



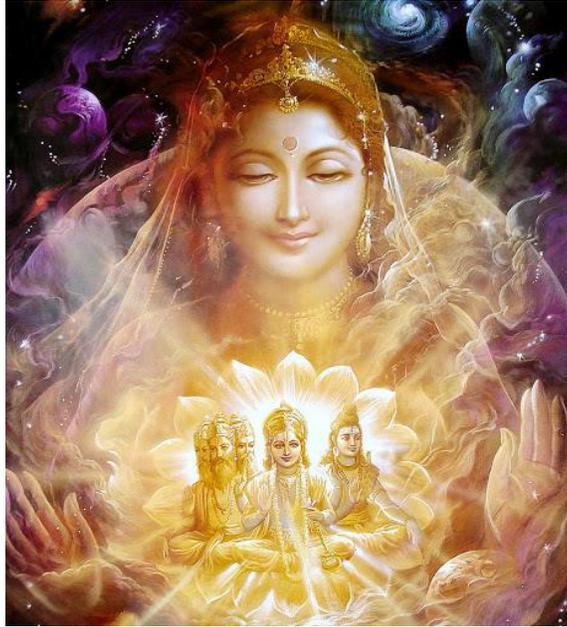
SHALA LUNA

FILOSOFIA I

1er Año Profesorado Hatha Yoga

Profesor Leandro Castro

Yoga Vidya: La Ciencia del Yoga



Módulo 1 - INTRODUCCIÓN: La confusión actual. Qué es Yoga realmente?

Comenzaremos la clase aclarando la importante confusión actual sobre el origen y la naturaleza del Yoga, explicando claramente qué no es Yoga. No acostumbro a comenzar una charla en términos negativos, pero dado que sobre Yoga aún persiste cierta desinformación, sólo en este caso voy a hacer la excepción. De la misma forma que un jardinero dispuesto a plantar un buen árbol prepara cuidadosamente la tierra, limpiando el terreno antes de agregar tierra abonada y la semilla fundamental, vamos a despejar la mente y el intelecto de falsos conceptos antes de sembrar el conocimiento fundamental del Yoga.

Lo que podemos saber sobre Yoga hoy se remonta a las explicaciones de los Rishis, grandes sabios totalmente iluminados que explicaron también la ciencia del Ayurveda y de la Astrología Védica: Jyotisha. Las primeras referencias al Yoga se encuentran en los Vedas y los Upanishads, textos en sánscrito que desde hace milenios constituyen las sagradas escrituras de la inmemorial tradición del Sanátana Dharma.

La ciencia moderna está basada en la comprobación tangible de resultados concretos alcanzados a través de métodos aplicados cuidadosamente en un laboratorio. El Yoga es una ciencia antigua basada en la comprobación tangible de resultados concretos a través de métodos aplicados cuidadosamente en el “laboratorio” tridimensional constituido por el cuerpo, la mente y la conciencia de los Rishis. Tan maravillosos son los métodos y sus resultados que esta ciencia ha superado la prueba del tiempo. Sin embargo, el Yoga es una ciencia fundamentalmente espiritual. En la ciencia moderna orientada a la materia y la energía, los métodos se aplican de una forma mecánica y los resultados son siempre iguales o muy parecidos. En el Yoga, el resultado está condicionado por la actitud, habilidad, la creatividad y la intuición de la persona que aplica los métodos. Por eso se dice que el Yoga es también un arte, el arte de despertar y expandir la conciencia hasta el infinito.

Yoga-Vidya o el conocimiento del Yoga es como un árbol gigante. De su gran tronco se dividen 4 gruesas ramas, y de éstas muchísimas más pequeñas. Hablaremos de esas 4 ramas: Karma-yoga, Jñana-yoga, Bhakti-yoga y Raja-yoga. Del Karma-yoga se ha desprendido el Kriya-yoga y ciertas prácticas religiosas, del Jñana-yoga

o Sankhya se ha manifestado la filosofía Vedanta, tanto la monista como la dualista, del Bhakti-yoga ha emanado el Mantra-yoga y prácticas devocionales que son la esencia de toda verdadera religión, y del Raja-yoga se ha expandido el Hatha-yoga y el Kundalini-yoga, sólo para citar unos pocos ejemplos. El Yoga es, sin ninguna duda, el primer sistema integral y universal para el logro de la iluminación definitiva y el desarrollo de todas las capacidades humanas.

Yoga Vidya: La Ciencia del Yoga



Módulo 2: Sankhya y Tantra: el Origen del Yoga

Sankhya puede traducirse como “aquello que describe los elementos en detalle” y también “enumerar”. Sankhya es un sistema filosófico metafísico que proviene de los Vedas, los textos originales que describen la naturaleza de lo creado y también algo de lo que está más allá. Otros sostienen que el Sankhya es una filosofía naturalista prevédica y de naturaleza tántrica. Sankhya explica que existen muchos componentes que conforman la Realidad, entre los cuales Purusha y Prakruti son las causas y los más importantes. Purusha se refiere a un Ser consciente y Prakruti a la energía original que se expresa, se expande y da forma a todo lo que existe.

Tantra puede traducirse como “aquello que protege y libera por medio de lo explicado” y se refiere a un gran compendio de conocimiento intelectual y místico que permite al ser humano saber cómo utilizar sus energías y los elementos de la naturaleza para beneficiarse a sí mismo y a la comunidad. Algunos sostienen que la sabiduría tántrica también es prevédica y se pierde en la noche de los tiempos, otros sostienen que surgió más tarde como una readaptación del conocimiento védico en culturas posteriores.

Yoga es “unión”, “integración”, y aquella sabiduría específica y práctica que nos conduce a la experiencia de la Realidad trascendental, más allá de las limitaciones de los sentidos, la mente y el intelecto. Es muy difícil establecer la línea que divide claramente a estos tres sistemas de conocimiento, ya que los mismos surgen de una fuente común: Veda, la experiencia de la Verdad. Hay quienes sostienen que Yoga es el hijo, Tantra es la madre, y Sankhya el abuelo, pero no hay una conclusión definitiva que explique con absoluta precisión el origen específico de estas 3 corrientes en la historia. Sin embargo, la mayoría coincide en que Sankhya establece las bases filosóficas o las descripciones metafísicas de la existencia, Tantra los métodos generales

para adquirir habilidad y poder con el fin de lograr objetivos de todo tipo en el mundo, y Yoga las técnicas específicas para superar la ignorancia y el sufrimiento en pos de la emancipación total o liberación (moksha). Es posible que el Tantra-Yoga sea una de las corrientes más originales y antiguas, incluso anterior a la composición histórica de los Vedas hace más de 5.000 años.

En nuestra cultura actual, el aspecto más conocido del Yoga son las posturas (asana) y los ejercicios respiratorios (pranayama), ambos elementos muy desarrollados en el mal llamado “yoga físico” o Hatha-Yoga. Hatha-Yoga es un sistema tardío que se desarrolló plenamente en la época medieval. Aunque su objetivo fundamental es el Raja-Yoga y la iluminación (samadhi), se sirve del control psicofisiológico para lograr sus objetivos. El Hatha-Yoga hace énfasis en la purificación del cuerpo y la mente y el control del prana para despertar la gran reserva energética guardada en el sistema humano (Kundalini). El Hatha-Yoga es pues de naturaleza tántrica.

Para que la práctica de las asanas y el pranayama realmente cumplan con el científico propósito de limpiar el sistema psicofísico y despertar el gran potencial vital, es absolutamente necesario (puede haber unas poquísimas excepciones) que se acompañen sus prácticas con actitudes nobles y una estricta dieta sattvika. De otra manera, nuestros esfuerzos se verán diluidos y lejos del verdadero propósito, el resultado será pobre: un simple mejoramiento de ciertas capacidades físicas y mentales.

Yoga Vidya: La Ciencia del Yoga



Módulo 3 - Introducción al MANTRA YOGA: conectando con las Fuerzas Cósmicas a través de fórmulas sonoras reveladas

La palabra no sólo es muy importante para el ser humano, también lo es para los seres divinos. La Biblia dice que Dios creó el mundo a través de la Palabra. En la tradición del Tantra, la palabra es una poderosísima

manifestación de la Diosa del universo. En un plano espiritual, la capacidad de hablar es uno de los dones más preciados, por esta razón nunca deberíamos subestimar el poder de nuestras palabras. Los psicólogos y terapeutas admiten el poder de las palabras, las neurociencias están reconociendo la fuerza del discurso y su influencia sobre neurotransmisores, hormonas y sistemas corporales. Las empresas, las agencias y los políticos usan palabras para convencer y dirigir a las masas, y los músicos y poetas de todos los tiempos han usado la magia de la palabra para inspirar, tocar el corazón y modificar la consciencia.

La verdad de lo que puede conocerse siempre se ha revelado a la humanidad a través de las palabras. La filosofía y el misticismo de todos los tiempos se han servido del lenguaje que, aunque limitado, siempre ha dejado asomar la esencia de la innegable realidad divina con la magia de las palabras. La palabra y su vibración sonora es, sin duda, el poder del espíritu que brota del alma humana para revelar algo del eterno milagro de la vida.

Más allá de las formalidades de cada sistema yóguico y sus adaptaciones a las culturas, puede decirse que el Yoga es una ciencia mántrica. Dice la leyenda que las primeras personas iluminadas (Rishis) lograron semejante consciencia con la ayuda del mantra Om. El Sabio Patañjali afirma en su Yoga Sutra que Om es la palabra que designa al Regente del universo (Ishvara) y que es necesario meditar en su significado. Mucho antes que él, Bhagaván Krishna declara lo mismo de manera distinta explicando que no hay vibración más poderosa que el Om y que de todas las actividades destinadas a elevar la consciencia, la repetición del mantra es la más importante.

Aprenderemos por qué el sánscrito es un lenguaje tan especial y por qué todas y cada una de las corrientes de Tantra y Yoga, así como el Budismo, la Kabala y todas las grandes tradiciones espirituales de todos los tiempos han usado mantras o palabras esenciales durante sus prácticas de meditación o sus actividades cotidianas.

Yoga Vidya: La Ciencia del Yoga



Módulo 4 - Introducción al HATHA YOGA PRADIPIKA: Purificación Psicofisiológica y activación de Kundalini Shakti.

Hatha Pradipika es uno de los textos más importantes sobre Hatha-Yoga. Fue escrito por el Yogi Svatmarama cerca del siglo XV. Es un clásico que explica algo sobre los beneficios de las posturas (asana), el poder de los ejercicios respiratorios (pranayama), la importancia de activar la energía dormida en el cuerpo pránico (Kundalini) y la posibilidad de utilizar los sonidos sutiles que provienen de los chakras para la meditación (nada-yoga, laya-yoga). El texto también menciona la posibilidad de alcanzar capacidades especiales (siddhis) que aunque no deben ser buscadas deliberadamente podrían presentarse en el curso de una práctica intensa y sincera. El gran autor aclara que el Hatha-Yoga no es más que una introducción al Raja-Yoga, el yoga del completo dominio mental y la meditación que conducen al samadhi o la perfección de la consciencia.

Veremos lo distorsionada que está la idea actual sobre el Hatha-Yoga como una práctica orientada a reducir el estrés o a mejorar la condición física. Será necesario entender que por el estilo de vida actual al que estamos tan acostumbrados hace muchos años y a la falta de tiempo para una práctica constante e intensa, hoy no podríamos practicar la propuesta de este autor ni la de muchos otros clásicos del Yoga. El Hatha-Yoga que todos conocemos hoy es apenas la introducción de otra introducción. Incluso el ahora famoso Vinyasa-yoga o power-yoga no es más que una introducción más intensa, pero no por eso más apropiada para todos.

Nos introduciremos también en la anatomía energética propuesta por este sistema y al concepto de canales sutiles por donde circula el prana (nadi) y la importancia fundamental de los ejercicios respiratorios diseñados para despejar estos canales e incrementar la cantidad y el flujo de prana por todo nuestro sistema (pranayama).

El proceso y la práctica de asana tiene el objetivo de acondicionar el cuerpo y contribuir con la limpieza de éste así como también con la de los nadis. Sólo los yogis modernos entendieron que el incremento de la fuerza y la flexibilidad eran beneficios adicionales que podrían ser valorados por el público general. Pero debemos saber que las posturas no se practican para estar más flexibles o lograr la estabilidad o la estética postural, sino que esto no es más que un efecto secundario y no tiene un valor comparable al verdadero objetivo: lograr comodidad en las posturas de sentado, dirigir el prana a los chakras y contribuir con una mente clara y concentrada para la práctica de pranayama.

Yoga Vidya: La Ciencia del Yoga



Módulo 5 - Introducción a los YOGA SUTRA de Patañjali Maharshi

Yoga Sutra es un texto fundamental a la hora de comprender la ciencia integral del verdadero Ashtanga-Yoga o Raja-Yoga. Es un texto compuesto por el gran Sabio Patañjali, un ser especial capaz de sistematizar la gran ciencia del Yoga en sólo 196 aforismos o versos cortos. No hay unanimidad en relación a la fecha del texto o de la vida del Maharishi, pero se cree que aconteció cerca del 200 ó 300 A.C. No es posible entender el texto cabalmente sin la ayuda de una explicación apropiada por parte de expertos o personas con conocimiento. Es una admirable síntesis de todos los puntos importantes que conforman esta gran filosofía, pero estos aforismos son sentencias cortas o versos ultra condensados que incluyen demasiada sabiduría. Esta analogía podría sugerir la idea: un pendrive de 32GB es un dispositivo muy pequeño, ¡pero puede tener un volumen de información tal que ni en toda una vida seríamos capaces de procesar!

Con los sutras podemos tener esperanza, pero no podemos esperar leer los 196 en 1 ó 2 horas y comprender todo lo que el sabio quiso decir. Se requiere de una explicación, y normalmente de varias. En el primer capítulo llamado Samadhi Pada o el sendero del samadhi, Patañjali se dirige a discípulos o practicantes de Yoga avanzados. En éste se da la clásica definición de Yoga, se explican aspectos importantes de la naturaleza de la mente, se afirma la existencia de un Ser especial no condicionado por el tiempo y el espacio, siendo éste el Maestro de todos los maestros, se menciona la importancia de la vibración cósmica del Om y también cómo es posible experimentar el sublime estado de samadhi. En el segundo capítulo llamado Sadhana Pada, está dirigido también a aquellos que no están tan avanzados en las prácticas. Se explica la importancia del Kriya-Yoga para superar el sufrimiento, los obstáculos que surgen en la disciplina, los 8 pasos para lograr la perfección en Yoga y las increíbles virtudes que una persona que transita este sendero puede desarrollar. En el tercer capítulo llamado Vibhuti Pada, el sabio habla sobre capacidades extraordinarias o poderes psíquicos que el yoguín/yóguini puede despertar y en el cuarto capítulo llamado Kaivalya Pada se explica qué es la liberación definitiva (Kaivalya o mukti) del karma (samsara) y cuáles son las características de aquellos héroes o heroínas que han llegado a ella.

Yoga Vidya: La Ciencia del Yoga



Módulo 6 - Dhyana y Prarthana: Meditación Científica y Oración

Muchos practicantes de yoga tienen la idea de que la oración es una práctica estrictamente religiosa, una propuesta ofrecida por los credos tradicionales representados por diferentes instituciones de culto religioso. Esta idea es equivocada. Sin temor al desatino, la buena costumbre de orar e invocar al Ser Absoluto y a sus divinos asistentes tiene su origen en el mismo principio de los tiempos humanos. Sin embargo, la inmemorial y original tradición filosófico-religiosa del Sanátana Dharma, de la cual el Yoga es su más pura esencia y los Vedas las escrituras que la representan, fue posiblemente la primera en practicarla de manera ritual y de promoverla como el medio más genuino de sintonizar con el mundo del Espíritu. En Yoga, el acto de alabar, glorificar u ofrecer oraciones se llama prarthana o vandanam. Famosos mantras como el Gayatri o el Maha Mrutyunjaya son claramente pedidos de asistencia a las Fuerzas Superiores para superar los obstáculos que inevitablemente surgen en la vida de todo mortal. Muchos poemas e himnos que componen los mismos Vedas son glorificaciones majestuosas y canciones de gratitud en honor a los dioses. Afortunadamente no se espera que componamos himnos, pero si entendemos que todo lo que acontece en nuestra vida tiene un inevitable vínculo con una Inteligencia superior a la nuestra y no simplemente a una mecánica ley kármica, estaremos mejor dispuestos a dedicar un tiempo diario a la efusión natural de nuestros corazones. “La oración del justo tiene poder” dice la Biblia. “Uttama shloka” o “aquello que es adorado con excelsas oraciones” es uno de los múltiples epítetos de Ishvara o Paramatma en la tradición del Yoga. La oración es natural en la vida de los grandes buscadores espirituales y yoguis. Pero no es sensato imponerla, puede surgir espontáneamente en el corazón del alma consciente.

La meditación en Yoga es mucho más que un estado de mindfulness. Es la inevitable tendencia de la inteligencia intuitiva (buddhi) de ver todo en el Espíritu Universal y al Espíritu Universal en todo. Este estado se llama samadhi y es la meditación perfecta. No tiene nada que ver con un tipo de imposición mental o intelectual ni con una creencia. Es una percepción directa de la verdad permanente. Pero antes de llegar a ella podemos concentrar la mente en una imagen o pensamiento divino y mentalizar un mantra que represente la

perfección de la existencia para nosotros. Pranayama es una herramienta incomparable a la hora de estabilizar la mente y prepararla para la meditación. Al comienzo entonces, la oración es una forma de purificación mental y emocional que puede orientarnos al estado meditativo y también nos permite conocernos mejor. La meditación también puede definirse como esa práctica en la cual nos volvemos totalmente receptivos a la corriente divina inmanente y trascendente que continuamente lo penetra todo pero que por estar distraídos o dormidos no logramos ver. La meditación es la práctica esencial del Yoga. Así como no hay samadhi sin Kundalini, tampoco hay Yoga sin meditación. Si realmente queremos vivir el Yoga y enseñarlo a los demás, la meditación es la amiga infalible con la que debemos reunirnos todos los días, sin excepción. Más adelante, cuando nuestra consciencia esté divinizada por el resplandor del samadhi, tal vez ya no haga falta sentarse. Hagamos lo que hagamos, la vida misma será una exitosa meditación natural.

Yoga Vidya: La Ciencia del Yoga



Módulo 7 – BHAGAVAD GITA: la Naturaleza del Maestro Original: Bhagavan Sri Krishna

Las Encarnaciones Divinas aparecen por razones especiales en circunstancias especiales. Siempre que hay mucha injusticia, y predominan la confusión y el desorden debido a la corrupción frustrando el buen progreso de la gente, siempre que se rompe el equilibrio de la sociedad por la presencia de seres egoístas, despiadados y crueles, siempre que la irreligión y la inmoralidad prevalecen, siempre que se socavan los cimientos de las organizaciones sociales, los Avatares aparecen para restablecer la espiritualidad y restaurar la paz. Un Avatara es un descenso de Dios para el ascenso del ser humano. Un rayo del Ser Divino desciende sobre la tierra con poderes muy grandes para mantener la armonía del universo. Las obras y las enseñanzas de los Avatares

producen una influencia espiritual muy fuerte sobre los seres humanos y los ayudan en su desarrollo consciente y en el logro de la experiencia del Ser (Yoga). El Avatara viene para revelar la naturaleza divina en el hombre y lo hace superar la vida materialista insignificante de pasión y egoísmo.

Reverencias al Sri Krishna, el Señor Supremo, que es el Morador de nuestros corazones, que es Verdad Absoluta, Sabiduría Absoluta y Felicidad Absoluta, que es el Alma de este universo, que otorga la inmortalidad a Sus devotos, que es el origen de todo, y que tomó una forma humana para el bien de los dioses (devas) y de los seres humanos, para destruir la perversidad y establecer la rectitud. Pido guía a ese Gran Espíritu, el Ser Supremo, de quien ha surgido este universo misterioso, al que sostiene y disuelve, y que es el mismo Señor Krishna. El Señor Krishna fue la más maravillosa encarnación de Dios. Fue una manifestación única y suprema. Fue la encarnación perfecta. Tenía todos los poderes yóguicos (siddhis). Él fue un noble descendiente de la ilustre dinastía Yadava. Maestro del mundo. Señor del amor. Amaba a los seres humanos. Su forma divina mantiene cautivo aún hoy el corazón de India y el mundo. El Bhagavata Purana, el Mahabharata y el Vishnu Purana declaran unánimemente que no había nadie en los tres mundos que pudiera compararse a Krishna en belleza, encanto, sabiduría y compasión. Él fue la noble encarnación de todas las grandes virtudes, el genio dominante de Su época, una figura histórica grandiosa. Sus juegos infantiles son objeto de incontables lecciones para las personas reflexivas. Fue una personalidad gloriosa y extraordinaria. Cada palabra de las enseñanzas del Señor Krishna, cada acto Suyo está lleno de lecciones sublimes e imponentes que son de importancia trascendental para la humanidad. El Señor Krishna era grandioso en todo, en Su conocimiento, Sus sentimientos y Sus acciones. Las escrituras Védicas no han registrado ninguna vida más completa, intensa, sublime e imponente que la Suya. Aunque el Señor Krishna apareció en forma humana, tenía un cuerpo espiritual. Él no nació ni murió en realidad. Apareció y desapareció a través de Su Poder Místico. Éste es un secreto que sólo conocen Sus devotos, los yoguis y las personas iluminadas. Krishna representó varios papeles durante Su vida en este mundo. Condujo el carruaje de Árjuna. Fue un gobernante incomparable. Un maestro de la música. Dio lecciones a Nárada en el arte de tocar instrumentos. La música de Su flauta conmovió los corazones de todos los habitantes de Vrindávana. Fue un pastor muy amoroso durante su niñez. Hizo milagros cuando joven e incluso de niño. Mató a muchos demonios. Reveló Su forma Universal a Su madre y a Árjuna. Danzó en amor extático con las vaqueras, cuyos secretos sólo pueden ser comprendidos por devotos como Nárada, Radha, las Doncellas Celestiales y Sri Gauranga, Nityananda y Advaita. Él enseñó a Árjuna y a Uddhava las verdades supremas del Yoga, el Bhakti y el Vedanta. Dominó las sesenta y cuatro artes en pocos días. Es por eso que Sri Krishna es considerado Bhagavan, la mismísima y Todopoderosa Personalidad de Dios. “Swami Sivananda Sarasvati”

Yoga Vidya: La Ciencia del Yoga



Módulo 8 – BHAGAVAD GITA: el Mensaje Esencial de la Escritura más Importante del Yoga

El Srimád Bhagavad Guítá es un diálogo entre Krishna y Áryuna, narrado en el gran poema épico Mahabhárata. Se compone de dieciocho capítulos de 701 versos en sánscrito. En estos versos, está condensado gran cantidad de conocimiento. En medio del famoso campo de batalla de Kurukshetra, Krishna, durante el curso de su interesante e instructiva charla, reveló a éste las profundas, sublimes e inspiradas verdades espirituales, explicándole los más recónditos secretos del Yoga, el Vedanta, el Bhakti y el Karma. Todas las enseñanzas de Krishna fueron ordenadamente registradas en esta Canción Celestial del Bhagavad Gítá por Sri Vyasa, para beneficio de toda la humanidad. Hoy día se han publicado innumerables comentarios del Guita. Puede escribirse un libro entero sobre cada verso. Ya que el Guita contiene enseñanzas sutiles y profundas, debes estudiarlo bajo la guía de un maestro cualificado, que posea conocimiento espiritual divino y que tenga fe, pureza y una devoción firme. Sólo entonces se te revelarán las verdades del Guita. Krishna habla desde distintos niveles de consciencia. Por eso es necesaria la ayuda de un maestro si deseas conocer el verdadero significado de los versos. No puedes entender adecuadamente el significado de los versos del Guita sin la ayuda

de un experto. El Guita es un evangelio universal que sirve para todos, sin distinción de edad, raza o religión. Su universalidad abraza todo aspecto de la actividad humana, correspondiendo a toda etapa del desarrollo humano. Ésa es la razón por la que han ensalzado el texto eruditos del mundo entero. El Bhagavad Guita trata acerca del Yoga, el cual no es ni oriental ni occidental. Pertenece al mundo y a la humanidad entera. El Yoga es la ciencia espiritual del correcto vivir. No tiene nada que ver con ninguna creencia religiosa, fe, culto o dogma. Krishna no es un dios hindú. Es la representación de la Realidad Eterna e interna que está presente en todos

sin distinción. El dio Su mensaje no sólo a Áryjuna, sino a través de él al mundo entero. Los problemas que afrontó Áryjuna han de hacerles frente cada uno de nosotros. El Guita es la respuesta a la cuestión universal de la vida como un todo. Vivir significa luchar, pues toda vida es una batalla entre las fuerzas del bien y del mal, de lo divino y lo demoníaco, de la pureza y la pasión egoísta, que están en constante enfrentamiento. La batalla del Mahábhárata se libra aún en tu interior. La ignorancia, está representada por el Rey ciego. El alma individual, por Áryjuna. Quien habita en tu propio corazón es Krishna, el Conductor. El cuerpo es tu carruaje. Los sentidos son los caballos. La mente descontrolada, el egoísmo, las impresiones negativas subconscientes, los deseos egoístas, los anhelos obsesivos, la atracción y la repulsión, la pasión mundana, los celos, la avaricia, el orgullo, la hipocresía, la lujuria, la ira., son tus enemigos acérrimos. El Guita simboliza la claridad y la resolución en esta batalla permanente entre lo espiritual y lo material en cada ser humano. Por ello no excluye a nadie de recibir su mensaje y su bendición. No es en absoluto sectario y es un evangelio eminentemente práctico. Contiene un mensaje para poner en práctica por tí, por mí y por todos los que viven su vida cotidiana en el mundo atareado de cada día. “Sivananda Swami”

Yoga Vidya: La Ciencia del Yoga



Módulo 9 – LO MÁS IMPORTANTE, EL YOGA EN LA PRÁCTICA

Yoga en la práctica no es lo mismo que la práctica de yoga. Son millones las personas que diariamente “practican yoga”, pero son muy pocas las que ponen el Yoga en la práctica. Está perfecto no ser un yoguÍ/yóguini o incluso no querer serlo. Pero al menos desde el punto de vista de la más simple y pura espiritualidad, el éxito en la vida depende de saber poner el Yoga en la práctica, muy especialmente si queremos ser profesores o instructores confiables. En el capítulo 2 del Gítá, Krishna define el Yoga a la perfección: ***“Establecido en el Yoga, desempeña tus deberes de un modo equilibrado abandonando todo apego al éxito y al fracaso. Esa actitud ecuánime se denomina Yoga.”*** Cada año hay cientos de miles de

profesores de yoga nuevos, ojalá la mayoría de ellos alcancen el estado que Krishna describe. Es llamativo que a pesar de que en la actualidad ya no hay prácticamente secretos en relación al Yoga, porque notables maestros han hablado abiertamente sobre todo y lo más importante, tantas personas sigan pensando que representar esta disciplina significa sostener posturas imposibles, hacer proezas heroicas con el aliento, sentarse silenciosamente y dormir bien erguido o cantar mantras en forma melódica durante los festivales. Ser constante en las clases regulares y practicar una sádhana personal es excelente, pero a menos que logremos eliminar la escoria del corazón y el subconsciente relacionándonos con personas puras y conscientes y buscando la guía de verdaderos maestros, nuestras prácticas podrían fortalecer el ego y llevarnos a una inútil vanidad.

Hoy más que nunca la diferencia entre practicar yoga y poner al Yoga en la práctica es notable. Este mundo más que nunca necesita verdaderos amantes del Yoga. ¡Llora por ellos! No es que el Yoga y los que lo aman sean mejores que otros senderos u otras personas, es que aquellos que realmente se esfuerzan y no se rinden en esta batalla de la vida humana aplicando la sabiduría que las personas sabias transmitieron por amor al mundo, pueden y deben elevar la consciencia y expresar el más puro amor por el compromiso que asumieron con la humanidad, la Naturaleza y con aquella infalible Voluntad que la rige. Más importante que asana, es pranayama, más que pranayama es la meditación, más que la meditación son los nombres divinos y más que los nombres divinos es la voluntad de servicio y el amor. Si somos capaces de rendirnos a Dios orando sinceramente para que el verdadero Yoga brote naturalmente desde lo más profundo del alma, todas las técnicas y la capacidad de enseñarlas, toda la sabiduría comunicada por las grandes almas y todas la habilidades que el Yoga ofrece serán puestas a nuestros pies para contribuir con el Dharma universal y realizar el propósito de la vida humana. Entonces podremos estar seguros de que pusimos el Yoga en la práctica. Hari Om Tat Sat