

FILOSOFÍA DEL YOGA- Módulo 1

¿Qué es Yoga?

Yoga quiere decir unión o comunión. La palabra deriva de la raíz sánscrita “yuj” que significa reunir, juntar, dirigir. La unión con la voluntad de Dios. Aquí leemos la palabra Dios, pero recordemos que el yoga es “unión” no separa religiones, o creencias, al contrario une, podemos ponerle el nombre que cada uno necesite a “Dios” “conciencia universal” “Divinidad” “el todo” “la nada” “esto más grande que nosotros mismos”.

Es la unión de nuestro cuerpo, mente y alma, al unirlos logramos un equilibrio que nos lleva a mirar la vida con ecuanimidad.

El yoga es un sistema de India que es recopilado por Patanjali en su libro de los yogasutras, que posee 196 aforismos.

Paramatma: es Dios o espíritu supremo o la divinidad

Jivatma: es el espíritu humano individual

Moksa: es liberación

Entonces se dice que el yoga nos enseña como Jivatma puede unirse a Paramatma, logrando así Moksa. Por eso decimos que el yoga es lo que nos libera del dolor y la aflicción.

Y La definición que más me gusta es la de Gaeeta S. Iyengar:

“El yoga es la unión del alma con la verdad eterna, un estado de beatitud sin aleaciones, que surge de haber conquistado las dualidades... el estudio del yoga nos permite alcanzar el estado puro de consciencia y realizar al Sí-mismo interior”

“El yoga libera de los pesares de la vida, de las enfermedades y de las fluctuaciones de la mente. Proporciona serenidad y compostura y un estado de unidad interior a las distintas batallas que hemos de librar en nuestra vida. Es el arte de conocerse a uno mismo y de

conocer la verdad eterna. El yoga es el estudio del funcionamiento del cuerpo, de la mente y del intelecto en el proceso de alcanzar la liberación.

- **El Yoga es un arte:** el arte de vivir una vida con calidad, elevando nuestros pensamientos y nos ayuda a enfrentarnos a las situaciones difíciles con felicidad y ecuanimidad, nos enseña a cuidar la amistad, a ser alegres, a tener buenos hábitos, a desechar lo que no es esencial. Nos ayuda a concentrarnos, a esforzarnos por alcanzar una meta, la compasión, el yoga es acción para liberarnos de lo que no es real.
- **El yoga es una ciencia:** una ciencia que trabaja cuerpo y mente. A través del control del cuerpo logramos controlar la mente y así logramos mente y cuerpo sanos y fuertes. Solo cuando llegamos a este equilibrio estamos listos para el encuentro con nosotros mismos, el verdadero ser.
- **El yoga es una filosofía:** Porque nos ayuda a conseguir equilibrio, que nos lleva hacia el mundo espiritual, dando al mundo material una justa medida, para profundizar en la naturaleza de nuestro ser. A un sadhaka (Practicante) no le afectan las dualidades (Tristeza, Felicidad – éxito, derrota – etc.) pues aprende a observar y mantenerse ecuánime frente a las emociones.

Tipos de yoga:

- ✓ **Bhakti yoga:** Camino de la devoción
- ✓ **Karma yoga:** Camino de la acción
- ✓ **Jñana Yoga:** Camino del conocimiento

Beatitud final

- ✓ **Hatha yoga:** camino del cuerpo, de la salud, el equilibrio de nuestras dualidades, hatha es sol y luna, femenino y masculino. En general la mayoría del yoga que se ve en oriente tiene que ver con este estilo, que buscamos la sanación del cuerpo físico.

- ✓ **Raja Yoga** : camino de la mente, la introspección, de la meditación, del control de la mente, así como en hatha yoga hay ejercicios físicos en raja yoga, podemos hacer ejercicios para entrenar la mente

Entre ellos y el que nos convoca en este profesorado, es el **karma yoga**, que es el yoga de la acción, el Bhagavad Gita nos dice que trabajemos sin esperar los frutos, es decir abandonando todo deseo egoísta, es decir que no nos afecte ni el éxito ni el fracaso, este equilibrio es yoga. Es decir cuando hacemos lo que vinimos a cumplir, nuestra alma o Jivarma, el resultado puede no ser lo que esperabas, pero te sabes en el lugar correcto. Y quizás no veas el resultado de tus actos, pero estos tendrán su efecto por la ley del “karma” no entendido como algo negativo, sino como la ley de la causa y efecto, si yo suelto una lapicera al suelo, esta se cae por la ley de la gravedad, el efecto de que la lapicera caiga al suelo es que yo la solté. Igual pasa en la vida, hacer lo que considero el camino correcto y olvidarme del resultado; en un momento de mi vida sentí que esto no tenía mucho sentido, hoy comprendo que se trata de que cuando estás en el camino de tu propósito, aunque no veas muy claro, las consecuencias de tus actos, están ahí... el tiempo te mostrará que si plantaste peras, no esperes manzanas. La vida de un karma yogui tiene que ver con el trabajo diario y con la moderación.

El yoga también es definido como “**sabiduría en acción**”, o bien la experiencia de llevar adelante cualquier situación con armonía y moderación. Por eso es que el yoga no es para quien come en demasía, o no se alimenta adecuadamente, o duerme en exceso, ni para el que no duerme, por eso el yoga regula el esfuerzo y descanso, sueño y vigilia.

LOS YOGASUTRAS

Esta obra de más de 2000 años, define de forma exhaustiva la vía del yoga. No se conoce en el camino del yoga algo que mejore o complete lo escrito por Patanjali. Sigue siendo, hoy en día, la piedra angular de la filosofía del yoga y de las escuelas que sobre ella se edifican.

“Los Yogasutras” son una referencia del yoga que cualquier profesor debería conocer y no solo superficialmente.

Y están agrupados en cuatro capítulos o padas:

1. Samadhi pada: Consta de 54 sutras. Define el yoga como el cese de fluctuaciones de la conciencia (yoga chitta vritti nirodha) Y enumera y define a cada uno de los vrittis, dándonos un primer plano de los distintos funcionamientos de la conciencia y de por qué fluctúa. Luego expone lo que significa samadhi y cómo en ese estado de la conciencia, no hay fluctuaciones y por tanto se produce el estado de presencia absoluta (sin representaciones) y describe la etapa final del yoga, donde existe la conexión armónica entre el cuerpo, la mente y las emociones y así llegar a la expansión de la conciencia. También deja claro que este camino se da en aquellos que tienen una naturaleza capaz de abordar directamente el samadhi. Para los que no son capaces, está la vía de la sadhana, que se expone en el capítulo segundo.

2. Sadhana pada: Consta de 55 sutras. Describe como llegar a Samadhi, por eso redefine la acción de yoga con tres aspectos:

- ✓ Voluntad
- ✓ Atención profunda
- ✓ Rendición del ego o entrega de la individualidad al universo:

Además enumera, define y explica las aflicciones del ser individual (kleshas) que son las que impiden al practicante corriente avanzar en su camino de situar su mente en samadhi.

Para la reducción de estas aflicciones patanjali deja claro que hay que mantenerse firme en la práctica (sadhana) aplicando el conocimiento discriminador que de ella proviene (viveka) para que no se produzcan los obstáculos que frenan al aspirante.

También enumera y explica los obstáculos del camino.

Luego divide la práctica en 8 aspectos (yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi) y explica uno por uno hasta el quinto, que se refiere al control de las vías sensoriales (pratyahara) que marca el límite entre la **práctica externa** (bahiranga sadhana) y la práctica interna (antaranga sadhana) que será explicada en el tercer capítulo.

3. Vibhuti pada. Consta de 55 sutras. Se completa la explicación del ashtanga yoga con la **práctica interna** (dharana, dhyana y samadhi). Estos tres se funden en uno en el yogui que alcanza la maestría y se conoce como samyama. Patanjali describe samyama y cómo el yogui lo aplica a toda su sadhana logrando así la perfección de todas sus acciones. A partir de esta perfección advierte sobre los siddhis o poderes que el yogui puede desarrollar y de cómo estos pueden arrancarlo del camino. Da una vez más la vía del desapego y de la sadhana (esta vez antaratma sadhana o práctica del alma) para superar la más difícil de las etapas del camino y alcanzar la emancipación del ser o Kaivalya, que se explica en profundidad en el cuarto capítulo.

4. Kaivakya Pada: consta de 34 sutras, es el estado del maestro, Kaivakya es emancipación, y su contenido habla sobre la relación del ser con la materia, más allá del individuo o ego con la manifestación sensual es un tratado de la relación primigenia y original del que ve y lo visto, del sujeto y el objeto, de la causa y el efecto, sin polaridad, con total neutralidad. Habla de la acción pura que no produce karma cuando la relación del ser con ella es correcta. Es un capítulo para el que hay que estar muy bien preparado y haber estudiado bien los anteriores.

No se debería leer Los Yoga Sutras como si fueran un texto común. En ellos está la esencia del yoga definida muy en profundidad, de manera que habrá que estudiarlo y absorber de él el conocimiento varias veces a lo largo de nuestra vida, pues nuestra evolución nos permite cada vez ver un poco más y sacar conclusiones y sabiduría que años atrás era imposible.

Vamos a ir estudiando punto por punto estos temas, para poder acompañar nuestras propias prácticas y la de nuestros alumnos en su búsqueda externa e interna.

PRIMER CAPÍTULO: SAMADHI PADA

I.1- Atha Yoganusasanam

Atha: ahora, auspicioso, una oración, una bendición, autoridad, buen presagio

Yoga: Unión, conexión, combinación, aplicación, uso, medios, resultado,

Anusasanam: consejo directriz, orden, mandato, sentar reglas o preceptos,

Guía en los códigos de conducta que han de ser observados, que conforman

La base a partir de la que cultivar nuestra vida ética y espiritual.

Según Iyengar: « con oraciones en busca de la bendición divina, ahora comienza una exposición sobre el sagrado arte del yoga

I.2 – Yogah cittavrttinirodhah

Yogah: Unión o integración desde la capa más exterior hasta el sí mismo interior, es decir, de la piel, los músculos, huesos, nervios, mente, intelecto, voluntad, conciencia y sí-mismo.

Citta: Consciencia, que esta constituida por tres factores: mente (manas), intelecto (buddhi), y ego (ahamkara). Citta es el vehiculo de osbervación, atención, aspiración y razón.

Vrtti: estado de la mente, fluctuaciones mentales, conducta, comportamiento, una forma de estar, un modo de actuar, movimiento, función, operación.

Nirodhah: obstrucción bloqueo, oposición, aniquilación, limitación, control, cese.

Según Iyengar: «El yoga es el cese de los movimientos mentales»

I.3 – Tada drastuh svarupe avasthanam

Tada: entonces, a la sazón.

Drastuh: el alma, el que ve

Svarupe: en sí mismo, en su propio estado.

Avasthanam: descansa permanece, mora, reside, irradia.

Según Iyengar: «Entonces, el que ve mora en su propio y auténtico esplendor.»

I.4 – Vrtti sarupyam itaratra

Vrtti: comportamiento, Fluctuación, modificación, función, estado mental.

Sarupyam: identificación, afinidad, cercanía, proximidad.

Itaratra: en ocasiones, en otros sitios.

Según Iyengar: «En otras ocasiones, el que ve se identifica con la consciencia fluctuante»

I.5 – Vrttayah pancatayyah klista aklistah

Vrttayah: movimientos, modificaciones.

Pancatayyah: quíntuple.

Klista: que aflige, que atormenta, que inquieta, doloroso.

Aklista: que no altera, que no perturba, que no aflige, indoloro, agradabable.

Según Iyengar: «Los movimientos de la consciencia son cinco. Pueden ser cognoscibles o incognoscibles, dolorosos o indolorosos.»

I.6 – Pramana viparyaya vikalpa nidra smrtayah

Pramana: conocimiento válido, conocimiento experimentado, conocimiento estudiado y verificado, prueba, o evidencia.

Viparyaya: invertido, perverso, contrario

Vikalpa: duda, indecisión, vacilación, fantasía, imaginación, o ensoñación.

Nidra: sueño, un estado de vaciedad.

Smrtayah: memoria

Según Iyengar: «son causados por el conocimiento correcto, la ilusión, el pensamiento imaginario, el dormir y la memoria.»

I.12 – Abhyasa vairagyabhyam tannirodahah

Abhyasa: *práctica repetida.*

Vairagyabhayam: *libertad con respecto a los deseos, desapego, renuncia.*

Tannirodhah: *su restricción.*

Según Iyengar: «La práctica y el desapego son los medios para detener los movimientos de las consciencia.