que uno piensa, es guiado por su mente; y lo que uno siente, es guiado por su espíritu.

Los sentimientos o estados espirituales, son por ejemplo: el amor, odio, amistad, enemistad, felicidad, infelicidad, contentamiento, paz interior, insatisfacción, plenitud, angustia, etc. Ellos establecen nuestros estados afectivos y nuestro mundo anímico.

Para el Yoga, no somos una mente y cuerpo que tenemos un espíritu, sino que somos un espíritu, que tiene una mente y un cuerpo, que no es lo mismo.

Pregunta 71: **¿Cuál es la diferencia entre emociones y sentimientos?**

Dharmachari S. Maitreyananda: la emoción es un impulso energético que produce un cambio fisiológico en el ser humano, que busca una respuesta a los estímulos del entorno o de una imagen interna, o sea, el recuerdo del individuo, que induce sentimientos tanto en el ser humano como en los animales. Las emociones, desencadenan conductas inmediatas de reacción automática del individuo.

La emoción es de corta duración mientras que el sentimiento perdura por más tiempo. Los sentimientos son la respuesta espiritual de la forma en que siente y reacciona ante ese sentir el ser humano en su vida cotidiana. Los sentimientos son naturales en el ser humano y pertenecen al mundo afectivo o espiritual del mismo, rodeado de sus estados anímicos.

El sentimiento es la forma espiritual de relacionarse con el entorno desde lo no racional, por ejemplo, la felicidad es un sentimiento y la alegría una emoción. El odio es un sentimiento y la “bronca” una emoción. El amor es un sentimiento.

Una emoción es un cambio fisiológico que obedece a una causa externa o interna, y una vez que esta causa desaparece el cambio persiste. Este cambio es producido por contracturas y tipos de tensión muscular, que permiten que los músculos atesoren un tipo de energía particular que recibe el nombre de emoción.

El Yoga rompe estas corazas y tensiones musculares mediante la elongación (*Asanas*) sincronizada con la respiración y un estado mental de relajación consciente.



Pregunta 72: ¿Qué es un Linaje de Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: un linaje es una línea ininterrumpida de maestros y discípulos que se transmiten Técnicas y enseñanzas milenarias. Estos discípulos a su vez luego se transforman en maestros que por supuesto tendrán discípulos.

La enseñanza en Yoga no es académica, sino de maestro a discípulo en forma directa. El discípulo aprende la Técnica de su maestro y luego la trasmite. El Yoga se basa en la experiencia directa y práctica de las Técnicas, no en el saber de los libros. Las Técnicas no se aprenden con libros, sino con la práctica diaria. Esto hace que el linaje, que es una gran familia, garantice hace 5.000 años que las Técnicas de Yoga no se pierdan y sigan siendo las mismas por milenios.

Pregunta 73: ¿Existen uno o varios Linajes en Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: muchísimos, son como un árbol; muchas ramas con un tronco en común.

Pregunta 74: ¿Cada maestro genera un nuevo Linaje siempre?

Dharmachari S. Maitreyananda: no necesariamente. Varios maestros han tenido muchos alumnos, pero pocos han tenido discípulos, en ese caso las escuelas o linajes no continúan. Otros tienen muchos discípulos y pocos alumnos, esto depende del carisma, enseñanzas, resultados y sabiduría que tenga el maestro.

Pregunta 75: ¿Se crea un nuevo linaje por oposición de un maestro a otro o es algo que no se propone sino que se determina luego que pasaron los años?

Dharmachari S. Maitreyananda: un linaje es algo ininterrumpido desde Shivam, Patanjali, Matsyendra, etc. Luego hay sub-linajes dentro de esos linajes, a los que se les llaman escuelas; quienes hacen que un maestro pertenezca a un linaje y sea reconocido, son los discípulos de éste y los maestros reconocidos, de prestigio, que salen de esa escuela.

Un linaje debe tener miles de años, no se crea en cinco generaciones, ni nadie en vida se puede llamar creador de un linaje. Pues los linajes se heredan, no se hacen, crean o inventan.

Pregunta 76: ¿Usted a qué linaje pertenece?

Dharmachari S. Maitreyananda: a varios⁴⁵. Al de Patanjali, Goraksha, Shankara, Saraswati, Kashmir Shivaita, Vaishnava y a los sub-linajes de Bhagavan Krishna Kisore Das, Sivananda y Swami Asuri Kapila.

⁴⁵Dharmachari Maitreyananda es el continuador y sucesor de Swami Asuri Kapila fundador del Yoga en América y de Bhagavan Krishna Kisore Das, en el Consejo Mundial de Yoga. Ha sido nombrado Patrono de la Yoga Federation of India y Presidente de la Federación Internacional de Yoga.

Pregunta 77: ¿Se pueden tener varios maestros y pertenecer a diferentes linajes al mismo tiempo?

Dharmachari S. Maitreyananda: Sí, yo he tenido diferentes maestros y muchísimos mentores y tutores. En mi caso personal, no los tuve a un mismo tiempo, sino en tiempos diferentes, uno después de otro, pues mis maestros ya han dejado el cuerpo físico y el plano terrenal, pero están siempre conmigo, en lo más profundo de mi ser.

Pregunta 78: ¿Qué es el Budismo?

Dharmachari S. Maitreyananda: el budismo es el nombre moderno que se le da al *Buddha Dharma*, una filosofía de vida creada cinco siglos antes de Cristo por Siddharta Gautama, príncipe de los Shakyas y conocido como el Buddha Shakyamuni. El sobrenombre "Buddha" significa "Despierto". Básicamente es Yoga, porque Buddha se basó en esta práctica.

Pregunta 79: ¿Qué es el Purnayana?

Dharmachari S. Maitreyananda: *Purnayana* significa vehículo integral y expone con claridad una visión holística, ecléctica e integral sobre el budismo. Nada debe ser aceptado, porque nada debe ser rechazado. Todo debe ser puesto a prueba.

El budismo es un nombre torpe con el cual algunas personas llaman, sin sentido, al *Buddha Dharma*, o sea al *Dharma* que sigue algún Buddha. El budismo, como religión o como un único movimiento filosófico o religioso, no existe. Buddha *Shakyamuni* nunca fue budista. Tampoco fundó el budismo. Él, simplemente, como nosotros, buscaba el *Dharma* (*Logos, Tao*), la Última Realidad de las cosas, que está más allá del Universo, de Dios, de la misma existencia.

Ha habido infinita cantidad de Buddhas y no todos precisamente han sido budistas ni han enseñado lo mismo entre sí. Cada uno descubrió algo diferente del *Dharma* y lo transmitió de una forma diferente también. En nuestra visión, quien se llama a sí mismo budista, no es en realidad budista. O si se prefiere, quien pierde su tiempo llamándose budista, olvida por lo general el *Dharma*.

Lo importante, no es creer en Buddha, si no que preferentemente, es "no creer en nada". Nosotros debemos saber y experimentar todo para encontrar la Última Realidad de todas las cosas, en este y otros posibles universos.

Por eso, debemos entender que hay tantas formas de budismo como Buddhas existieron. Buddha como nosotros, no era budista (paradójicamente los budistas que no se sienten budistas son las únicas personas que entendieron lo que los demás llaman budismo).

Su práctica en la búsqueda del *Bodhi* y del *Dharma* los ha hecho tan perfectamente budistas que no son budistas como el Buddha. Son sencillamente *Dharmacharis*,

seguidores, cultivadores y difusores del *Dharma*.

Buddha antes de ser un Buddha, era un simple *Dharmachari*, un simple seguidor del *Dharma* luego fue un Buddha y además, un *Bodhisattva*. Nosotros, seguimos la misma e idéntica ruta del Buddha. Somos *Dharmacharis* que seguimos el *Dharma*, tenemos como vehículo el *Purnayana*, porque eso nos permite transitar todas las vías. Y llenarnos de las enseñanzas de todos los Buddhas, de las diferentes formas de enseñar del *Dharma* o *Yanas*.

Debemos aclarar que existieron Buddhas anteriores a Siddharta y Buddhas posteriores. Por lo cual lo que llaman budismo ni empezó ni terminó nunca. El Buddha Sakhyamuni, fue un buscador del *Dharma* o Última Realidad de todas las cosas. En esa experiencia, el Buddha descubrió las Cuatro Verdades Nobles, que son interesantes y profundas, pero el budismo integral quiere ir más allá, porque existen otras verdades nobles.

1. *La Verdad de la Felicidad es la Satisfacción*: la existencia tiene Felicidad.

2. *La Verdad de la Causa de la Felicidad es Satisfacción*: el valorar la necesidad física por encima del deseo mental y la aspiración espiritual por encima del deseo mental, el *Santosha* o Contentamiento, con lo que se puede lograr, es el sostén de la Felicidad.

3. *La Verdad de cultivar la Felicidad (Ananda) es el contentamiento*: los seres humanos podemos experimentar un estado exento de sufrimiento espiritual (no de Dolor físico) si cultivamos el *Santosha* o Contentamiento y *Mudita* o Alegría.

4. *La Verdad del Camino Múltiple hacia la Felicidad* es la siguiente: sigue la ley natural de la vida y acepta lo que eres. Mejora lo que puedas de tu propio ser, teniendo presente que nunca estas separado totalmente de los otros.

Toda forma de vida merece nuestro respeto. Quien mata una planta hace lo mismo que quien mata un animal o un ser humano. Entre un vegetariano y carnívoro no hay diferencia real en su grado de violencia. Acepta como ser humano tu grado de agresividad para poder vivir y tampoco te agredas a ti mismo no comiendo.

Ten compasión con todos por igual, seres humanos, animales y plantas, porque tú eres ellos.

Pregunta 80: ¿Qué es el Zen Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: el *Zen Yoga* es un Método de Yoga nacido en Japón y creado por el Sensei M. Oki. Quien integró el Yoga, el *Zen* y el *Shiatsu* en un sólo Método de desarrollo personal y espiritual. Se basa en la meditación sentada y firme del *Zen*, conocida como *Za-Zen* y en el *Bompu Zen* o *Zen* ordinario, el cual carece de contenido budista, así como las prácticas del *Shiatsu* y el Yoga.

Es un Yoga dinámico en su Estilo. Posteriormente existieron otros Estilos de *Zen Yoga* y eso dio lugar a que Sensei Oki y sus alumnos llamaron a su Estilo propio Oki u Okido Yoga.

Pregunta 81: ¿Nos puede hablar de Bompuzen?

Dharmachari S. Maitreya: *Bompuzen*, significa *Zen* ordinario. Es la práctica del *Zen* sin religiosidad budista. Los practicantes de meditación *Zen*, pueden ser cristianos, judíos, hindúes, ateos, agnósticos o pertenecer a cualquier filosofía o religión. El *Bompuzen* es parte del *Zen Yoga*. Un Método que integra las Técnicas del Yoga y del *Zen*.

Pregunta 82: Cuéntenos, por favor, de Patanjali.

Dharmachari S. Maitreya: Patanjali nace en *Bharata Varsha* (India) el año 250 a. C. Su padre era Angiras y su madre Gonika (emanación de Sati). Antes de nacer en la tierra, Patanjali era *Adisesa* o *Ananta* la serpiente de *Vishnu*, quien fue premiada por éste para reencarnar como ser humano. Un día, *Vishnu* quedó encantado ante la danza de *Shiva Nataraj*, el padre del Yoga, llegando a vibrar profundamente con la danza del rey de los yoguis, fue así que *Adisesa*, que lo sostenía, le preguntó qué le pasaba y *Vishnu* le dijo, que el placer de la danza de *Shiva*, lo hizo vibrar hasta el infinito teniendo un *Samadhi*. *Adisesa*, la gran serpiente de *Vishnu*, quiso encarnarse en hombre para aprender la danza y el Yoga. *Vishnu* y *Shiva* lo premiaron naciendo en la tierra. La madre de Patanjali, históricamente es Gonika, una yoguini devota del antiguo Yoga tántrico, quien anhelaba un hijo yogui. Todos los días, realizaba el sagrado *Surya Namaskar* solicitando al Dios *Surya* (dios del sol) que la pudiera bendecir con un hijo yogui. Escuchando este pedido, *Surya* lo aceptó, y en ese momento *Ananta* se encarnó en su futura madre Gonika, quien lo llamó como hombre: Patanjali. Pero Gonika, era a su vez la encarnación de *Sati (Parvati)* esposa de *Shiva*, que bendijo a *Ananta* en su propio vientre.

La tradición del Yoga, dice que el Yoga fue enseñado por *Shiva* a *Parvati* y que, *Matsyendra* hubo escuchado estas enseñanzas, lo que lo transformó en el primer yogui. *Parvati*, como *Sati*, encarnó en Gonika. Por esta razón, Patanjali nació sabiendo el Yoga intuitivamente, por obra de *Sati*. "*Pat*" significa caído del cielo y "*Anjali*", describe la postura de oración, ruego o plegaría.

Cuenta la leyenda que, en la primera noche de febrero, Angiras, su padre, visitó a Gonika y juntos concibieron a Patanjali, este en sueños se manifestó en forma de serpiente pequeña a su madre, avisando su llegada en Octubre (a fines de Octubre el día 30 o 31 de cada año se celebra el *Patanjali Jayanthi* o nacimiento de Patanjali).

Patajanli vivió como yogui aprendiendo las enseñanzas de su época, siendo su Maestro Hiranyagarbha, del linaje de Kapila, fundador del *Sankhya*. También tenía una vida social normal, contrayendo matrimonio con Lolupa, quien fue su única

esposa, tuvo por hijo a Nagaputra, quien según la tradición Naga, se convirtió en su sucesor y a la vez, fue maestro de Nagananda, quien enseñó el Yoga en Nagaland.

Otro discípulo de Patanjali y Nagaputra, fue el legendario Dattatreya, gurú de *Samkriti*. Todos escribieron tratados del Yoga o *Darshanas*.

Hiranyagarbha era padre de Gonika, fue abuelo de Patanjali. Uru y Agneyi fueron los padres de Angiras y abuelos paternos de Patanjali. Hiranyagarbha, era una manifestación del dios *Brahma* y Agneyi, era la hija de *Agni*, según la tradición Naga.

Existe otro Patanjali que nació en Gonarda Kashmir, que fue gramático y que suele ser confundido con el Patanjali fundador del Yoga.

Pregunta 83: Maestro ya nos habló de Kundalini Yoga ¿Podría explicarnos el Kundalini Tantra Yoga?

Dharmachari S. Maitreyananda: El *Kundalini Tantra Yoga* es el Yoga que busca el despertar de la energía *Kundalini Shakti* y su tránsito por los 49 centros de energía espiritual (*Chakras*). También es el Yoga del despertar de la energía *Kundalini Shakti* dormida y su unión con *Param Shiva* en el *Sahasrara Chakra* de la coronilla.

Lo particular es que utiliza posturas y contraposturas (intermedias y complementarias) de *Chakras* y no se centra mayormente en los músculos o columna vertebral. Es un Yoga de la energía como decía Swami Asuri Kapila.

Pregunta 84: Con respecto al Maitreyananda Yoga ¿Es un Método o un Estilo de Yoga? ¿Cuál es su característica?

Dharmachari S. Maitreyananda: no es un Método de Yoga en sí mismo, ni un Estilo de Yoga, sino todo lo contrario, es una Metodología de Yoga educacional, educación del Yoga o educación Yoga, que se basa en enseñar todas las Técnicas de Yoga que existieron en la historia, arte y ciencia del Yoga, así como todas las filosofías que componen el Yoga. Por ejemplo, si tú puedes aprender TODAS las Técnicas, no sólo comprendes todos los Métodos, sino que además los dominas rápidamente, de esa manera puedes seguir varios Métodos paralelamente y no sólo uno, pues es muy limitante.

Aprender las Técnicas en su totalidad es mucho más fácil que aprender Método por Método, lo cual te llevaría varias vidas e incluso al fanatismo. Todo Método está compuesto por una selección de Técnicas que se fueron elaborando durante años y que generaron miles de Estilos. Si profesionalmente aprendes todas las Técnicas del Yoga, conoces entonces la estructura de todos los Métodos, sin que nada te resulte extraño.

Maitreyananda Yoga le llamaron algunos maestros y discípulos míos a esta forma particular de enseñar, es decir, de no enseñar un Método y un Estilo en particular, sino la estructura de todos, abarcando así, el Yoga en su totalidad.

Pregunta 85: Maestro existe mucha información diversa sobre el significado del Mantra OM ¿Qué nos puede comentar al respecto?

Dharmachari S. Maitreyananda: el *Om* se llama *omkar* o *praṇava mantra*, y es el sonido de la existencia, del Todo, del universo entero. Es la unidad del Todo y nuestra integración con la existencia misma.

Me gustaría aclarar lo siguiente: por un lado, la pronunciación del *Om* es "Omnn", pero también puede ser "Ommm"; y por otro lado, también existe el *Aum* que difiere del *Om*.

Pregunta 86: Maestro nos puede hablar del saludo Namaste?

Dharmachari S. Maitreyananda: Sobre el *Namaste* se escriben muchas traducciones sin fundamento real. *Namaste* está compuesto de la palabra sanscrita "*Namah*" que significa reverencia, adoración o saludo, y de la raíz "*te*" que se traduce como "a ti", o sea a vos. Por lo tanto, sería "reverencia a ti" o "saludos a usted". Pero en el sur de India solemos usar *Namaskar* o *Namaskaram*.

En el caso del saludo *Namaskar*, "*Namah*" como ya vimos, significa saludo reverente y la raíz "*Kaar*" o "*Kar*" significa forma. De esta manera, *Namaskar* significa "yo saludo reverentemente tu forma" o sea tu Ser.

Entendiendo que "tu forma" o *Rupa*, está conformada por tu cuerpo, y éste es sólo un recipiente o *Upadhi*, que contiene dentro al Todo o Absoluto, del cual formamos parte.

Maestro, agradecemos sus palabras y tiempo ¡Namaste!

TEMAS IMPORTANTES PARA PROFUNDIZAR

Historia de Siddharta y el Budismo. Por Dharmachari Swami Maitreyananda.

En el mes de Vaisakha (Mayo) del año 563 o 543 a. C. nació en Lumbini, en el distrito de Kapilavasthu (en Nepal), el príncipe Siddharta Gautama, heredero de Suddohona, Rey del clan de los Shakyas. La madre de Buddha, la Reina Maya Devi, murió a los siete días luego haber dado a luz. El Buddha fue criado por su tía, hermana de su madre, Maha Prajapati Gotami "Mahaprajapati" quien también se casó con el Rey Suddohona.

Al pertenecer Buddha al clan de los Shakyas su sobrenombre fue Shakyamuni (sabio silencioso de los Shakyas). Siddharta se casó primero con su prima Gopa y luego con Yasodara con quien tuvo un hijo llamado Rahula. Vivió una vida llena de lujos, apartado de las cosas tristes de la vida.

Un día, acompañado por Chandaka, paseaba fuera de los jardines reales y se encontró con un anciano, muy enfermo y débil y luego vio un muerto llevado por sus parientes en andas. Esto lo llevó a meditar en la vejez, la enfermedad y la muerte. Comprendió la inutilidad de gastar la vida en lujos, riquezas y placeres y comenzó a buscar el medio para liberarse. Un día decidió buscar la verdad y la última realidad de todas las cosas, renunció a sus riquezas y a su trono. Dejó el palacio real y buscó la enseñanza de grandes maestros como Arada y Rudraka quienes le enseñaron a meditar.

Durante seis años estudió las enseñanzas con otros dos grandes maestros espirituales de la época, aprendiendo el Yoga y siguiendo prácticas ascéticas. Al no tener respuestas ni liberarse del sufrimiento, abandonó las prácticas extremas, y un día, sentado bajo una higuera oriental llamada Bo, meditó hasta obtener el contacto con la sabiduría, encontrando el Dharma o Última Realidad de todas las cosas a los 35 años de edad. Tras este esfuerzo se convirtió en un Buddha, es decir, en un Despierto, un Iluminado. Vivió así cuarenta y cinco años difundiendo sus enseñanzas y a su movimiento lo llamaron el budismo.

El Buddha fue un buscador del Dharma o Última Realidad de todas las cosas. Experimentó el despertar llamado "iluminación" en forma súbita gracias a la meditación, luego de una profunda introspección.

En el budismo no se cree en la existencia de un Yo real o del Alma; tampoco se acepta al ser humano como entidad separada de todas las demás, si no que existe una interdependencia; y que no existe un mundo exterior a nosotros mismos, sino que la Mente racional nos guía a creer que la vida es real, en términos de yo y lo demás.

En esa experiencia el Buddha descubrió las Cuatro Verdades Nobles:

CUATRO VERDADES NOBLES	
1. La Verdad del Sufrimiento e Insatisfacción.	La existencia tiene sufrimiento.
2. La Verdad de la Causa del Sufrimiento e Insatisfacción.	El deseo, el apego y la ignorancia son las causas del sufrimiento.
3. La Verdad de la Cesación del Sufrimiento e Insatisfacción.	Los seres humanos podemos experimentar un estado exento de sufrimiento.
4. La Verdad del Óctuple Camino hacia la Cesación del Sufrimiento e Insatisfacción.	A este Camino se le llama Noble Sendero Óctuple y es la vía que conduce al cese del <i>dukkha</i> (sufrimiento) y este cese lleva al <i>Nirvana</i> .

A este Camino se le llama el Noble Sendero Óctuple:

NOBLE SENDERO ÓCTUPLE	
1. Visión Correcta	Entendimiento y Comprensión del Sufrimiento, su Origen y su Extinción.
2. Pensamiento Correcto	Intención de: Renuncia al Camino Mundano, Buena Voluntad, No Violencia.
3. Palabra Correcta	Abandonar las: Mentiras, Calumnias, frivolidad.
4. Acción Correcta	No Robar. Abstenerse de conducta sexuales dañinas.
5. Medio de Existencia Correcto	Ganarse la vida sin dañar directa o indirectamente a otros seres vivos o sistemas.
6. Esfuerzo Correcto	Poner en práctica los elementos del Noble Camino.
7. Atención Correcta	Mantener la Mente en el Instante Presente.
8. Meditación Correcta	Abandono del Placer y del Dolor.

Los practicantes del budismo aceptan preceptos o mandamientos para que su práctica sea correcta y adecuada, estos son:

CINCO PRECEPTOS (<i>WUCHIÉ</i>) O ABSTINENCIAS (<i>PANCHA SHILA</i>)
1. No matar ni herir a ningún ser vivo.
2. No robar o hurtar.
3. No mentir, engañar, ni difamar.
4. No entregarse al exceso sexual.
5. No consumir bebidas alcohólicas ni sustancias tóxicas (drogas, cigarros).

DIEZ PRECEPTOS (<i>SHICHIÉ</i>) O ABSTINENCIAS (<i>DASA SHILA</i>)
1. Los cinco preceptos laicos.
2. No comer en horas incorrectas.
3. No bailar, cantar o participar en espectáculos.
4. No usar adornos ni perfumes.
5. No usar asientos y lechos que sean amplios y lujosos.
6. No aceptar oro o plata.

Según el budismo, el ser humano, en realidad, es el conjunto de cinco fuerzas o energías llamadas *Skandas* (agregados):

CINCO FUERZAS O ENERGÍAS (<i>SKANDHAS</i>)	
1. <i>Rupaskandha</i>	La materia o forma. Elemento material o físico.
2. <i>Vedanaskandha</i>	Las sensaciones experimentadas por los sentidos, entre los que incluye la mente racional como pensamiento.
3. <i>Samjñaskandha</i>	Las percepciones. Reconocimiento de las sensaciones (vista, tacto, oído, gusto, olfato e intro-percepción).
4. <i>Samskaraskandha</i>	Principio formativo. Impulsos psicológicos (plano espiritual volitivo: emociones, sentimientos y pasiones).
5. <i>Vijñanaskandha</i>	La mente. Registro de cogniciones. Capacidad de juicio y discernimiento (conciencia visual, auditiva, etc.), actividad mental.

El budismo consagra además, lugares históricos y sagrados como: Lumbini, lugar del nacimiento de Buddha; Bodhgaya, lugar de la iluminación de Buddha; Sarnath, lugar del primer sermón de Buddha; y Kasurinaga, lugar del *paranirvana*⁴⁶ de Buddha.

⁴⁶*Paranirvana*, es el fin del ciclo vida y muerte luego de que un Buddha alcanza el Bodhi o despertar en su última vida.

Qué es un Swami. Por Dharmachari Swami Maitreyananda.

El vocablo *Swami*, significa literalmente, maestro de sí mismo, pero también significa señor o dueño. Es un título honorario, como *Mataji*, *Bapu*, *Babaji*, *Baba*, *Mata*, *Gurú*, etc. Es una fórmula que se utiliza como signo de respeto cuando uno se dirige a un maestro espiritual.

Se aplica a los maestros espirituales de diferentes tradiciones y filosofías, escuelas u órdenes de diferentes religiones, en especial dentro del hinduismo. Por lo general es un título honorario que se otorga a maestros de diferentes filosofías que cultivan, por ejemplo, el *Vedanta*, Yoga, etc. o bien, a maestros espirituales que no son religiosos.

Existen diferentes tipos de personas que tienen el título de *Swami* y por supuesto, que pertenecen a las más variadas escuelas de filosofía y religiones. Para aclarar esto, tal vez sea necesario decir que el hinduismo no es una religión, sino algo más complejo: una cultura, que agrupa varias naciones, varias razas y más de 3.000 dialectos.

El hinduismo está compuesto por varias religiones, que son tan diversas como contrarias en su forma de expresar el Universo. Hay dentro del hinduismo, religiones politeístas, monoteístas, panteístas, ateístas, etc. Así como, un conjunto de filosofías que abren un abanico interminable de posibilidades. Este conjunto de religiones y filosofías, que conviven entre sí en una misma civilización, tienen de común denominador la tolerancia hacia toda forma de creencia o sabiduría ancestral que no sea la suya propia. Algo que, por ejemplo, ha resultado imposible para la civilización europea.

Entendiendo esto, es ahora mucho más fácil comprender qué es un *Swami* (masculino) o *Swamini* (femenino). Desde tiempos inmemoriales, a los maestros espirituales o filósofos se les otorgaba el título de *Swami* en el sentido de maestro de sí mismo.

Comúnmente, se cree que un *Swami* es un monje o bien un maestro de Yoga o hasta un sacerdote, lo cual es un error frecuente. Un *Swami*, no es bajo ningún punto de vista un sacerdote hinduista o ministro de un culto hindú. Este lugar religioso, para el hinduismo es ocupado por el *Brahmin* o *Brahman* (sacerdote).

Por un lado, este error nació cuando en la India el budismo era la religión oficial, pues este había florecido con la creación de órdenes monásticas de *Bikhus* (monjes), que se caracterizaban por ir vestidos de color anaranjado u ocre.

Y por otro, un monje no es necesariamente un sacerdote, ni tampoco tiene por qué ser religioso. Un monje, es una persona que simplemente no tiene pareja. Un sacerdote, por el contrario, puede tener pareja o estar casado en diversas religiones, como puede no estarlo, pero a diferencia del monje, un sacerdote siempre es un religioso.

El budismo, es una filosofía de vida más que una religión, pues no cree en la existencia de Dios o en un Dios creador del Universo, que a su vez fuera su regente. Por lo general, se concibe popularmente al budismo como una religión más.

En aquellos tiempos, en que el budismo era la filosofía y religión de la India, desde el tiempo de Asoka (uno de los reyes de India), existía un maestro budista llamado Gaudapada, que tenía como discípulo a un hinduista llamado Govindapada, quien a su vez, instruyó a un reformador del hinduismo de nombre Shankara.

Shankara, integró los conceptos del vedismo, brahmanismo, budismo y shivaismo para establecer las bases de una reforma al hinduismo. Para esto, copió exactamente el modelo budista de monacato, para fundar diez órdenes de monjes de la religión shivaita a la que pertenecía, creando, para dichas órdenes, sus respectivas reglas.

Efectivamente, en el año 770 Shankara fundó diez órdenes de monjes llamadas "*Dasnamis Sannyasin*" y no los *Swamis*, como falsamente se cree. A estas órdenes las llamó: *Arana*, *Ashrama*, *Bharati*, *Giri*, *Parvati*, *Puri*, *Sagara*, *Saraswati*, *Teertha* y *Vanam*. Shankara, pertenecía a la religión shivaita e incluso, se lo acepta en la actualidad, como una encarnación del propio Shiva.

Los monjes *Dasnamis* de Shankara, dentro del shivaísmo, pertenecían a la Escuela *Advaita Vedanta* o Monista. Sin embargo, en la actualidad los antiguos monjes *Dasnamis* de Shankara, han dado paso a lo que podríamos llamar *Dasnamis* protestantes, que han dejado el monacato para casarse, estos grupos protestantes fueron los *Dasnamis Saraswati*, *Giri* y *Puri*.

Estos monjes de la antigüedad, en un principio tenían cuatro *Shankaracharyas* o pontífices shivaítas hinduistas, que luego pasaron a ser cinco y posteriormente quince. Estos pontífices, rigen a los monjes shivaitas *Dasnamis* de cada una de las órdenes monásticas *Dasnami*, dentro del shivaísmo de origen drávida o del sur de India, que por lo general reciben el título honorario de *Swami*.

Estos monjes, enseñan el *Yoga Vedanta* a diferencia del shivaísmo de Kashmir. Shankara, nunca creó una orden llamada de *Swamis*, así como sus principales sucesores no usaron en general el nombre de *Swami*, que se aplicó posteriormente como signo de respeto, como pasó en el jainismo.

Paralelamente, en el norte de India, en los Himalayas existe una tradición monista (similar al *Advaita Vedanta*), llamada shivaísmo Kashmir, que tiene varios maestros espirituales que son llamados *Swamis*, pero al enseñar el *Trika Yoga* o Yoga Tántrico son siempre casados.

El shivaísmo de Kashmir, se basa en los *Shiva Sutras* y en los *Agamas* o *Tantras*. Y su visión es bastante alejada a la idea de favorecer la creación de monasterios y órdenes de monjes. Más bien, se hace hincapié en que un maestro espiritual, debe

tener siempre una consorte. Esto ha llevado, tal vez, a que la mayoría de las personas que ostentan el título de *Swami*, sean en la actualidad casados.

Más antiguos que los shivaitas *Dasnamis* y sus primos, los kashmires, son los jainistas, seguidores de Mahavira (maestro o santo indio fundador del jainismo), contemporáneo de Buddha y Lao Tse, quienes reciben el título de *Swami* y se visten de blanco. Posteriormente, dentro de la religión *Vaishnava*, los seguidores de *Vishnu*, conformaron, siguiendo el ejemplo shivaita de *Shankara*, las órdenes de *Goswamis* (monjes vishnuitas y/o krishnaitas-vaishnavas).

Existen actualmente, los *Swamis* de religión hinduista que, por supuesto, no son *Dasnamis* shivaitas, ni están regidos por los *Shankaracharyas*. Los monjes y sacerdotes *Vaishnavas* o seguidores de *Vishnu*, son regidos por *Madhvacharya* o por *Ramanujacharya*, que son sus Pontífices *Vaishnavas* Hindúes. Existen además, los *Suddha Swamis* (narayanistas-vaishnavas), una fraternidad y orden creada por Swami Subramanya, fundador real del *Suddha Dharma Mandalam* y continuada por su sucesor Swami Sevananda en América, quien luego creó, además de la orden *Suddha*, la orden de los *Sarva Swamis*, una orden filosófica, que no están emparentados directamente con los seguidores de *Shankara*, *Ramajuna*, *Madva*, Jainistas o Shivaitas de Kashmir por lo que no tienen Pontífices.

En ambos casos, estos maestros espirituales siempre estaban casados pudiendo incluso divorciarse, como ocurrió con varios de ellos y recibiendo siempre, en cada caso, el título honorario de *Swami*. En nuestros días, Osho Rajneesh creó su propia orden de *Sannyas* y varios *Sannyas* (no todos) poseen el título de *Swamis*, que por lo general se visten de rojo.

Entre los *Swamis* que no eran *Dasnamis* de Shankara, podemos citar a modo de ejemplo a Swami Yogananda Paramhansa, a su Maestro Swami Sri Yusteswar, Swami Tilak, Swami Vivekananda, Suddha Swami Subramanya, Suddha Swami Sri Jagamohana Apthabharatha, Suddha Swami Arulambala, Swami Sai Baba, etc. La comunidad de Yoga, siempre tiene en su seno a diferentes maestros espirituales quienes reciben el título de *Swami*, *Mataji*, *Amma*, *Bapu* o *Baba*. Pero es preciso aclarar que en todos los encuentros religiosos y espirituales, o bien en las organizaciones interreligiosas, el Yoga y sus seguidores, son concebidos como una Comunidad Espiritual "no religiosa", en el mismo sentido que la comunidad artística. Pues el arte es, en su esencia, espiritual y no religioso. El Yoga y su comunidad son espirituales y no religiosos, pues sus seguidores pertenecen a diferentes religiones, o bien son ateos o agnósticos.

Existen *Swamis* que creen en Dios y otros que no creen en Dios. Un maestro espiritual, no sólo no tiene por qué ser religioso, sino que tampoco tiene por qué tener una religión o pertenecer a algún culto en particular. Puede inclusive ser ateo o panteísta.

La Filosofía Sankhya. Por Dharmachari Swami Maitreyananda.

El *Sankhya* es una de las filosofías más antiguas del mundo, tal vez la más antigua de la cual se tenga conocimiento y es, sin lugar a duda, la filosofía más antigua de la India, su fundador y compilador fue Kapila, unos 700 a. C. *Sankhya*, significa perfecta clasificación y enumeración. Esta filosofía se basa en varios pilares, destacándose el primero, que establece con claridad que "existe un universo" y todo *Ser* está compuesto de dos principios interactivos e interdependientes que producen las innumerables formas del cosmos y todas sus posibles combinaciones, evolucionan generando diversas formas de existencia entre ellas, la Vida. Estos dos principios que se complementan mutuamente son; *Prakriti* o sustancia primordial del universo o naturaleza, de la que derivan todas las formas o entes de existencia posible; y *Purusha*, sustancia más sutil que el primero, llamado principio espiritual o energético, que activa y dota de una energía dinámica a *Prakriti*, generando las diversas formas del universo.

El *Sankhya* desconoce la existencia de un creador del universo llamado Dios, *Brahma* o *Alá*, desde este punto de vista, es considerado como una filosofía atea o más bien agnóstica, sin embargo, esto no significa que no se acepte la existencia de un Ser Superior que en definitiva es el mismo Universo, *Holos* o *Ser*.

Kapila, como Buddha, Lao-Tse o Mahavira, explican la dinámica del "Todo" o "Universo" partiendo de que éste existió y existirá desde siempre, Kapila simplemente explica los fenómenos de este Universo.

El segundo pilar del *Sankhya*, es que estos dos principios existen y existirán por siempre en sus dos fases de continua actividad y reposo, estableciendo ciclos (*Kalpas*) entre sí que son infinitos, pues por ser principios complementarios jamás desaparecen ni se absorben entre sí, pues no sólo se necesitan, sino que son el fundamento mismo de la existencia del Universo, sin principio ni fin.

El tercer pilar es que, estos dos principios son dos manifestaciones del Universo, del Todo (*Holos*) como un Ser o la misma Existencia. El *Purusha* es una energía sutil o espíritu, que carece de atributos y que llega a la materia, naturaleza, o *Prakriti*, atrayéndola para incorporarse a ésta y generar una forma o ente. Esta entidad tiene entonces como tal, cualidades o atributos que le son propios y que se diferencian o asemejan a otra entidad. Esta entidad va luego, en los diferentes ciclos o *Kalpas*, a estar sujeta a la rueda de la existencia o vida, llamada *Samsara*.

Cuando estos entes cambian de formas, adhiriendo o perdiendo otras formas menores, o cuando se mueven en el espacio, generan actos (*Karma*) que son acciones y que conducen a reacciones, que establecen todas las formas de vida y de materia. De esta interdependencia, nacen las tres *Gunas* o cualidades de *Prakriti* llamadas: *Sattvas* (verdad y armonía), *Rajas* (pasión y actividad) y *Tamas* (indiferencia e inercia).

Cuando *Prakriti* es animada por *Purusha*, en conformidad con las tres *Gunas*, se establecen los 24 *Tattvas* en el ser humano. El *Buddhi (Mahat)*, principio de la mente discernitiva o racional. De este nace el *Ahamkara*, mente individual o egotista. De ellos nacen los *Tanmantras*, elementos sutiles a los que se agregan los cinco elementos groseros o *Mahabuthas*. El órgano físico se manifiesta por los cinco sentidos o *Jñana Indriyas* y de los cinco órganos físicos, o *Karma Indriyas*. Existiendo, además, el *Manas* o mente consciente, con un poder de síntesis que se percata del entorno y es la base de la energía mental, siendo casi un sentido más.

De esta manera, en el Universo existe lo manifestado (*Vyakta*) y lo inmanifestado (*Avyakta*).

En la filosofía *Sankhya*, también se busca el perfeccionamiento humano a través de 6 pasos: Razonamiento Reflexivo; Instrucción Oral; Estudio; Remoción de las tres miserias; Asociación con amigos; y Generosidad.

Yogaterapia Contra el Estrés. Por Dharmachari Swami Maitreyananda.

Hoy podemos decir que el estrés está ligado al esfuerzo y a la tensión psicofísica del ser humano. El austríaco-canadiense Hans Selye, fue el primero en concebir el estrés y escribir sobre este fenómeno en los seres vivos. Podemos afirmar, que el estrés es una respuesta física y mental natural, que nos sirve para afrontar situaciones que demandan un esfuerzo y así, adaptarnos al entorno. Existe estrés positivo, llamado eustres, así como, un estrés negativo, llamado distres, los cuales causan reacciones fisiológicas similares: hay sudor en manos y pies, se acelera el ritmo cardíaco, la presión arterial sube, así como, el nivel de tensión muscular aumenta.

En el plano emocional, el eustres ayuda y es un motivo de lucha contra una situación adversa, mientras que en el distres, el individuo se acobarda y trata de huir de la situación, pudiendo llegar a padecer una crisis de pánico. El estrés tiene tres etapas: la primera fase, es de alerta, estado de alarma y tendencia a la huida, generándose cambios fisiológicos y bioquímicos en el cuerpo para producir el máximo de energía suficiente para escapar y salir corriendo. La segunda fase, es de adaptación o resistencia y ésta se produce cuando se mantiene la situación de estrés y se van acumulando en el cuerpo las sustancias químicas producidas en la primera fase. El producto de esta situación química, es el mantenimiento del estado de alerta sin que se produzca relajación y, por consiguiente, se aumente o mantenga la tensión muscular. La tercera fase posible, es el agotamiento y es producido cuando el estrés se convierte en crónico (distres) y se mantiene por un tiempo demasiado largo.

La sensación interna y espiritual, es de estar en el límite y verse superado; nos hace descansar mal, no dormir, no relajarnos, estar apurados para todo, teniendo una sensación de angustia permanente, ansiedad, depresión, pánico, falta de ánimo y un constante deseo de huida.

El Yoga y la Yogaterapia para el estrés, nos enseñan que, un cambio espiritual del individuo, obedece a la relación psicofísica que éste tiene consigo mismo y, fundamentalmente, con su entorno. La emoción, es un cambio fisiológico generado por una causa interna (imagen o idea) o externa, que una vez que esta causa desaparece, este cambio fisiológico, igual persiste y se sigue manifestando, estableciendo un tipo de tensión muscular sobre la cual se afirma la tensión emocional.

Para vencer una emoción no deseada, lo primero que hay que hacer en Yoga es elongar el músculo, romper su nivel de tensión y posible contractura, para eliminar la coraza muscular que encierra esa energía, la emoción no deseada, cambiando nuestra sensación interna.

El otro paso siguiente en Yoga, es cambiar nuestro ritmo respiratorio para cambiar a su vez el ritmo cardíaco por medio de una respiración diafragmática y serena, pausada y lenta, que nos lleve a la relajación y mayor oxigenación del organismo.

El tercer paso es cambiar nuestra actitud, abandonando las prisas y dejándonos espacio y tiempo para nosotros mismos, lo cual no es poca cosa. Gracias a las posturas de Yoga estáticas, la coraza emocional es vencida por el Yoga, pero para esto, es necesario concentrarse en la respiración y en la entrada de oxígeno, nuestro principal alimento diario.

En Yoga y principalmente en “Yogaterapia para el Stress”, se enseña que el ser humano aprende a ponerle freno a la actividad, disminuyendo la tensión y aquietando la mente, para lo cual utilizamos la Técnica de “*Sama Yoga*” o relajación guiada e inducida.

No debemos olvidar, que el gran problema que tenemos es que, cuando terminamos con nuestras tareas diarias queremos disfrutar lo que viene después y necesitamos esparcimiento, estar con seres queridos, pero no podemos parar, pues nuestra mente sigue pensando en nuestro trabajo, obligaciones u objetivos no cumplidos. Debemos evitar este accionar relajándonos psicofísicamente, por eso las posturas de Yoga son necesarias. No olvidemos que el stress en sí, no es malo.

El problema, es que en ocasiones sin el Yoga, uno no puedo dominarlo. En Yogaterapia o en Yoga simplemente, aprendemos que el estrés es una energía motivadora del ser humano y que, el verdadero problema, es cuando esa energía nos controla a nosotros. El Yoga, en definitiva, es el control de la emociones por Técnicas al alcance de todos y una puerta más que asegura la tranquilidad y bienestar de cada ser humano.

La Yogaterapia, es la aplicación de las Técnicas actuales del Yoga contemporáneo como terapia psicofísica-espiritual. Desde un punto de vista existencial, la Yogaterapia trabaja directamente sobre las emociones y sentimientos del ser humano, permitiéndole desarrollar su Inteligencia emocional/afectiva e involucrando su campo afectivo/espiritual. Para lograrlo, utiliza Técnicas primordialmente psicofísicas (cuerpo-mente), complementadas por otras Técnicas, tanto psiconoológicas, como nooológicas.

La Yogaterapia se basa, al igual que la Logoterapia, en la tridimensionalidad existencial del ser humano: mente, cuerpo y espíritu. La diferencia fundamental con la psicoterapia y fisioterapia, es que no parcializa su campo a la relación mente y conducta o a la terapia meramente mecánica del cuerpo y sus funciones, sino que toma al ser humano como una unidad indivisible y dirige, de este modo, su objetivo al campo emocional humano y por ende, a su mundo afectivo. El ser humano, es en definitiva lo que siente (espíritu), por encima de lo que piensa (mente) y hace (cuerpo).

El sentir humano tiene un lenguaje expresado por medio de emociones, sentimientos y pasiones que se somatizan y mentalizan, para comunicarse con su entorno. La evolución histórica de la Yogaterapia, ha partido desde los campos diversos y comunes de la psicología, medicina y fisioterapia, para ser aplicada,

según los casos, con diversas metodologías. Estas metodologías, tienen en común la realización de Técnicas psicofísicas que buscan trabajar el campo emocional del individuo, eliminando las corazas musculares que pueden ser causa de un posible conflicto.

Si bien, fue el Dr. Carl Jung quien propuso la creación de un Yoga Occidental, ya cuando presidía la Asociación Internacional de Psicoanálisis, fue el Dr. Caycedo quien primero utilizó la palabra Yogaterapia, vocablo que acuñó como propio el Dr. Auriol en su libro Yoga y Psicoterapia, en el cual plantea cierta metodología de Yogaterapia propiamente dicha.

Las Tres Inteligencias. Por Dharmachari Swami Maitreyananda.

Ningún ser humano es en realidad materialista, intelectual o espiritual; todos somos las tres cosas a un mismo tiempo. Pero cuando decimos vulgarmente que alguien es así, intelectual o espiritual, nos referimos inconscientemente a la inteligencia que más ha desarrollado ese individuo. Todos tenemos una de esas tres inteligencias más desarrolladas que las demás y por supuesto, tenemos una de esas inteligencias en la que somos, de alguna manera, casi discapacitados.

Ser inteligente mentalmente, no significa que seamos inteligentes espiritualmente; una persona intelectual no necesariamente es feliz. Para estar alegre y contento, uno debe desarrollar la inteligencia espiritual. Y este es el objetivo del Yoga. Debemos aquí detenernos en tres aportes nuevos de la psicología, que han sido extraídos totalmente del Yoga y más específicamente, de la psicología del Yoga y del Budismo; la Inteligencia Emocional, que nos permite adaptar nuevas emociones al medio en el cual vivimos, mirando nuestro interior; la Inteligencia Afectiva, que nos permite entender los sentimientos de los demás y adaptarnos a ellos; y la Inteligencia Espiritual, que es la suma de las anteriores más el resultado constante de nuestra propia espiritualidad, que nos permite adaptarnos a vivir nuestra propia vida.

Una persona dotada de Inteligencia Espiritual, va a estar la mayoría de las veces tranquila, contenta, alegre o feliz. Por el contrario, una persona sin Inteligencia Espiritual, seguramente padecerá intranquilidad, insatisfacción, tristeza, ansiedad o angustia. A la persona que nació con Inteligencia Espiritual no hay más que ejercitarla en su habilidad, pero a quien nació sin esta capacidad, es necesario enseñarle a desarrollarla. Para esto está el Yoga.

Teoría de los 49 Chakras. Por Dharmachari Swami Maitreyananda.

Los *Chakras* no son 7, existen al menos 49 *Chakras* muy importantes, que funcionan interrelacionados en un sistema que naturalmente es perfecto.

En primer lugar, podemos preguntarnos de dónde surgiría este mito y encontrar algunas respuestas verosímiles. Es posible que en épocas donde los conocimientos del *Tantra* original fueron custodiados con devoción y su revelación podría haber provocado la destrucción de los mismos, justamente, para preservar el conocimiento de los 49 *Chakras* se usase vulgarmente la teoría de los 7 con un trasfondo esotérico (aquellos que “iban más allá” podrían saber que 7 veces 7 es igual a 49).

Otra posibilidad es que en una visión parcial o más bien errónea, algunos dedujeran el número 7 de las siete callosidades que presenta el hipotálamo, que posee 7 *Chakras* que regulan distintos impulsos. Pero también, simplemente pudo deberse, o a la picardía de algunos gurúes para no revelar el verdadero saber, o a la falta de profundización en la investigación como dije anteriormente.

También ocurre que, al popularizarse la existencia de más de 7 *Chakras*, se crea el error de pensar que estos 7 *Chakras* conocidos son los más importantes o principales y los demás serían secundarios. Sin duda, es más fácil hacer este enunciado que ponerse a estudiar.

Veremos más adelante, cuán importante son todos y que realmente no hay *Chakras* principales y secundarios. Finalmente, el error, me atrevo a decir, más grosero, es creer que los *Chakras* se pueden alinear.

En segundo lugar, por definición, hemos de saber que en toda glándula y en todo órgano es generado un *Chakra*, imaginemos entonces qué pasaría si los tuviésemos todos en una sola línea. Surge así, la siguiente respuesta: ¡se produciría la muerte!

Entonces, ¿estaríamos en lo cierto diciendo que los *Chakras* se equilibran?, esta pregunta no es tan absurda como decir que se alinean, pero tampoco en rigor es correcta.

Cuando mencionamos la palabra "equilibrio" surge inmediatamente la idea de una balanza con ambos platos a la misma altura. Por lo tanto, esto nos lleva a imaginar que un órgano debe, por ejemplo, pesar y comportarse de la misma manera que los demás órganos. Situación que no es posible.

Para que un sistema de *Chakras* funcione tal y como la naturaleza lo determina, es decir, lo más cercano a la perfección, lo que se necesita es ARMONIZARLOS. Ésta es la expresión más acertada para referirse al sistema de *Chakras*.

Cuando buscamos la armonía no siempre el resultado es igual y el peso de la

balanza equilibrado, sino que en la búsqueda de la armonía "por momentos" se estimula más un lado que otro.

Para dar un ejemplo práctico, cuando desbordamos de felicidad, gastamos mucha energía, entonces en el momento del desborde para "armonizarnos" necesitamos un poco de tranquilidad. Cuando tenemos calor, encendemos el aire acondicionado, hasta que el termostato interno dice "ojo, ya hace mucho frio" y del bienestar que generó el frescor, luego del excesivo calor, podríamos pasar a contraernos y estar mal humorados temblando de frio y se hace necesario volver a buscar un poco de calor.

Sintetizando, nos volcamos hacia uno u otro lado de la balanza. De la misma manera, en la vida transitamos por distintas emociones y distintos impulsos para lograr la armonía. Entonces, decimos que los *Chakras* no se alinean ni se equilibran, sino que se armonizan.

El *Goraksa Sataka* y *Goraksa Paddhati*, son libros de la escuela del *Hatha Yoga Pradipika*, que se basaron en otro tratado llamado el *Vairata Purana*, pero este a su vez fue un estudio basado en el *Vidya Gupta Tantra* que es otro tratado más antiguo y que difiere en varios puntos de los libros anteriormente mencionados.

Un *Chakra* es un centro de energía que reside en un órgano o glándula del cuerpo. Es decir, los *Chakras* tienen generadores a nivel del cuerpo físico o fisiológico. Veremos entonces, una tabla donde se reflejan los *Chakras* con sus nombres y órganos generadores según el *Vidya Gupta Tantra*. Para luego conocer las funciones de varios de ellos.

LOS 49 CHAKRAS O PADMAS		
1	<i>Kanda Chakra</i>	Perineo
2	<i>Muladhara Chakra</i>	Coxis
3	<i>Adhara Chakra</i>	Ano
4	<i>Mahapadma Chakra</i>	Genitales
4.1	<i>Shiva Chakra</i>	Pene
4.2	<i>Shakti Chakra</i>	Clítoris
5	<i>Svadhithana Chakra</i>	Testículos u Ovarios
6	<i>Saddala Chakra o Sabdala Chakra</i>	Vejiga
7	<i>Pingala Chakra</i>	Suprarrenal derecha
8	<i>Ida Chakra</i>	Suprarrenal izquierda
9	<i>Dakshina Varun Chakra</i>	Riñón derecho
10	<i>Vama Varun Chakra</i>	Riñón Izquierdo

LIBRO DEL YOGA

11	Garbha Chakra	Colon	
12	Kundalini Naga Chakra	Intestino delgado	
13	Madhyama Chakra	Páncreas	
14	Manipura Chakra	Estómago	
15	Surya Chakra	Hígado	
16	Chandra Chakra	Bazo	
17	Nabhi Chakra	Diafragma	
18	Prana Kanta Chakra	Pulmón derecho	
19	Prana Talu Chakra	Pulmón izquierdo	
20	Anahata Chakra	Corazón	
21	Ananda Chakra o Mahadeva Chakra	Timo	
22	Vishuddha Chakra	Tiroides	
23	Brush Chakra	Paratiroides y Garganta	
24	Avala Chakra	Ganglios Basales	
25	Brahmadvara Chakra o Manas Chakra	Cerebro Medio	
Seis Jñana Indriya Chakras			
26	Shabda Indriya Chakra	Oído	Giran alrededor del Manas Chakra organizando los 6 Sentidos.
27	Rupa Indriya Chakra	Vista	
28	Sparsha Indriya Chakra	Tacto	
29	Gandha Indriya Chakra	Olfato	
30	Rasa Indriya Chakra	Gusto	
31	Antar Indriya Chakra	Introsentido	
32	Kala Chakra	Oídos	
33	Yogini Chakra	Piel	
34	Chivuka Chakra	Ojos	
35	Balavan Chakra	Lengua	
36	Tribeni Chakra	Nariz	
37	Karnamula Chakra	Hipófisis	
38	Amrita Chakra	Tálamo/Frente	
39	Ajna Chakra	Corteza Cerebral/Entrecejo	
40	Lalana Chakra	Maxilar Inferior	
41	Guru Chakra o Brahma Chakra	Hipotálamo	
42	Brahmaraguha Chakra (Alajavijñana)	Hipocampo	
43	Akunthapitha Punyagara Chakra	Núcleo del Hipotálamo/Sed	
44	Kolhata Chakra	Núcleo del Hipotálamo/Hambre	

45	<i>Vajradanda Chakra</i>	Núcleo del Hipotálamo/ Agresividad y Poder
46	<i>Niradhara Paramajyotis Chakra</i>	Núcleo del Hipotálamo/Placer
47	<i>Niralambasthana Chakra</i>	Núcleo del Hipotálamo/ Homeostasis
48	<i>Urdharandhra Chakra</i>	Núcleo del Hipotálamo/ Sexualidad
49	<i>Soma Chakra</i>	Bulbo Raquídeo
50	<i>Maha Chakra Sahasrara</i>	Coronilla

Funciones de los Órganos y Glándulas.

Perineo: Es el tramo muscular que une la zona anal con la genital. Es de diferente textura en el varón y en la mujer. El *Chakra Kanda* reside en esta región y suele ser representado como un huevo.

Ano: Zona donde finaliza el sistema excretor. En Yoga se realiza una Técnica llamada *Bandhas* que es la contracción de espacios abiertos, por ejemplo en *Muladhara* y *Aswini Mudra*, para que al contraer se potencie y se retenga la energía.

Coxis: Es donde reside dormida la energía *Kundalini* o energía psicofísica espiritual.

Pene/Clítoris: *Mahapadma* o gran loto, éste es el nombre genérico, pues recibe el nombre de *Shakti* en la mujer (clítoris) y *Shiva* en el hombre (pene).

Glándulas Reproductivas: Su ubicación es distinta en el hombre, ya que es externa (testículos) y en la mujer es interna (ovarios).

Colon: Éste almacena residuos, extrae agua, mantiene el equilibrio de hidratación y absorbe algunas vitaminas como la vitamina K.

Intestino Delgado: cumple con la absorción de nutrientes.

Estomago: Almacena la comida que se ingiere. Descompone los alimentos en una mezcla líquida para luego vaciar lentamente esa mezcla al intestino.

Hígado: es el productor de bilis. El hígado excreta la bilis hacia la vía biliar y de allí al duodeno. La bilis es necesaria para la digestión de los alimentos; metabolismo de los carbohidratos y lípidos; eliminación de insulina y de otras hormonas; síntesis de colesterol; producción de triglicéridos; desintoxicación de la sangre; neutralización de toxinas-depósito.

Bazo: Su función es la destrucción de hematocritos viejos, producir algunos nuevos y mantener una reserva de sangre. Forma parte del sistema linfático y es el centro de actividad del sistema inmune.

Diafragma: Es la órbita de expulsión de residuos cercana al ombligo.

Pulmones: Son los órganos en los cuales la sangre recibe oxígeno desde el aire que ingresa y a su vez la sangre se desprende de dióxido de carbono, el cual pasa al aire que expulsamos. Este intercambio se produce mediante la difusión del oxígeno y el dióxido de carbono entre la sangre y los alvéolos que forman los pulmones. No sólo tienen funciones respiratorias, sino de filtrado y limpieza de la sangre.

Corazón: Es el órgano principal del sistema circulatorio. El corazón es un órgano musculoso y cónico situado en la cavidad torácica, que funciona como una bomba, impulsando la sangre a todo el cuerpo. Un poco más grande que un puño, está dividido en cuatro cavidades: dos superiores, llamadas aurículas y dos inferiores, llamadas ventrículos. El corazón impulsa la sangre mediante los movimientos de sístole y diástole. El corazón y los pulmones trabajan juntos para llevar oxígeno a los tejidos del cuerpo. La sangre que sale del corazón llega a los pulmones donde recibe oxígeno del aire que entra a estos. Sin oxígeno las células del cuerpo dejan de funcionar. Con insuficiencia cardíaca el corazón no surte sangre con bastante fuerza causando problemas hasta cuando el cuerpo está en reposo.

Timo: Es un órgano especializado en el sistema inmunológico. Ejerce una clara influencia sobre el desarrollo y maduración del sistema linfático y en la respuesta defenso-inmunitaria de nuestro organismo. También puede influir en el desarrollo de las glándulas sexuales y en el crecimiento del individuo. En él tiene lugar la diferenciación de los linfocitos indiferenciados que salieron de la médula ósea.

Tiroides: Esta glándula se encarga, en general, de regularizar la energía y metabolismo del cuerpo; de la producción de hormonas del crecimiento; y de la producción de proteínas.

Paratiroides: Son generalmente cuatro y producen la hormona tiroidea.

Ganglios Basales: Este tejido nervioso gris, está interconectado con la corteza cerebral, el tálamo y el tallo cerebral. Su función está asociada a los movimientos corporales voluntarios realizados de forma principalmente inconsciente, esto es, aquellos que involucran al cuerpo entero en tareas rutinarias o cotidianas.

Cerebro Medio o Manas Chakra: Sus funciones son la visión, audición y movimiento ocular. Está compuesto de los seis *Jñana Indriyas*.

Jñana Indriyas: Son las energías que generan las sensaciones y percepciones relacionadas con los sentidos del conocimiento; oído, vista, tacto, gusto-olfato (estos 2 son dependientes entre sí) y el introsentido.

Hipófisis: Es una glándula endocrina compleja que se aloja en un espacio óseo llamado silla turca del hueso esfenoides, situada en la base del cráneo, en la fosa

cerebral media, que conecta con el hipotálamo a través del tallo pituitario o tallo hipofisario. Segrega hormonas encargadas de regular la homeostasis y otras glándulas del sistema endocrino.

Tálamo: Encargado de la integración sensorial y manejo de todas las glándulas que influyen las emociones.

Corteza Cerebral y Entrecejo: Asociado al pensamiento, al movimiento voluntario, lenguaje, razonamiento y percepción.

Hipotálamo: Es la región nuclear y más importante del cerebro, pues se relaciona con la coordinación de conductas esenciales, vinculadas al mantenimiento de la especie. Regula la liberación de hormonas de la hipófisis, mantiene la temperatura corporal y organiza conductas como la alimentación, ingesta de líquidos, apareamiento y agresión. Es el regulador central de las funciones viscerales autónomas y endocrinas. Tiene siete callosidades consideraras "medios *Chakras*" (*saptagupta ardha chakras*).

Hipocampo: Está relacionado con la memoria y el aprendizaje.

Bulbo Raquídeo: Está arriba de la nuca. Sus funciones están relacionadas con la respiración, ritmo del corazón, presión sanguínea, sistema límbico, regulación de la conducta emocional e integración motora.

Coronilla o Maha Chakra Sahasrara: Representa la unión del micro con el macro cosmos, es el *Chakra* que nos une con el Todo.

Derechos de Autor:

- Fernando Estévez Griego (Dharmachari Swami Maitreyananda) ISBN: 978-987-05-4859-1 ISBN: 978-987-05-9858-4. Editado por Revista Yoga Integral® y Sociedad Internacional de Yoga Integral® AUROBINDO SIVANANDA ASHRAM® <http://www.aurobindo-sivananda.org> en Buenos Aires, Argentina, Agosto 2008.
- Yoga Integral® Libro de texto de la Federación Internacional de Yoga <http://www.internationalyogafederation.net>
- Escuela Internacional de Yoga <http://www.escuelainternacionaldeyoga.org>

Compilación y Corrección 2016:

- Mataji Swamini Lakshmi, Eugenia Salas.
- Govinda, Cristian Dick Sanhueza.