

Módulo II

Entonces yoga es el control de las fluctuaciones de la mente, o chitta.

CHITTA: es la mente en un sentido amplio.

Y se compone de:

- **La mente (manas):** es el puente que conecta la entidad física con la espiritual. Cuando se enfoca en lo físico, se pierde en la búsqueda de placeres y cuando se lleva a lo espiritual, consigue la meta última.
- **el intelecto (buddhi):** inteligencia o razón, esto es el estado decisivo que determina la distinción entre dos cosas.
- **y el ego (ahamkara):** el artífice del yo, el estado que certifica que “yo sé”.

Cualidades Básicas:

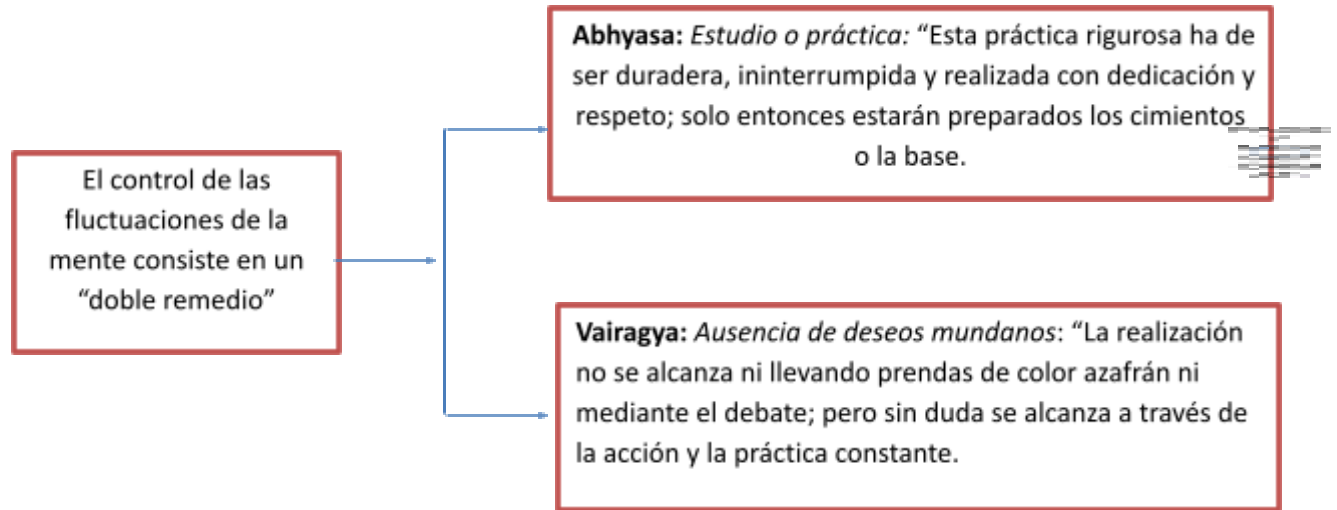
- **Sattva:** Ilumina la mente y proporciona calma, compostura y serenidad.
- **Rajas:** Hace que la persona este activa, energética, tensa y voluntariosa.
- **Tamas:** la persona se sume en un letargo, la inercia y la ignorancia.

Los 5 componentes de la mente: Vrtis

Según la cualidad que predomina, se forman los estados mentales o modificaciones.

- **Pramana:** Hecho o prueba, percibido por los 5 sentidos y la mente, y se obtiene por 3 vías:
 - ✓ *Pratyaksa* o percepción directa.
 - ✓ *Anumana* o inferencia.
 - ✓ *Agama* o testimonio escritural
- **Viraryaya:** Visión equivocada o el conocimiento incorrecto, como confundir, con poca luz, una culebra con una serpiente.
- **Vikalpa:** es la fantasía o la imaginación, basada en la expresión verbal sin hechos reales, por ejemplo: una mujer estéril imagina que tiene un hijo.
- **Nidra:** es el dormir
- **Smrti:** es la memoria.

*Estas 5 modificaciones o vrtis de la mente nos hacen extrovertidos y nos confirman al mundo material; en otras palabras **rajas y tamas** son cualidades dominantes. Cuando prevalece **Sattva**, la mente se interioriza y abundan la bondad y la pureza. El yoga nos enseña a restringir los Vrtis y a vivir una vida espiritual*



La clave del éxito está en esfuerzo. Vairagya o la ausencia de deseos mundanos, cumpliendo con nuestro deber sin esperar recompensa y actuando con bondad y pureza. La práctica constante y la ausencia de objetivos mundanos son interdependientes, son como las alas de un águila. El vuelo solo se puede alzar cuando existe una perfecta coordinación entre ambas.

EL ASTANGA YOGA, LOS OCHO PASOS DEL YOGA:

Sri. Patanjali dice:

"El estudio de los ocho miembros del yoga conduce a la purificación del cuerpo, de la mente y del intelecto; se mantiene viva la llama del conocimiento y se despierta la discriminación."

Según Patanjali, para la realización del Sí-mismo, el alma, el intelecto, la mente y los órganos de los sentidos han de actuar al unísono, El buscador ha de emprender la triple búsqueda de Bahiranga sadhana (búsqueda exterior), antaranga sadhana (búsqueda interior) y antaratma sadhana (búsqueda espiritual).

Antes de entrar en los ocho pasos, veamos la triple búsqueda:

✓ **Bahiranga Sadhana:** Búsqueda de la pureza exterior.

“el cuerpo es un templo y el alma que mora en él es como Shiva. Por consiguiente erradica tu ignorancia y adora tu cuerpo, considéralo la morada de Dios”

Yogasikhopanisad

Dios nos ha dado en cuerpo para invertir o desarrollar a nuestro verdadero ser o sí-mismo. ¿Cómo lo estamos cuidando? ¿lo estás conservando sano y estable? Al igual que un templo limpio evoca pensamientos limpios, un cuerpo limpio conduce a una mente pura y es, pues, una morada digna para el sí-mismo.

✓ **Antaranga Sadhana:** Búsqueda de la pureza interior

“Una respiración alterada conduce a una mente alterada; una respiración estable conduce a una mente estable. Ambas al unísono. Por eso, cultiva la respiración estable y tranquila; de ese modo la mente está controlada y la vida del yogui se prolonga.

Hathayoga Pradipika.

La mente es la soberana de los sentidos; la soberana de la mente es la respiración; el maestro de la respiración es el sistema nervioso; la tranquilidad del sistema nervioso y la concentración depende tan solo de una inspiración y espiración con un sonido estable, suave y rítmico.

Hathayoga Pradipika.

El paso siguiente luego de haber conseguido un cuerpo puro, es conseguir la pureza de la mente. Para ello debe saber cómo funciona. La mente utiliza cinco órganos de percepción, la nariz, la lengua, los ojos, los oídos y la piel. La mente desea y los sentidos siguen a la mente para obtener gratificación; así la mente queda atrapada en querer satisfacer sus deseos.

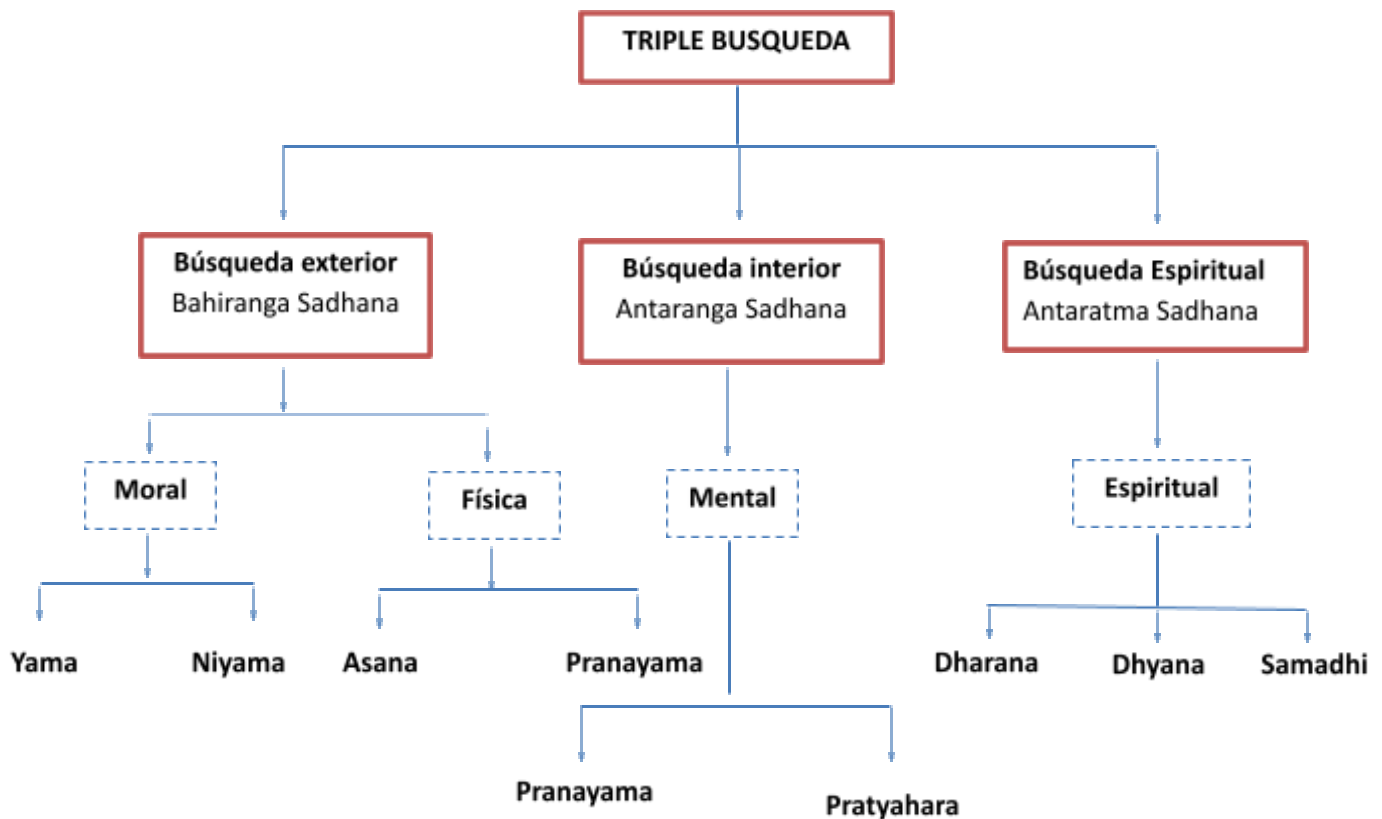
La mente tiene seis enemigos: lujuria, ira, avaricia, tentación, orgullo y envidia. Para vencerlos o mejor dicho para trascenderlos ya que nos obstaculizan la realización del SER el control de la respiración (Pranayama) y la disciplina de los sentidos (pratyahara) van a ser las herramientas que nos van a ayudar.

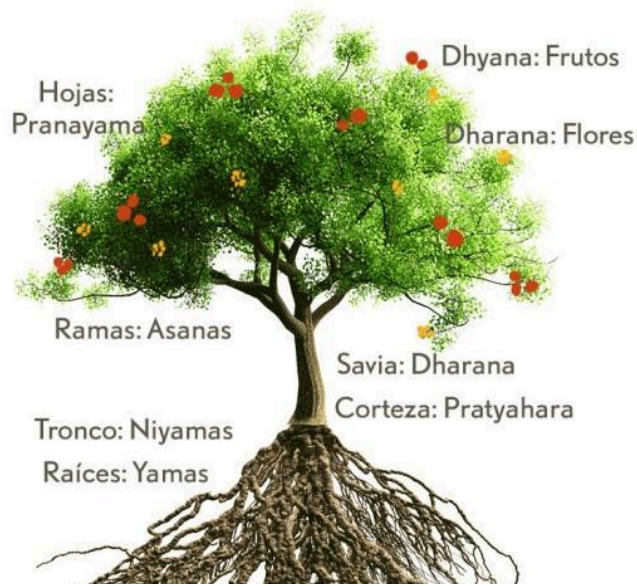
✓ **Antaratma Sadhana:** Búsqueda del alma

En el carro denominado cuerpo, el alma es la pasajera; el intelecto, el auriga, y la mente, las riendas. Para cruzar esta experiencia conquistando los sentidos, se ha de alcanzar la meta de la realización del sí mismo. Para ello el carro (cuerpo) ha de estar sano; solo entonces el auriga (intelecto), utilizando las riendas (mente), puede controlar los caballos (sentidos)

Kathopanishad

El buscador vive en el alma, está activo, pero sin ego ni sí mismo inferior. De hecho, en esta fase no hay consciencia de la propia existencia porque se han trascendido los placeres sensuales y el conocimiento y se llega a la dicha eterna.





- La **RAIZ** del Árbol es **Yama** (5 principios).
- Principios:
 - ✓ Ahimsa (no violencia)
 - ✓ Satya (amar la verdad)
 - ✓ Asteya (hallarse libre de avaricia)
 - ✓ Brahmacharya (control del placer sensual)
 - ✓ Aparigraha (hallarse libre de codicia y de la posesión más allá de las propias necesidades).
- La observación de Yama □ Disciplina de los órganos de acción:
 - Brazos
 - Piernas
 - Boca
 - Órganos de procreación
 - Órganos de excreción

Los órganos de acción controlan los órganos de percepción y la mente: si la intención es causar daño, pero los órganos de acción se niegan a hacerlo, el daño no se llevará a cabo.

□

Los yoguis comienzan el control

De los órganos de acción.

- El **TRONCO** son los **NIYAMA**: Principios

- ✓ Saucha (limpieza)
- ✓ Santosa (contentamiento)
- ✓ Tapas (Ardor)
- ✓ Svadhyaya (Estudio de sí mismo)
- ✓ Ishvarapranidhana (entrega de uno mismo)

- Las **RAMAS** son las **ASANAS** □ Una crece muy larga, otra en zigzag, otra recta.

Las diversas posturas que armonizan las funciones físicas y fisiológicas del cuerpo con el modelo psicológico de la disciplina yóguica.

- Las **HOJAS** crecen de las ramas, cuya interacción con el aire suministra energía a todo el árbol □ **PRANAYAMA**.

Las hojas absorben el aire exterior y lo conectan con el macrocosmos y viceversa.

El dominio de asanas y pranayama ayuda al practicante a desligar la mente del contacto del cuerpo, lo que conduce automáticamente a la concentración y la meditación.

- La **CORTEZA** sin esta protección el árbol sería carcomido por los gusanos. Por esto preserva la energía que fluye dentro del árbol desde las hojas a la raíz □ **PRATYĀHĀRĀ**, el viaje de los sentidos hacia dentro de la piel, el núcleo del ser.
- La **SAVIA** es **DHĀRĀNĀ** el jugo que transporta la energía en su viaje al interior. Dhārānā es concentración: enfocar la atención en el núcleo del ser. Conecta la última punta de las hojas con los extremos de la raíz. La experiencia de esta unidad del ser desde la periferia hasta el centro, donde el observador y el observado es uno, se alcanza en la meditación.
- La **FLOR** es **DHYĀNĀa** □ cuando el árbol está sano y el suministro de energía es excelente, brotan las flores. La meditación constituye la Flor del árbol del yoga.
- El **FRUTO** es **SAMADHI** □ cuando la Flor se transforma en fruto, esto es Samadhi. Al igual que la esencia del árbol se halla en el fruto, así también la esencia de la

práctica del yoga está en la libertad, la paz y la beatitud de Samadhi, donde la mente, el cuerpo y el alma se unen y se funden con el espíritu universal.

Equilibrio entre la vida filosófica y la vida práctica

Filósofos prácticos



Una sociedad avanza cuando tienen que cerrar las cárceles, no necesitan más hospitales.



El yoga apunta al crecimiento individual, pero ese crecimiento lleva al crecimiento social.

BHAGO

y

APAVARGA



Disfrute de los
placeres sin estar
sujeto a la
enfermedad.

Libertad y Beatitud

Salud y Felicidad La dieta no es importante, pero si hemos de desarrollar salud espiritual, entonces llevar una dieta se vuelve necesario a fin de aquietar las fluctuaciones de la mente.-