

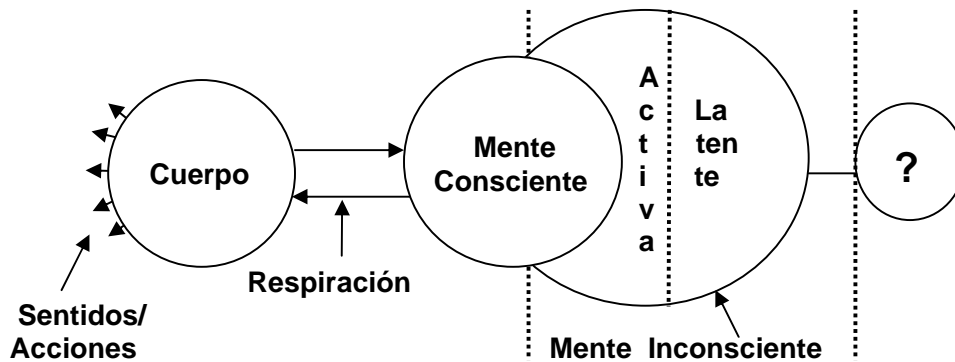
# YOGA

*Swami Jnaneshvara Bharati*

**Yoga** significa “unir” o “juntar” nuestros propios aspectos, que en realidad nunca han estado verdaderamente separados. Otro significado es “enyugar” o involucrarnos en un programa de auto-entrenamiento. Yoga significa trabajar con cada uno de los niveles o aspectos de nuestro ser, y luego unificarlos todos en su integridad original o Yoga. Yoga es una palabra sánscrita que proviene de la raíz “yuj”, y con ella se expresan tanto los procesos como las prácticas denominadas Yoga, y a la vez su misma meta, a la que también se le llama Yoga. Cuando se usa para referirse a esta meta, la palabra Yoga prácticamente equivale a la palabra Samadhi, la profunda y trascendente realización de la verdad o realidad suprema.

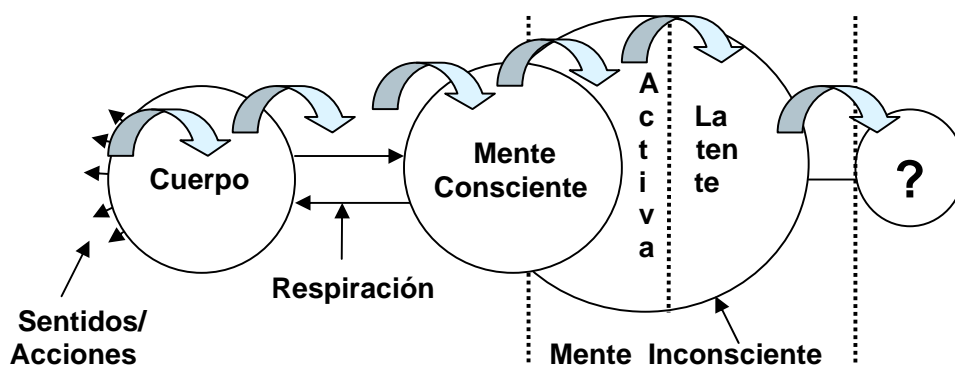
## **En Yoga se Entrena Cada Nivel:**

Cada aspecto de nuestro ser se entrena, se equilibra o se purifica por separado, efectuando las prácticas de Yoga relacionadas a ese nivel:



## **La Consciencia se Retira entonces al Estado de Yoga:**

Retirándose sistemáticamente hacia el interior a través de esos niveles, se logra el Yoga o la “Unión”, a fin de experimentar el estado de Yoga:

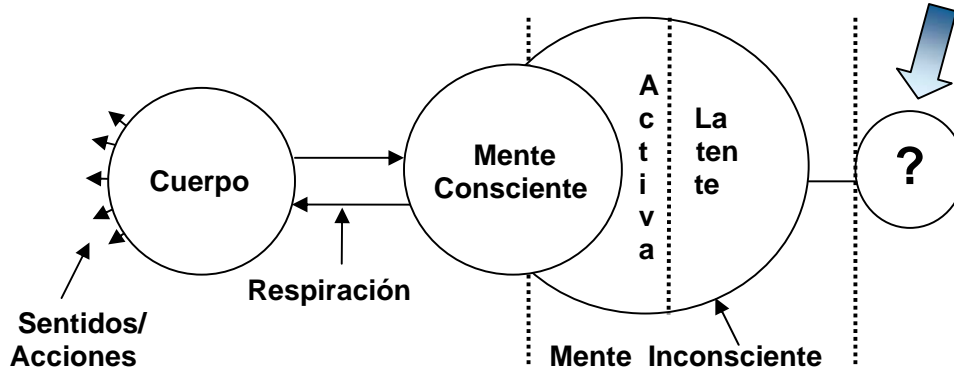


**La Meta del Yoga:** El objetivo del Yoga es lograr el Gozo supremo, que proviene de la Realización por medio de la experiencia directa del centro de consciencia, el Ser, el Atman o Purusha, cuya naturaleza es igual a la de la Realidad Absoluta. (Extracto de un artículo)

**Términos que Expresan la Meta del Yoga:** La meta o el destino del Yoga es Yoga, la unión entre el pequeño ser y el verdadero Ser, un proceso de despertar a la unión preexistente llamada Yoga. El Yoga tiene que ver con la realización por experiencia directa de la unión ya existente

entre Atman y Brahman, Jivatman y Paramatman, y Shiva y Shakti, o la realización de Purusha como algo independiente, separado de Prakriti. Cada uno de estos términos sánscritos se aplica de acuerdo a sutilezas del Yoga, descritas en los diversos caminos del Yoga, Vedanta y Tantra.

### El propósito íntegro del Yoga consiste en la Realización de ESTO



**Los Enfoques Clásicos del Yoga se Combinan:** Existen cuatro escuelas clásicas de Yoga: Jnana Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga y Raja Yoga. Es infrecuente que un Yogui o una Yoguini se dedique a practicar uno de estos caminos de manera exclusiva, por el contrario, para la mayoría es más apropiado combinar estos cuatro tipos de Yoga, que cada quien equilibra o prioriza según su predisposición personal. (Extracto de un artículo)

**Jnana Yoga:** Jnana Yoga es el camino del conocimiento, la sabiduría, la introspección y la contemplación. Involucra una profunda exploración de la naturaleza de nuestro ser, que se realiza por medio de una exploración sistemática e ir dejando de lado las falsas identidades.

**Bhakti Yoga:** Bhakti Yoga es el camino de la devoción, la emoción, el amor, la compasión, y el servicio a Dios y a las personas. Toda acción se hace en un contexto que recuerda lo Divino.

**Karma Yoga:** Karma Yoga es el camino de la acción, del servicio a los otros, del estar consciente, y de tener siempre en mente los niveles de nuestro ser mientras cumplimos nuestras acciones en el mundo, nuestro karma.

**Raja Yoga:** Raja Yoga es un método inclusivo que enfatiza la meditación, pero engloba o abarca la totalidad del Yoga. Se ocupa directamente de identificar y trascender los pensamientos de la mente.

**Textos de Yoga:** Hay muchos textos que describen los métodos del Yoga. Los Yoga Sutras, los Upanishads, el Bhagavad Gita y el Hatha Yoga Pradipika están entre los más importantes. Especialmente destacado es el texto de los Yoga Sutras, que es un conciso pero minucioso esquema del proceso del Yoga en su totalidad, proceso que conduce a la meta llamada Yoga.

**Nivel Básico, Intermedio y Avanzado de Meditación Yoga:** Los términos básico, intermedio y avanzado se usan aquí sólo porque todo el mundo entiende esta jerarquización. Las seis subcategorías que se mencionan están inspiradas en la meditación Yoga que enseñan los maestros de los Himalayas, pero al ser muy amplias se aplican prácticamente a cualquier sistema de meditación. Este esquema pretende cubrir todo el proceso de la meditación Yoga, desde lo más elemental hasta el punto culminante de la experiencia directa. Es mucho más fácil aprender y realizar las prácticas si se comprende el proceso en general. (Extracto de un artículo)

**El Arte y la Ciencia de la Meditación Yoga:** La Meditación Yoga es el arte y la ciencia de observar, aceptar, comprender y entrenar cada uno de los niveles de nuestro ser de manera

sistemática, para poderlos coordinar e integrar, y vivir en la experiencia directa del centro de consciencia. Esta descripción de la Meditación Yoga clásica, explica el proceso en términos prácticos y en un lenguaje simple. (Extracto de un artículo)

**El Yoga Sutra 1.2 Define qué es el Yoga:** Yoga es el control de las modificaciones del campo mental (patrones de pensamiento densos o sutiles). Es nirodhah, regulación, canalización, dominio, integración, coordinación, aquietamiento, silenciamiento de esas modificaciones, o el dejarlas de lado. (Extracto de un artículo)

**El Yoga y las Seis Escuelas de Filosofía Hindú:** Para comprender la verdadera naturaleza del Yoga como un camino de realización espiritual, es necesario saber algo sobre las seis escuelas clásicas o sistemas de filosofía hindú, de las cuales el Yoga es una de ellas. Entender el Yoga en ese contexto facilita profundizar en el mismo, en tanto la práctica de iluminación que realmente es, en vez de considerarlo un simple programa de acondicionamiento físico, como suele ocurrir actualmente. (Extracto de un artículo)

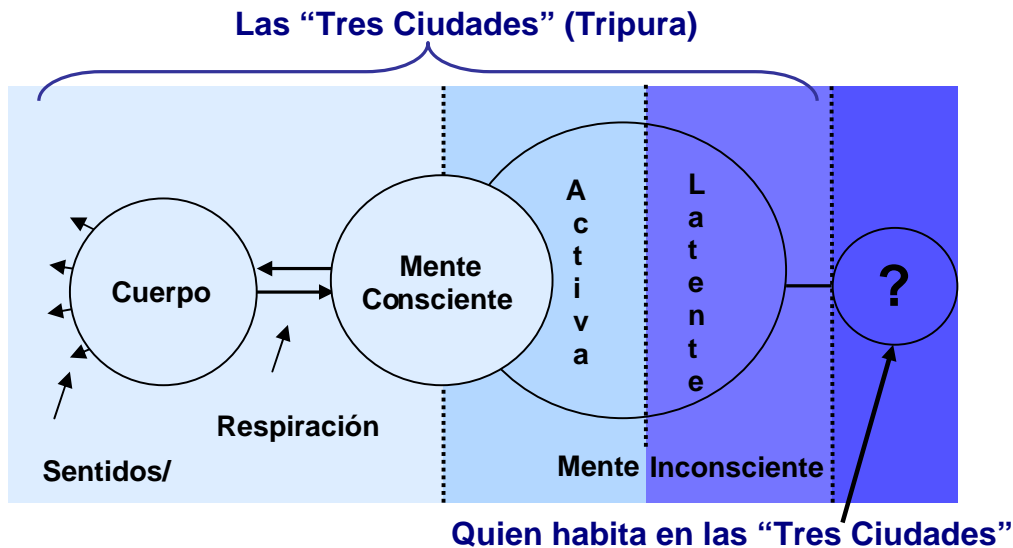
**Definición de Yoga según Funk & Wagnalls:** (Del sánscrito yuga, “yugo”) Uno de los seis sistemas clásicos de filosofía hindú, que se distingue de los otros por el prodigioso control corporal y los poderes mágicos que se atribuyen a sus seguidores avanzados. El Yoga afirma que con la práctica de ciertas disciplinas, uno puede conseguir liberarse de las limitaciones de la carne, de las ilusiones de los sentidos y de las trampas de la mente, y de ese modo lograr la unión con el objeto de conocimiento. Según la doctrina, tal unión es la única vía real de acceder al conocimiento. Ese objeto de conocimiento, para la mayoría de Yoguis (quienes practican Yoga) es Brahma, el espíritu universal. Una minoría de yoguis ateos busca el perfecto auto-conocimiento en vez del conocimiento de Dios. En cualquier caso, se busca conocimiento, y no como se supone comúnmente, hazañas de ascetismo, clarividencia o realizar milagros, que se consideran la meta ideal de toda práctica de Yoga. Obviamente la doctrina del Yoga no aprueba el ascetismo por medio de prácticas dolorosas; el entrenamiento del cuerpo y de la mente no es para hacer alarde, sólo es un medio para fines espirituales. (Extracto de un artículo)

**La Tradición de los Maestros de Yoga de los Himalayas: Origen de la Tradición:** La práctica sistemática de Meditación Yoga, proviene de los antiguos monasterios situados en las cuevas de los Himalayas, que además son el origen de la mística Shangrila o Shambala. Este linaje de maestros tiene al menos 5000 años, si bien su naturaleza es eterna. (Extracto de un artículo)

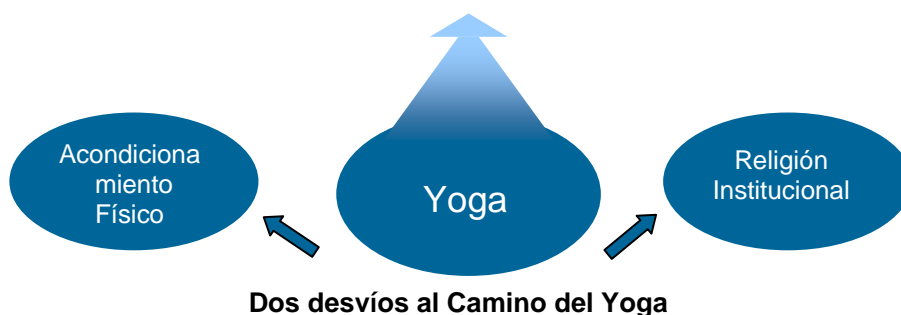
**Sankhya y Yoga:** En el proceso de Auto-realización la atención se dirige en sentido inverso al proceso de manifestación, en él la consciencia regresa a través de los niveles de manifestación en dirección a su fuente. Tener una comprensión general de este proceso es extremadamente útil, esencial para la práctica del Yoga. Lo que ahora llamamos “Yoga” o “Raja Yoga” también se ha llamado “Sankhya Yoga”, debido a que Sankhya es el fundamento filosófico en el que se basan los métodos prácticos usados en el Yoga. (Extracto de un artículo)

**Darshana Yoga:** Darshana Yoga es de los darshanas más antiguos. La palabra darshana procede de la raíz drishyate anena, que significa “aquello a través de lo cual puedes ver”. Se llama darshana a un sistema particular que hace posible ver la Realidad. De igual modo como te puedes mirar en un espejo, a través de darshana Yoga, los Yoga Sutras, puedes ver el Ser. Darshana no es lo mismo que filosofía. Filosofía es una palabra compuesta que significa “amor por el conocimiento”, y darshana no es un simple amor por el conocimiento. Esta es una de las diferencias entre la filosofía occidental y oriental: el propósito último de darshana es ver la Realidad. La ciencia del Yoga se basa en la filosofía Samkhya, que es la base de todas las ciencias. Samkhya (samyag akhyate) significa “aquello que explica la totalidad”. Samkhya comprende el universo entero—cómo éste llegó a existir, y todas las relaciones factibles dentro de él. (Extracto de un artículo)

**Upanishads y Yoga:** Upanishad es la más yóguica, mística o sutil de las enseñanzas sobre la filosofía y las prácticas, que llevan a experimentar directamente el centro de consciencia, la realidad absoluta. “Upa” significa “cerca”, “ni” significa “abajo”, y “shad” significa “sentarse”, por tanto Upanishad es sentarse cerca del maestro a aprender, practicar, experimentar y hablar de las técnicas y las metas de la sadhana Yoga, es decir las prácticas. Los Upanishads también se conocen como Vedanta, que significa el final o la culminación de los Vedas. (Extracto de un artículo)



**Tantra y Yoga:** Tantra es una de las tres ramas de la tríada Yoga-Vedanta-Tantra. Tantra Yoga considera el universo como una manifestación de la consciencia pura. En este proceso de manifestación, la consciencia se divide en dos partes que no pueden existir una sin la otra (*aparentan estar* divididas, pero siguen siendo esencialmente lo mismo). Un aspecto permanece como cualidad estática, sin forma (shiva), y el otro es el aspecto dinámico, creativo (shakti). Ambos coexisten eternamente, como la tinta y las palabras escritas con esa tinta, que aunque siendo lo mismo, son diferentes. El viaje del Tantra Yoga consiste en conocerlos a ambos, a la vez como uno. (Extracto de un artículo)



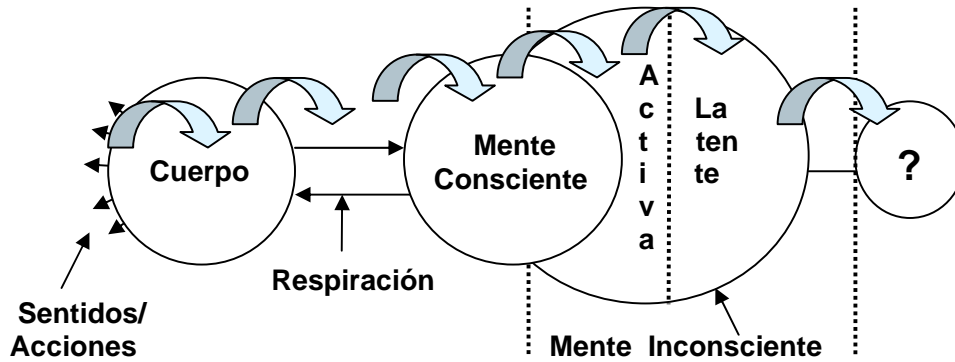
**Yoga Moderno y Yoga Clásico:** En los últimos años, la imagen que tienen las personas respecto al Yoga ha cambiado significativamente; eso ha llevado a que prácticamente se ignoren los enfoques y los objetivos del Yoga clásico, y se le considere como un simple programa de acondicionamiento físico. (Extracto de un artículo)

**Yoga y la Religión Institucional:** A diferencia de las religiones, el Yoga no cuenta con una deidad, servicios de culto, rituales, íconos sagrados, credo, confesión, clero, instituciones, congregaciones, procedimientos de afiliación o un sistema de templos o iglesias. La palabra “Yoga” significa “unión”, en referencia a la experiencia directa de nuestra propia totalidad, en



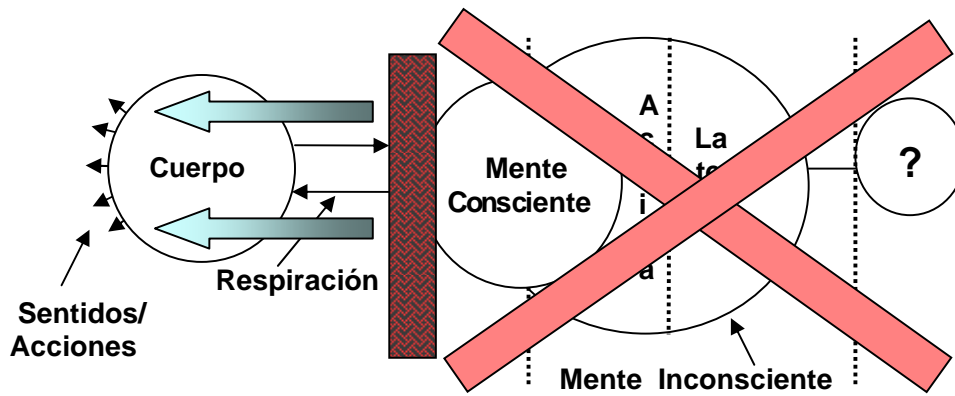
### 3) La Consciencia Regresa o se Retira al Estado de Yoga

EL Yoga o “unión” se logra entrenando, equilibrando y purificando cada aspecto de nuestro ser, primero por separado, y entonces pasando por esos niveles en sentido inverso, la consciencia retira sistemáticamente la atención hacia el interior y se expande para experimentar el estado de Unión, Yoga, Samadhi o Turiya.



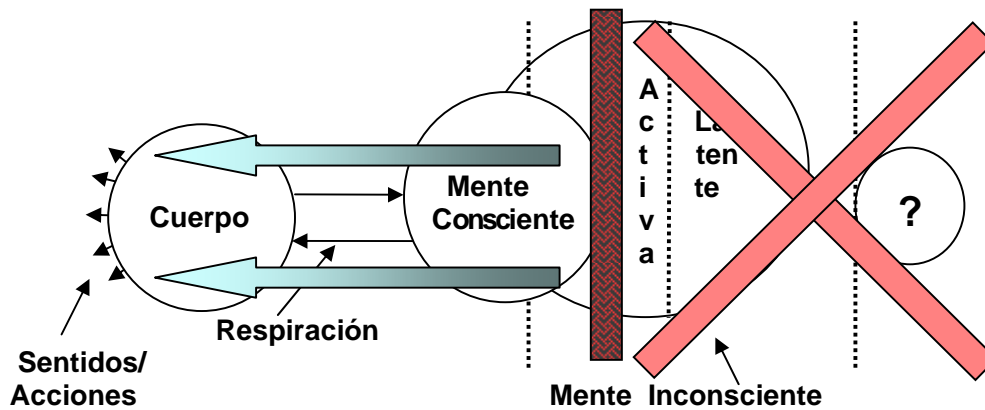
#### El Cuerpo y la Respiración

Las prácticas de Yoga que se realizan con el Cuerpo y la Respiración traen beneficios para la salud y equilibrio en la vida. Sin embargo, un buen número de personas se queda con eso y no les interesa explorar o entrenar la Mente. Es como poner una pared entre los niveles Yóguicos de la Respiración y la Mente. Algunos que buscan sinceramente, lo postergan porque tienen miedo; otros creen equivocadamente que el Yoga se trata sólo de acondicionamiento físico. La clave para quienes buscan genuinamente el gozo supremo del Yoga, es ser suave y amoroso consigo mismo, y perseverar trabajando en todos los niveles, incluido el nivel mental.



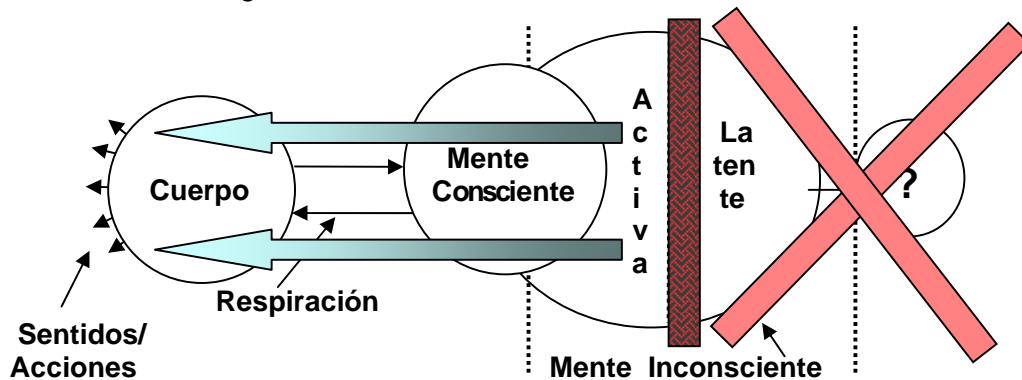
#### Mente Consciente

Estar consciente de los procesos emocionales y mentales de la Mente Consciente es muy estabilizador. En Yoga, esto incluye meditar y contemplar actitudes amorosas, de simpatía, compasión y aceptación. También implica cultivar la inofensividad, la sinceridad, la honradez, recordar la verdad, y la no-posesividad. Pero muchos no siguen más allá de este nivel, de hecho ponen un muro entre Consciente e Inconsciente, al no desear explorar las profundidades de este último. Se atascan aquí, creyendo que la meta del Yoga consiste exclusivamente en tranquilizar la mente. Para lograr la Unión, Yoga, Samadhi o Turiya es necesario identificar el flujo de pensamientos de la mente Inconsciente Activa, explorarlos y luego trascenderlos.



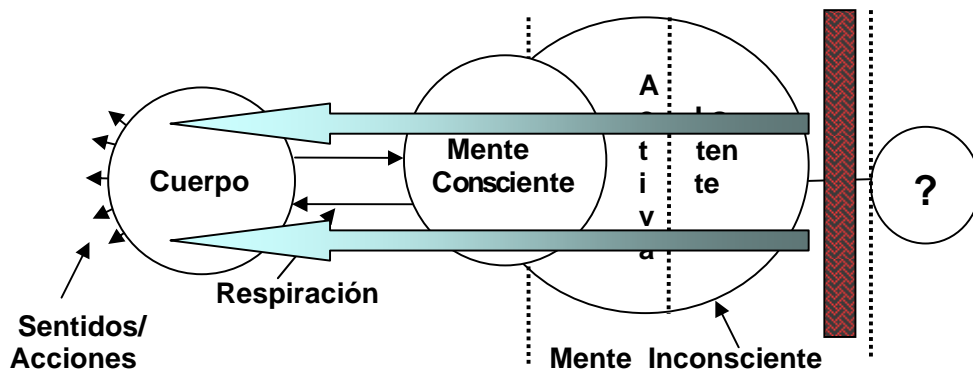
### Inconsciente Activo

Si se permite emerger al Inconsciente Activo a la superficie y se lo observa de manera neutral, los patrones de pensamiento teñidos con atracciones o aversiones intensas se debilitan gradualmente, y eso conduce a una mayor paz y libertad mental. Esta es una de las mejores formas de purificar, centrar o equilibrar los pensamientos conflictivos. Sin embargo, pocos van más allá del límite entre el Inconsciente Activo y el Inconsciente Latente. El Inconsciente Activo contiene visiones y sonidos seductores. Sólo los Yoguis más dedicados desean trascender totalmente la experiencia sensorial, ya sea de los objetos externos o internos, e ir en búsqueda del nivel Latente, sin forma, desde el cual surge lo Activo.



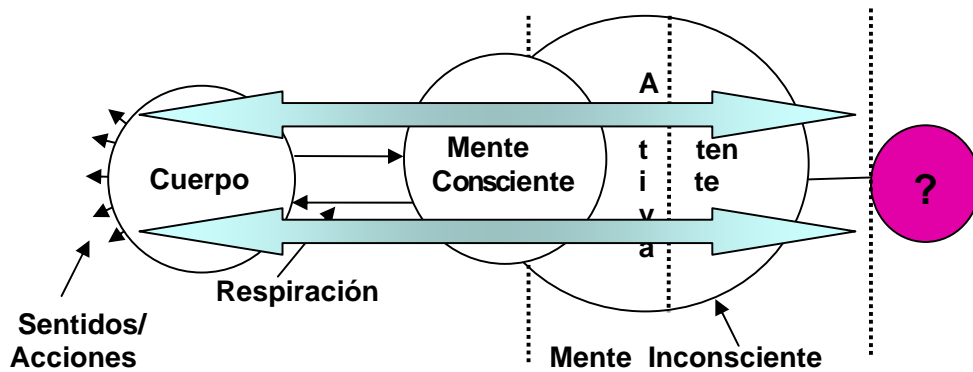
### Inconsciente Latente

Estar totalmente consciente del Inconsciente Latente es un estado muy profundo y es un aspecto de la meditación avanzada. (La práctica del auténtico Yoga Nidra permite alcanzar este nivel). Está por debajo, más allá o es anterior a las imágenes y palabras del Inconsciente Activo, es el terreno desde el cual todo eso emerge. Todas las experiencias sensoriales -como visiones y sonidos- se dejan atrás, sean producto de objetos externos o de imágenes internas. Descansar conscientemente en el Inconsciente Latente es estar lleno de gozo. Aún así, se llega a un punto en el que la individualidad es la barrera final, e incluso ese gozo necesita ser trascendido. Esto puede ser un gran obstáculo hasta para los más experimentados. Es algo que está más allá de la mente en su acepción convencional, por lo que ésta deja de ser útil. El cuerpo y la respiración tampoco sirven. En última instancia, lo único que ayuda es abandonarse.



### Realización

Se le llame Gracia, Dios, Guru, Shaktipat o de otra manera, la ayuda más importante para remover la barrera final de la ignorancia o Avidya proviene desde el interior. Esta última etapa es un proceso que se conoce como 'atravesar la perla de sabiduría' o Bindu. Un Yogui no discute si a la Realización se la denomina Yoga, Ser, Atman, Alma o Dios, él más bien vive "en" el mundo sin ser "de" este mundo.

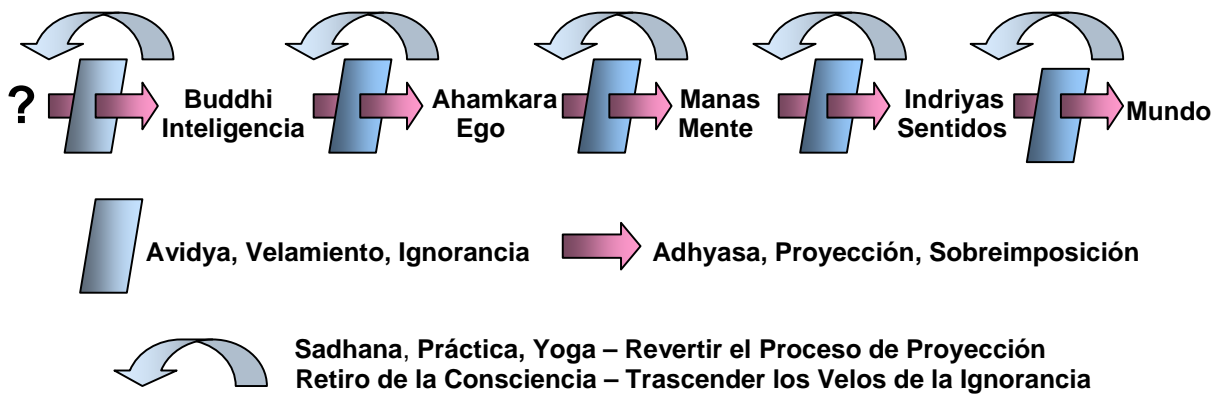


### "En" el Mundo – No "del" Mundo

El Yogui que está Realizado vive como una flor de loto. El loto está "en" el mundo pero no es "del" mundo; crece en la tierra y en el agua del mundo, pero se eleva por encima de ambos. Va hacia lo externo (Adhyasa), pero no lo ciega la Ignorancia o Avidya de su verdadera naturaleza.



**Avidya y Adhyasa, Velamiento y Proyección:** En Yoga, Avidya y Adhyasa son dos procesos muy importantes de entender. Ambos trabajan de manera complementaria, llevándonos constantemente en dirección al mundo externo. Distanciarse de ellos produce la interiorización que conduce hacia la experiencia directa de Samadhi, Turiya o la Auto-Realización. Un vez que se comprenden los principios básicos de Avidya (Velamiento, Ocultamiento, Ignorancia), y el modo progresivo en que Adhyasa moviliza la consciencia hacia lo externo (Proyección, Superimposición), es más fácil poder revertirlos sistemáticamente, y conseguir así las metas más elevadas del Yoga clásico. (Extracto de un artículo)

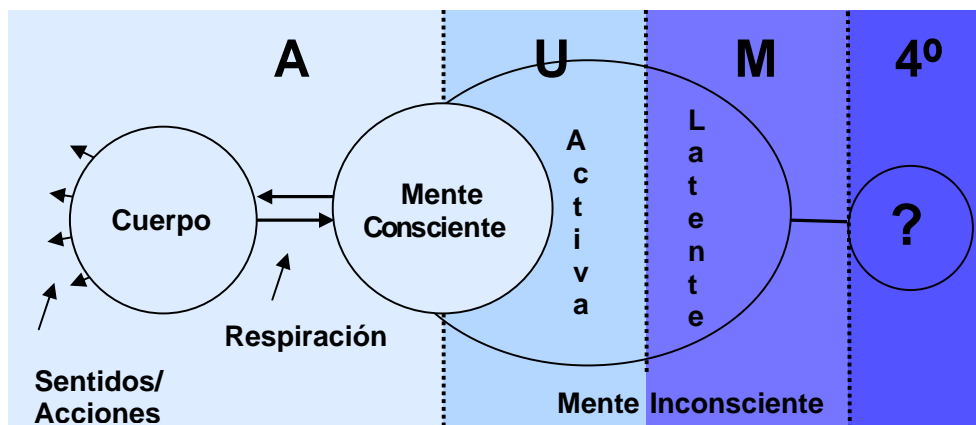


**En Yoga, la Respiración Diafragmática es Esencial:** Respirar conscientemente con el diafragma es extremadamente relajante para el sistema nervioso autónomo y preparación indispensable para acceder a una meditación Yoga profunda. Una práctica de especial importancia consiste en hacer las transiciones entre las respiraciones muy suavemente y con total consciencia, eliminando la pausa entre la exhalación y la inhalación, y entre la inhalación y la exhalación. (Extracto de un artículo)

**Yoga Nidra:** Yoga Nidra significa sueño yóguico, es un estado consciente de sueño profundo, que lleva a una relajación extrema y es apropiado para la exploración espiritual sutil. (Extracto de un artículo)

**Yoga y la Observación de los propios Pensamientos:** La ciencia del Yoga describe muchos aspectos del proceso mental, para que el estudiante de meditación Yoga pueda identificar y afrontar todo este proceso, y por último pueda ir más allá de éste hacia el gozo propio del centro de consciencia. (Extracto de un artículo)

**Yoga y el Mantra Om:** El proceso que el Mantra Om esboza, es una de las mejores guías de orientación que el Yoga entrega. Este Mantra deja entrever cuatro niveles de consciencia principales, además de tres niveles de transición, es decir siete niveles en total. En el viaje interno se experimenta cada uno de ellos, gracias a la meditación Yoga y a la contemplación. (Extracto de un artículo)



**El Yoga es una Ciencia:** La ciencia del Yoga no dice qué hay que hacer o no hacer sino que enseña cómo ser. Es una ciencia de vida que ayuda a conocer las partes conocidas y

desconocidas de la vida, a liberarse de dolores y sufrimientos, y a lograr el estado en el que estos últimos no existen. (Extracto de un artículo)

**Yoga, Vedanta y Tantra:** En la tradición de los maestros de los Himalayas, Yoga, Vedanta y Tantra son sistemas que se complementan entre sí, y que en conjunto van llevando sistemáticamente por el camino de la Auto-realización. El aspirante despeja la mente por medio de la meditación Yoga, según está codificada en los Yoga Suttas de Patanjali, se auto-cuestiona como recomienda el Vedanta, y con la ayuda del Tantra cruza la barrera final, accediendo a la experiencia cumbre del despertar de Kundalini. (Extracto de un artículo)

**Etapas de la Meditación Yoga:** La meditación Yoga es un proceso sistemático, en el que se trabajan los aspectos burdos o externos de uno mismo, para luego internalizarse y realizar las prácticas más sutiles, que suavemente van conduciendo al estado meditativo. El tiempo dedicado a cada una de las prácticas varía según el propio entrenamiento y predisposición. La duración total de la práctica también es variable. (Extracto de un artículo)

**Flexibilidad en la Práctica de Meditación Yoga:** Los estudiantes de Meditación Yoga tienen diferentes inclinaciones relativas a la práctica, que consta de las siguientes etapas: preparación, hatha yoga o elongaciones, relajación, respiración y meditación. Algunos pueden dedicarse prioritariamente a trabajar el cuerpo, otros prefieren los ejercicios respiratorios, y otros buscan la quietud de la meditación. Cada una de estas etapas va llevando a la siguiente, en una secuencia de trabajo conjunto. En Meditación Yoga no hay una fórmula perfecta, adecuada para todo el mundo. Lo mejor es dedicar a cada una de esas etapas la cantidad de tiempo que uno considere más apropiada. (Extracto de un artículo)

**Quién se Beneficia con la Meditación Yoga?:** La Meditación Yoga aborda todos los niveles de nuestro ser, incluidas las relaciones que uno tiene con el mundo y consigo mismo. Se ocupa de los sentidos, del cuerpo, de la respiración, de todos los niveles de la mente y de lo que está más allá de ella, a eso que a menudo se le llama espíritu, alma, consciencia o Ser. Quién se beneficia con la Meditación Yoga? Responde estas pocas preguntas: Vives en el mundo?, tienes un cuerpo?, respiras?, tienes una mente consciente y una mente inconsciente?... (Extracto de un artículo)

**Horario y Lugar para la Meditación Yoga:** Uno debería elegir un horario para meditar que le resulte cómodo, y que se adecue al resto de las actividades diarias, propias y de los demás. Idealmente, las mejores horas para meditar son temprano en la mañana o en la noche. Los maestros de la antigüedad decían que la hora ideal era alrededor de las 3 o 4 de la mañana. Las horas del amanecer y del atardecer también son especialmente buenas para meditar. Pero aunque esos horarios teóricamente sean mejores que otros, pueden no serlo para uno, si no son compatibles con el horario de trabajo o actividades, la usual predisposición a meditar, o las personas con quien se vive. La mejor clave para meditar con regularidad es *escoger un horario que sea conveniente para uno*. (Extracto de un artículo)

**Siete Destrezas para la Meditación Yoga:** Existen muchas técnicas de Yoga que es factible aprender. Durante ese aprendizaje, uno puede quedarse con una desconcertante sensación de incertidumbre, relativa a qué "objetivo" tiene aprender todos esos métodos, que asocia a una idea un tanto vaga de "Auto-Realización" o "Iluminación"... En el artículo se mencionan siete *habilidades* necesarias de cultivar para la Meditación. Lo que se busca es aprender la *destreza*, no solamente las técnicas (independiente de lo útiles que pueden ser). Por ejemplo, se trata de obtener la capacidad de relajar el cuerpo, suavizar la respiración y aquietar la mente rápidamente *de manera directa*, sin que sea necesaria una técnica para hacerlo. (Extracto de un artículo)

**En Yoga se Exploran las Cuatro Funciones de la Mente:** Esta es una de las prácticas de Yoga más profundas, orientada a que uno sea consciente de sí mismo, proveniente de los sabios de los Himalayas. Como práctica es tan útil hoy como lo fue hace miles de años. El proceso consiste en auto-observación e ir gradualmente discriminando entre estos cuatro aspectos del instrumento interno, de modo de lograr experimentar directamente el Centro de Consciencia, que es de donde surgen todos nuestros pensamientos, emociones y experiencias, en varios grados y matices. En Yoga, las Cuatro Funciones de la mente son: 1) Manas: la mente que procesa, la mente sensorial, 2) Chitta: el depósito que guarda las memorias, 3) Ahamkara: el Ego o “yo hacedor”, y 4) Buddhi: la parte que conoce, decide, juzga y discrimina. (Extracto de un artículo)

**Yoga y la Metáfora del Carruaje:** Los antiguos sabios del Yoga han usado el carruaje como un símbolo, para representar la manera de entrenar la mente y los sentidos. Aunque la mayoría de nosotros ya no usemos carruajes tirados por caballos, la lección es tan práctica ahora como lo ha sido siempre. Si visualizas esta imagen en tu mente, será en una maravillosa herramienta en relación a tus prácticas de Yoga y a tu vida espiritual cotidiana. (Extracto de un artículo)

**La Mente Confusa se Despeja a través del Yoga:** Cuando las enseñanzas de los antiguos sabios del Yoga se refieren a encontrar la Verdad o la Realidad Absoluta, frecuentemente mencionan tres tipos de problemas: 1) El mundo externo cambia permanentemente, 2) Los sentidos no son confiables, 3) La mente es confusa, está obnubilada. (Extracto de un artículo)

**Maslow y la Psicología Yoga:** Abraham Maslow introdujo un modelo de psicología del desarrollo que se ha vuelto muy conocido, no sólo en el campo de la psicología misma sino también en administración y otras ciencias humanas. Describe cinco etapas del desarrollo, basadas en lo que él llamó las *necesidades* humanas. De ahí que su modelo se conozca como “Jerarquía de Necesidades de Maslow”. Años más tarde expandió este modelo, incluyendo en él los estados superiores de la experiencia humana. Aquí se comparan los niveles de la Psicología Yoga con los de la Jerarquía de Necesidades de Maslow, como una forma de explicar la naturaleza del Yoga, entendida como proceso orientado al despliegue de la auto-consciencia o desenvolvimiento, que alcanza niveles incluso más elevados de experiencia o desarrollo humano. La Psicología Yoga se ocupa a la vez del hecho de vivir en el mundo y de lo trascendente, en relación a los ámbitos superiores de la consciencia humana. (Extracto de un artículo)

**Yoga y el Despertar de Kundalini:** En la base de la columna, más sutil que el cuerpo físico, yace en estado latente la energía Kundalini o energía espiritual. Independiente de qué tradición religiosa, espiritual o meditativa se siga, despertar esta energía -cualquiera sea el nombre que se le dé- es parte inherente y esencial del progreso, desenvolvimiento o realización espiritual. Aunque algunos usan la terminología “Kundalini Yoga” para denominar ciertas prácticas, en realidad todos los tipos de Yoga conducen a la activación de Kundalini; en ese sentido todo tipo de Yoga es Kundalini Yoga, al margen de si se use ese nombre o no. (Extracto de un artículo)

**Las Cinco Envolturas o Koshas del Yoga Vedanta:** Los seres humanos somos como una lámpara que tuviera cinco pantallas, que cubren nuestra luz. Cada una de ellas es de diferente color y densidad. A medida que la luz brilla a través de las pantallas, su naturaleza y color cambia progresivamente. Se podría decir que ese colorido es ambivalente, por un lado las sombras producen la belleza individualizada de cada lámpara, pero por otro, las pantallas también oscurecen la luz pura. El camino de Auto-realización del Yoga consiste en irse interiorizando paulatinamente a través de cada una de estas pantallas, hasta llegar a experimentar directamente la pureza en el centro eterno de consciencia, y al mismo tiempo, dejar que esa pureza impregne y anime nuestra individualidad. Estos cinco niveles se llaman *koshas*, que significan literalmente *envolturas*. (Extracto de un artículo)

**La Práctica de Observar los Pensamientos en Yoga:** Ser un observador de nuestros pensamientos es uno de los aspectos más importantes de la práctica de Yoga. Observar el proceso mental significa ser un testigo del flujo natural de la mente, sin molestarse o distraerse. Esto acarrea un estado mental pacífico, condición para acceder a los estados más profundos de meditación y a samadhi, y revelar lo que hay más allá, es decir Yoga o la Unidad. (Extracto de un artículo)

**Dinero, Salud, Fama, Sexo y Yoga:** Todo el mundo quiere ser feliz. Sin embargo, es algo que habitualmente buscamos dependiendo de estímulos externos, como si una causa externa fuera la que generara un efecto interno de felicidad. Desde luego este proceso de estímulo-respuesta funciona en cierto modo; todos lo hemos experimentado de una forma u otra, tratamos de conseguir lo que queremos porque parece que eso es lo que nos hace sentir bien, y si no lo conseguimos creemos que eso es lo que nos hace sentir mal. Pero, ¿y si supiéramos cómo ser felices, sin absolutamente ningún estímulo externo? ¿Si uno pudiera basarse exclusivamente en el sentimiento de gozo más profundo, independiente de las circunstancias externas? (Extracto de un artículo)

**Cuatro Niveles y Tres Campos en Yoga:** En Yoga se habla de tres estados de consciencia: 1) Vigilia, 2) Soñar y 3) Dormir Profundo; de tres estados de la mente: 1) Consciente, 2) Inconsciente y 3) Subconsciente; de tres estados de manifestación: 1) Denso, 2) Sutil y 3) Causal. (Extracto de un artículo)

**Las Grandes Contemplaciones del Vedanta Yoga:** Los grandes enunciados del Vedanta Advaita y del Jnana Yoga se llaman Mahavakyas, y están formulados en los Upanishads. *Maha* significa Grande, y *Vakyas* son frases o declaraciones para contemplar. Proporcionan perspectiva e insights que vinculan los textos en un todo cohesionado. Contemplar los Mahavakyas se puede combinar perfectamente con oración, mantralización y meditación Yoga, que son prácticas anexas en Yoga. (Extracto de un artículo)

**Yoga y el Mandukya Upanishad:** La máxima sabiduría proveniente de los antiguos sabios del Yoga está contenida en los doce lacónicos versos del Mandukya Upanishad, que esbozan la filosofía y las prácticas relativas al mantra OM. Se dice que la esencia de los Vedas está en los Upanishads, y que la esencia de los Upanishads está en el Mandukya Upanishad. El mantra OM también se plantea como camino directo hacia samadhi en los Yoga Sutras. (Extracto de un artículo)

**Mantra Yoga:** La práctica mántrica es un aspecto medular del Yoga tradicional. Mantra japa (repetir o recordar un mantra) puede parecer algo complejo cuando uno se plantea cuál *debería* o *no debería* utilizar, o qué es *correcto* hacer y qué es *equivocado*. En realidad, ambas prácticas aparentemente opuestas pueden ser útiles, siendo una más sutil que la otra, y con una mayor capacidad de internalizar la atención. Un método puede servir para empezar e ir evolucionando espontáneamente hacia el otro. (Extracto de un artículo)

**Los diez Sentidos o Indriyas en el Yoga Clásico:** La filosofía del Yoga clásico considera al ser humano como si fuera un edificio con diez puertas, cinco de entrada y cinco de salida. Una parte importante de la meditación Yoga y la meditación en acción es *observar* consciente, activa e intencionalmente *cómo funcionan* estos diez sentidos. (Extracto de un artículo)

**Integración de más de 50 Métodos de Meditación Yoga:** Los sabios de los Himalayas practican variados métodos, que sistemáticamente van interiorizando de lo más burdo a lo sutil, a lo más sutil y a lo extremadamente sutil. La meditación Yoga de la tradición de los Himalayas es un sistema de meditación completo, que se ocupa de todos los niveles de nuestro ser. La exploración de todos esos niveles involucra meditación en Yoga, Tantra y Vedanta, que

finalmente conduce a la experiencia directa de la realidad Absoluta, del Ser, que no es susceptible a la muerte, deterioro o descomposición. (Extracto de un artículo)

**Significado y Propósito del Yoga:** La pobreza espiritual del mundo moderno ha afectado al Yoga, tanto como a otras artes y ciencias profundas, hermosas y potentes, —lo cual ha llevado a trivializar, diluir o reducir el Yoga a clichés. La esencia profunda y eterna del Yoga se ha malinterpretado, y personas astutas la han usado en beneficio propio. En manos de algunos, el Yoga ha sido reducido al status de un programa más de ejercicios disponible en video. En otros contextos, el Yoga se ha presentado como un culto religioso, cuyo objetivo es atraer “adeptos”. Es tal la confusión respecto al concepto puro y diáfano del Yoga, que se hace necesario redefinirlo para clarificar su significado y propósito. El Yoga se define como una ciencia, es decir como una disciplina o una serie de técnicas prácticas, metódicas y sistemáticas, cuyo elevado objetivo es ayudar a los seres humanos a ser conscientes de su más profunda naturaleza. Tener como meta experimentar este profundo potencial es una búsqueda, que no es parte de un proceso religioso sino una ciencia vivencial de auto-estudio. (Extracto de un artículo)

**Etapas de la Vida y Yoga:** En la antigua tradición de la India, la duración de una vida se dividía en cuatro *ashrams* o *períodos*, dependiendo de los cuales se elegía qué estilo de Yoga practicar. Como se esperaba llegar a vivir 84 años, cada período tenía una duración de 21 años; algunos hacían extensivos los períodos a 25 años, con la expectativa de vivir 100 años. La vida se planificaba de esta manera con el objeto de alcanzar la experiencia directa de la Auto-realización, Yoga o iluminación, en este mundo y en esta vida. Si bien los estilos de vida actuales pueden diferir de los de entonces, la idea básica en relación a estos cuatro períodos tiene tanto sentido ahora como en ese tiempo. (Extracto de un artículo)

**Bindu, el Punto donde Yoga, Vedanta y Tantra Convergen:** *Bindu* significa *Punto*, a veces se le compara con un *Perla*, y otras se le asocia al concepto de una *Semilla*. Esto no es filosofía o una comparación poética. En Meditación Yoga existe una fase en la que literalmente todas las experiencias *colapsan* en un *punto* por así decirlo, desde el cual todas esas experiencias habían surgido originalmente. Experimentar *Bindu* es tener la experiencia de una realidad interna, que es el punto de convergencia de los más elevados principios y prácticas del Yoga, Vedanta y Tantra. Buscar experimentar *Bindu* y luego trascenderlo tiene una connotación ordenante, y sirve como punto de confluencia para todas aquellas prácticas yóguicas o espirituales, cuya función es conducir a la experiencia directa. (Extracto de un artículo)

**Las Fuerzas Centrípeta y Centrífuga en Yoga:** Hay un principio en la física que también es aplicable a los seres humanos, cuya comprensión y puesta en práctica es enormemente útil. Se trata de dos fuerzas que están en juego, una se mueve hacia fuera, la otra se mueve hacia dentro. Es fácil caer en desequilibrio si sólo se hace uso de una de ellas, ya sea que uno se extravíe en el mundo externo o lleve una vida de escapismo. Una forma muy elevada de vivir en Yoga es experimentar ambas fuerzas a fondo y mantenerlas en equilibrio armonioso. (Extracto de un artículo)

**Karma y el origen de los Actos, la Expresión Verbal y los Pensamientos:** El significado literal de la palabra *Karma* es *acción*. No es raro que el Karma parezca como algo que *nos* ocurre, como si las cosas *buenas* o *malas* que nos pasan se debieran a una fuerza externa; pero en realidad son nuestros procesos y condicionamientos *internos* los que nos llevan a experimentar consecuencias o efectos *externos*, en relación a nuestras *acciones*. Es necesario conocer el término *Samskara* para entender el significado del *Karma*, y poder disminuir el control que ejerce por medio del Yoga. *Karma* significa literalmente acciones, y dichas acciones provienen de los *Samskaras*, que son las memorias de los hábitos grabadas profundamente. *Karma Yoga* es el tipo de Yoga a través del cual estos *Samskaras* se purifican o atenúan









