



SHALA LUNA

FILOSOFIA II

2do Año Profesorado Hatha Yoga

Profesora Leandro Castro

BUDDHI-YOGA: El Conocimiento del Yoga



MÓDULO 1

¿Cómo organizo una Sadhana de Yoga para sostener mi práctica diaria?

La verdadera sabiduría del Yoga se obtiene a través de la experiencia directa e intuitiva de la Realidad, y esto sólo puede obtenerse con mucha práctica y perseverancia. Por lo tanto, la SADHANA diaria es de una importancia incomparable. Si queremos ser Profesores de Yoga tenemos que estar muy dispuestos a enseñar con claridad y destreza, algo que sólo es posible cuando se tiene una experiencia práctica en la vida.

SADHANA es, entonces, para la persona comprometida con el Yoga, el día entero, la semana, el mes y el año.

Si aún no llegamos a cultivar semejante entusiasmo, podemos practicar una rutina diaria compuesta por las técnicas o métodos que son más útiles y agradables para cada uno, pero de manera regular y por un período largo.

En este módulo recordaremos cuáles podrían ser las prácticas esenciales recomendadas por los grandes maestros del Yoga para realizar a diario y qué podemos esperar de ellas si las sostenemos en el tiempo con la actitud adecuada.

La SADHANA no puede ser una obligación, una carga o un castigo. Puede ser un placer extraordinario si la percibimos como la posibilidad de conectar con la esencia inmutable que es la fuente y la consciencia de todo lo que existe y existirá.

Por otro lado, no me conviene olvidar que lo que hago y dejo de hacer desde que tomo consciencia de que soy la misma persona, cuando despierto en la cama, hasta que pierdo la consciencia en la misma cama varias horas después, también es parte de la SADHANA, o al menos, tendrá una influencia innegable sobre ella.

A qué hora me duermo y a qué hora me levanto... qué como, cuánto y de qué manera... cómo me dirijo a los que me cruzo en mi día... cómo reacciono ante las palabras y los gestos de los demás... con quién decido intimar de manera deliberada... qué tipo de prácticas y costumbres elijo para nutrirme... y cuán presente está el recuerdo de la verdad esencial. Todo esto y más forma parte integral de una auténtica SADHANA.

Luego, si nunca hemos realizado una SADHANA, los principios más importantes a tener en cuenta son:

- Qué leo.
- Cuánto tiempo dispongo para experimentar mi mantra preferido.
- Qué pranayama voy a implementar de acuerdo al estado de mis doshas, mi salud y mis propósitos personales.
- Puedo orar en el lenguaje de mi corazón? Con cuánta sinceridad?
- Qué me sucede en el silencio de la meditación.
- En qué momento del día realizo mi práctica.

La SADHANA es lo que realmente purifica la mente y el corazón, lo que realmente me permite correr el velo de la ilusión mental que me impide ver la verdad, y aquello que me va a permitir experimentar Yoga como estado de Consciencia, no sólo como método para comunicar o enseñar mañana. Mientras no tengamos un maestro que nos conozca muy bien y nos pueda orientar directamente, tendremos que leer, investigar, usar el sentido común y esperar lo mejor. Aquí veremos las bases fundamentales para tener una noción firme de cómo hacerlo.

BUDDHI-YOGA: El Conocimiento del Yoga



MÓDULO 2

Tantra Yoga, Legado Védico y Deidades: entendiendo las Personificaciones de las Fuerzas Cósmicas y el Ritual.

La pregunta más razonable que un estudiante occidental de Yoga se hace habitualmente es: ¿Cuál es el significado de tantos Dioses y Diosas en el hinduismo y qué influencia tuvo o tiene ese gran panteón en la tradición del Yoga? ¿Qué son los Vedas? ¿Qué es el Tantra? ¿Qué relación hay entre Veda, Tantra y Devas o semidioses?

El origen del Yoga sigue siendo un misterio. Las especulaciones se multiplican año tras año. Las pruebas científicas no coinciden con la versión tradicional y nosotros no podremos resolverlo pensando desde acá. Afortunadamente no es necesario. Las conclusiones intelectuales siempre serán limitadas y no podríamos

entregar nuestra vida a tan ardua investigación y menos por simple curiosidad o escepticismo. Podemos creer o no creer en diferentes versiones sobre los dioses y el yoga, pues esta cuestión no es histórica ni religiosa, sino más bien mística y algo artística. Depende más de la imaginación que de la razón.

Finalmente, si hemos de transitar el sendero del Yoga y queremos entender el pasado, podemos confiar en las palabras de los maestros, pues son una guía definitiva.

Sabemos que la auténtica verdad está en el eterno presente y que todo el pasado y el futuro se encuentran ocultos tras el velo de Maya, la gran hechicera que como una titiritera controla la creación con ocho cuerdas: las 3 Gunas y los 5 elementos.

Los Vedas son las escrituras sagradas más antiguas y se consideran shruti, aquello que fue oído por los Rishis y smriti, aquello que puede recordarse. Esto significa que esa literatura sánscrita revela una realidad innegable para las personas que puede ver la totalidad, pero incomprendible para aquellos que siguen tropezando con el torpe instrumento del intelecto. Los grandes sabios y maestros del yoga siempre se han ocupado de comunicarnos las eternas verdades de los Vedas en una forma más accesible, para que podamos comprender.

El Tantra es una corriente que proviene de los Vedas. Cuenta con un cuerpo de conocimientos muy amplio que explican cómo liberarse de las limitaciones ordinarias por medio de mantras y la adoración ritual. El Yoga es la práctica tántrica específica que nos enseña a controlar la mente y la energía para incrementar la percepción, desplegar todo el potencial vital (Kundalini) y conocer la naturaleza de lo Divino.

Para algunos, las deidades son personificaciones de las fuerzas cósmicas. Para otros, las fuerzas cósmicas son creadas por las deidades. Tal vez sean diferentes puntos de vista. Para conocer esta verdad habrá que elevar y expandir la conciencia por medio del Samadhi; sólo así podremos descubrir esos misterios imposibles para la inteligencia humana.

En este módulo veremos, a la luz de algunos textos clásicos, qué representan los Devas más importantes de la tradición, qué relación tienen con el Yoga, qué simbolizan sus detalles pictóricos y cuál es la forma más segura de armonizar con ellos para recibir sus bendiciones.

BUDDHI-YOGA: El Conocimiento del Yoga



MÓDULO 3

MANTRA-YOGA: Profundizando en la naturaleza de los Mantras. Descripción de los principales Bija-Mantras y sus poderes. La importancia de la práctica de Japa.

La esencia del Yoga es la meditación, la esencia de la meditación es el mantra, y la esencia del mantra es la devoción. Todos los grandes Maestros del Yoga y de toda tradición espiritual sostienen lo mismo que expresa claramente el Bhagavad Gita: sin devoción no es posible experimentar Yoga, por más que uno se esfuerce en practicar las mejores técnicas. El foco tiene que estar puesto en abrir el corazón para que la devoción se manifieste naturalmente tal como la flor se abre a su tiempo si la planta es regada o nutrida por la lluvia. El objetivo del Yoga no es la devoción, es el servicio amoroso a toda la humanidad. Para servir incondicionalmente es necesario experimentar Samadhi, pero no es posible llegar al samadhi sin devoción.

Cuando los sagrados mantras son recibidos de parte de devotos, o son cantados con respeto y correcta intención, pueden despertar la devoción, y con ella, la percepción profunda, la intuición y el conocimiento trascendental.

Mantra-Yoga es esencial y parte de todas las corrientes importantes del Yoga: Hathayoga, Karmayoga, Jñanayoga, Rajayoga y Bhaktiyoga. En realidad, el mismo Yoga es una ciencia mántrica, porque todas sus técnicas y su arte está basado en los mantras de los Vedas, Upanishads y Agamas.

El famoso Swami Shivananda de Rishikesh dice que Mantrayoga es una ciencia exacta. No se puede abordar caprichosamente y sin cuidado, pues también podría tener contraindicaciones.

En el pasado, los mantras eran celosamente guardados por yoguis y siddhas, por sus grandes poderes, pero ya no quedan secretos en la actualidad. Esto no significa que podamos tomar cualquier mantra de internet y esperar despertar poderes. No va a funcionar. Como en todo, si realmente estamos interesados, es mejor buscar a un gran maestro, o al menos a un buen instructor capacitado.

La palabra mantra significa “vibración sonora que libera a la mente”. ¿De qué la libera? De su condicionamiento habitual: la ignorancia espiritual y el sufrimiento que proviene de no conocer la verdadera naturaleza de las cosas.

No es necesario conocer muchos mantras. Solamente la sílaba Om podría revelarnos todo lo que necesitamos saber. Sin embargo, existen palabras sánscritas de gran poder que cuando se usan con humildad y amor transforman el corazón y la consciencia para siempre. Los “nama mantras” o los nombres divinos, son el tipo de mantrayoga recomendado por los sabios para estos tiempos. También hay ciertos bija-mantras o “mantras semilla” de mucha fuerza que pueden ayudarnos a despertar buenas cualidades, siempre que acompañemos su práctica con hábitos sanos, buenas costumbres y un comportamiento razonable.

Desde tiempo inmemorial, en la tradición del Tantra y el Yoga se recomienda la aplicación de un mantra preferido o mantra personal en la meditación, al menos durante los primeros años de práctica. El mantra puede repetirse de forma audible o mentalmente. El mantra, alimentado con nuestro propio prana e intención, puede despertar Kundalini Shakti, llevarnos al Samadhi y cumplir con nuestro svadharma, el propósito particular de nuestra vida, .

BUDDHI-YOGA: El Conocimiento del Yoga



MÓDULO 4

PRANAYAMA Y MEDITACIÓN: So-Ham, Nada-Yoga, y la naturaleza del Pranava Omkara.

“Llevar una vida virtuosa no es en sí suficiente para alcanzar la realización de Dios. La concentración de la mente es absolutamente necesaria. Una vida buena y virtuosa sólo prepara la mente como un instrumento adecuado para la concentración y la meditación. Son éstas las que conducen eventualmente a la realización del Ser. Sin la ayuda de la meditación no puedes lograr el conocimiento del Ser, sin cuya ayuda no puedes alzar hasta el estado divino. Y sin éste, a su vez, no puedes librarte de las trabas de la mente y alcanzar la inmortalidad. La meditación es el único camino real hacia el logro de la liberación (Moksha). Es una escalera

misteriosa que conduce de la tierra al cielo, del dolor a la dicha, de la inquietud a la paz perenne, de la ignorancia al conocimiento, y de la mortalidad a la inmortalidad.”

“Recuerda el Om. Recuerda el So-ham, Om.. So-ham.. Sivo-ham.. Aham Brahmasmi. La verdad es una. Estos Mantras te recuerdan tu identidad con el Alma Suprema. Son las grandes sentencias védicas de los Upanishads que hacen desvanecerse el pequeño ego, este “yo” ilusorio que dura tan poco. El Om es tu derecho de nacimiento. La herencia común de todos. Es la propiedad común de todas las personas del mundo. Es la palabra del poder. Proporciona inspiración e intuición. Eleva la mente a alturas espirituales de un esplendor y una gloria inefables. El Om es tu alimento espiritual. Es el tónico y tu vitamina espiritual. Está lleno de poderes divinos. Es tu compañero constante. Es tu salvador. Es tu alegría y tu vida. Vive en él día y la noche. Absórbete en él. Vive en el Om. Medita en él. Inhala y exhala el Om. Descansa pacíficamente en él. Refúgiate en él siempre.”

Swami Shri Shivananda

So-Ham es un método incomparable de japa mental a la hora de buscar una técnica yóguica de concentración que conduzca a la meditación. Tiene múltiples beneficios. Disminuye el ritmo cardíaco y respiratorio y calma la mente de una forma notable, fomentando un pranayama natural. A su vez, su significado tiene una importancia especial, pues afirma nuestra eterna naturaleza divina. Grandes sabios y yoguis antiguos y modernos han glorificado esta técnica como una de las mejores para aquellos que no saben en qué concentrarse o meditar. So ham es el mantra de la respiración. El cuerpo lo pronuncia cientos de miles de veces al día pero nosotros no lo percibimos.

“So” significa “aquello”, “Ham” significa “yo soy”. Ese “aquello” se refiere a Brahman, el eterno Espíritu Divino. Éste es su significado metafísico. También tiene uno energético similar a Hatha: So tiene una cualidad lunar y Ham una solar. Éste también se considera un “prana mantra” porque en términos energéticos equilibra el flujo de prana y apana y de Surya y Chandra.

Nada-Yoga (o Laya-Yoga) es un método que nos propone escuchar ciertos sonidos sutiles internos que pueden percibirse sólo en un lugar silencioso. A esos sonidos también se le llaman Anahata-Nada. Nada significa sonido. Cuando la atención queda absorta en algún sonido interno, la meditación deviene fácilmente. Con el tiempo, es posible escuchar la vibración cósmica de Om.

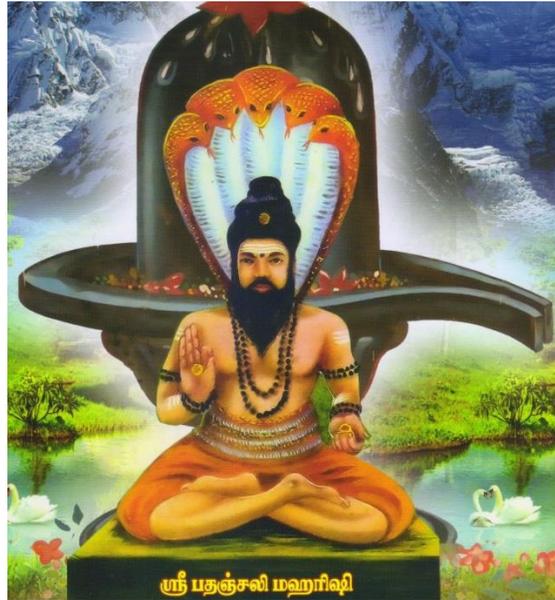
Repasaremos también los ejercicios más importantes de PRANAYAMA y algunos de sus detalles técnicos: Anuloma Viloma (respiración alternada), Nadi Shodhana (alternada con retención), Surya Bedhana (respiración solar), Chandra Bedhana (respiración lunar) y Bhastrika (respiración del fuelle)

Veremos, la repercusión que estos ejercicios tienen sobre los doshas y cuáles son las precauciones que debemos tomar si decidimos abordarlos.

La ciencia del Yoga (Yoga Shakti o Yoga Vidya) mantuvo 2 secretos muy bien guardados durante milenios: los Mantras y el Pranayama. La razón es simple: estas dos herramientas son las más poderosas y directas para lograr las etapas más avanzadas del Yoga, sin perder de vista que Yama, Niyama y Asana son el trípode que permite sostener los métodos más importantes. Sin embargo ambas técnicas deben aprenderse con un

maestro o instructor muy cualificado. A pesar de que en esta era ya no son secretas y todos los mantras y técnicas de pranayama se encuentran libres en Google o YouTube, no serán efectivas a menos que se apliquen muy cuidadosa y diligentemente. Algunos pranayamas especialmente, podrían tener efectos nefastos si se aplican de manera incorrecta.

BUDDHI-YOGA: El Conocimiento del Yoga



MÓDULO 5

Profundizando en los YOGA-SUTRA de Patañjali Maharishi

“Ciertamente, para la persona con discernimiento todo es doloroso, debido a la ansiedad que producen las consecuencias del movimiento de las cualidades de la naturaleza sobre las impresiones mentales.”

Patañjala Yoga Sutra 2.15

En este módulo compartiremos algunas reflexiones sobre algunos de los sutras más significativos de cada capítulo, y haremos un breve trabajo con ellos.

Yoga Sutra es probablemente el texto clásico de Yoga más conocido en la actualidad. Es importante no sólo por su conciso pero críptico contenido sino por la grandeza de su autor. Es admitido en la tradición que el famoso Maharshi Patañjali fue uno de los últimos avatares del Señor. Podemos considerarlo el mismo Yogueshvara o Señor del Yoga exponiendo la materia que él mismo creó. El Yoga, su práctica y conocimiento ya existían milenios antes del advenimiento del Sabio. El mismo Bhagavan Krishna lo explicó más extensamente en su famoso diálogo con el gran héroe de su época, el príncipe Arjuna. Pero en aquellos

tiempos tan oscuros, cuando comenzó kali-yuga, no había pendrives ni dispositivos capaces de guardar y reproducir el conocimiento y con el correr de los siglos lo más importante se perdió, o quedó a disposición de alguno yoguis celosos no dispuestos a compartirlo. De modo que el principio universal del Guru o Maestro, decidió venir al mundo hace aproximadamente 2.000 años para organizar el conocimiento y explicar su esencia en 196 versos cortos. Este no es un texto de fácil comprensión y requiere de comentarios ofrecidos por expertos, o de conocimiento en sánscrito.

Esta es una obra sobre Rajayoga. Se da aquí entonces una clásica definición del Yoga mental, de cómo se puede obtener Samadhi, quién es el verdadero Guru (purusha vishesha Ishvarah), qué es Kriyayoga, cuáles son los obstáculos para el éxito, los 8 pasos para la perfección (ashtanga), los poderes que pueden desarrollarse (siddhi o vibhuti) y la importancia y la posibilidad de lograr la verdadera emancipación de los problemas humanos (kaivalya o mukti).

Es extremadamente necesario recordar y entender muy bien cómo podemos profundizar en la práctica de Yama y Niyama. Sin esta experiencia, no sólo será difícil estudiar y comprender la obra, sino también estudiar, comprender y tener éxito en la formación del profesorado y en la vida en general.

“El sufrimiento que aún está por venir se puede evitar”

Patañjala Yoga Sutra 2.16

BUDDHI-YOGA: El Conocimiento del Yoga



MÓDULO 6

Avadhuta Gita: las magistrales enseñanzas del gran Maestro Dattatreya

El Srimad Bhagavatam o Bhagavata Purana es una obra védica incomparable. Fue escrita por el Rishi Vyasadeva, el mismo autor de los Vedas y el Mahabharata. Cuenta la leyenda que un día, hace más de 4.500 años, el gran sabio Vyasa estaba realizando su meditación habitual y le embargó un sentimiento de insatisfacción. Pensó: “He dedicado toda mi vida a la contemplación divina y he comunicado las verdades eternas de muchas formas. He compilado los Vedas y los he explicado de manera más sencilla en mi gran poema el Mahabharata con la ayuda del sabio más inteligente, Sri Ganesha. Después de una vida tan exitosa como la mía, ¿por qué aún no me siento satisfecho?” Narada Rishi, su Guru, en virtud de su poder psíquico, pudo sentir en la distancia la incertidumbre de su querido discípulo y decidió visitarle para ayudarlo. Cuando Narada apareció ante Vyasa, le dijo: “Sé lo que piensas y sientes, y lo entiendo bien! Es cierto que tus obras son incomparables, pero aún te falta una muy importante. Debes describir con más detalles aún, la gloria, la belleza, las virtudes y las heroicas actividades de la personalidad más maravillosa que haya existido jamás en la historia del mundo, Bhagavan Sri Krishna. Sabes que el Supremo Ishvara jamás se ha mostrado entre los seres humanos de una forma tan majestuosa pero tan dulce y amorosa a la vez. Él ya no está entre nosotros, pero no existe un solo ser, ni vegetal, ni animal ni humano que no esté triste por su ausencia. ¡La Tierra misma se lamenta de no sentir ya sus pasos!. Vyasa comprendió inmediatamente a su maestro y se sintió animado e inspirado para comenzar una de sus más notables obras.

Este Purana se considera el más importante entre 18, no sólo por que explica la naturaleza del Avatara Krishna, sino también porque se describe el proceso universal de la creación cósmica y la capacidad única que el bhakti-yoga tiene para llevarnos a la cumbre de las posibilidades humanas.

En la obra hay una importante conversación entre Vasudeva (Krishna) y su íntimo amigo el príncipe Uddhava. En el diálogo, Vasudeva le narró cómo uno de sus antepasados, el Rey Yadu, conoció a un ser diferente y muy especial llamado Dattatreya. A pesar de que esta gran alma Dattatreya ya tenía una avanzada edad, parecía un apuesto jovencito y vivía sólo y muy feliz en el bosque. El Rey quedó impresionado con su agradable apariencia y su encanto magnético y quiso saber cómo viviendo solo y sin riquezas ni responsabilidad alguna podía pasar sus años saludable y absorto en el éxtasis del gozo espiritual. El Sabio Dattatreya le contó sus secretos. Estas sublimes enseñanzas se conocen como el AVADHUTA GITA, que puede traducirse como “la canción del alma libre”. Constituyen el más puro Jñana Yoga. A Bhagavan Sri Dattatreya también se le conoce como Yogeshvara, uno de los Maestros iluminados más importantes en la tradición.

BUDDHI-YOGA: El Conocimiento del Yoga



MÓDULO 7

El BHAGAVAD-GÍTÁ y su Contexto Histórico en el Mahábhárata.

El Mahábhárata es el poema épico más extenso de la literatura universal. Hay quienes piensan que es una bella obra artística digna de una imaginación y creatividad incomparable, pero los yoguís, swámís y eruditos que conocen la esencia de la espiritualidad universal (Sanátana Dharma) insisten en que el Sabio Vyasa la escribió con el fin de que la humanidad pudiera entender lo más importante de la sabiduría espiritual a través de la experiencia práctica de hombres y mujeres que rigieron sus vidas de acuerdo a las leyes de ética, la justicia y la verdad (Dharma). Aparte de su valor simbólico y de la analogía que podemos hacer en relación a la “guerra” psicológica, energética y moral que se da en el interior de todo buscador espiritual sincero, el

Bhagavad Gita tiene un aspecto histórico que también puede enseñarnos mucho. La cultura védica no fue primitiva, sino riquísima en valores humanos y conocimiento metafísico. Trataremos de comprender el significado de la batalla de Kurukshetra y la razón por la cual el orador del Gita, el Maestro de Yoga más autorizado de todos los tiempos, acepta y admite la necesidad de luchar en una guerra que pondrá fin a la vida de miles de grandes personalidades.

El Gita contiene las enseñanzas más importantes sobre Yoga, que es el saber divino que puede terminar con toda ignorancia y sufrimiento. Conocer su contexto histórico, algo que suele impactar o generar cierta confusión o rechazo en algunos estudiantes occidentales, es una buena oportunidad de sentar las bases necesarias para luego profundizar en los aspectos más esotéricos de esta infalible canción que nunca perecerá.

“Aunque repetidamente publicado y leído por sí mismo, el Bhagavad-gītā aparece originalmente como un episodio del Mahābhārata, la historia épica sánscrita del mundo antiguo. El Mahābhārata relata los sucesos que condujeron a la presente era de Kali. Fue al comienzo de esta era, unos cincuenta siglos atrás, cuando Śrī Kṛṣṇa explicó el Bhagavad-gītā a Su amigo y devoto, Arjuna.

Su conversación, uno de los diálogos filosóficos y metafísicos más sobresalientes que haya conocido el hombre, tuvo lugar inmediatamente antes del comienzo de una guerra, un gran conflicto fratricida entre los cien hijos de Dhṛtarāṣṭra y, en el lado oponente, sus primos, los Pāṇḍavas, los hijos de Pāṇḍu.

Dhṛtarāṣṭra y Pāṇḍu eran dos hermanos pertenecientes a la dinastía Kuru, que descendía del rey Bharata, un antiguo gobernante de la Tierra de cuyo nombre proviene la palabra Mahābhārata. Puesto que Dhṛtarāṣṭra, el hermano mayor, nació ciego, el trono, que de otro modo hubiera sido suyo, pasó a su hermano menor, Pāṇḍu.

Cuando murió Pāṇḍu, joven aún, sus cinco hijos, Yudhiṣṭhira, Bhīma, Arjuna, Nakula y Sahadeva, quedaron al cuidado de Dhṛtarāṣṭra, quien por el momento tomó en realidad el puesto de rey. Así pues, los hijos de Dhṛtarāṣṭra y los de Pāṇḍu crecieron en la misma casa real. Unos y otros recibieron entrenamiento en las artes militares con el experto Droṇa, y consejo del venerado «abuelo» del clan, Bhīṣma.

Pero los hijos de Dhṛtarāṣṭra, sobre todo el mayor, Duryodhana, odiaban y envidiaban a los Pāṇḍavas. Y el ciego y malintencionado Dhṛtarāṣṭra quería que heredasen el reino sus propios hijos, y no los de Pāṇḍu.

De modo que Duryodhana, con el consentimiento de Dhṛtarāṣṭra, planeó matar a los jóvenes hijos de Pāṇḍu, y solamente gracias a la cuidadosa protección de su tío Vidura y de su primo Śrī Kṛṣṇa pudieron, los Pāṇḍavas, escapar a los muchos atentados que realizó contra su vida.

Ahora bien, Bhagavān Śrī Kṛṣṇa no era un hombre corriente sino el mismo Dios Supremo, que había descendido a la Tierra y estaba representando el papel de príncipe de una dinastía contemporánea. En ese papel, Él era también el sobrino de la esposa de Pāṇḍu, de nombre Kuntī, la madre de los Pāṇḍavas. De modo que, tanto en el papel de pariente como en el de defensor eterno de la espiritualidad, Kṛṣṇa favorecía a los rectos hijos de Pāṇḍu, y los protegía.

Al final, sin embargo, el astuto Duryodhana desafió una apuesta a los Pāṇḍavas en un juego de mesa. En el curso de aquella fatídica partida, Duryodhana y sus hermanos se apoderaron de Draupadī, la casta y consagrada esposa de los Pāṇḍavas, y, de manera insultante, trataron de desnudarla ante toda la asamblea de príncipes y reyes. La divina intervención de Kṛṣṇa la salvó, pero el juego, que estaba manipulado, privó a los Pāṇḍavas de su reino, y les impuso un exilio de trece años.

Al regresar del exilio, los Pāṇḍavas reclamaron con derecho su reino a Duryodhana, el cual se negó rotundamente a entregarlo. Comprometidos por su deber de príncipes a servir en la administración pública, los Pāṇḍavas redujeron su petición a solamente cinco aldeas. Pero Duryodhana respondió con arrogancia que no les concedería terreno suficiente ni para clavar un alfiler.

Hasta entonces, los Pāṇḍavas habían sido tolerantes. Pero ahora la guerra parecía inevitable.

No obstante, mientras los príncipes del mundo se dividían, poniéndose unos al lado de los hijos de Dhṛtarāṣṭra y otros al lado de los Pāṇḍavas, Kṛṣṇa aceptó personalmente el papel de mensajero de los hijos de Pāṇḍu, y fue a la corte de Duryodhana a pedir la paz. Al ser rechazadas sus súplicas, la guerra fue irremediable.

Los Pāṇḍavas, hombres de la más elevada estatura moral, reconocían a Kṛṣṇa como Suprema Personalidad de Dios, pero no los impíos hijos de Dhṛtarāṣṭra. Con todo, Kṛṣṇa se ofreció a participar en la guerra según el deseo de los contrincantes. Como era Dios, no lucharía personalmente; pero el que lo desease podía disponer del ejército de Kṛṣṇa, mientras que los adversarios tendrían al propio Kṛṣṇa como consejero y ayudante. Duryodhana, el genio político, se hizo con las fuerzas armadas de Kṛṣṇa, mientras que los Pāṇḍavas se sentían más satisfechos de tener la presencia de Kṛṣṇa.

De este modo, Kṛṣṇa fue el auriga de Arjuna, encargándose personalmente de conducir la cuadriga del legendario arquero. Esto nos lleva al punto en el que comienza el Bhagavad-gītā, con los dos ejércitos formados, listos para el combate, y Dhṛtarāṣṭra preguntando ansiosamente a su secretario, Sañjaya: «¿qué hicieron mis hijos y los hijos de Pāṇḍu después de reunirse en el campo de batalla de Kurukṣetra con deseos de pelear?».

“El Bhagavad-Gītā Tal Como Es” Bhaktivedanta Swami Prabhupada



BUDDHI-YOGA: El Conocimiento del Yoga



MÓDULO 8

BHAGAVAD-GITA: Shlokas importantes y conclusión final

“En cierta ocasión, Mahatma Gandhi visitó una de las librerías más grandes de Londres y preguntó al vendedor cuál era el libro espiritual que más se vendía. Aquél le respondió que era el Bhagavad Gita. El mayor regalo y la mejor bendición que ha ofrecido la India al mundo y a la humanidad es este mensaje universal, sublime a la vez que eminentemente práctico, que es el Bhagavad Gita. Los más grandes pensadores y filósofos de Occidente han rivalizado entre sí por ofrecer su devoto tributo ante el Gita. Wilhelm von Humboldt, el famoso erudito occidental, dice: «El Bhagavad Gita es la obra más profunda y sublime que el mundo posee.» Emerson, el gran sabio de América, tenía siempre un ejemplar del Gita sobre su mesa.

El Gita es la voz de Dios. Es el canto de la sabiduría permanente. Es el gran libro de la cultura espiritual. Es un libro para la eternidad. Ha sido mi constante compañero durante toda mi vida. Es una enseñanza para el mundo entero. El Gita es la esencia de los Vedas. Es la quintaesencia de los Upanishads. Es la gema preciosa del Mahabharata. En él hallarás una solución para todos tus problemas. Cuanto más lo estudies con fe y devoción, obtendrás un conocimiento más profundo, una visión interna más penetrante y un pensamiento más claro. Pregunta y se te dará. Busca y encontrarás. Llama y se te abrirá. Ésta es la cualidad incomparable de esta escritura. Obtienes acceso, de un golpe, a toda la sabiduría humana y divina.

El Señor del Universo, en Su Inmanencia como Krishna, dio Su Canto Divino repleto de la más profunda sabiduría. ¡No hay rama del saber que no la incluya! ¡No hay Yoga al que no abrace! De él se dice justamente: “sarva shastra mayi Gítá”: el Gita es la representación de todas las ciencias, escrituras y conocimientos. Su palabra es ley.

El Gita es como el gran océano al que acuden las grandes almas (paramahansas) y los aspirantes sedientos a bañarse. Es el océano de dicha en el que nadan los buscadores de la Verdad con éxtasis y alegría. Cuando la piedra filosofal roza un pedazo de hierro, éste se convierte al instante en oro. De igual

modo, si vives en el espíritu del Gita, te transmutarás sin duda en la Divinidad.

Reconoce al Bhagavad Gita como una escritura sagrada. Estudia un capítulo cada día. Pero no te quedes en eso. Vive en el espíritu de sus enseñanzas. La mera lectura o la charla no te ayudará demasiado. Puedes saberte todo el Gita de memoria; puedes dar conferencias sobre él durante horas seguidas; sin

embargo, puedes no tener, a pesar de ello, ni un solo rayo de su sabiduría esencial. Lo que se requiere es una práctica regular de sus enseñanzas. Vuélvete intensamente práctico. Deja que el Gita guíe tus pensamientos, impulse tus palabras y gobierne tus acciones. Entonces, toda tu actitud hacia la vida cambiará gradualmente. Te convertirás en un ser divino con una visión profundamente espiritual. Ya no te preocupará el éxito ni el fracaso, el placer o el dolor, la pérdida ni la ganancia. Obtendrás coraje, fortaleza, paz y felicidad en esta misma vida.”

BUDDHI-YOGA: El Conocimiento del Yoga



MÓDULO 9

Cómo desarrollar excelencia en el ARTE y la CIENCIA de ENSEÑAR YOGA

Enseñar Yoga puede ser una de las experiencias más felices de la vida, pero siempre implica una extrema responsabilidad. El profesor o instructor de Yoga no puede ser perfecto, pero tiene que ser recto, paciente, humilde, educado, amoroso, comprensivo, inteligente, sabio, sincero pero cuidadoso, simpático, empático, compasivo, firme, diligente, enérgico, sensible, receptivo, generoso, dispuesto, fuerte, muy deseoso de profundizar en la verdad, y si no su persona, al menos sus intenciones deben ser puras. Esto significa que ser un buen profesor no es tan fácil como muchos suponen. Es más fácil estudiar 2, 5 ó 10 años, que desarrollar las virtudes que se requieren para que otra persona deposite la confianza, la salud y una parte de su mente a alguien que esté dispuesto a enseñar Yoga. Claro que esto no debe desanimarnos en absoluto. Al contrario, tiene que ser un estímulo directo para alertarnos y alentarnos en dirección a la perfección, ese lugar que no

sólo nos capacita para transmitir más y mejor, si no que nos da la máxima realización. Tal vez algunos piensen que no es necesario ser tan íntegro en los tiempos de hoy, ya que es difícil encontrar grandes ejemplos incluso dentro de las organizaciones religiosas, o en los líderes de la sociedad. Esas personas no deberían nunca tratar de enseñar Yoga, pues serían como ciegos guiando a otros ciegos, o como charlatanes engañando a gente inocente. En la antigüedad, los yogis y yóginis (brahmanas) eran consejeros de reyes, príncipes y líderes naturales, ya que incluso los que dirigían política, económica y culturalmente a los pueblos, sabían que no existía sabiduría y consejo comparable a los de aquellos que conocen a Brahman (la naturaleza del Absoluto). Que la sociedad de hoy sea corrupta no significa que podamos permitirnos lo que jamás nos conviene. Los profes de Yoga pueden llevar (a mi juicio) algo más valioso todavía que el dogma de una religión. Son los verdaderos sacerdotes y sacerdotisas de la era actual. Como la responsabilidad es enorme y la gloria también, ciertos errores podrían generar deudas que no querríamos pagar más adelante. Aunque hoy haya tantos profesores como alumnos y parezca una alterativa de moda o un trabajo fácil, aquellos que no estén dispuestos a dar lo mejor de sí mismos haciendo un esfuerzo consciente para alcanzar la verdadera realización espiritual, tendrían que ir pensando en otro futuro. Puede que los profesores conserven sin querer algunos defectos naturales hasta que venza el contrato de su morada actual, pero éste es realmente un sendero para héroes y heroínas. Afortunadamente, todas las personas de buena voluntad que hagan el esfuerzo lograrán con la ayuda de Yoga Shakti, las virtudes necesarias para ser como un poderoso faro en una playa oscura.

“Los ideales educativos del mundo están fermentando hoy en día. Nuestras escuelas y colegios se han convertido en lugares de comercio. Nuestros graduados escolares corren tras el dinero, el poder, las comodidades, los honores y los títulos. La mente de la juventud es corrompida por un exceso de entretenimientos indeseables. La educación ha perdido hoy en día su valor. Se ha fragmentado. No es ya integral, rica ni plena. Las distintas ciencias intelectuales que se enseñan en las universidades de hoy son apenas un débil recuerdo de la educación integral necesaria para el logro de la Perfección. Los títulos como «Licenciado en Ciencias de la Educación» no significan nada! Lo que importa es la sabiduría. Srí Shánkara no se graduó en ninguna academia ni universidad extranjera, sino en la tradición de Govinda pada y sus predecesores Vyasa, Vasishta, Shuka y Parashara. El sistema presente de educación en el mundo necesita una transformación absoluta y drástica. Debiera revivirse el antiguo sistema del Gurukula (escuelas sanas que incluían yoga, medicina, astrología y metafísica), adaptándolo adecuadamente a las necesidades del momento, para que los estudiantes pudiesen derivar el máximo de beneficio de él. La educación puede construir o destruir la civilización. Las universidades son, realmente, los custodios del carácter, la cultura y la civilización de las naciones. Las universidades no deberían ser meras instituciones para sobrecargar a los estudiantes con mucha información y datos, sino santuarios de verdad y sabiduría. Se puede conseguir mucho más por medio de una educación adecuada que por medio de la ley. En tanto que el ser interno permanezca sin educarse, la ley seguirá siendo papel mojado. Mientras que si el ser interno recibe verdadera educación, haremos un gran servicio al individuo y al mundo entero.” Swami Shivananda Sarasvati