

ASHTANGA

Y O G A P A R A S I M I S M O

Fay, Kike

Ashtanga : yoga para sí mismo . - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires :
Autores de Argentina, 2015.

118 p. ; 18x24 cm.

ISBN 978-987-711-335-8

1. Yoga. 2. Meditación. I. Título
CDD 181.45

EDITORIAL AUTORES DE ARGENTINA

www.autoresdeargentina.com

Mail: info@autoresdeargentina.com

Diseño de portada:

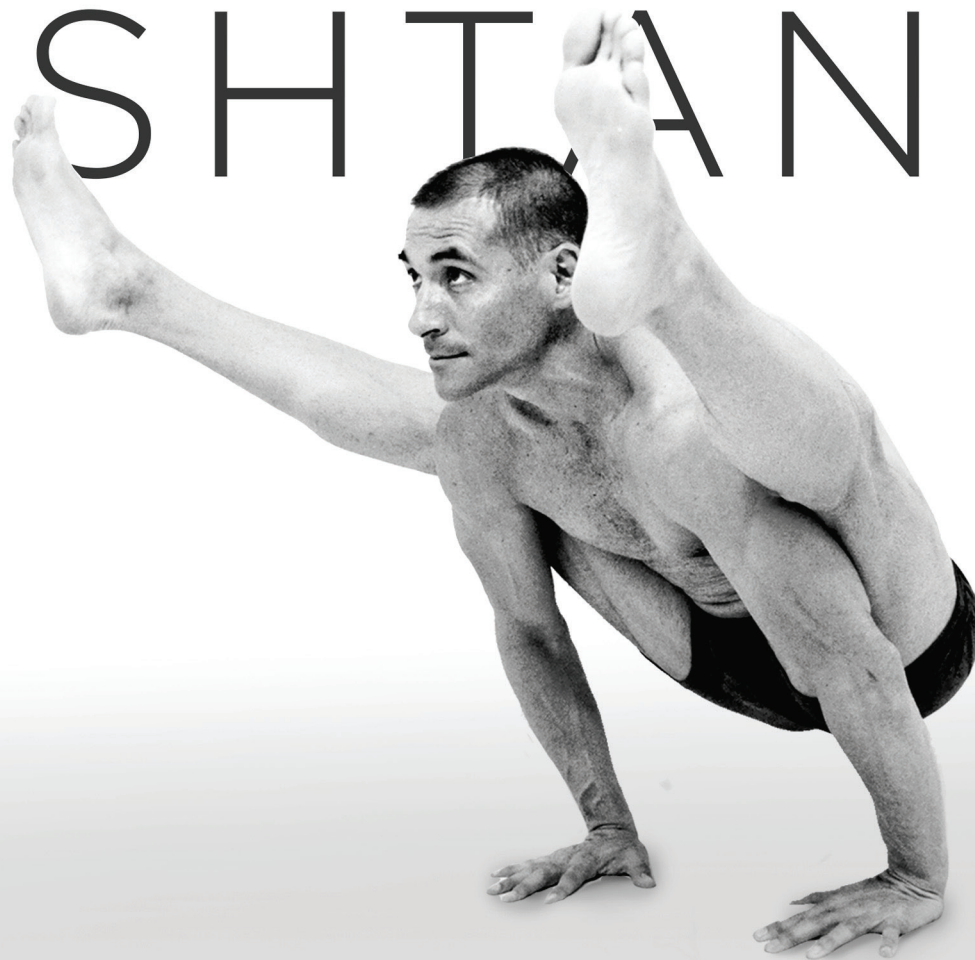
Diseño de maquetado:

Queda hecho el depósito que establece la LEY 11.723.

Impreso en Argentina – *Printed in Argentina*

K I K E F A Y

ASHTANGA



Y O G A P A R A S I M I S M O



EDITORIAL AUTORES DE ARGENTINA



BIOGRAFÍA DEL
AUTOR

Nació en Gualeguaychú en noviembre de 1969. Apasionado por los deportes y la lectura en general, en los años noventa se graduó de Ingeniero en Sistemas Informáticos, Master en Administración de Empresas, trabajó para grandes compañías del sector TeCo y Finanzas y fue docente universitario.

Por el año 2000 comienza a practicar **algunas** tradiciones místicas de oriente, filosofía, psicología, calidad de vida, artes marciales y meditación.

A partir del año 2010 encuentra en el YOGA las primeras sensaciones luminosas sobre los estados de consciencia y el despertar humano, siendo **ASHTANGA VINYASA YOGA** la senda que le permitió expresar su verdadera esencia, a la vez que hoy puede esparcir esta milenaria tradición a todos los que desean mejorar su calidad de vida en el planeta tierra.

Contacto con el autor:
kikefay@gmail.com

PRESENTACIÓN

Hace algunos años, no muchos, quizás 50 o 100 años atrás, la Humanidad permanecía muy asociada aun a las culturas regionales. Las personas que vivían en una cierta comunidad recibían las influencias de esa cultura únicamente. En occidente la única tradición espiritual era el Cristianismo y conocer o practicar otra tradición era únicamente para viajeros o buscadores espirituales comprometidos.

Para conocer y practicar Budismo o Yoga había que viajar a India o Tibet, China o algún país del lejano Oriente. Además buscar algún maestro serio, encontrarlo y por ultimo ser aceptado!!

En fin, practicar Yoga no era algo común en la sociedad occidental hace relativamente poco tiempo comparado con el tiempo que la Humanidad se ha dedicado a la búsqueda espiritual. Esto comenzó en los albores, con las preguntas básicas como: Que soy? Hay algo mas que esta existencia? Esta todo conectado? Preguntas que con el trajín diario actual han quedado sepultadas en el olvido y la vorágine moderna. Sin embargo estas preguntas son parte intrínseca del Ser Humano y buscan volver a la Luz, porque de allí surgieron

Según el Yoga primero era la Conciencia pura sin comienzo ni fin, no nacida, sin movimiento auto conciente de Si. Luego surge la Manifestación, se expande, se mueve, creando, conservando su creación y destruyéndola en un ciclo atado al tiempo. Por supuesto que esta Manifestación está impregnada en su totalidad por la Conciencia. Los primeros átomos son permeados por la conciencia de forma primigenia, un átomo negativo se siente atraído por un átomo positivo y uno positivo por un negativo, rechazando a otro positivo. Esta forma “de conocer” del átomo es primordial, la estructura simple del átomo permite a la Conciencia manifestarse de forma simple. Luego la formación de moléculas mas complejas permiten a la Conciencia conocer mas cosas, realizando tareas mas complicadas percibiendo mas interrelaciones químicas y reaccionando a ellas. Las moléculas de ADN y los primeros llamados Seres vivientes perciben mas el medio, dejando a la Conciencia conocer de forma mas compleja, y así la Conciencia utiliza seres mas y mas complejos, como plantas, reptiles, mamíferos, hasta

llegar al Ser Humano. Es aquí, en este punto de la evolución de la manifestación, en el punto Ser Humano, que por primera vez el cuerpo y la mente, es decir lo manifestado del ser Humano, sirve a la Conciencia para conocerse a Si misma en la manifestación

El Ser Humano es entonces un espejo para que la Conciencia se vea a Si Misma, y este punto crucial de la Naturaleza determina el objetivo primordial del Ser humano, conocerse directamente, no en forma mental sino como una experiencia viva, como Conciencia pura, darse cuenta de la dimensión espiritual, previa y como base a la material por así decir. La Conciencia es anterior y esta siempre de base, como telón de fondo a toda experiencia, generalmente pasa desapercibida, hasta que conozcamos como observarla. Este proceso debe darse a través del silenciamiento de la mente, de sus conceptos, de sus reacciones. Cuando hay silencio interno, la Conciencia que es conciencia silenciosa, sin manifestación, se conoce a si misma. He aquí el objetivo de nosotros seres Humanos. Mientras la vida no traiga este objetivo a la Luz, buscaremos sin fin en el mar de la manifestación, una felicidad basada en objetos que nunca podrán satisfacernos, y terminaremos frustrados con sensación de vacío. Todos los otros objetivos de la vida esta muy bien tenerlos y llevarlos a cabo, para eso tenemos un cuerpo y una mente en un mundo, pero si el objetivo de conocerse como conciencia pura no es concretado, seguiremos danzando al ritmo del Samsara una y otra vez, hasta que finalmente encontremos lo que somos. Dicho sea de paso, todos los seres descubrirán tarde o temprano este objetivo y lo realizaran en Si Mismo.

Es por eso que habiendo juntado experiencia, o quizás hastío de repetición, la humanidad ha llegado actualmente al punto en que las preguntas básicas olvidadas, como son: ¿que somos? o ¿de donde venimos? ¿que es esta realidad? En cada vez mas Humanos vuelven a la superficie y encuentran caminos en la globalización espiritual que ha surgido en los últimos tiempos. Ya no es necesario esperar, ni viajar a la India, hoy día hay clases de Yoga en muchos lugares. El problema con la globalización es la dudosa enseñanza en algunos lugares ya que el yoga se ha hecho muy popular en los

últimos años. De cualquier forma no creo que el Yoga mal enseñado pueda hacer mal ni causar daño, sin embargo, es mejor aprender con profesores calificados y que tengan experiencia interna de lo que enseñan

Este es el caso de Kike, mi gran amigo y alumno que desde lo conocí en un principio, percibí en él un genuino interés por las enseñanzas, y un trabajo y compromiso que lo llevan hacia el conocimiento de Si.

Kike ha trabajado intensamente para la manifestación de esta obra, su libro ayudará a muchos a conocer el sistema YOGA, practicarlo y evolucionar como seres Humanos, que significa conocerse a Si Mismos como Conciencia pura absoluta. Es decir, ver nuestra manifestación como la pluralidad permeada por la Unidad, es decir un solo Ser en diferentes formas!

Al presentarme el libro, Kike me pregunto una y otra vez si yo pensaba si le iba a servir a la gente, que para eso fue escrito. Estoy convencido que si.



*Alejandro Chiarella
Buenos Aires, Mayo de 2015.*

PRÓLOGO

Desde la infancia me sentí atraído hacia las tradiciones filosóficas de oriente y la conexión nació a través de imágenes, sonidos y películas que provenían de esas regiones del planeta. Pasaba horas mirando diccionarios, atlas y libros de la época que refrescaban en mi un recuerdo ancestral y a la vez familiar, sin comprender bien cual era su naturaleza.

Pasado el tiempo desde aquel entonces puedo comprender que esas conexiones y sensaciones siempre están en uno, y es claro que provienen de su experimentación en otros tiempos, en otras vidas y en otros estados de consciencia. Soy un convencido que las experiencias nos construyen como escalones para la evolución personal, del mismo modo a que encarnamos vida tras vida con el fin de sentirnos en diferentes formas de expresión consciencial cada vez más abarcativas e integrales. Gracias a este bagaje de sensaciones que fui reconociendo durante las distintas etapas de mi vida, puedo sentirme hoy mucho más conciente del Si Mismo que en cada suceso atraigo y me viene para experimentar.

Este libro surge por la necesidad de transmitir algunas experiencias y curiosidades que en su momento me ayudaron a comprender los esquemas mentales y condicionamientos rigidizados que llevamos impreso en nuestro cuerpo. Recuerdos y pensamientos que solo después de comprendidos y asimilados concientemente son posibles de soltar para disfrutar de nuestra maravillosa estancia por el planeta tierra.

Las enseñanzas espirituales de la India sabían claramente lo que hacían a la hora de transmitir sus legados tanto filosóficos como prácticos para que puedan llegar hasta nuestros días. En ellas se aprende a decodificar el lenguaje experiencial de lo que la realidad verdaderamente es y a partir de ello todo comienza a develarse. Considero que actualmente no son necesarios los supuestos poderes mágicos o depender de maestros iluminados para encontrar el Si Mismo, porque estas cualidades pueden brillar a partir de la fuerte decisión de expresar concientemente la naturaleza interna del ser. A medida que comprendemos la relación que existe entre cuerpo y espíritu, los paralelos de las enseñanzas ancestrales de la India y nuestras experiencias cotidianas comienzan a fundirse,

gradualmente se va adquiriendo una “exquisita” visión sobre las verdades que el hombre desde siempre ha experimentado y pareciera que las olvidó.

Viviendo varios años en Buenos Aires participé de **algunas** enseñanzas místicas de oriente más relacionadas al bienestar compasivo y al cuidado del cuerpo físico que al auténtico saber ancestral. Enseñanzas que normalmente llegan a estas latitudes en forma indirecta y algo alteradas, que aún pareciendo ser bien intencionadas carecían en muchos casos del significado pleno y original de su propia fuente.

El factor común que puede apreciar en aquellos casos tomaba la figura sobre la “persona” en quien encarna el rol especial para transmitir ese exclusivo conocimiento original, que luego de haberlo experimentado un tiempo, pude ver como la consciencia del enseñante era doblegada por un rol heroico y todo poderoso que terminaba transformándolo en lo opuesto a lo que pretendía transmitir.

En los Vedas se dice: “La Verdad es una, los sabios hablan de ella con muchos nombres.” Que difícil es reconocerla cuando se comienza a transitar el camino espiritual y confía en personajes esclavos de su ambición, que enturbian la esencia de los que se sienten atraídos por ella.

Surgió así la imperiosa necesidad por encontrar las herramientas para el auto despertar de la consciencia sin la dependencia de personas ego-céntricas o poseedoras de exclusivas enseñanzas iluminadoras que en lugar de ayudar a la liberación, mantienen a las personas cautivas de sus debilidades y **necesidades** externas.

Necesidad que fue atrayendo un sendero hacia la verdad personal y tal cual nos sucede en la vida, los hechos ocurren en el momento en que deben suceder y bajo la forma que deben presentarse; es por ello que con-viene dedicarse a proponer creaciones personales para realizar y dejar que el Todo disponga del mejor resultado para su concreción.

Gracias a la energía que conecta a los seres del planeta y sin que medie alguna separación, puedo aseverar categóricamente que

la conexión siempre está activa y es más aprovechable cuando la esencia interior se expresa auténtica y consecuente.

Puedo asegurar que atraemos aquello que realmente necesitamos para nuestra evolución aunque hoy no seamos plenamente conscientes de ello. Podrán decir, como es posible que atraiga a mi vida un pesar, un accidente o mala jugada, y justamente allí yace escondida en esa experiencia, la forma que yo antes he creado para darme cuenta y sentir la enseñanza que me permitirá elevar hacia otros estados de comprensión existencial.

El Psicólogo Carl Gustav Jung dijo “La enfermedad es el esfuerzo que hace la naturaleza para curarnos”. Se podría decir que una enfermedad es a la naturaleza, como lo es la consciencia personal para comprender a la existencia, Creador, Todo, Dios, Brahmán, Tao, Alá o como cada cultura lo trata de expresar. Podríamos suponer que el Todo se esfuerza para reconocer y experimentarse del mismo modo a que lo debemos hacer nosotros, y por ello es necesario atravesar por procesos de cambio y aparente pesar, como se le denomina a la enfermedad.

Fue gracias a un amigo de la infancia radicado en Costa Rica cuando de paseo por nuestra ciudad natal, comienzo a contactar con la práctica de **ASHTANGA YOGA**. A partir de la primer experiencia todo comenzó a tomar sentido y un estallido de energía consciencial similar a un rayo en plena tormenta despertó mi auténtico deseo para realizar.

Pareciera que **ASHTANGA** fue el activador del potencial que se encontraba latente en mí y que el designio divino, **karma**, elección consciencial o plan de vida quiso que ese conocimiento llegara a través de alguien que reuniese las características de autenticidad que siempre buscaba y hasta entonces no encontraba.

Surgió así la conexión con un experimentado y sabio practicante de **ASHTANGA YOGA**, de quien recibí los lineamientos más claros y simples de las enseñanzas ancestrales de la India. Como toda luz que brilla por su propia esencia y carece de artificialidades, Alejandro Chiarella transmite el Conocimiento del Ser con profunda sencillez mientras suelta las ataduras ego-dependientes que un rol con tales cualidades podría traer implícitas.

A partir de allí comienzo a transitar la práctica yóguica que viene

de la mano al estudio sobre uno mismo y las enseñanzas originales de la India, el discernimiento, los cuidados personales, las relaciones con los demás, mientras se aprovechan las chispas divinas que se presentan conciencialmente en la vida.

Llegados hasta aquí podría señalar que estos ingredientes mencionados junto a la decisión personal para conectar con el Todo y reconocer el propio destino kármico, no son suficientes a la hora de despertar a la consciencia personal. La senda, el guía, la comprensión, la decisión y el destino necesitan -al igual que un buen maestro- de práctica regular, perseverancia, paciencia y experimentación adaptativa más un “factor fundamental” para que toda empresa llegue a buen puerto. Se trata de un elemento diferenciador del que solo aquellos humanos que han brillado por sí mismos lo han utilizado y ello se conoce como fuerza de voluntad, vigor, coraje, energía, impulso, potencia, ganas de vivir y expresar la vida de forma más auténtica tal cual surge internamente ser. Factor que es necesario para conservar el derecho intacto de seguir vivo en una supuesta realidad que esta minada por distracciones que nos alejan de la real esencia de nuestro ser.

Deseo que estas líneas ayuden a iluminarte y activen la fuerza interior para comprender que tu mundo exterior es la expresión de tu estado interior, mientras colaboramos en mantener la meta siempre viva de auto conocernos para evolucionar como humanos de luz.

Le agradezco a Alejandro Chiarella por su presencia y ayuda en revisar el libro; a mi esposa Alejandra junto a mis ángeles custodios con disfraz de hijas Katia y Mora quienes me acompañan desde siempre escuchando, practicando y compartiendo experiencias que pude transmitir; a mi madre y hermano por habernos elegido para transitar esta encarnación; a mis amigos que leyeron el manuscrito y ofrecieron valiosas sugerencias; a quienes embellecieron las imágenes que nos ilustran y mi amigo Andrés por mostrarme la puerta hacia esta aventura que sin él jamás la hubiera encontrado.

Kike Fay
Guaileguaychú, noviembre de 2014.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.

PARTE I. YOGA, UNA SANA OPCIÓN PARA CAMBIAR.

Capítulo 1. NECESIDAD DE CAMBIAR EL RUMBO.

- 1.1.- El sistema mental según el **yoga**.
- 1.2.- Emociones, Sensaciones y Sentimientos.
- 1.3.- Planos de existencia y vibraciones.
- 1.4.- Vive por ti antes de ser vivido otro.
- 1.5.- Crear la **fe** en **si mismo**.

Capítulo 2. YOGA ES UNA POSIBILIDAD EFECTICA.

- 2.1.- ¿Qué es Yoga?
- 2.2.- Las Metas del Yoga.
- 2.3.- Beneficios de practicar Yoga.
- 2.4.- Las 4P del Yoga.

Capítulo 3. PRACTICAR YOGA, TECNICAS PARA COMENZAR.

- 3.1.- **Ashtanga Vinyasa Yoga**.
- 3.2.- Estilos de clase.
- 3.3.- Entonaciones de apertura y cierre, Mantras.
- 3.4.- Técnicas para controlar el **Prana**, Pránáyáma.
- 3.5.- Cierres y llaves energéticas, **Bandhas**.
- 3.6.- Focalización de la atención, **Dhristis**.
- 3.7.- Serie de posturas, **Asanas**.
- 3.8.- Movimientos sincronizados con la respiración, Vinyasas.
- 3.9.- La joya preciada de **Ashtanga** Vinyasa.
- 3.10.- Relajación y restauración psico energética.
- 3.11.- Descanso y días de práctica.
- 3.12.- Condiciones para practicar y medio ambiente.
- 3.13.- Limpieza del cuerpo.
- 3.14.- Alimentación consciente.

Capítulo 4. IMÁGENES PARA PRACTICAR ASHTANGA VINYASA YOGA.

- 4.1.- Secuencia de posturas de la 1ra. Serie - Yoga Chikitsa.
- 4.2.- Recomendaciones para practicar.
- 4.3.- Enunciados para la práctica de yoga.

PARTE II. AQUIETAR LA MENTE.

Capítulo 5. TÉCNICAS PARA CAMBIAR EL ESTADO MENTAL.

- 5.1.- Activar los dispositivos de consciencia personal.
- 5.2.- Tomar las riendas de la vida.
- 5.3.- Práctica de Presencia.
- 5.4.- Práctica de Autoconciencia.
- 5.5.- Práctica de atención sobre los órganos de los sentidos.
- 5.6.- Práctica de intuición, premonición, telepatía, etc.

Capítulo 6. PRACTICAR MEDITACION.

- 6.1.- ¿Qué es meditar
- 6.2.- ¿cómo se medita?
- 6.3.- ¿Sobre que aspectos meditar?
- 6.4.- Práctica meditativa sobre Auto Indagación y el Conocimiento del Ser.
- 6.5.- Un ejemplo para comenzar a meditar.

CONCLUSIÓN

ANEXOS

BIBLIOGRAFÍA

GLOSARIO



INTRODUCCIÓN

Aspiramos a lograr el bienestar en la vida cotidiana y este es uno de los mejores momentos planetarios para despertar del sueño habitual. Una vez iniciado el camino hacia el despertar a uno mismo ya no es posible volver atrás, bienestar que va transformando a la persona en todos los aspectos del Ser a partir de los cuales surgen las sutiles sensaciones de un estado luminoso y expansivo. Bienestar que pretende estar en la mano de aquellos deseosos en autoconocerse y esparcir su alegría a las demás personas con los que se encuentre.

Somos personas físicas con un potencial infinitamente luminoso y es responsabilidad de cada uno re-conocerse y descubrir su propia verdad, estamos iluminados aún cuando se viva una realidad deformada por las limitadas sensaciones que nuestros sentidos nos brindan.

La existencia opera bajo reglas claras y precisas siendo Uno el que debe comprenderlas para luego transformarse y obrar aquellos sucesos que el común de la gente rotula de milagros. El bienestar requiere de una práctica atenta y paciente sobre uno mismo, a través de la cual se puede diseñar un nuevo cuerpo cuya firmeza y flexibilidad permite aprovechar todas las situaciones de la vida.

Práctica que permite de-velar, correr los velos, iluminar y percibir la presencia de Si Mismo aquella esencia natural que ya somos y queremos re-unir. Los velos son las metáforas que en la vida toman forma de ideas, pensamientos, costumbres y creencias que la mente absorbe desde la niñez y solidifica en la vida adulta.

La mente pasa a ocupar un lugar fundamental en el proceso de transformación humana, la mente lo es todo ya que el universo pasa a ser una construcción mental. Los pensamientos danzan al ritmo de las **emociones**, deseos y recuerdos que **algunas** veces impulsan a las personas y muchas otras las retrasan. Somos seres emocionales y dependientes de los trajes mentales o roles que llevamos tales como identificaciones, títulos, posesiones y derechos que son aspectos de la misma ilusión mental. Espejismo que parece beneficioso mientras dura y alimenta a ese protagonista con hambre de reconocimiento pero que ante la falta de ello, todo parece sucumbir y la vida pasa a ser un mar de sufrimientos.

El arte de controlar las fluctuaciones mentales es una opción sana para colaborar con lo inevitable de nuestras vidas, es la meta que procura el Yoga y la que se aspira demostrar en la

presente obra. Estamos de paso por el planeta tierra y el solo hecho de haber nacido no garantiza que se esté plenamente vivo, es necesario adquirir y mantener la vida para disponer del tiempo suficiente en el que uno pueda conocerse y experimentar su actual paso evolutivo.

Dentro de las sendas que exhibe el Yoga se ha elegido la práctica de **ASHTANGA VINYASA YOGA** para conquistar la salud física, mental y espiritual. Yoga significa unión del cuerpo con el espíritu, lo denso con lo sutil, lo externo con lo interno para descubrir que ambos extremos jamás necesitan re-unirse ya que siempre son existentes en la misma esencia luminosa de cada Ser. **ASHTANGA** como se lo conoce coloquialmente presenta diferentes técnicas para unir el cuerpo con la mente a través de la respiración.

El camino a transitar carece de rigideces y apresuramientos, exige de máxima presencia y atención durante su recorrido, establece un rumbo hacia la conquista de uno mismo y puede ser caminado por todos aquellos que quieran despertar la consciencia del Ser interior.

Se expondrán conceptos relacionados a la mente humana y los estados de consciencia necesarios para lograr cambios en la propia vida, también se recomiendan acciones para lograr calidad de vida, mantener la salud, regular la respiración y alcanzar la calma mental. Una vez que se han incorporado estos hábitos saludables y experimentado lo suficiente con las técnicas de **ASHTANGA** se esta en condiciones de practicar las técnicas de meditación para estar en Si Mismo.

Prácticas que exigen de máxima tranquilidad mental y fortaleza de espíritu para aplicar YOGA a la vida cotidiana y adquirir la calma personal que posibilita el acceso a estados de consciencia acrecentada.

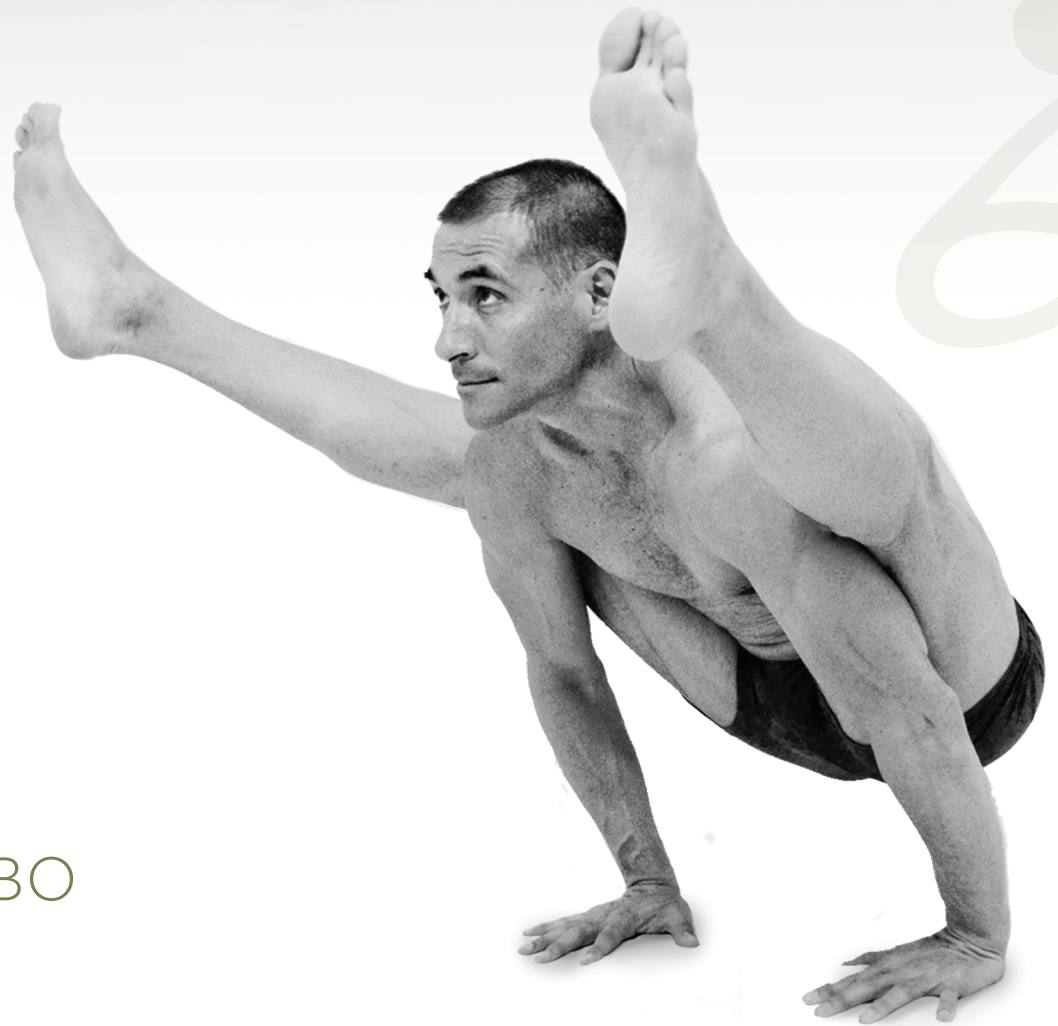
Caminar a través del Yoga implica disfrutar del eterno presente sin desesperarse por llegar a un final, debemos alimentar la vida con paciencia, humildad y persistencia sobre lo que uno siente experimentar para fluir con las olas de energía que nos despiertan con la práctica personal.

P A R T E |

YOGA, UNA SANA
OPCION PARA
CAMBIAR

CAPITULO 1

NECESIDAD DE
CAMBIAR EL RUMBO



Somos personas normales creyendo estar despiertos mientras la realidad se entreteje por un sin fin de luces y sombras que muchas veces distorsionan nuestra esencia interior, aspectos que expresan un estado de semi consciencia cuando solo se acepta que la realidad esta formada por las limitadas sensaciones que proveen los órganos de los sentidos.

Según las enseñanzas de la India, la mente existe a partir de que ésta se identifica con un cuerpo – algo perteneciente a la materia- y desde allí la persona se considera separada del resto. Por otro lado, existe la Consciencia de un Todo siempre existente que le da sustento a la vida –aspecto que esta relacionado al espíritu- y es una conexión que se establece al reconocer la unión, comprensión y aceptación incondicional de vivir unidos a todas las situaciones de la vida.

Este devenir entre la identificación mental por momentos y la consciencia espiritual por otros fluctúa indefinido en la vida misma generando estados placenteros y otros conflictivos en la esencia del Ser.

El conflicto humano existe por la ignorancia o falta de comprensión de estas fuerzas duales que rigen la naturaleza humana y se las puede encontrar en muchas situaciones bajo expresiones de amor, deseo o atracción como en sus opuestos de miedo, odio y rechazo.

La **dualidad** nace a partir del nacimiento de un Yo separado del resto que ha tomado las riendas de la vida y no permite reconocer la grandiosidad de un Todo que fluye armoniosamente, este necesita complementarse con la integración a otras formas de expresión. **Dualidad** que existe para hacernos conscientes y unirnos en aquello que aparenta separación. Si correlacionamos los sonidos de la palabra **dualidad** con dual-rea-lidad y du-habla, surge otro sonido muy familiar y temido por su desconocimiento que implica al “di-hablo”.

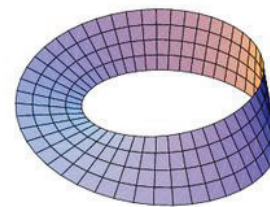
Entidad tan temida –por ignorancia- que surge si y solo si uno se separa de la palabra al dividir se produce la separación de fuerzas –energías-, y con ello comienza el proceso de desenergización, desvalorización, disminución del Ser, separación de estados mentales y emocionales.

Aquí comienza el camino de revertir y volver a unir en uno mismo todas las fuerzas y energías personales a través de la valorización, energización y recarga de valores a partir de unir la palabra a los pensamientos, **emociones** y acciones. Puede observarse que los hechos suceden fluidos cuando uno realmente es auténtico en Si Mismo y todo se expresa en unión y coherencia; mientras que la presencia del tan temido “di-hablo”, entidad representativa del supuesto mal- o estado de falta de energía- surge en los estados mentales expresados en debilidad, miedo, ausencia de Ser y separación.

El solo hecho de reconocer la totalidad en cada situación libera la separación y enriquece la existencia, se trata de aceptar hoy lo que ya se es sin tener que ir a buscar algo que supuestamente no se es.

Lanzarse a la búsqueda externa de algún otro que no sea un Yo real es asumir que algo falta, la creencia en ello da lugar a la sensación de separación, dualidad y sufrimiento por lo que aún no se tiene o se es. Bajo esta perspectiva irreal es fácil deducir que una persona ignorante del funcionamiento mental deviene en más preocupación y ansiedad al caer en estados “de-presivos” por no aguantar el peso que su propia mente ejerce ante la falta de un algo que hoy no se tiene y se cree merecer. Ese tránsito circular y sin salida de la mente humana se puede describir utilizando una herramienta de la Psicología actual conocida como la Cinta de Moebius donde ambos extremos de una cinta se unen con sus caras invertidas.

Ver figura de la **Cinta de Moebius**:



Es la representación de la paradoja humana entre el Yo real – intuitivo- y poco visible, y el Yo egoico –mental- que emerge heroico en casi todas las situaciones reactivas de la vida. La forma de la Cinta de Moebius permite relacionar ambas caras

con los diferentes Yoes de la persona, mientras uno surge el otro está oculto en un transito cíclico e indefinido.

Ambos yoes expresan dos estados de consciencia separados que cuando surge uno desaparece el otro, siempre se presenta el mismo patrón de comportamiento en diferentes situaciones y muchas veces se desconoce su causa, hasta que la repetición de sensaciones dolorosas produce un agotamiento y una decisión drástica comienza a expresar el “Basta Ya!”, a partir del cual ambos estados colapsan y se funden en uno solo Yo, del mismo modo que la Cinta de Moebius se corta. La sucesión de yoes falsos que fueron desarrollando los estados de ignorancia a través del sufrimiento comienzan a ceder espacio para dar lugar a la unión y una nueva posibilidad surge.

A partir de allí se pueden fijar los extremos de la cinta en una nueva forma real y auténtica, los extremos se unen ahora con ambas caras emparentadas, reestablecidas y regeneradas –solo hay uno que esta unido a Si Mismo-.

Nace la posibilidad de una nueva vida que podrá tomar una forma más auténtica o que lamentablemente deformará en una nueva Cinta de Moebius dando lugar a la separación y repetición de conflictos no resueltos. Es necesario re-unir-se hacia una nueva vida en un solo yo que sea auténtico y des-identificarse de otros que muchas veces surgen a partir de la vista de un otro. La frustración surge a partir de impedir “ser auténtico” o cuando no se logra aquello que el yo egoico desea para sí, logros que pueden haber sido propios o ajenos mientras existan deseos externos como alimento necesario para la existencia de un ego. La persona que se frustra reiteradas veces comienza a mutar su estado de luz en angustia y con el tiempo dará espacio a la depresión provocada por falta de aceptación de lo que uno realmente es. Esta sensación de vacío surge a partir del duelo que el ego comienza a transitar sobre su propia transformación al dejar de existir como separado y convertirse en un yo auténtico.

El proceso de duelo requiere de tiempo, aceptación y fortaleza para soltar los apegos del pasado y crear espacios para lo nuevo por vivir. Se trata de permitir la muerte de algunos aspectos de la personalidad que limitan para luego dejar nacer aquellas

características innatas con las que venimos a transitar la experiencia terrenal.

Es necesario un estado de calma, humildad y conexión con el interior de lo que siempre es. Solo existe un único Ser al que es posible encontrar en cada situación de la vida y en este reconocimiento es fácil aceptar a los demás, integrarse, aprender, conocer, vivir; esta sensación es el estado calma y unión de lo que antes estaba supuestamente separado.

Aunque surja la iluminación –proceso de darse cuenta al despertar del sueño cotidiano- el yo egoico estará allí pero su participación en la vida cotidiana se resumirá a la decisión personal del Yo real y no tendrá opciones para decidir reactivamente como sucedía antes del estado descrito en la cinta de Moebius. En cambio, si le seguimos dando cosas al yo egoico este no tendrá fin en querer más y más; más recibe y más surge en él la codicia. Cuanto más se quiere y no se tiene más insatisfacción aparece, así se teje la cadena de deseos y sufrimientos sin fin, la cinta de Moebius comienza a girar una y otra vez.

El sufrimiento **-Klesha-** nace al añadir **“pensa-miento**: pensar con la mente, pensar - mentir” sobre un dolor o a la falta de algo. Es este proceso de pensar o mentirse a uno mismo sobre un dolor lo que hace surgir el sufrimiento, que al pasar el tiempo transforma a la misma persona en su propia víctima.

Un dolor puede ser superable con el paso del tiempo mientras que el sufrimiento sin su debida comprensión y aceptación puede durar toda la vida. El dolor puede ser la expresión de un exceso energético en el cuerpo que toma la forma de fatiga, cansancio, lesión, etc., y se produce por la sobre carga en el caudal de energía que le informa al cerebro ante una reacción por el cambio en las condiciones físicas o emocionales.

El dolor una vez que ha sido filtrado por el proceso de identificación mental puede afectar de dos maneras: se le resta importancia y continúa la vida normalmente sin acusar recibo del aviso que el cuerpo envía para que se realice algún cambio en la persona; o puede tratarse de un dolor tan notorio que su presencia interrumpe la rutina y un sin fin de cuestiones devienen con su llegada para tratar de comprender “¡Por qué a mí? y ¿Justo ahora?”

Es a partir de aquí donde la calma y claridad mental permiten distinguir los dolores –en el cuerpo- de los sufrimientos –en la mente- y tratar de orientar las energías experienciales para alcanzar un mejor grado de comprensión personal.

Se trata de encontrar respuestas sinceras a las siguientes cuestiones: ¿Para qué me sucede este dolor o sufrimiento?, ¿Que me impide realizar?, ¿Qué me avisa y no me doy cuenta?, ¿Qué situaciones no quiero enfrentar y hacer consciente?, ¿Qué impulso liberador quiere surgir detrás de este dolor y no se lo permito?, ¿Qué emoción relacionada con el miedo, rechazo o tristeza se esconde detrás de ello?, ¿A qué estoy apegado y temo perder?; y un sin fin de preguntas que deben frecuentarse si realmente se desea sanar física y espiritualmente.

La Iluminación toma forma al reconocer lo que uno siempre es, esa sensación interior es el estado luminoso que los avatares de antaño enseñaron a la humanidad. Estado que puede experimentarse al dejar de lado la **dualidad** que se expresa a través del lenguaje mental, este limitado instrumento de interpretación con el que abstraemos de la realidad unas pequeñas señales mientras perdemos el resto.

En un antiguo tratado sobre la naturaleza existencial se lee: *“Todo es dual; todo tiene polos; par de opuestos, semejante y desemejante son lo mismo; los opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grado: los extremos se encuentran; todas las verdades no son sino medias verdades; todas las paradojas pueden ser reconciliadas.”* **Kybalion**.
Ver Anexo A.4.- PRINCIPIOS DEL KYBALION.

Es posible sintetizar los torbellinos mentales **-Vrittis-** en dos tendencias mentales que siempre toman la forma de opuestos solo en la apariencia de la propia mente, aun cuando son idénticos en esencia. Es posible cambiar las vibraciones mentales de odio en vibraciones de amor tan solo por el uso de la voluntad o gracias a la práctica cotidiana de meditación.

La expresión espiritual que deviene en consciencia sobre uno carece de límites, formas y es imposible describirlo con palabras, se trata de encontrar al verdadero Yo a través de un proceso de re-conocimiento y aceptación de los factores que nos conmueven para liberar las ataduras y condicionamientos mentales.

Aspectos difíciles de alcanzar siempre que se actúe de la misma forma mientras que si uno toma las riendas de la vida y ejerce la fuerte decisión de cambiar, es posible re-novarse una y otra vez como aspectos haya pendientes para comprender y transformar.

En los **YOGA SUTRAS**, la principal fuente del conocimiento yóguico dice en su Capítulo IV,23:

“ASÍ PUES, LA **MENTE** SIRVE PARA DOS PROPÓSITOS: PRESENTAR EL MUNDO EXTERIOR A “**LO QUE PERCIBE**” Y TAMBIÉN REFLEJAR A “**LO QUE PERCIBE**” HACIA SU **SÍ MISMO**, PARA SU PROPIA ILUMINACIÓN.”

Ese “**lo que percibe**” es el Yo auténtico, intuitivo, **observador** interno, el Ser consciente que siempre esta y al que el Yoga procura de-velar y re-surgir. El **sistema mental** es la clave para que toda persona brille y se ilumine, o es el manto que puede eclipsar vida tras vida.

1.1. EL SISTEMA MENTAL SEGÚN EL YOGA.

Vivimos sumergidos en un océano de distracciones alimentadas por nuestros órganos de los sentidos – **INDRIYAS**- que día a día nos distancian de nuestra verdadera esencia. Estar demasiado hacia fuera nos entrena hacia lo mental y racional, creemos que el mundo externo es todo lo que existe y muchas veces desconocemos nuestro propósito a partir del cual surgen las frustraciones de la vida.

Para ello el Yoga procura calmar las fluctuaciones mentales – **Chitta Vritti Nirodhah**- y describe al Sistema Mental con el nombre de **CHITTA**, término que proviene de la raíz **CHIT** o Consciencia Existencial.

La enseñanza de India utilizó símbolos y representaciones para aproximarse y comprender como era el funcionamiento de la existencia y de uno mismo, a partir de lo cual comienzan a nombrar aquello que parece indescriptible, innombrable, al creador, el Todo y lo llamaron con la palabra **BRAHMAN**. A partir de él que es el contenedor y contenido, la Consciencia Pura Indiferenciada comienza la primera manifestación, instancia

puntual o singularidad en el espacio tiempo donde la Esencia del creador se manifiesta en la existencia y se le da el nombre del Señor o **ISHVARA**.

ISHVARA representa la existencia a partir del cual todo comienza a surgir y desde allí nace la primera separación o dualidad percibida entre Esencia Consciencial y Manifestación Existencial, en sánscrito se conocen como **PURUSHA** y **PRAKRITI** respectivamente. **PURUSHA** o Consciencia, es eterna, inamovible, intocable mientras que **PRAKRITI** es la manifestación, la materia transitoria en todas sus formas de expresión que surgen, conservan y desaparecen.

La sola aparición causal de la consciencia en la manifestación – proceso que los humanos pueden reconocer como encarnación– da origen al primer efecto o consecuencia, conocido en la antigüedad como la **Ley del Karma**, es la forma que el Creador dispone para la experimentación existencial. Todos los Seres que transitan desde la esencia hacia la manifestación producen una cadena de **causas** y **efectos** –**KARMA**– por el solo hecho de actuar en la especulación. En el tránsito de vida tras vida es posible acumular más acciones apegadas a las consecuencias –**KARMA**– al actuar en la limitación, diferenciación y especulación; o mejor aún el integrarse a la totalidad donde las **causas** y **efectos** ya no son acciones personales separadas, sino que se está unido al Todo y en total sincronidad con la esencia de Ser. En un estado de comprensión tal el concepto de libre albedrío –aquellas acciones egoicas que encadenan a sus resultados–, se funde en la Consciencia de lo que siempre es, este estado luminoso al darse cuenta y “Ser Consciente” que uno es Esencia Consciencial –**PURUSHA**– se conoce con la palabra sánscrita **CHIT**.

Así, es posible considerar a **CHITTA** o Sistema Mental en el ser humano como integrado por 3 funciones principales a saber:

- a) La mente racional y hambrienta de lo externo a través de los sentidos llamada **Manas**.
- b) El ego, el yo separado, supuesto hacedor conocido en la India como **Ahamkara**.
- c) La inteligencia intuitiva y de cualidades superiores referida como **Buddhi**.

Recordemos que la dualidad y separación humana surgen a partir de la falta de integración entre la mente y el espíritu, o mejor dicho entre la materia denominada en sánscrito **PRAKRITI** con el espíritu o **PURUSHA**. División que solo nace en la mente racional a partir de que ella se aparta del resto al identificarse con un cuerpo y distanciarse de los demás por su propio ego o yo hacedor.

Si la mente se mantiene firme en esta creencia y se desarrolla sola de la mano exclusiva de su parte egoica, ambos no darán espacio para que surja la inteligencia intuitiva que aspira a despertar la consciencia de orden superior, tan necesaria para re-unir estas manifestaciones del sistema psico-mental.

A su vez, el sistema mental en cada persona es conmovido por Tres Fuerzas que gobiernan la naturaleza fenomenal **PRAKRITI** y a partir de allí se crean las tendencias comportamentales.

Estas tres fuerzas son conocidas como **GUNAS**, cuyas características distintivas y complementarias son:

- Guna SATTVAS cuando hay armonía y equilibrio; de ella surge el estado sáttvico.

- Guna RAJAS en las actividades de pasión y fuerza, o estado rajásico.

- Guna TAMAS ante situaciones de caos, inercia, oscuridad o estado tamásico.

Ver **ANEXO 5. LAS TRES GUNAS: SATTVAS, RAJAS Y TAMAS**.

Comprender que somos afectados por las **GUNAS** y los ciclos de la naturaleza permite accionar la vida de forma más fluida y emparentada a la aceptación y consecuencia con el Todo. Nace una coordinación consciente y el esfuerzo se acopla a la vida misma, la Acción es la misma expresión de la Reacción mientras sean unificadas concientemente. La serenidad surge al cooperar incondicionalmente con lo inevitable de la vida, lo que se resiste a la larga persiste y mal forma.

La consciencia personal toma una mezcla particular de las **Gunas** y asociándose a cada pensamiento que recibe utiliza sus tendencias innatas para definir los niveles de la realidad en que se crea vivir.

Reconocer que solo se es un yo egoico es lo mismo que aceptar la separación de todo lo que existe. Así nace la primera dualidad, separación o pecado capital donde existo “Yo separado de los

otros” que al asumir esta dualidad imprime en el Ser un estado incompleto y separado mientras así lo crea.

La mente racional procesa información que proviene de los órganos de los sentidos –**INDRIYAS**- necesita nutrirse de este fluir energético para existir y jamás dejará de operar de esta forma ya que atendería contra su propia naturaleza. Los órganos de los sentidos para el Yoga son 11 de los cuales 5 son los sentidos de la vista, oído, olfato, tacto y gusto; 5 son los órganos internos encargados de respiración, digestión y excreción, actividad sexual, y locomoción y motricidad; y 1 órgano para la observación y percepción del funcionamiento de la mente.

Aquí comienza el camino personal al reconocer a una mente ávida de información en forma de energía de los órganos sensorios y a un Ser interior que necesita paz para reconocer su verdadera naturaleza de luz.

Además, las experiencias vividas –**Karma**-, los impulsos potenciales mentales –**Vasanas**- y los patrones mentales repetitivos –**Samskaras**- quedan registrados en la Memoria psico-genética que es como un almacén celular de información, donde todo esta relacionado e integrado en pasado, presente y futuro para elegir las acciones conscientes e instantáneas que permitan brillar en un estado eterno y luminoso.

El sistema mental según el Yoga conformado por la Mente - Ego – Intuición relaciona experiencias y junto a las tendencias de las **GUNAS** surgen los estados conscienciales que nos hacen vibrar en forma armónica con nuestro propósito y el del Todo, o nos pueden predisponer a experimentar la vida en forma caótica y oscura.

Reconocer y estar atentos al Yo real –**Buddhi** o estado de plenitud y goce consciente- en cada situación junto con las influencias externas, permite modificar la vibración mental, conectar con nuestro plan de vida interior y obrar maravillas.

1.2.- EMOCIONES, SENSACIONES Y VIBRACIONES.

La naturaleza emocional de las personas sustenta la vida en el planeta tierra, es la expresión energética o fuerza que se instala desde pequeños y se potencia de grande, es la estructura invisible que sostiene las situaciones de unión o rechazo en los seres humanos.

Unión que muchas veces puede tomar la forma de amor, no

ese amor romántico e interesado que socialmente llevamos impreso, sino la sensación que proviene del centro del corazón al experimentar la plenitud, la alegría, el gozo, la abundancia, la unión hacia todo lo que existe y que es difícil de expresar con las limitaciones del lenguaje.

El amor real es la emoción que se siente en atracción pura hacia todo, puede expresarse por el Principio de Generación del **Kybalion** que dice:

“Todo crece en similar vibración de atracción, unión, cohesión, fusión”.

Al mismo tiempo la existencia equilibra sus fuerzas compensándolas con las **emociones** vibracionales opuestas de separación, rechazo, miedo y odio. Es la expresión del pulso que al vibrar se expande y desprende como así también cuando se comprime y absorbe.

Puede apreciarse que uno fluctúa dentro de esta danza de ritmos que en la realidad personal devienen experiencias que atraemos o rechazamos, todo esta unido y a la vez separado en apariencia para poder volver a re-unir y soltar nuevas conexiones experienciales a través de las cuales lo magnífico y uno mismo se puedan reconocer.

La naturaleza está libre de juicios de valor como bien o mal, correcto e incorrecto, adjetivos humanos utilizados a la hora de explicar un estado de placer o displacer en las experiencias cotidianas. Surgen así las expresiones emocionales que muchas veces están más atadas a valoraciones especulativas que implican una identificación de la mente hacia el cuerpo y con ello a la sensación de separación de uno con el resto de la realidad. A partir de allí, el proceso mental construye nuevos sentimientos más relacionados a la mente y la carencia que a las experiencias de abundancia y unión en el plano espiritual.

La **emoción** es energía en movimiento, aquella fuerza que impulsa hacia la realización de acciones, es la raíz verdadera de la esencia humana y es la **percepción** de la realidad que se expresa a través del cuerpo. Las **emociones** básicas son: Amor, Alegría y Placer Sexual con sus **emociones** opuestas de Miedo, Tristeza y Odio, a partir de estas es posible apreciar como surgen los demás estados semi-emocionales que luego de procesados por la mente dan lugar a los **senti-mientos**.

Emociones que al surgir en forma pura fluyen como creación, integración, unidad, abundancia, atracción y eternidad; o

pueden expresarse en su opuesto igual de efectivo a la hora de producir **efectos** en la persona que se percibe bajo la figura de separación, escasez y ausencia del Ser.

La vida fluye al ritmo de fuerzas **emocionales, sensoriales y senti-mentales** que todos tratan de comprender y armonizar, pero solo a través del discernimiento consciente es posible encauzarlas.

Las **sensaciones** son el proceso de **captación de estímulos** provenientes de los órganos de los sentidos **-INDRIYAS-**, es el proceso a través del cual la mente se alimenta de ellos y construye la realidad del individuo que cuanto más afinada a lo sutil podrá captar un mayor espectro de la realidad espiritual.

Los **senti-mientos** son **estados de ánimo** que surgen como resultado de una emoción, muy diferente del propio sentir que se aprecia tanto en el propio cuerpo, como en el centro del pecho y mucho más profundo aún que en el propio corazón.

Puede comprenderse que la palabra **senti-miento** incluye varios significados según sus sonidos más próximos: “senti-mental, sentir la mente, senti ment-ira, sentir en la mente la ira, mentalizar el sentir, mentir el sentir, etc.”, más relacionado al **pensa-miento** que se aplica sobre las sensaciones físicas o emocionales que siempre terminan tomando la forma de creaciones mentales.

Lo positivo de ello es que **todo estado mental** puede cambiar con la fuerza de voluntad a partir de vibrar consciente sobre un aspecto diferente al que se está, y dirigir la mente **-manas-** hacia algo de lo que no está acostumbrada.

Para ello se recomienda aplicar las enseñanzas de los **Yoga Sutra**, Capítulo II,33 donde indica:

“PARA VENCER PENSAMIENTOS INOPORTUNOS, EL PODER DE LA IMAGINACIÓN DEBE SER APLICADO EN EL SENTIDO CONTRARIO”.

Tanto los **Yoga Sutra** al igual que el Principio del Ritmo del **Kybalion** recomiendan dirigir la mente y vibrar en un estado diferente al que se está, del mismo modo que un péndulo se balancea de un extremo a otro, así los pensamientos pueden dirigirse conscientemente desde una suposición cierta a otra que pueda ser opuesta o imparcial.

Se pueden establecer reglas de dirección mental para vibrar

de una manera diferente a la que la mente pretendería hacerlo sin nuestra decisión consciente, para ello se podrían utilizar las siguientes:

- Si cree estar en lo cierto (péndulo en el extremo original), distánciese y piénsese como si estuviera errado (péndulo en el extremo opuesto).

- Si cree que está errado (péndulo en el extremo opuesto), involúcrese con fortaleza mental cierta en la cuestión (péndulo en el extremo original).

- Si no puede pensarse errado o acertado, neutralícese y retírese mentalmente de la cuestión al dirigir su atención en otra cosa. (péndulo en el centro).

Estas destrezas mentales permiten vibrar en una situación diferente a la que la mente lo hace repetitivamente para controlar los **estados de ánimo** subsecuentes, elegir en que cuestiones se quiere vibrar consciente y en que otras es preferible soltar, hasta que florezca una nueva posibilidad.

Si uno se queda enganchado en el juego de la mente sin la elección consciente, seguirá actuando de la misma manera reactiva y obtendrá los mismos resultados repetitivos sin jamás descubrir los motivos por los que se originaron y peor aún sin poder controlarlos.

En el transcurso de la vida se aprecia que las **emociones** y sus **senti-mientos** no encausados concientemente imprimen en el cuerpo una acumulación de energía que se solidifica a través de dolores, bloqueos o enfermedades. Siempre se moviliza la energía en el cuerpo bajo sus diferentes formas de expresión y muy pocas veces se está preparado para escuchar aquellos avisos que indican el normal fluir energético, o una alerta en los bloqueos o nudos energéticos **-granthis-**.

Las **emociones** conscientes pueden reconocerse y encauzar por las vías del auto conocimiento que propone el YOGA, mientras que las instaladas en lo no consciente de la persona muchas de ellas originadas en la infancia o niñez, pueden develarse por la práctica de YOGA como así también con la ayuda de otro, que indague y permita encontrar la raíz emocional propia o provenir de varias generaciones para atrás.

Dentro del devenir humano es necesario reconocer que también dependemos de las **necesidades** personales que pueden confundirse con **emociones**, las que muchas veces toman el disfraz de sensaciones de deseo y atracción, o su opuesto de

carencia, displacer y rechazo.

Las **emociones** se perciben en lo profundo del cuerpo, las sensaciones alimentan al sistema mental que construye la realidad de la persona, y los **senti-mientos** se crean en la mente a partir de las **emociones** y sensaciones.

Debemos reconocer que estamos influenciados por innumerables factores que pueden ser propios o ajenos junto a la comprensión de las fuerzas **-Gunas-** que nos rigen para desarrollar el auto descubrimiento del verdadero Ser.

Emocionarse es sentirse vivo, emocionar es despertar la vida en uno y otros, sin emoción la vida carece de sentido.

Las **emociones** y su cauce natural es el aspecto de la conducta humana al que se debería prestar mayor atención, donde sea posible separar la verdadera fuerza motora de las ficciones que surgen a partir de **senti-mientos** más atados a un pasado no resuelto, o a un futuro lleno de **necesidades** por venir.

Las técnicas yóguicas procuran atender los mensajes del cuerpo a través de las sutiles sensaciones, profundizarlas a través de la respiración y despejar los bloqueos psico mentales para alcanzar el estado interior del Ser a través de la práctica meditativa.

1.3. PLANOS DE EXISTENCIA Y VIBRACIONES.

La existencia se manifiesta a través de planos, densidades o niveles de vibración que dan forma a todo lo que reconocemos por nuestros sentidos, que están relacionados entre sí en los cuales es posible identificar características y patrones comunes según el nivel de consciencia que activa dicho plano. La tradición Hindú lo menciona a través de las características constitutivas de la materia "**Las 36 Tattvas**", que refieren a la misma esencia integrada por capas vibracionales en las que se existe.

El mismo **Kybalion** dice "*Como es arriba es abajo, como es abajo es arriba*".

La ciencia utiliza el término **Fractal** para referirse al "*mismo patrón de formas expresadas en lo infinitamente pequeño como en lo amplio del espacio*".

Ambas expresiones sobre la misma esencia se pueden utilizar para comprender el efecto que deviene luego de la expansión de la consciencia al incorporar la realidad de lo sutil y lo denso en uno mismo.

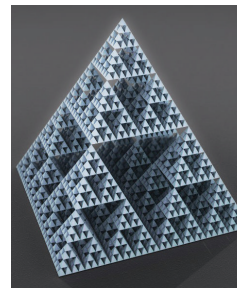
Entre cada plano o realidad siempre existe ese espacio que todo lo contiene, antes conocido como vacío pero que los Hindúes lo denominaban como **Akasha**, siendo la estructura que sostiene al universo y de la cual todas las formas pueden encajar y complementarse.

El científico autodidacta **Nassim Hamein** fue el primero en descubrir las características constitutivas del vacío demostrando que nada existe sin contenido, sino que existe un espacio lleno de energía que se expresa tanto hacia lo más ínfimo como hacia lo expansivo de la existencia.

En el ejemplo de la figura que sigue puede apreciarse que existen formas triangulares planas y espaciales en 3 dimensiones tipo piramidal. Uno puede mentalmente construir estas imágenes desde dicha figura y escalarlas hacia lo superior o dirigirse hacia lo más pequeño y profundo. Es la consciencia personal la que realiza el proceso de idear cada figura y descubrir las diferentes formas y tamaños para construir universos propios.

Ver figura:

Por su parte la Física Cuántica afirma que el Universo es un **Holograma**: *representación de una realidad enorme a través de una parte reducida de ella que contiene todos los elementos equivalentes y presentan el mismo patrón energético del Todo al cual pertenece.*



Se podría llegar a confirmar que cada uno de nosotros somos hologramas particulares de un **Holograma** mayor y más abarcativo, es lo mismo que dicen las escrituras al referir que somos hechos a imagen y semejanza del creador. Somos una reducción holográfica del creador. Del mismo modo, nosotros mismos operamos como hologramas al captar una parte reducida de toda la realidad limitándola a partir de nuestros sentidos.

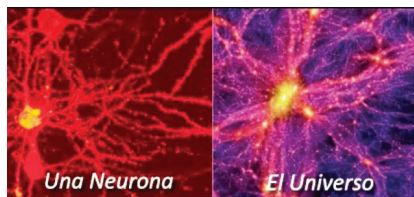
La teoría holográfica es contundente al confirmar que el universo está compuesto por estados expresados tanto como **partícula** o como **onda**, en los experimentos de laboratorio realizados sobre lo infinitamente pequeño -cuántico- se demuestra que el **observador** es el que afecta el proceso de observación y con ello a lo observado transformando la parte ondulatoria en parte

sólida o materia. A su vez, las imágenes holográficas presentan una característica especial cuando se las particiona en pedazos y se observa que cada uno contiene la imagen original con la proporción acotada a la cantidad de cortes en que se haya dividido.

Los Hindúes llamaron a la materia como **Prakriti** y a la **onda** o parte espiritual como **Purusha**, conceptos que refieren a la manifestación por un lado y a la esencia por otro -presencia, instancia o encarnación- puede activarse ya sea como **partícula** al aparentar estabilidad o puede comportarse como **onda** y fluir así eternamente.

Los ejemplos de hologramas sirven para comprender que vivimos sobre la base de construcciones mentales -holográficas- y cada persona capta su mundo en base a la capacidad de expansión de su propia consciencia.

Si se toma una gota del océano ella misma es una expresión de todo el océano y a través de ella se pueden apreciar los componentes que representan en menor escala a todo el océano. Una neurona representa características comunes al universo, así como una persona esta hecha a imagen y semejanza de sus padres, creadores o dioses. Ver figura:



La existencia se expresa a través de planos relativos de vibración y es la creencia del ente o sistema consciencial -persona- que elige activar su plano y con ello crea su forma en cada dimensión. De esta manera es posible acceder a otros planos de consciencia -capas o planos- de realidades más densas o más sutiles en la medida que se los active consciencialmente a voluntad.

LA REALIDAD ESTÁ UNIDA Y NO EXISTEN LÍMITES.

SOLO LA MENTE LIMITA AQUELLO QUE NO LOGRA COMPRENDER.

SI LA CONSCIENCIA VIBRA SIN LIMITACIONES Y SE DECIDE SENTIR LA TOTALIDAD EN UNO, SE TORNAN INNECESARIOS LOS CONCEPTOS Y PALABRAS LIMITANTES PARA EXPRESAR LO QUE SIEMPRE ES Y ESTA EN UNO.

La única manera de vibrar con este espacio lleno -**Akasha**- es a través de consciencia personal, herramienta natural para captar la energía, procesarla y metabolizarla en nuestra existencia.

Si solo se experimentan las vibraciones que provienen de los órganos de los sentidos se limita la existencia a solo una parte de las infinitas experiencias que pueden coexistir. Los sentidos captan una franja reducida de información del exterior a través de la vista, oído, olfato, gusto y tacto por sobre todas las demás vibraciones existenciales que existen, lo mismo sucede con las experiencias de la vida en la cual cada espectador aprecia y siente de manera diferente el mismo hecho.

A partir de darse cuenta que el mundo se construye desde las limitadas capacidades sintáctico-mentales es necesario expandir las fortalezas personales para integrar y ampliar la realidad. Se debe reconocer que vivimos en una ilusión mental o **Maya** según las enseñanzas de la India donde muchas veces se cree que es tan real que daña y enferma a las personas.

Dice el **Kybalion**: “*Todo está surgiendo y desapareciendo, todo vibra, pulsa y palpita*”. Palpitar que expresa la permanente esencia de la naturaleza en el cambio y evolución, su desconocimiento hace que las personas sufran por quedarse atados a una forma particular de las infinitas que hay, sin aceptar que este surgir y desaparecer es el pulso de vida en todas las cosas desde el latido del corazón hasta el pulsar de la galaxia.

El Todo se expresa a través de planos en diferentes formas de vibración como lo llama la ciencia **fractal** de igual manera que una muñeca rusa Matrioshka puede encastrarse así misma, siendo el espacio vacío de la muñeca más pequeña el medio donde puede representarse al Si Mismo.

Las enseñanzas de la India utilizan la denominación de Koshas para denotar los diferentes planos vibracionales del cuerpo humano, también conocidos como envolturas ilusorias.

Estas 5 envolturas son: el Cuerpo Físico, representado por la Tierra (**Anna Maya Kosha**), el Cuerpo Energético, representado por el Agua (**Prana Maya Kosha**), el Cuerpo Mental, representado por el Fuego (**Mana Maya Kosha**), el Cuerpo Intuitivo, representado por el Aire (**Vijñana Maya Kosha**), y el Cuerpo Espiritual, representado por el Éter (**Ananda Maya Kosha**).

Comprender y aceptar que somos más que un cuerpo físico y reconocer la interacción con el ambiente donde se preexiste, ayuda al despertar consciencial toda vez que se modifiquen los condicionamientos y programas mentales que ayuden a liberar y descubrir lo auténtico en cada Ser.

1.4. VIVE POR TI ANTES DE SER VIVIDO POR OTRO.

Reconocernos dentro de un océano de vibraciones y planos permite comprender las reglas del juego de la vida para desarrollar la consciencia plena, mismo propósito que el Yoga procura para vivir lúcido en cada momento.

La atención dirige la consciencia y esta hace modificar la vibración mental para experimentarse y ser, poseemos componentes conscienciales para captar más energía en forma de campos de información que nos envuelven y con ellos obrar milagros si así lo deseáramos.

Todo en la existencia crece, vibra, pulsa, es energía en movimiento disponible para ser incorporada, metabolizada y experimentada, es necesario cultivar las reglas del universo para cumplir con el propósito personal junto al propósito del Todo, que el estado de consciencia puede activar en cada acto y aprovechar sus beneficios siempre y cuando exista consecuencia y coherencia en el sentir, pensar, decir y realizar acciones alineadas con la propia existencia.

La falta de comprensión sobre el funcionar energético que opera en la vida humana sumada a creencias limitantes hace que las personas se sientan infelices y contrariadas en su transitar.

En lugar de experimentar la vida por elección propia los actos y decisiones son marcados por otros, así se vivirá dormido

creyendo estar despierto.

Marcas u obediencias que desde un principio han sido instaladas por los padres, el aprendizaje, las tradiciones, la religión y las fuerzas que rigen los recursos económicos, que al mantener estos patrones limitados durante largo tiempo se crea un modelo de vida hacia el afuera, hacia el logro de objetos y metas externas que tapan la realización de deseos auténticos. Así se van fijando automatismos y repeticiones de los que muchas veces se desconoce su origen y que tanta fuerza tienen en la persona.

En el devenir de esta ilusión se instalan pensamientos y creencias **-causas-** que parecen ser propias y se los defiende a muerte sin darse cuenta que fueron instaladas por un otro que vive de la persona, y es posible que uno los confirme o modifique toda vez que se haga consciente sobre los **efectos** en la propia vida **-Ley del Karma-**.

Es necesario decidir por uno antes de repetir patrones comportamentales ajenos que afectan e impiden vivir pleno y feliz, la vida en el planeta tierra exige aceptar y cumplir las obligaciones materiales y espirituales a la vez. Somos cuerpo y energía consciencial al igual que existe la partícula y la onda como lo demuestra la física cuántica, una delgada línea parece separar uno de otro que a través del “arte de es**TAR** en el **MEDIO**” o **MEDITAR** es posible mantener este equilibrio. La práctica meditativa procura desarrollar el autoconocimiento en cada aspecto de la vida para realizar los ajustes psico físicos que colaboren con el propósito personal.

UN ESTADO DE CONSCIENCIA ILUMINADA LIBERA EL PESO INNECESARIO Y ALIMENTA EL ALMA CON LA SABIDURÍA DE EXPERIENCIAS PARA DISFRUTAR Y COMPARTIR.

Obrar conscientes en lo cotidiano nos hace responsables sobre todos nuestros actos y ya no puede cargarse a **otros** las negatividades que a uno le vienen porque se ha descubierto el origen **causal** -instalado por cuenta propia o por otros- que es necesario develar y corregir durante el tránsito personal hacia la elección de creencias propias.

Dice el **Kybalion**: *Toda causa tiene un efecto, y Todo efecto tiene una causa* -**Ley del Karma**-. Debemos comprender que toda **elección** –consciente o no- crea una **causa** que al realizarse deviene un **efecto**, resultado o consecuencia.

Si uno es el **responsable** de las elecciones que toma y si nada puede obrarse sobre el **resultado** de dichas elecciones, se deduce que muchos de nuestros deseos nunca llegarán a realizarse por “no tener” una causa autentica, armoniosa y consecuente con uno mismo. Así, se van concretando elecciones de otros que están instaladas en uno y con ello sus **efectos** no serán los auténticamente deseados, dando lugar a la falta de acierto y frustración.

Si en cambio uno vive a partir de deseos y creencias propias y se acopla consecuente hacia todo, no hay dudas que puede lograrse absolutamente lo que uno quiera.

1.5. CREA LA **FE EN SÍ MISMO**.

La toma de consciencia, las decisiones y la energía que facilita la existencia de todas las cosas requiere de un soporte basado en CREAR la realidad a partir de la FE propia. La idea es similar a construir los **planos** de una casa, mientras se diseña y realizan los cálculos es posible proponer todas las modificaciones que se deseen, es más fácil realizar los cambios durante el diseño que luego de construida.

Del mismo modo les sucede a muchos en la vida que pretenden modificar su realidad mientras repiten las mismas acciones y piensan de la misma manera, el diseño de la vida implica una reinvención permanente y la Fe personal se crea de la mano de una serie de pasos que pueden tomar la siguiente forma:

- **Desconectarse** de lo cotidiano, calmar la mente, desatender las cargas del pasado.

- Indagar cual es el **propósito** personal en las situaciones que uno mejor se siente, lo que uno disfruta hacer para sentirse pleno y vital.

- Observar y reconocer lo que sucede en la **mente** y en el **cuerpo** cuando resonamos luminosos.

- Identificar los aspectos que nos **potencian** de aquellos que nos opacan en cada accionar.

- Analizar las **relaciones** personales que nos despiertan o las que nos opacan.

- Crear la **FE EN SÍ MISMO**: visionarse en el estado mental pleno, soltar viejos hábitos y no apegarse a resultados caprichos, crear experiencias auténticas y auto verificarlas. Darse cuenta y Ser. Ejemplo: Soy y me siento sano. Soy y me siento abundante. Soy y me siento feliz. Soy y siento con-fiado al cooperar con el Todo, etc.

- **Dar el primer paso** psico-emocional y crear lo que se quiere experimentar.

- Desarrollar las **habilidades** mentales, físicas y emocionales; des-aprender automatismos e incorporar comportamientos que permitan aprender nuevas técnicas para brillar.

- **Experimentar** la vida tal cual viene sin juicios de valor ni caprichos infantiles. Aprender de ella.

- Practicar, perseverar, tener paciencia y **profundizar** en lo que uno se haya propuesto vivir.

- **Soltar** todo apego sobre el resultado que se haya elegido. Soltar la flecha y sorprenderse.

Los planos constructivos al igual que las creencias personales permiten construir pilares fundamentales que luego de un tiempo es necesario **re-iniciar** las tareas de mantenimiento y modificación de aquellas partes que se deben ajustar al ritmo de la sabiduría consciencial.

Al cambiar la realidad se deben adecuar los pilares mentales que al pasar el tiempo exigen de una clara re-construcción

existencial, se trata de un proceso de diseño que requiere la desconexión temporal con lo habitual, un viaje hacia el interior de uno mismo y la unificación con el Todo para escuchar y moldearse tal cual uno siente que puede experimentar.

La energía es una masa infinita y abundante que es posible aprovechar para construir lo que uno quiera, solo es necesario dedicar el tiempo suficiente para impregnar en la existencia nuestra cuota de creación en consonancia con las reglas del amor.

MUCHOS CREEN SIN HABER EXPERIMENTADO Y LA MAYORÍA CREEN AL REPETIR PATRONES CULTURALES QUE LIMITAN LAS CAPACIDADES PERSONALES.

LA FE MÁS SALUDABLE ES AQUELLA QUE SURGE DEL CORAZÓN, QUE SE EXPERIMENTA EN LAS CUESTIONES MÁS SIMPLES DE LA VIDA Y QUE PERMITE DISCERNIR, CUESTIONAR Y ENRIQUECERSE EN LA DIFERENCIA.

LA FE CIEGA ENFERMA Y APAGA LA LUZ INTERIOR MIENTRAS QUE LA PROPIA FE EXPRESADA EN LA CONFIANZA PERSONAL PERMITE MATERIALIZAR UNA REALIDAD SIN EXCUSAS Y ADECUADA A UNO MISMO.

El Universo es un campo de vibraciones mentales y si uno Cree en algo permite la posibilidad de Crear su existencia.

Si se practica la FE de crear el propio universo es más probable que se cuente con más opciones conscienciales por experimentar y colmarse de ellas.

Si no se practica el arte de creer y crear se seguirán experimentando las mismas situaciones ajustadas a las propias creencias limitantes.

Si uno se predispone a sentir, visualizar e imaginar otros niveles de energía se otorga más opciones de crear situaciones en el propio mundo y se expandirán ilimitadamente.

Su inversa también aplica: “Si se cree que NO se puede crear”

se vivirá en la misma ilusión de la mente a disposición del azar o de los designios de otras consciencias que si creen en su mundo y a uno dentro de ellos, como es el caso de las modas y las tendencias automatizadas que conectan con la mente y los deseos corporales muchas veces distantes del ser interior.

CAPITULO

2

YOGA ES UNA
POSIBILIDAD EFECTIVA



2.1.- ¿QUÉ ES YOGA?

Es el arte de controlar las fluctuaciones mentales, es un estado mental, es una práctica y sistema filosófico de la India, el sendero espiritual que conduce a la fusión con lo Absoluto, es un estado de paz a través de la cual es posible encontrar al Si Mismo, alma, corazón, esencia de vida, morada interna desde donde todo surge y siempre es.

Practicar en Yoga significa esforzarse en cada momento por controlar la mente y desarrollar la consciencia plena en todas las situaciones de la vida, calmar la superficie, El estado de Yoga es meditación para la unión con la Realidad Última que al igual un lago permite ver su fondo al calmar la superficie el estado de Yoga permite ver al auténtico Ser interior a partir de activar la consciencia y despertar a cada instante.

El significado de la palabra Yoga en sánscrito es unión y es utilizado al mencionar las técnicas para mantener la salud y controlar los pensamientos. Yoga es unión de lo aparentemente externo a lo interno, es re-unirse a lo que uno ya es y se ha olvidado, es un proceso de recordar el camino hacia el propio hogar. Decir unión podría asumirse que algo está separado y es necesario volver a re-unir pero la existencia misma demuestra que todo está unido e integrado energéticamente, es un estado que permite experimentar la unión hacia Todo. Lo auténtico surge sin esfuerzo sin necesidad de ocultar nada, se está pleno y feliz en la propia esencia, alma, espíritu, consciencia, Si Mismo, Creador, Dios, Brahmán.

Yoga es anterior a los registros escritos y en las enseñanzas tradicionales de la India así lo mencionan ya que el conocimiento se transmitía de maestro a discípulo y a viva voz, fue un sabio de la India conocido como **PATANJALÍ** -significa caído con las manos en plegaria- que se cree vivió alrededor del siglo III antes de Cristo y estableció el sistema filosófico conocido hoy día como **YOGA** o YOGA DARSHANA escrito en formato de aforismos cuyo texto se conoce como **YOGA SUTRAS**, enseñanzas que provienen de la recopilación de cientos de maestros de la antigüedad y de las principales corrientes filosóficas de oriente.

ALLÍ, SE DEFINE AL YOGA COMO “**CHITTA VRITTI NIRODHAH**”, YOGA SUTRAS CAPÍTULO I,2.

ES EL ARTE DE *AQUIETAR LAS FLUCTUACIONES MENTALES*, ALTERACIONES, MODIFICACIONES Y REACCIONES DE LOS ESTADOS DE CONSCIENCIA QUE SE RECONOCEN Y SON DIFÍCILES DE MANIOBRAR, BAJO ESTE PRECEPTO ENUMERA LOS ASPECTOS PSICO CONSCIENCIALES A TRAVÉS DE LOS CUALES EL YOGA PERMITE ADQUIRIR LAS CUALIDADES NECESARIAS PARA ALCANZAR LA CALMA MENTAL.

A partir de la recopilación, ordenamiento y experimentación propia el sabio **Patanjalí** establece el Yoga en un formato breve y conciso que parece encriptado para el común de la gente pero que es descifrable por aquellos practicantes disciplinados, deseosos de auto conocerse y alcanzar el estado de hiperconciencia plena.

En uno de los tratados más ricos y antiguos en sabiduría espiritual de la India El Bhagavad Gita -El canto del señor- expresa al Yoga como “el arte de liberar al ser humano”. Es un relato místico entre Dios encarnado en la figura de **Krishna** y el comandante **Arjuna** presto a la batalla y atormentado por su angustioso acción en el cual **Krishna** declara:

“LA SABIDURÍA LLEVA AL HOMBRE MÁS ALLÁ DE LO BUENO Y LO MALO. ENCUENTRA PUES LA SABIDURÍA: EL YOGA ES LA SABIDURÍA EN ACCIÓN.” EL BHAGAVAD GITA.

Al igual que las enseñanzas de Buddha y otros seres iluminados El Bhagavad Gita no transmite el camino hacia una vida placentera después de la muerte ni muestra métodos espirituales para aumentar los poderes en esta encarnación, las enseñanzas de Krishna pretenden ser un medio para llegar a la comprensión de lo que la realidad verdaderamente es.

Krishna enseña el desapego o **Vairagya** -desprenderse del ego- como el único modo en que uno puede ponerse en contacto

con la propia naturaleza espiritual a partir de des-enroscarse emocionalmente de los resultados de nuestros actos, existe aquello que se puede elegir y proponer pero nada se puede obrar sobre los resultados que se espera conquistar.

El desapego es también la forma de dominar la ansiedad con respecto al tiempo y el modo en que la mente lo puede acomodar a las necesidades personales, *la ligereza es el regalo del demonio*.

Al principio de El Bhagavad Gita, Krishna introduce la palabra YOGA que se refiere a la disciplina, calma mental, serenidad, y equilibrio de la mente, Krishna anima a Arjuna a establecerse en el Yoga ya que conduce al estado de paz mental y a ser eficaz en la acción cuando así se requiera.

El Yoga implica actuar en libertad en lugar de reaccionar a respuestas reflejas según acontecimientos que se presentan en la vida. La práctica de Yoga permite despertar los estados físico, mental y emocional, es llevar al practicante a un estado de Consciencia plena de Si Mismo.

Con la práctica de Yoga se busca comprender e integrar la materia **PRAKRITI** con el espíritu o **PURUSHA**, aspectos unidos e inseparables por naturaleza que solo la mente puede realizar.

Es necesario iluminar la consciencia y trascender los límites que la materia impone a través del discernimiento y la conexión con planos más ricos de la realidad, la que puede tomar infinidad de formas a través de sus fuerzas, elementos constitutivos o **GUNAS**, sea que se expresen tanto a nivel manifiesto sobre la materia como en lo mental y sutil.

En este mundo de la realidad en 3 Dimensiones todas las acciones suceden por intervención de las tres **Gunas** o fuerzas de la naturaleza que se mezclan entre sí y el hombre engañado por la ilusión del Yo egoico cree que Él es el único hacedor.

“A PESAR DE QUE LA MENTE TIENE INNUMERABLES IMPRESIONES Y DESEOS, ACTÚA SÓLO PARA SERVIR A OTRO: EL **ESPÍRITU**, PORQUE NO PUEDE

ACTUAR INDEPENDIENTEMENTE Y POR SU PROPIA CUENTA.” YOGA SUTRAS CAPÍTULO IV, 24.

Ese otro –el Yo real, el aspecto Intuitivo, el Espíritu, **Purusha, Atma**- es a quien la mente debe servir toda vez que realiza su experiencia y no a un otro externo al que muchas veces se le obedece y sirve aún en detrimento del propio sentido existencial. Yoga adiestra la mente para servir al Si Mismo.

El Yoga es Uno y en la actualidad ha tomado diferentes **vías o sendas** de experimentación dependiendo del instrumento y la forma que utilice.

Dentro de los caminos que el Yoga presenta se tienen a los siguientes:

RAJA YOGA – Yoga Real o Yoga Mental, es el YOGA primigenio establecido por **Patanjali** para alcanzar la meta suprema el **Samadhi**, en las enseñanzas del **RAJA YOGA** se indica practicar con disciplina, auto-estudio y devoción hacia a la existencia toda, y es el Yoga que reúne las características de todas las sendas a partir del cual surgen las otras que se mencionan a continuación.

TANTRA YOGA – es el Yoga que considera la existencia entramada y unida a través de energías masculinas Shiva y femeninas **Shakti** a partir de las cuales su equilibrio y fusión despierta la consciencia plena o energía **Kundaliní**.

HATHA YOGA – es la senda que utiliza el cuerpo físico y la respiración como pilares principales para despertar la hiperconsciencia, es la vía más conocida en occidente y la que más derivaciones de estilos presenta actualmente. Es la rama del Yoga que más popularidad y mejores resultados genera.

BHAKTI YOGA – se fundamenta en la acción devocional hacia lo supremo, aceptación y entrega de todos los frutos a la divinidad. Transforma las **emociones** internas en expresiones de amor hacia los demás, toma las **causas** y **efectos** que devienen con aceptación y humildad, desarrolla el estado de gratitud a lo

superior sin reclamos y con aceptación a través de la entrega y ayuda.

KUNDALINÍ YOGA – es la rama del Yoga que enfatiza la práctica respiratoria **-Pranayama-** para despertar la energía interior o **Kundaliní**.

KRIYA YOGA – es una senda del Yoga y es también el conjunto de prácticas de limpieza y purificación del cuerpo físico; Kriya es la acción correcta de la práctica de Yoga siempre y cuando uno se dedique a preparar, auto estudiar y elevar los resultados de cada acto a la divinidad.

2.2.- LA META DEL YOGA.

Desde la antigüedad han surgido las mismas cuestiones sobre la existencia humana y los estados de consciencia que por momentos son plenos y placenteros mientras que otros transcurren sin ser conscientemente manifestados. Para acceder a esos intervalos de conciencia a los cuales no se los reconoce es necesario ralentizar las acciones de la vida y prestarse más atención, se trata de vivir la vida más calmada, tranquila y atenta a la escucha interior en cada momento.

La meta del Yoga es aquietar la mente, es el arte de calmar las fluctuaciones mentales a voluntad, el Yoga como la vida misma invita a disfrutar del camino mientras se activan las energías hacia el despertar de la consciencia.

Un mientras tanto que es necesario y suficiente para vivenciar la práctica del aquí y ahora con lo verdaderamente real a uno y alejado de las ilusiones del mañana, dice Alejandro Jodorosky “El camino es la meta, porque tal vez la que te habías fijado sea una ilusión”.

En el tránsito hacia el auto conocimiento surgen indicadores que confirman la senda en forma de momentos extáticos y placenteros que solo el practicante disciplinado puede experimentar. Emociones que vienen durante la respiración profunda, la postura cómoda, la salud, la meditación, la auto indagación, la claridad en los asuntos cotidianos, el desapego a resultados caprichosos y las sorpresas que la vida teje en toda acción realizada.

Yoga es para las personas que quieren experimentar la vida de

forma consciente, permite encontrar estados de completitud, comprensión y aceptación de todo lo que ya esta en nosotros para evolucionar.

Estados que incluyen la comprensión acerca de las sensaciones durante la vigilia, el sueño con imágenes y el sueño profundo que pasan como los cuadros de una película donde solo se captan los cuadros y se descartan los intervalos.

Entre cada uno de esos estados la vida es y se desarrolla, nada se descarta y todo es existente en si mismo. El sueño profundo al no darle nuestra atención y mucho menos por no recordarlo se le quita toda importancia y se lo enmascara bajo el rótulo de inconsciencia, desaprovechando las potencialidades que de él podríamos extraer.

Los estados mentales catalogados por la **Psicología** han sido tomados de las enseñanzas Hindúes y en el mismo *Mandukya Upanishad* se explican los siguientes como:

Consciente para designar al estado vigilia **-Jagrat-** simbolizado con la letra **“A”** de **Akara** que significa penetrante u observable a través de ojos.

Subconsciente a las experiencias latentes que pueden recordarse junto con las relacionadas al mundo de los sueños **-Svapna-**, simbolizado con la letra **“U”** de **Ukara** que significa estado de sueño.

Inconsciente a las experiencias que se reprimen sin un cause explícito, o que provienen del sueño profundo **-Sushupti-**, simbolizado con la letra **“M”** de **Makara** que significa Inmersión del Ser en Dios.

La unión de los estados mentales que procura la práctica de Yoga puede comprenderse toda vez que conscientemente se utilizan las tres letras **AUM** unidas cuyo **Bija Mantra** o sonido primigenio se conoce como OM. La primera vibración impregnada en la existencia a partir de la cual todo comienza a surgir y que los yoguis reconocían a través del **ISHVARA, El Señor, El Todo, Absoluto**.

La práctica de Yoga desarrolla al máximo el estado de presencia en todas las situaciones de la vida y más aún sobre aquellas cuestiones internalizadas en la zona oculta del Inconsciente, la cual solo a través de escuchar al cuerpo, calmar las fluctuaciones mentales y reconocerse en las acciones con los demás es posible auto revelarse y Ser.

El Psicólogo Carl Gustav Jung a los 83 años en el prólogo de su obra “Recuerdos, Sueños, Pensamientos” dice:

“MI VIDA ES LA HISTORIA DE LA **AUTORREALIZACIÓN DE LO INCONSCIENTE**. TODO CUANTO ESTÁ EN EL **INCONSCIENTE** QUIERE LLEGAR A SER ACONTECIMIENTO, Y LA PERSONALIDAD TAMBIÉN QUIERE DESPLEGARSE A PARTIR DE SUS CONDICIONES INCONSCIENTES Y **SENTIRSE** COMO UN **TODOS**. PARA EXPONER ESTE PROCESO DE **EVOLUCIÓN** NO PUEDO UTILIZAR EL LENGUAJE CIENTÍFICO; PUES YO NO PUEDO EXPERIMENTARME COMO PROBLEMA CIENTÍFICO.”

Se trata de construir el proceso evolutivo a partir de iluminar los aspectos personales para conectar con el Si Mismo, Ser interior, chispa divina, Atma, Purusha que todos ya somos.

2.3.- BENEFICIOS DE PRACTICAR YOGA.

La práctica de Yoga permite acceder a un sin fin de beneficios muchos de ellos fácilmente reconocibles al cabo de los primeros meses de práctica y otros surgen recién luego de transcurridos varios años de experimentación consciente. Sea en una situación o en la otra es innegable el impacto favorable que deviene luego de la práctica paciente y disciplinada de Yoga.

Pareciera que los beneficios valen solo si se pueden demostrar tangible o emocionalmente, y justamente allí nace la paradoja de la práctica yóguica en cuanto a permitir que cada uno se auto indague en la profundidad de su Ser y pueda extraer valiosos recursos para evolucionar en este planeta.

El doctor estadounidense Timothy Mc Call ha realizado múltiples pruebas a través de su experiencia personal como paciente afectado por su salud mental y a sus estudios con los mejores doctores en medicina y Yoga de la India, ha logrado comprobar los efectos del Yoga sobre el sistema nervioso, el ritmo cardíaco

y la capacidad para curar diversas dolencias.

En rasgos generales ha demostrado objetivamente como el Yoga puede cambiar los estados de ánimo negativos en positivos y saludables, mejorar la salud y facilitar el cambio en la forma de vivir de las personas. También ha demostrado como la meditación afecta al comportamiento cerebral a través de cambiar las ondas electroencefalográficas y permitir restaurar el sistema psico mental muy agobiado por el actual ritmo de vida occidental.

Yoga es un estado mental que permite desarrollar las capacidades psico energéticas que se hayan latentes en toda persona, y las técnicas utilizadas evidencian innumerables beneficios tanto en lo físico como el mental, emocional y espiritual. Se enumeran a continuación las 38 razones que el Dr. Mac Call encuentra a la hora de practicar Yoga:

- 1.- Flexibilidad general.
- 2.- Desarrollo de la fuerza.
- 3.- Cabeza alineada con la columna.
- 4.- Las articulaciones se alimentan.
- 5.- Espina dorsal nutrida.
- 6.- Mejora la masa ósea.
- 7.- Mejora de la circulación.
- 8.- La Linfa fluye - fluido viscoso rico en células inmunológicas.
- 9.- Corazón a buen ritmo.
- 10.- Descenso de la presión arterial.
- 11.- Descenso del nivel de cortisol -hormona del estrés.-
- 12.- Es la hora feliz.
- 13.- Reducción de peso.
- 14.- Bajos índices de enemigos -azúcar, colesterol, etc.-
- 15.- Ondas cerebrales armoniosas.
- 16.- Centros nerviosos activos.
- 17.- Equilibrio y manejo del espacio.
- 18.- Control sobre los centros Neuro fisiológicos.
- 19.- Relajación muscular.
- 20.- Restauración psico-física y descanso.
- 21.- Mejora del sistema inmune.
- 22.- Capacidad respiratoria amplificada.
- 23.- Anti estreñimiento, úlceras, síndrome del colon irritable.
- 24.- Paz mental.
- 25.- Mejora de la autoestima.
- 26.- Alivio del dolor.

- 27.- Tratamiento del calor a través de la práctica personal.
- 28.- Los dones del Maestro. Buenos maestros de yoga pueden hacer maravillas con tu salud.
- 29.- Liberarse de las drogas.
- 30.- Manejar la hostilidad.
- 31.- Mejora en las relaciones.
- 32.- Apoyarse en el sonido o Mantras.
- 33.- Visión de conquista y logros sobre lo que se desea.
- 34.- Limpieza interior, prácticas de limpieza o Kriyás.
- 35.- Despertar al concepto de servicio a otros, voluntariado o Karma Yoga.
- 36.- Mayor esperanza curativa, involucrarse en el propio cuidado.
- 37.- Consciencia del tejido conectivo, sistema holístico y sinergia social.
- 38.- Efecto placebo. Creer que algo mejora, puede mejorar. Lo opuesto también aplica.

2.4.- LAS 4P DEL YOGA: PRÁCTICA, PERSEVERANCIA, PACIENCIA Y PROFUNDIDAD.

En la práctica de Yoga suceden momentos similares a la vida misma en los cuales todo fluye casi sin esfuerzo y por momentos parece detenerse, pueden surgir caminos paralelos que parecen más atractivos por lo rápido de su aparente transitar o lo placentero del paisaje en sus formas. Es fácil caer en la monotonía de una práctica cotidiana donde las dudas, retrocesos y abandonos pueden entorpecer el camino del Yoga. Se trata de las mismas situaciones que se presentan a lo largo de la vida misma y a las cuales se necesita de un claro horizonte hacia donde virar.

Los yoguis de antaño sabían que la mente humana fluctúa en idas y venidas por ello recomendaron una serie de preceptos y lineamientos para mantenerlos y sustentarse. La raíz del Yoga exige que uno se establezca en su propia práctica bajo la guía de un mentor que oriente y libere las ataduras personales. La práctica ilumina y permite trascender las limitaciones de la vida y ello requiere dedicación, perseverancia y obstinación hacia la Senda Yóguica que se haya elegido. El paso del tiempo permite solidificar los pilares mentales que se van construyendo con una práctica estable y sostenida, mientras se está atento y paciente a las circunstancias que la vida trae. La paciencia es la Ciencia

de la Paz, una paz que solo la calma y aceptación la pueden consolidar.

Avanzar en un camino espiritual exige de altos desafíos personales y requiere despersonalizar-se de los yoes que tientan y tienden hacia el afuera mientras se camina hacia el interior de Si Mismo. Lucha de dualidades que puede dividir el camino en otras vías y frenar o limitar el avance hacia las profundidades del propio Ser. Es importante reconocer y dominarse mientras se ha elegido un camino y lo transita pacientemente hasta llegar al fondo de lo que uno es.

Con la experiencia adquirida todo comienza a intuirse y las enseñanzas espirituales tienden a fundirse en el mismo destino hacia el “despertar de la consciencia”, que pueden tomar tantas vías como personas hay en el planeta.

Al saber y reconocer que la fuente es la misma y que el fin es el mismo parece sencillo recomendar que cualquier vía elegida se la mantenga activa durante la mayor cantidad de tiempo posible, a medida que se confirma experiencialmente que una u otra eran medios para conquistar el único y mismo fin. Son diferentes medios a través de los cuales uno se reconoce y puede despertar.

Las 4P del YOGA procuran mantener firmeza y flexibilidad a la hora de transitar el camino espiritual para auto develarse y superar las contrariedades mentales que siempre se presentan. Son 4 acciones a mantener para lograr metas personales y de autorrealización:

PRÁCTICA es vivir y realizar el presente, acordarse de uno mismo en todo lo que se realiza.

La práctica sostenida permite activar la PRESENCIA. Estar presente activa la ATENCIÓN en uno mismo. La atención dirige la CONSCIENCIA y esta nos hace vibrar alto o bajo. **La atención consciente sobre un aspecto permite CONCENTRAR la mente. La concentración durante un tiempo aburguesa la mente, para que luego de soltar todo el esfuerzo aplicado en la concentración sea posible permanecer cómodo en el ARTE de estar en MEDIO -MEDITAR.**

YOGA es un INSTRUMENTO para fundir todos los estados en uno solo -el SI MISMO- el que siempre es y esta en cada uno.”

PERSEVERANCIA es mantenerse firme con disciplina ante las adversidades de la vida.

PACIENCIA es estar lúcido, atento y acechante ante las situaciones que se presentan.

PROFUNDIDAD significa Practicar, Perseverar y Ser Paciente sobre UNA sola senda yóguica que se ha elegido y permanecer firme allí hasta encontrar el Si Mismo.

CAPITULO 3

PRACTICAR YOGA,
TECNICAS PARA
COMENZAR



3.1.- ASHTANGA VINYASA YOGA.

Las técnicas yóguicas procuran despertar el potencial psico energético humano para expandir las capacidades personales e ilimitadas, acciones que están al alcance de toda persona deseosa de autoconocerse y evolucionar.

Dentro de las sendas del Yoga el **HATHA YOGA** o Yoga físico es uno de los más potentes y efectivos para utilizar el cuerpo y la respiración como pilares principales hacia la calma mental. Hoy en día puede practicarse en diferentes formatos según el linaje de maestros que lo han transmitido y **ASHTANGA VINYASA YOGA** es uno de sus estilos derivados que más difusión presenta actualmente.

ASHTANGA VINYASA es un **YOGA** dinámico y procura meditar en movimiento mientras se realizan series de posturas progresivas en dificultad, bajo una respiración específica y con la clara atención durante toda la práctica.

ASHTANGA conocido coloquialmente se popularizó en occidente a comienzos de los años 70 por **SRI K. PATTABHI JOIS**, un yogui muy famoso que junto a Iyengar e Indra Devi -la Dama del Yoga- se formaron bajo la guía de un mismo Gurú el gran yogui **SRI TIRULAMALAI KRISHNAMACHARYA**.

VER A SRI TIRULAMALAI
KRISHNAMACHARYA EN PRÁCTICA DE
BANDHAS.

Maestro conocido por su estricta disciplina y fuerte carácter quien sentó las bases del Yoga dinámico actual a partir de su libro **YOGA MAKARANDA** - La esencia del Yoga- publicado en 1934.



Krishnamacharya aprendió de su Gurú Sri Rama Mohana Brahmachari en Nepal de quien aprendió las técnicas yóguicas durante más de 7 años. Estudió las principales tradiciones filosóficas de la India, para luego integrarlas con los **YOGA SUTRAS** de **Patanjalí** junto a sus experiencias en la práctica de

posturas, técnicas respiratorias, sellos energéticos y técnicas de concentración.

Según menciona **PATTABHI JOIS** en su libro **YOGA MALA** - La guirnalda del Yoga- las técnicas de posturas sincronizadas con la respiración provenían de un extraño libro llamado **YOGA KORUNTA -Yoga Agrupado-** escrito por un sabio de la antigüedad conocido como Vamana Rishi. **Krishnamacharya** popularizó la práctica de posturas agrupadas en series de movimientos sincronizados con la respiración, término que en sánscrito se llama **VINYASA** y al conteo de los movimientos para realizar cada postura **VINYASA KRAMA** - Vinyasa en orden sucesivo-.

“CUANDO SE PRACTICA ÁSANAS, LA INHALACIÓN Y LA EXHALACIÓN DEBEN SER IGUALES. MÁS AÚN, SE DEBE PRACTICAR ÁSANAS CON SUS RESPECTIVAS VINYASAS Y SOLO RESPIRANDO POR LA NARIZ. AL IGUAL QUE LA MÚSICA NO PUEDE GENERAR PLACER SIN SER OÍDA Y ABSORBIDA, DEL MISMO MODO LA PRÁCTICA DE ASANAS QUE SE REALIZA SIN VINYASA KRAMA NO GENERA BUENA SALUD.” **YOGA MAKARANDA**.

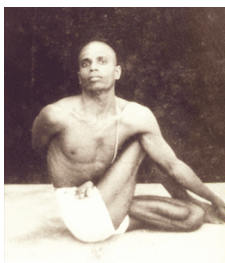
Nace así el **ASHTANGA VINYASA YOGA** donde se establecen los lineamientos para el cuidado del cuerpo al tiempo que despierta las potencialidades internas en el desarrollo psico espiritual.

Las técnicas yóguicas escapan a los preceptos religiosos lo cual hace del Yoga un sistema de autoconocimiento que trasciende el marco de creencias y deja al practicante librado a su propia experiencia, para despertar su potencial sin quedar encadenado a cargas energéticas venidas en tradiciones y obligaciones de culto. La práctica ablanda el cuerpo, regula la respiración, calma la mente y permite adentrarse en estados de hiperconciencia.

Yoga recomienda prudencia en las acciones hacia los demás, mantener el cuerpo sano, practicar disciplinadamente, concentrar y contemplar la existencia misma con el fin de auto conocerse mientras se corren los velos de preceptos rígidos y morales.

El Yoga al igual que toda buena herramienta requiere de un gran “ArteSano” para extraer y desarrollar el máximo del potencial en el Arte de Sanar. Practicar Yoga libera el cuerpo, aumenta la oxigenación, aquieta los pensamientos y expande el estado de contemplación. Se recomienda practicar sin prisa, con dedicación, sencillez, sin esperar resultados mágicos, con fe hacia uno mismo y devoción hacia Todo. **ASHTANGA** es la forma más efectiva de vivenciar la totalidad a través del cuerpo, la mente y las **emociones** para esparcir el estado de Yoga en la vida diaria. *VER SRI K. PATTABHI JOIS EN MATSYENDRASANA.*

“PRACTICA QUE TODO LLEGA. UN AÑO, 10 AÑOS, 30 AÑOS NO ALCANZAN, TODA LA VIDA Y AL FINAL COMPRENDERÁS.” SRI K. PATTABHI JOIS.



El sistema tradicional de Yoga que Pantanjali desarrolló en los **YOGA SUTRAS** esta formado por 4 capítulos -Padas- con 196 **SUTRAS** o aforismos.

En el 2do. Capítulo llamado **SADHANA PADA** o Práctica Espiritual Yóguica se detallan las “Ocho acciones o partes” del Yoga, conocidas en sánscrito como **ASHTANGA** -ASHTO significa ocho y **ANGA** parte-, acciones que pueden realizarse en forma conjunta o con dedicación exclusiva sobre cada una de ellas. Estas ocho partes se encuentran detalladas en los **YOGA SUTRAS** Capítulo II, 29 en sánscrito:

“yama-niyama-asana-pranayama-pratyahara-dharana-dhyana-samadhy-ayo’shtavangani”.

1. Conductas hacia los demás, “**Yama**”.
2. Cuidados personales y autoconocimiento, “**Niyama**”.

3. Posturas físicas, “**Ásana**”.
4. Técnicas respiratorias para controlar el **Prana**, “**Pránáyáma**”.
5. Retracción de los sentidos, “**Pratyahara**”.
6. Práctica de concentración, “**Darhana**”.
7. Práctica de meditación, “**Dhyana**”.
8. Estado de yoga, hiperconciencia, “**Samadhi**”.

Ver Anexo A.1. LAS 8 PARTES del YOGA DE PATANJALÍ.

La columna vertebral de la práctica en **ASHTANGA VINYASA** se basa en la serie de posturas progresivas que se encadenan por movimientos sincronizados con la respiración -**VINYASAS**-, la dirección de la atención, la aplicación de bandhas y la fluidez que surge al meditar en movimiento. Las posturas fluyen a través de la respiración, los sentidos se apagan, la concentración se afina, la mente se alinea hacia lo que verdaderamente es, el cuidado de uno mismo se perfecciona y las relaciones con los demás se iluminan ante la expresión bella y alegre.

La práctica progresiva permite alcanzar y sentir la plenitud e hiperconciencia que va más allá de las palabras.

ASHTANGA ES YOGA EN ACCIÓN

LA PRÁCTICA DE ASHTANGA procura meditar en movimiento y es muy importante mantenerse firme y atento hacia esta dirección, la meditación es el puente entre el cielo y la tierra para lo cual es necesario estar presente durante la ejecución de cada técnica.

3.2.- ESTILOS DE CLASE.

ASHTANGA VINYASA puede realizarse a través de dos modalidades:

CLASE GUIADA en la que los practicantes se acoplan al mismo ritmo respiratorio y ejecutan el orden de posturas indicadas por el instructor. La atención se dirige a escuchar el conteo de la serie en sánscrito donde se prepara el cuerpo y la mente para la meditación e introspección.

CLASE ESTILO MYSORE, se pronuncia maisor y refiere a la localidad del Sur de la India donde Sri K. Pattabhi Jois comenzó

a enseñar las primeras clases de ASHTANGA, aquí cada practicante realiza la parte de la serie que va aprendiendo y es asistido por el instructor, algo así como una clase personalizada mientras se esta en grupo. Una vez memorizada la serie se puede practicar en cualquier momento y conquistar pacientemente la concentración e interiorización.

En ambos casos se trata de mantener un ritmo de práctica que sea sostenido en el tiempo y en el cual puedan aplicarse los ocho **ANGAS** -partes del Yoga-. La práctica procura ser meditativa y llevar al practicante hacia lo más profundo de Si Mismo, donde es necesario primero construir los pilares fundamentales a través de las posturas, mantenerlos pulidos con la respiración para que el tiempo ilumine al ser interior que yace en profunda atención y pueda esparcir su luz hacia todos.

3.3.- ENTONACIONES DE APERTURA Y CIERRE, “MANTRAS”.

Un **MANTRA** o canto sagrado es utilizable como instrumento para calmar la mente que lejos de constituir una práctica secundaria o superficial, tiene muchas ventajas tanto en el plano físico como sobre el mental.

Durante la entonación la respiración se amplifica y con ella el aporte de oxígeno en el cuerpo. Ondas electromagnéticas se producen por esta vibración, se propagan por todo el cuerpo y acrecientan el dinamismo y la alegría de vivir. La concentración mejora y se armoniza el psiquismo. El mantra susurrado y vibrado en la cabeza hace vibrar todos los nervios craneales.

La palabra es un poder, empleando las palabras apropiadas se produce un importante e inmediato brillo nervioso y con ello un incremento de energía disponible para otras áreas.

Mientras realice un mantra escúchese con atención puede apreciarse que ocupa enteramente su atención y con ello la consciencia, mientras los diálogos internos se reducen, solo se está allí. El mantra se emite de manera audible durante la espiración y en la inspiración puede escucharse mentalmente al mantener la presencia y la consciencia activa.

El mantra más conocido y efectivo está representado con el **Bija Mantra** o sonido primigenio que se entona a través de la

sigla **OM**. Es el sonido que representa el Absoluto, el Uno, es el más poderoso de todos los mantras, y es también el símbolo universal del Yoga que se escribe con tres letras “**A U M**” para incluir los tres estados mentales en su forma original tal cual lo declara el Mandukya Upanishad.

SEGÚN ANDRE VAN LYSEBETH: “OM ES LA SÍLABA MÍSTICA GRACIAS A LA CUAL EL HOMBRE PUEDE ENTRAR EN CONTACTO INTUITIVO CON LA REALIDAD ÚLTIMA, CON LA RAÍZ MISMA DEL UNIVERSO. OM ES LA SÍLABA-GERMEN DEL UNIVERSO, LA BIJA, DE LA QUE DERIVAN TODOS LOS OTROS SONIDOS.”

Será mera casualidad que las palabras latinas omnipresente, omniabarcante, omnisciente, omnipotente y otras tantas estén embebidas del sonido original de la creación? Om.

En **ASHTANGA VINYASA** se entona un Mantra de apertura conocido como “**ASHTANGA YOGA MANTRA**” y un mantra de cierre llamado “**MANGALA MANTRA**”.

ASHTANGA YOGA MANTRA.

Destinado a dar las gracias a toda la línea de gurus que han transmitido hasta hoy este preciado conocimiento.

OM	
WANDE GURUNAM	(me inclino a los pies de la línea
CHARAVARAVINDE	de Gurus que enseñan esta práctica)

SANDARSITA SVATMA	(que auto revela la felicidad
SUKHABA BODHE	intrínseca del Ser)

NIH SREYASE	
JANGALIKAYAMANE	(que es como shaman de la selva)

SAMSARA HALAHALA *(que remueve el veneno de*
MOHASHANTYAI *la existencia condicionada)*
 (Ante él me inclino - Patanjali)

ABAHU PURUSAKARAM *(Blanco con mil*
 cabezas radiantes, con forma

SHANKACHACRASI DHARINAM
 humana de los hombros a la cabeza,

SAHASRA SIRASAM SVETAM *sosteniendo una*
 espada
 (discernimiento), un disco de fuego
 (el tiempo infinito), y una
 caracola (el sonido divino OM)

PRANAMAMI PATANJALIM *(A Patanjali*
OM *agradezco)*

MANTRA DE CIERRE - **MANGALA MANTRA**
Su efecto es auspicioso y desea el bien a Todo.

OM
SWASTHI PRAJA BHYAH *(Gloria a la prosperidad)*
PARI PALA YANTAM

NYA YENA MARGENA *(Que los gobernantes*
MAHI MAHISHAHA *guíen el mundo*
 con ley y justicia)

GO BRAHMANEBHYAHA *(Que todas las cosas*
SHUBAMASTU NITYAM *sagradas gocen de protección)*

LOKAH SAMASTAH *(Y que los habitantes del*
SUKHINO BHAVANTU *mundo sean felices y prósperos)*
OM

SHANTIH SHANTIH SHANTIH *(Paz Paz Paz)*

3.4.- TÉCNICAS PARA CONTROLAR EL PRANA, “PRANAYAMA”.

PRANAYAMA es el 4to. Anga de **Ashtanga Yoga**, significa control y la prolongación del **Prana**, es una práctica que se puede realizar en posición de parado o sentado con las piernas cruzadas con la columna extendida o Padmasana.

Existen muchas formas de respirar para controlar el **prana** y el ritmo respiratorio determina el efecto sobre el cuerpo y la mente, así se tienen los siguientes:

- a) Respiración energizante: inspirar lento, espirar corto y potente.
- b) Respiración relajante: inspirar corto, espirar lento y prolongado.
- c) Respiración equilibrante: inspirar en igual ritmo y duración que al espirar.

Definir **Prana** es como definir a Dios con lo cual los Yoguis de la India emplearon una palabra lo más aproximada para denotar la energía que le da sustento a la vida y a la existencia en sus diferentes densidades de expresión.

El **Prana** se metaboliza en el cuerpo a través de la respiración y esta opera como el puente que permite conectar el cuerpo físico con la mente. Sin la respiración consciente es imposible practicar Yoga.

El Yoga es la única disciplina que busca crear importantes modificaciones de presión tanto en el abdomen como en los pulmones. Los cierres energéticos **Bandhas** y la respiración con control de la cintura abdominal modifican considerablemente las presiones internas del cuerpo. El aire inspirado en los pulmones penetra gracias a una depresión en el tórax pero esta depresión es débil.

La caja torácica se comporta como un bandoneón de tango, donde el efecto sonoro se produce al regular y reducir el orificio para el ingreso y salida del aire, mientras se mantiene un ritmo preestablecido. Así, se necesitará más energía -depresión interna más fuerte- para inhalar y se deberá empujar y empujar más fuertemente hacia arriba para expulsar el aire en la espiración.

En la práctica de posturas de **ASHTANGA VINYASA** se utiliza la respiración **Ujjayi** o Victoriosa, significa lo que se expresa en voz alta ya que este tipo de pránáyama no es silencioso.

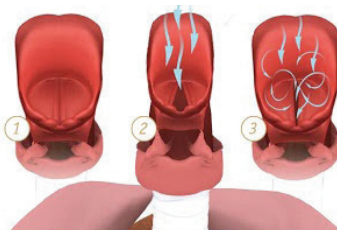
“**UJJAYI** SIGNIFICA LO QUE CONDUCE AL ÉXITO, O VICTORIOSO, PORQUE EL TÓRAX DEBE EXPANDIRSE COMO EL PECHO DE UN GUERRERO.” ANDRE VAN LYSEBETH EN SU LIBRO **PRANAYAMA**.

Para alcanzar la respiración **Ujjayi** se procede al cierre parcial de la glotis regulando el paso del aire en forma controlada, generando un efecto tipo venturi descrito en la dinámica de fluidos, donde se acelera el caudal al reducir el conducto, aumenta la presión y genera calor interno en el cuerpo con mayor oxigenación de la sangre.

La fricción del aire así frenado engendra un sonido sordo y continuo, que no se produce ni por las cuerdas vocales ni por el roce del aire contra el velo del paladar como en el ronquido. Tanto la inspiración como la espiración son moderadamente ruidosas y prácticamente al mismo tono. En la figura a continuación puede apreciarse los 3 estados en los que puede activarse la glotis:

1) cerrado, 2) abierto y 3) levemente abierto para la respiración **Ujjayi**.

La respiración debe ser lenta y prolongada tanto la inhalación “**purakha**” como la exhalación “**rechaka**” y conservar el mismo ritmo para equilibrar el **prana** durante toda la práctica.



La fase de Inspiración o Puraka se efectúa con control y retracción de la cintura abdominal; será lenta y ampliando la caja torácica. En cuanto el diafragma haya descendido un poco y encuentre una resistencia creciente de parte de la cintura abdominal controlada, la inspiración continúa esforzándose por absorber la mayor cantidad posible de aire levantando y abriendo las costillas al máximo. Se debe llenar los pulmones totalmente levantando la parte superior del tórax. Este llenado de los pulmones y expansión del tórax da origen al nombre de Victorioso y potente como un guerrero.

La fase de Espiración o **Rechaka** abre un poco más la glotis luego de contraer más vigorosamente la pared abdominal lo que inicia la espiración, que será acompañada del mismo sonido uniforme y regular que durante la inspiración.

Entre ambos estados se puede retener el ritmo respiratorio sea con pulmones llenos conocido como “**Kúmbhaka** o **Antara Kúmbhaka**” significa olla repleta, mientras que la retención con pulmones vacíos se llama “**Bahir Kúmbhaka** o **Shunyakha**”, Shunya es vacío el Absoluto sin distinción.

En la realización de posturas se establece como **Estado del ásana** a la permanencia de cierto número de ciclos respiratorios profundos en **Ujjayi**. Para algunas posturas este conteo puede prolongarse desde 5 o más como en el caso de Halasana que puede realizarse de 9 a 25 respiraciones, Shirshasana de 10 a 25, etc. Cuando la práctica procura fines terapéuticos se recomienda permanecer durante más respiraciones conscientes en el **estado del ásana**.

La respiración consciente sirve para despertar la presencia y escuchar atentamente al cuerpo mientras es reactivan circuitos energéticos que devuelven la salud. El sonido característico de **Ujjayi** se mantiene durante toda la práctica, el aliento no se detiene en ningún momento, siempre va y viene con su ruido característico al nivel de la glotis.

A medida que se intensifica la postura el aliento tiende a acelerarse y la práctica experimentada permite estabilizarlo conscientemente, con el tiempo se adquiere mayor capacidad pulmonar lo que da soporte para otras practicas deportivas. La mente se absorbe a si misma por el sonido **Ujjayi** al dirigir la atención al paso del aire por las fosas nasales y la garganta, reduciendo el predominio mental sobre otra actividad. Una práctica sostenida de la respiración **Ujjayi** cada vez más tenue y silenciosa ayuda a ingresar en estados contemplativos a los que el Yoga procura alcanzar.

Mientras se transita por la práctica surgen etapas a través de las cuales es posible detectar el avance y dedicación donde el sonido **Ujjayi** se percibe en la nariz cuando se es principiante, en la garganta al practicante regular y en el pecho al Yogui avanzado.

La respiración **Ujjayi** mejora la oxigenación y activa la energía pránica mucho más que en la respiración ordinaria, la presión

de los órganos abdominales estimula los canales psíquicos o **Nadis** inferiores junto a la aplicación de las llaves energéticas **-Bandhas**.

El conjunto de las energías vitales que animan el cuerpo material se asimilan a través del aliento, el respiro de vida llamado en sánscrito **Vayu** o aire, sopro vital que tiene diversas funciones en el cuerpo físico. La función de tomar la energía es **Prana-Vayu** y la función de eliminación es **Apana-Vayu**, el funcionamiento equilibrado de **Prana** y de Apana asegura el funcionamiento y circulación de la energía.

3.5.- CIERRES, SELLOS o LLAVES ENERGÉTICAS, “BANDHAS”.

BANDHA significa cierre, llave o candado fisio-energético del cuerpo humano, producido por la activación voluntaria de músculos determinados que aumentan la presión volumétrica del aire, el calor corporal y la circulación de la energía por los ríos energéticos, meridianos o “**nadis**”. Con la práctica frecuente de bandhas el cuerpo humano se transforma en una masa de energía más sutil y poderosa.

VER ANEXO A.3. NADIS Y CHACRAS - CANALES ENERGÉTICOS Y VORTICES DE ENERGÍA.

Se pueden aplicar 3 bandhas en el cuerpo:

- **MULA**, significa **raíz** ubicado en el muladhara chakra, es la contracción y elevación de los músculos alrededor del ano y esfínter, diferenciado de la presión muscular que se puede realizar sobre los músculos genitales. La forma de sentir y practicar más fácilmente este bandha es acostado con las piernas flexionadas y acompañando a la respiración el cierre de los músculos del ano, similar a la práctica de Ashvini Mudrá. Permite la elevación de la psico-energética **Apana** -de naturaleza descendente cuya función consiste expulsar energías- para reunirla con **Prana** y activar la consciencia o energía **Kundaliní**.

- **UDDIYANA**, significa **volar hacia arriba**, es la retracción y elevación de los músculos abdominales durante toda la fase respiratoria. Facilita el aumento de la presión y concentración

del aire al reducir el espacio volumétrico natural de los pulmones, aumenta la temperatura corporal, protege la columna en las vértebras dorsales bajas y lumbares. La forma inicial de sentir este bandha es acostado al abrir el pecho y sentir la respiración; luego sentado y sosteniendo las costillas en expansión sin bajar el tórax.

- **JALANDARABANDHA**, significa **red de mallas o listones** es el cierre y descenso de la energía **Prana** al bajar la cabeza, tragar saliva y juntar la pera con el tórax. Aumenta notablemente la presión gaseosa en los órganos de la caja torácica. El mentón debe apoyarse en el pecho para cerrar la red de arterias del cuello, a esto se le llama “Contracción de la Red”, Jala quiere decir listones, hilos o “nervios que pasan por el cuello y van hacia el cerebro”.

Ver figura:



Con la práctica de **Ashvini Mudrá** -presionar y soltar los músculos del esfínter- y **Mula Bandha** -mantener activo los músculos del esfínter- se puede adquirir el control consciente y voluntario de las energías pránicas. Se trata de invertir la dirección de la corriente de energía **Apana** psicomentalmente, por lo general dirigida hacia abajo, para atraerla hacia arriba y llevarla al encuentro de **Prana-Vayu**. La unión de **Prana** y de Apana despierta la energía **Kundaliní**, señal que se experimenta en el último estado de liberación del YOGA o **Samadhi**.

3.6.- FOCALIZACIÓN DE LA ATENCIÓN, “DHRISTIS”.

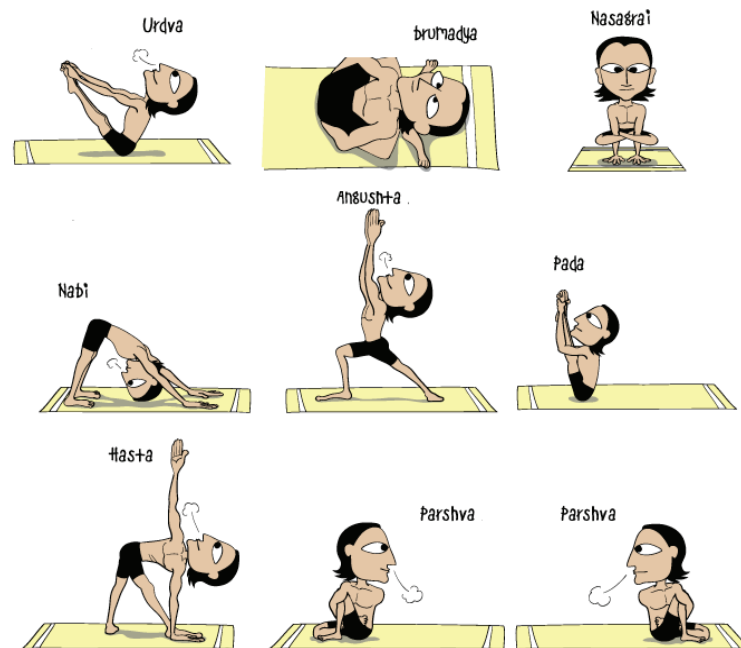
DHRISTI es la fijación de la atención, de la consciencia, o la presencia sobre un punto. Es la dirección de la vista hacia un lugar específico durante la realización de los ásanas.

Aun cuando la vista esté reposada suavemente sobre algún punto, la finalidad del Dhristi es retraer los sentidos y fundirlos en uno mismo, es la forma de practicar el 5to. Anga o “Pratyahara”, es la manera más próxima de transitar y fundir todos los drishtis en uno solo, en el Si Mismo interior.

En la práctica de **ASHTANGA VINYASA** se emplean 9 **Dhristis**:

Arriba “**Urdhva** o Anthara”,
Entrecejo “**Broomadya**”,
Nariz “**Nasagrai**”,
Ombiligo “**Nabi**”,
Dedo gordo de la mano “**Angustamadyai**”,
Pié “**PadaYoragrai**”,
Mano “**Hasta**”,
Laterales “**Parsva**
Dakshina – derecha- y **Parsva Vama** –izquierda-”.

Ver figura de Boomchu T.



3.7.- SERIE DE POSTURAS PROGRESIVAS, “ASANAS”.

ÁSANA es el 3er. Anga de **Ashtanga Yoga**, es la denominación para la práctica de posturas físicas y es la parte más popular y visible del Yoga. Su raíz en sánscrito es “Assat” que significa sentarse, es decir que solo se está en el **Estado del ásana** al permanecer sentado en Si Mismo y respirar conscientemente, de lo contrario deja de ser ásana y es otra cosa.

En Ásanas se trabajan estos movimientos pero se le da especial atención a la elevación de columna vertebral, es por eso que al realizar un Ásana debe elevar la columna extendiendo la punta de la cabeza y además alejando el cóccix del cuerpo. Este es un principio fundamental del Ásana, es decir alargar la columna

tanto en la flexión –torso hacia delante- como en la extensión –espalda hacia atrás-. En las posturas de torsión es fundamental elevar la columna desde las vértebras dorsales hacia la cabeza ya que desde las lumbares no es posible rotar.

Ásana suaviza, fortalece y estira, la postura corporal llega a ser tal cuando la respiración es ritmada, la atención está en Si Mismo y la comodidad se funde en la firmeza y se suelta el esfuerzo. La armonía en el Ásana se da primero al estar cómodo Sukkha y luego proceder con firmeza muscular **Sthira**, cualidades que siempre deben estar activas para desarrollar el equilibrio en el Si Mismo.

“LA POSTURA ADECUADA ES AQUELLA QUE ES FIRME Y AGRADABLE.”

STHIRA SUKHAM ASANAM, YOGA SUTRA CAPÍTULO I,46.

“ESTO SE OBTIENE RENUNCIANDO A TODO ESFUERZO Y PENSANDO EN EL INFINITO”.

PRAYATNA SHAITHILYANANTA SAMAPATTIBHYAM. YOGA SUTRA CAPÍTULO II,47.

Al estar atento, presente y sentir el tono muscular del cuerpo puede observarse la cantidad de tensiones innecesarias en la espalda, hombros, cuello, mandíbulas, labios y piernas que delatan el estado de hiper tensión mental. Esta carga física y mental limita el movimiento, la respiración y la falta de oxígeno necesaria para la vida y la práctica de Yoga.

La práctica de posturas en **ASHTANGA VINYASA** se realiza a través de una serie progresiva de ásanas en intensidad variable, que se subdivide en 6 partes con más de 30 posturas cada una, considerando además las que se realizan de pie y las de cierre. Se comienza con el **Saludo al Sol A –Surya Namaskar A-**, luego el **Saludo al Sol B**, gradualmente al avance en la respiración y capacidad de memorización se le enseñan las posturas de parado, luego se avanza en las posturas de sentado para luego concluir siempre con las posturas de cierre.

La 1ra. Serie de posturas se llama **Desintoxicante Terapéutico - Yoga Chikitsa-**. Es la más importante de las series para alcanzar

la salud física y asimilar los principios de **ASHTANGA VINYASA**. Trata de flexibilizar la parte posterior del cuerpo, abrir caderas, establecer la respiración y aplicar bandhas.

La 2da. Serie se llama **Purificación de Nadis - Nadi Sodhana-**.

La 3ra. se llama **Firme Extensión - Sthira Bhaga-** y se subdivide en 4 partes **A, B, C y D**.

Según el método tradicional que se utiliza en Mysore la práctica se acopla al siguiente plan:

Domingo se practica la 2da. Serie o Nadi Sodhana.

Lunes la 3ra. Serie o **Sthira Bhaga A**.

Martes la 4ta. Serie o **Sthira Bhaga B**.

Miércoles la 5ta. Serie o **Sthira Bhaga C**.

Jueves la 6ta. Serie o **Sthira Bhaga D**.

Viernes la 1era. Serie o **“Yoga Chikitsa”**.

Sábado se descansa la práctica de Ásanas para abocarse a las otras partes de **ASHTANGA YOGA**.

Una vez que el practicante se establece cómodo en su respiración sobre todas las posturas de la 1ra. Serie se le pueden agregar nuevas posturas de la 2da. Serie y avanzar sucesivamente mientras se van consolidando los demás angas.

Muchas veces sucede que al comenzar la práctica de la 1ra. Serie y luego de transitado un tiempo surge la ocurrencia personal de avanzar apresuradamente y se pida al instructor nuevas posturas al auto considerarse más apto.

Debe recordarse que la práctica de **Asanas** es uno de los 8 peldaños de **ASHTANGA YOGA** y como tal debe ocupar y servir para el fin último de calmar la mente y acceder a estados de consciencia acrecentada. Si un practicante pide a otro para que le dé lo que reclama se cae en un estado de separación y ansiedad muy alejado del estado de Yoga.

Estado que invita a vivir consciente, paciente, disciplinado y sin esperar resultados mágicos. No se trata de pedir ni se trata de recibir lo que se merece, solo se trata de practicar Yoga y en ese transitar surgen situaciones para descubrirse.

El autoconocimiento está en todas las situaciones de la vida y

es justamente en la práctica de Ásanas donde más evidencias se pueden encontrar. Ya sea en superar las barreras mentales para permanecer paciente y aguantar el tiempo de practica hasta que se detectan los avances, como en creérselas porque se esta lo suficientemente apto para reclamar que se le den más posturas de las que hasta hoy su instructor no se las ha indicado. Puede ocurrir también que se auto otorgue títulos personales y otras cuestiones que surgen más para engordar al ego, que para dirigir la atención hacia lo más profundo a si mismo y desconectar la tentación de los deseos externos. Situaciones que muchas veces evidencian una mente hambrienta por saciar más y más su afán de superación y conquista sin estar plenamente consciente de su accionar.

La práctica de Yoga recomienda salir de la zona de confort, esforzarse con calma y paciencia en pro de equilibrar las energías hacia del desarrollo personal. Se deben tomar todas las situaciones de la vida y determinar si se esta apegado o desprendido de los “resultados” en dichas acciones, para no caer en la rueda de repeticiones y automatismos que muchas veces dispersan en lugar de desarrollar y alimentar el espíritu real de la práctica de **ASHTANGA YOGA**.

VER CAPÍTULO 4. IMÁGENES PARA PRACTICAR ASHTANGA VINYASA YOGA.

3.8.- MOVIMIENTOS SINCRONIZADOS CON LA RESPIRACIÓN, “VINYASAS”.

La ejecución de ásanas en el método tradicional se realiza a través de **VINYASAS**. Las Vinyasas son los movimientos sincronizados con la respiración que al inhalar se expande el diafragma y al exhalar se comprime para sentir el **estado del ásana**.

Se dice que **Krishnamacharya** encontró un extraño libro llamado **Yoga Korunta** – Posturas Agrupadas de Yoga- en el que se afirma:

“OH YOGUI, NO PRACTIQUES ÁSANAS, SIN VINYASAS”. YOGA KORUNTA

Para denotar que la práctica de posturas debe realizarse a través de los movimientos sincronizados con la respiración para sentir los **efectos** terapéuticos de la práctica yóguica.

Los términos **VINYASA** y **VINYASA KRAMA** se utilizan en **TRES** situaciones de la práctica de ásanas:

a) Para indicar el **SALTO** hacia atrás y hacia adelante a través del grupo de movimientos similar al **Saludo al Sol A**, que se realizan entre cada postura y entre cada cambio de lado, para mantener la continuidad y fluidez de la práctica meditativa.

Ver figuras:

SECUENCIA DE POSTURAS VINYASAS



b) Para establecer la **CANTIDAD de Vinyasas** que debe realizarse cada postura. Por ejemplo Utthita Trikonasana tiene 5 vinyasas, Utkatasana tiene 13, Janusirsasana 22, etc.

c) Para realizar el **CONTEO** en sánscrito en orden sucesivo – **VINYASA KRAMA**– de las vinyasas que cada postura tiene establecido: Ekam (1), Due (2), Trini (3), Chatuari (4), Pancha (5), Sat (6), Sapta 7), Ashto (8), Nava (9), etc. De esta manera, parado en Samasthitih se comienza a contar las Vinyasas desde la inhalación en Ekam (1), se sigue a través de las Vinyasas establecidas para cada postura, se permanece en el **Estado del Ásana** para luego volver a parado.

Las **VINYASAS** se utilizan fundamentalmente para realizar el conteo mental de las vinyasas en clases Estilo Mysore y mantener la concentración.

A su vez, la práctica de **ASHTANGA VINYASA** puede realizarse a través del formato “**MEDIA VINYASA**” o “**FULL VINYASA**”. La primera se realiza a través de saltar hacia atrás y hacia delante para permanecer **SENTADO** en todas las transiciones de posturas como así también en los cambios de lado.

En **FULL VINYASA**, se realiza la Vinyasa para saltar a **PARADO** entra cada cambio de lado y entre cada nueva postura, de esta manera la práctica es más intensa, exigente y dura más tiempo. En la actualidad es poco común ésta manera de meditar debido a la falta de tiempo y a la exigente dedicación que amerita sostener una práctica de esta naturaleza.

La Vinyasa permite transitar a lo largo de la serie al igual que fluye el conteo de un rosario de cuentas en la meditación, de aquí toma Sri K. Pattabhi Jois el nombre para su libro **YOGA MALA** – La guirnalda del Yoga.

En la práctica de **ASHTANGA VINYASA** es muy importante mantener el ritmo respiratorio, los bandhas y la biomecánica del cuerpo para alcanzar el **estado del ásana** en forma conciente, presente y atento a la meditación en Si Mismo, Atma, **Purusha**, espíritu, esencia.

Estar en el ásana, suspender el tiempo lineal, fundirse con el infinito, soltar el esfuerzo y luego avanzar a la siguiente sin perderse en la perfección de la misma, permite conectar con el

espíritu que representa dicho ásana y experimentar la existencia en movimiento en sus infinitas potencialidades.

“LOS NOMBRES DE ÁSANAS ILUSTRAN EL PRINCIPIO DE LA EVOLUCIÓN... MIENTRAS SE REALIZAN ÁSANAS EL PRACTICANTE ASUME DIFERENTES FORMAS COMO LAS DIFERENTES CRIATURAS DE LA CREACIÓN. LA MENTE ES ENTRENADA PARA NO OLVIDAR NINGÚN SER, YA QUE SE SABE QUE A TRAVÉS DE LA ENTERA GAMA DE SERES, DESDE EL MÁS PEQUEÑO INSECTO, HASTA EL MÁS ALTO DE LOS DIOSES, RESPIRA EL MISMO ESPÍRITU UNIVERSAL. EL VERDADERO ÁSANA ES AQUEL EN QUE EL ESPÍRITU DE DIVINO (BRAHMÁN) FLUYE SIN RESTRICCIONES INCESANTEMENTE EN LA MENTE DEL PRACTICANTE”. BKS IYENGAR EN SU LIBRO “LUZ SOBRE EL YOGA”

ASHTANGA VINYASA significa **MEDI-TAR** en movimiento, es el arte de **esTAR** en **MEDio** de la vida durante la impermanencia, en el cambio constante de la naturaleza. Lo único permanente en Yoga es mantener la luz propia sobre la respiración y la concentración que a través de las Vinyasas se forma una sucesión de estados meditativos en el eterno presente.

3.9.- LA JOYA PRECIADA DE **ASHTANGA VINYASA**, “**TRISHTANA**”.

Cuando la consciencia fluye primero sobre el **Sistema de Respiración** conformado por la respiración **Ujjayi** en misma duración de exhalación e inhalación, junto con la aplicación de **Bandhas**. Segundo, la mente reposa internamente al fijar la vista en los **Dhristis**.

Tercero, se activa la atención en el cuerpo a través de la práctica de **Ásanas**.

Solo en esta interacción de fuerzas y estados es posible meditar en movimiento y alcanzar a **Trishtana**, la joya más preciada de **ASHTANGA VINYASA**, una presea difícil de conquistar que solo deviene luego de muchos años de práctica paciente y disciplinada.

3.10.- RELAJACIÓN Y RESTAURACIÓN PSICO ENERGÉTICA, “**SAVASANA**”.

Al finalizar una intensa práctica de **ASHTANGA VINYASA** y a modo de compensación energética se practica el descanso final conocido como **SAVASANA**.

Es un estado diseñado para relajar, soltar conscientemente y reestablecer la armonía del cuerpo físico y energético. Acostado boca arriba, palmas hacia arriba, dedos relajados, piernas relajadas, piés hacia fuera, rostro en descanso, **Savasana** es el hacer en el no hacer similar a la práctica China del “Wu Wei” donde debe limitarse al hacer lo suficiente y necesario al logro de objetivos básicos y no sobre actuar.

“El Tao permanece sin obrar y sin embargo no hay cosa que no haga”. TAO TE KING.

Savasana significa realizar una sistemática relajación corporal, visualizar el cuerpo y soltarlo a lo que es. Luego de un tiempo en esta práctica es posible disfrutar el presente y aceptar lo que es. Permite abrazar la vida, vivirla en la máxima quietud del cuerpo, la respiración y la calma mental.

Savasana es una parte primordial en **ASHTANGA VINYASA**, es simple y difícil a la vez ya que muy pocos practicantes pueden mantenerse lúcidos y quietos por considerable tiempo.

Sri K. Pattabhi Jois decía irónicamente que **Savasana** es muy difícil de alcanzar por el común de la gente, y en su lugar indicaba al final de la práctica de posturas que “se tomen un descanso”.

Sava significa “cadáver” y la idea aquí es permanecer en la máxima inmovilidad del cuerpo, ni fuera ni dentro, el pulso desciende al mínimo y con la experiencia adquirida es posible suspender la respiración y los latidos del corazón, para producir luego el reinicio o “Reset” de todo el sistema vital.



3.11.- DESCANSO Y DÍAS DE PRÁCTICA.

En la práctica de **ASHTANGA VINYASA** se recomienda balancear la acción de la inacción, el esquema de actividades y descansos debe encontrar un justo ritmo y equilibrio. El estado de unión hacia Todo implica la conexión consciente con el medio ambiente donde habitamos, sobre los ritmos de la naturaleza en sus estaciones y efectos lunares. Se recomienda practicar ásanas hasta las 24 horas antes de la luna llena y luna nueva. Momento donde más sentimos sus efectos directamente. La luna llena nos eleva por encima de los niveles normales de actividad psico energética, alterando el estado de ánimo, la confianza, la voluntad y las sensaciones corporales y espirituales. Por su lado, la luna nueva puede reducir las vibraciones psico emocionales expresadas en desgano, susceptibilidad y tendencias hacia la interiorización.

YOGA busca aumentar la consciencia en cada aspecto de la vida humana con relación a la naturaleza. El esquema tradicional recomienda practicar en el **Brahma Muhurta**, unos 45 minutos antes de la salida del sol y durante los 45 minutos después.

Las posturas permiten experimentar el espíritu de la figura que expresa su nombre o símbolo, así es de importante que la práctica comienza con el Saludo al Sol o **Surya Namaskar** al reconocer y reverenciar la importancia de su presencia sobre nuestras vidas. Lo mismo se aplica para las posturas que referencian a insectos, animales, héroes de la mitología Hindú y posiciones geográficas. El ritmo de vida occidental necesita adecuar los momentos de práctica a las necesidades personales y obligaciones diarias. Por ello, se recomienda encontrar una rutina de días y horarios para que la mente se adapte metódicamente a un plan de trabajo y pueda sostenerse sin esfuerzos adicionales. La idea es incorporar nuevas rutinas saludables que sustituyan las costumbres sedentarias, practicar con ritmo y en las condiciones más favorables para cada persona.

Las mujeres están conectadas naturalmente con los ciclos lunares, para lo cual es muy importante que durante el período menstrual no se practique o se eviten las posturas invertidas. La práctica de Yoga genera mayor caudal de energía en el cuerpo humano y puede en muchos casos alterar el ciclo femenino para sintonizarlo con la luna. Las embarazadas que ya practican Ashtanga lo pueden seguir haciendo después de los primeros 3 meses, procurando incorporar la respiración consciente y

ritmada de la mano de adquirir mayor apertura de caderas que la preparan para el parto natural.

Ante lesiones es recomendado practicar más consciente y atento en la dolencia, realizando movimientos leves y ritmados con la máxima profundidad respiratoria que sea posible.

Las posturas de **ASHTANGA VINYASA** procuran desintoxicar el cuerpo y se requiere para ello de la máxima atención en la respiración y adecuada visualización sobre los movimientos que se realizan. Yoga invita a escuchar el cuerpo e iluminar las sensaciones psico emocionales que este nos devuelve con la atención. Practicar con alegría y suavidad tal cual la vida misma.

3.12.- CONDICIONES PARA PRACTICAR y MEDIO AMBIENTE.

Se recomienda practicar bajo techo, sin viento, temperatura templada y con la digestión completa. La ropa tiene que ser cómoda y liviana, pantalón corto, short de baño, calzas, musculosa o torso al descubierto.

Puede utilizarse esterillas antideslizantes o Yoga mat para tener estabilidad en los movimientos.

La práctica simula el laboratorio para la vida misma donde la tranquilidad y comodidad permiten alcanzar mejores sensaciones conscienciales y auto conocimiento.

Dependemos del medio ambiente donde habitamos, es necesario detener y observar aquellos factores que nos influyen directa o indirectamente para potenciar nuestra existencia. La práctica de la consciencia incluye la atención sobre las estaciones, zonas geográficas, lunas, costumbres, creencias, factores culturales y demográficos para mejor actuar.

Mantener la calma mental en medio de un tumulto es virtud de pocos y puede lograrse con dedicación y observación de la naturaleza. El medio ambiente nos nutre y se puede aprovechar sus nutrientes para nuestro bienestar. Del mismo modo, existen condiciones externas que pueden quitar la energía, producir agotamiento, o mantener un enganche energético que nos drena las ganas de vivir.

El Yoga enseña a ser expertos en el manejo energético sobre todas las situaciones que se puedan aprovechar en propio beneficio. La práctica va abriendo espacios conscienciales

donde antes no estaban, la atención se orienta sobre la base de sabias elecciones y la experiencia fluye natural y eficiente con la naturaleza.

Las prácticas al **aire libre** se pueden aprovechar en las cercanías del mar o en la alta montaña donde la ionización del aire es la más adecuada para ser incorporada al sistema respiratorio.

Se puede asimilar la energía solar a través de la práctica de alimento solar, posicionado frente al sol durante el amanecer o atardecer y metabolizar conciencialmente los nutrientes solares desde la piel hacia el organismo. El **Sun Gazing** -Mirar al Sol- es una práctica milenaria de YOGA que consiste en contemplar en Sol en consciencia una vez al día sobre la primera hora al amanecer y la última al atardecer. Sun -Sol- y gazing -contemplar- esta práctica cura, llena de energía y vitalidad, incluso hay gente que puede vivir sin comer.

Durante esta práctica se puede limpiar los ojos a través de la técnica de purificación conocida como **Trataka** al fijar la vista por sobre el sol durante un tiempo razonable hasta que las lágrimas aparecen.

Es recomendable también la práctica de **baños termales** que relajan el cuerpo y limpian los poros a través del agua salada. Las prácticas yóguicas que se realizan tanto al aire libre como dentro procuran energizar el cuerpo, autoconocerse y calmar la mente, es importante mantener esta consigna durante todas sus estancias.

3.13.- LIMPIEZA DEL CUERPO - SHAUCHA

En la práctica de **ASHTANGA YOGA**, el segundo miembro se lo conoce como **NIYAMA** a las conductas personales para el cuidado del cuerpo y auto formación. Dentro de dichas acciones está **SHAUCHA**, que se refiere a las técnicas indicadas para purificar del cuerpo y mantener la salud.

Para ello, antes se necesita cuidar la alimentación así como también la práctica de ayunos que deben realizarse cuidadosa y sistemáticamente, con el fin de conquistar la salud y desarrollar una gran predisposición mental.

Las técnicas de limpieza del cuerpo se conocen como las **“Seis Acciones Purificadoras”** o **SATKARMAS**, descritas en el **HATHA YOGA PRADIPIKA** uno de los manuales más importantes sobre YOGA cuyo autor fue el Yogui Svātmārāma quien vivió a mediados del siglo XIV d.C.

Estas seis prácticas purificadoras iluminan el cuerpo para alcanzar efectivos resultados sobre la mente y el Ser:

a) Limpieza de estómago por medio de arcadas y vómitos: **DHAUTI**.

b) Limpieza intestinal por enemas o chorros de agua: **JALABASTI**. Es necesario dominar **NAULI**.

c) Limpieza de senos frontales con agua tibia y sal marina: **JALANETI**.

d) Limpieza de ojos por lagrimeo al fijarlos sin pestañear: **TRATAKA**.

e) Limpieza del sistema digestivo por la rotación de los rectos abdominales: **NAULI**.

f) Limpieza cráneo-nasal con rápida exhalación: **KAPHALABHATI O PRÁNÁYÁMA PURIFICADOR**.

3.14.- ALIMENTACIÓN CONSCIENTE.

Reconocerse más allá de un cuerpo físico exige responsabilidad personal por bien atender y cuidar del vehículo corpóreo. Las prácticas yóguicas procuran mantener la salud física y mental a partir de hábitos sanos en la ingesta de alimentos.

La alimentación es la base de la salud y fortaleza física y el principio que rige la sana alimentación esta sujeto a las características personales y al medio ambiente donde se habita. El equilibrio dietario esta regido por la pureza, la cantidad y la calidad combinada para lograr un intercambio energético adecuado dentro del sistema digestivo.

Todo fluye en la naturaleza y lo estático va perdiendo vida, la respiración fluye en un sano equilibrio de energías pránicas -la palabra **prana** con minúscula significa la metabolización del **Prana** en el organismo que lo incorpora conscientemente-. El alimento es y esta constituido por **Prana**, cuanto más nutritivo y fluido sea para el cuerpo más efectivo será, menos residuos quedarán y menos energía se gastará para su asimilación.

Es importante investigar sobre la dieta que mejor se adecue a cada momento del rendimiento físico y mantener la salud del cuerpo. El alimento además de sostener el cuerpo físico afecta el sistema mental y emocional dotándolo de características similares a las que nutren el organismo.

La alimentación debe elegirse conscientemente dentro del proceso de autoconocimiento y experimentación, exige de responsabilidad personal y familiar. Si fuera necesario se puede acudir a especialistas en nutrición tipo **Ayurveda** -significa alargar la vida sin enfermedad- o experimentar los efectos de una dieta rica en nutrientes y libre de artificialidades.

Por ejemplo con la ingesta de carne se consumen nutrientes ácidos y vibraciones energéticas densas provocadas por la angustia sentida durante la matanza de animales. Por su lado, la calidad artificial de los productos transgénicos y el acelerado proceso productivo de hoy en día perjudican directamente en el nivel de minerales y vitaminas que necesita el cuerpo.

Sugerencias para una buena alimentación consciente:

- Tomar los alimentos en su estado natural y evitar los procesados, todo alimento que no germina ni se pudra debe tirarse a la basura pues evita el ciclo natural de transformación de la energía.
- Aumentar la ingesta de frutas, verduras y cereales integrales.
- Seguir una dieta variada en aportes energéticos.
- Reducir la ingesta de grasas, sal, azúcar refinada, frituras, alcohol y cafeína.
- Evitar los aditivos, conservantes tipo nitritos, glutamato monosódico y los colorantes.
- Utilizar aceite de oliva preferentemente.
- Reducir el uso de calentadores y enfriadores artificiales tipo micro ondas y freezer.

Procurar un régimen dietario adecuado a cada organismo como base de alimentos de origen natural y prestar suma atención a la **intención invocada** en el momento de la ingesta, como así también tomarse el tiempo necesario para masticar y beber pausadamente.

El desarrollo de la consciencia plena exige presencia y atención

sobre los aspectos personales, y principalmente sobre la energía que ingresa en el cuerpo, la que puede iluminarlo con nuestros pensamientos y mejores deseos o perjudicarnos y predisponer a enfermedades.

CAPITULO

4

IMÁGENES PARA
PRACTICAR
ASHTANGA
VINYASA YOGA



La práctica de **ASHTANGA VINYASA** exige la guía de un Instructor calificado que indique en todo momento los principios de ejecución y demuestre a cada practicante las posibilidades que se pueden ir alcanzando a partir de la repetición paciente y constante.

Es muy importante tomar la práctica de **Asanas** para desarrollar la consciencia corporal, siempre y cuando se vayan incorporado las técnicas de respiración **Ujjayi**, la activación consciente de los **Bandhas** y reconocer los puntos donde llevar la atención sobre los **Dhristis**.

A partir de tomar consciencia del cuerpo, uno puede llegar a comprender que posibilidades se tienen para la realización de posturas, respetando la propia biomecánica -alineación y movimientos más eficientes- y mantener la concentración y la calma mental, que es el único objetivo del Yoga.

Al principio de la práctica se recomienda seguir las instrucciones al pie de la letra, tratando de doblegar el ego ya que este nos llevará a intentar desafíos corporales a los que nuestro cuerpo todavía no esta preparado a realizar.

Es muy importante practicar con la máxima atención corporal para disfrutar la sensación saludable y placentera que nos deja la realización de las posturas de la **1ra. Serie YOGA CHIKISTA**.

Es la primera y más efectiva forma de conectar con la práctica de Yoga y apreciar los cambios que atraviesa el cuerpo físico, a la vez que se alcanza la salud y conquista la calma mental durante el tiempo de práctica consciente.

Es necesario preparar la mente y el cuerpo para disfrutar de una práctica intensa y ello requiere conectar primero con la respiración profunda; identificar luego las partes del cuerpo que se quiere desbloquear o están lesionadas; también se puede traer a la práctica las inquietudes, preocupaciones y deseos para dedicarlos hacia lo supremo, la fuente, el creador o a lo que cada uno considere, y soltarlo a su encause natural con nuestra humilde atención consciente.

La práctica comienza con la entonación del **ASHTANGA YOGA MANTRA**, ese exquisito y poderoso instrumento con el que contamos al impregnar en la creación nuestra cuota vibratoria para beneficio propio como la de aquellos a quienes deseamos lo mejor en esta existencia.

Recordemos que la realización de posturas en **ASHTANGA VINYASA** esta diseñada a partir de una serie de posturas en dificultad progresiva, que para su mejor aproximación se ha

divido en 6 series de grupos de posturas.

Aquí nos dedicaremos a la práctica de la **1ra. Serie YOGA CHIKISTA** que para su mejor comprensión y ejecución progresiva se la presenta bajo el siguiente esquema:

1.- SALUDO AL SOL A - **SURYA Namaskar A.**

2.- SALUDO AL SOL B - **SURYA Namaskar B.**

3.- POSTURAS DE PIE.

4.- POSTURAS DE SENTADO - **YOGA CHIKITSA.**

5.- POSTURAS DE CIERRE.

Ver Anexo A.2.- SIGNIFICADOS DE LAS POSTURAS DE LA 1ra. SERIE EN SÁNSCRITO.

4.1.- SECUENCIA DE POSTURAS DE LA PRIMERA SERIE, CON FOTOS, VINYASAS Y DRISHTIS.

POSTURAS de la 1ra. SERIE - YOGA CHIKITSA

Permanecer en el Estado del Asana durante 5 respiraciones o mas, en aquella postura que se indica el número de vinyasas. En los Saludos al Sol A y B se respira durante 5 respiraciones en Adho Mukha Svanasana

SIMBOLOGÍA UTILIZADA PARA LA PRÁCTICA

DRISHTI

Dirección donde debe dirigirse la vista y la atención en cada estado de el ásana.



Mano
Hastagrai



Nariz
Nasagrai



Arriba
Urdhwa



Entre cejo
Broomadya



Ombligo
Nabi



Pie
*Pada
Yoragrai*



Lateral derecho
*Parsva
Dakshina*



Dedo gordo
*Angustha
madi*



Lateral izquierdo
*Parsva
Vama*

VINYASA



La letra “V” expresa la realización de la Vinyasa o conjunto de movimientos similar al saludo al sol A en las posturas de sentado, para cada cambio de lado como así también para cada cambio de postura.

CANTIDAD DE VINYASAS

Números debajo de cada postura:

Indican la cantidad de Vinyasas o movimientos sincronizados con la respiración en que se realiza cada postura, contados a partir de parado o Samasthitih hasta volver a parado. Los números se cuentan en sánscrito -Vinyasa Krama- y estos son:

1

Ekam

2

Due

3

Trini

4

Chatuari

5

Pancha

6

Sat

7

Sapta

8

Ashto

9

Nava

Ejemplo, en la postura Utthita Trikonasana A con 5 vinyasas, expresa los 5 movimientos desde parado en Samasthitih, luego brazos extendidos en cruz (Ekam), descenso lateral a derecha (Due), retorno a brazos extendidos (Trini), descenso lateral hacia izquierda (Chatuari) y por último retornar a brazos extendidos (Pancha) para concluir a parado en Samasthitih, sin contar.

SALUDO AL SOL A



SAMASTHITHI



UTTHANASANA A



UTTHANASANA B



UTTHANASANA C



CHATURANGA DANDASANA



URDHWA MUKHA SVANASANA



ADHO MUKHA SVANASANA



UTTHANASANA C



UTTHANASANA B



UTTHANASANA A



SAMASTHITHI



SALUDO AL SOL B



SAMASTHITHI



UTKATASANA



UTTHANASANA B



UTTHANASANA C



CHATURANGA DANDASANA



URDHWA MUKHA SVANASANA



ADHO MUKHA SVANASANA



VIRABHADRASANA pierna derecha



CHATURANGA DANDASANA





URDHWA MUKHA SVANASANA



ADHO MUKHA SVANASANA



VIRABHADRASANA
pierna izquierda



CHATURANGA DANDASANA



URDHWA MUKHA SVANASANA



ADHO MUKHA SVANASANA



UTTHANASANA C



UTTHANASANA B



UTKATASANA



SAMASTHITI



POSTURAS DE PIE



PADANGUSTASANA
cabeza arriba



PADANGUSTASANA



PADAHASTASANA
cabeza arriba



PADAHASTASANA



De frente
brazos en cruz



UTTHITA
TRIKONASANA A



De frente
brazos en cruz



UTTHITA TRIKONASANA B



De frente
brazos en cruz



UTTHITA PARSHVAKONASANA A



De frente brazos
en cruz



UTTHITA
PARSHVAKONASANA
B



De frente manos
en la cintura





PRASARITA
PADOTTANASANA A
manos piso preparado



PRASARITA
PADOTTANASANA
A



De frente
brazos en cruz



PRASARITA
PADOTTANASANA
B



De frente brazos
en cruz



PRASARITA
PADOTTANASANA
C brazos detrás
preparado



PRASARITA
PADOTTANASANA
C



De frente
manos en la
cintura



PRASARITA
PADOTTANASANA D manos
a los pies preparado



PRASARITA
PADOTTANASANA D



SAMASTHITHI



PARSHVOTTANASANA
cabeza arriba



PARSHVOTTANASANA



SAMASTHITHI



POSTURAS DE PIE CONTINUACIÓN



UTTHITA HASTA
PADANGUSTASANA A
pierna arriba preparado



UTTHITA HASTA
PADANGUSTASANA A



UTTHITA HASTA
PADANGUSTASANA B



UTTHITA HASTA
PADANGUSTASANA C



14



SAMASTHITI



ARDHA BADDHA
PADMOTTANASANA
arriba



ARDHA BADDHA
PADMOTTANASANA
cabeza arriba



ARDHA BADDHA
PADMOTTANASANA
vista frente



ARDHA BADDHA
PADMOTTANASANA
vista diagonal



9



Transición desde
UTTHANASANA A



UTTHANASANA B



UTTHANASANA C



CHATURANGA
DANDASANA



URDHWA MUKHA
SVANASANA





ADHO MUKHA SVANASANA



UTKATASANA



UTTHANASANA B



Transición desde paro sobre manos con flexión de pierna



CHATURANGA DANDASANA



URDHWA MUKHA SVANASANA



ADHO MUKHA SVANASANA



VIRABHADRASANA 1 pierna derecha



VIRABHADRASANA 1 pierna izquierda



VIRABHADRASANA 2 pierna izquierda



VIRABHADRASANA 2 pierna derecha



Leve salto con apoyo de manos



4.- POSTURAS DE SENTADO – YOGA CHIKITSA



DANDASANA



PASCHIOTTANASANA
cabeza arriba



PASCHIOTTANASANA A



PASCHIOTTANASANA cabeza
arriba



PASCHIOTTANASANA C



PURVOTTANASANA preparado



PURVOTTANASANA



ARDHA BADDHA PADMA
PASCHIOTTANASANA arriba



ARDHA BADDHA PADMA
PASCHIOTTANASANA





TRIANGMUKHAEKAPADA
PASCHIOTTANASANA arriba



TRIANGMUKHAEKAPADA
PASCHIOTTANASANA



JANU SIRSHASANA A planta
pie al aductor arriba



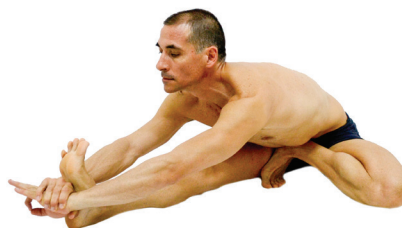
JANU SIRSHASANA A



JANU SIRSHASANA B talón
debajo izquios arriba



JANU SIRSHASANA B



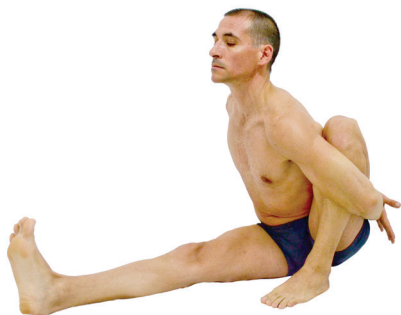
JANU SIRSHASANA C
dedos al piso arriba



JANU SIRSHASANA C



4.- POSTURAS DE SENTADO - YOGA CHIKITSA - Continuación



MARICHYASANA A
adelante arriba



MARICHYASANA A



MARICHYASANA B
adelante y PADMA arriba



MARICHYASANA B



MARICHYASANA C



MARICHYASANA D



NAVASANA



NAVASANA arriba y abajo cada
5 respiraciones



4.- POSTURAS DE SENTADO – YOGA CHIKITSA. Continuación.



BHUJAPIDASANA arriba



BHUJAPIDASANA



TITTHIBASANA



Transición de posturas
para KURMASANA



Transición de posturas



BAKHASANA



Transición de posturas
para KURMASANA



Transición de posturas



KURMASANA



SUPTA KURMASANA



Transición de posturas
para BAKHASANA





GARBHA PINDASANA
los brazos deben cruzar las piernas
y las manos tocan la cabeza.



GARBHA PINDASANA



KUKUTTASANA



BADDHA KONASANA
A preparado



BADDHA KONASANA A



BADDHA KONASANA B
preparado



BADDHA KONASANA B



UPAVISHTA KONASANA A preparado



UPAVISHTA KONASANA A



UPAVISHTA KONASANA B



SUPTA KONASANA



SUPTA KONASANA
descenso 1



SUPTA KONASANA
descenso 2



4.- POSTURAS DE SENTADO – YOGA CHIKITSA. Continuación.



SUPTA HASTA
PADANGUSTASANA A
preparado



SUPTA HASTA
PADANGUSTASANA A
preparado



SUPTA HASTA
PADANGUSTASANA A



SUPTA HASTA
PADANGUSTASANA B



Transición de posturas de
CHAKRASANA



Transición de posturas





Al terminar CHAKRASANA



Acostado para UBHAYA
PADANGUSTASANA



UBHAYA
PADANGUSTASANA
preparado



UBHAYA
PADANGUSTASANA



Acostado para
URDHWA MUKHA
PASCHIMOTTANASANA



URDHWA MUKHA
PASCHIMOTTANASANA 1
preparado



URDHWA MUKHA
PASCHIMOTTANASANA 1



URDHWA MUKHA
PASCHIMOTTANASANA 2



URDHWA MUKHA
PASCHIMOTTANASANA



Acostado para SETU
BANDHASANA



SETU BANDHASANA
preparado A



4.- POSTURAS DE SENTADO – YOGA CHIKITSA. Continuación.



SETU BANDHASANA
preparado B



SETU BANDHASANA
preparado C



SETU BANDHASANA



Acostado para
CHAKRASANA



Transición de posturas
de CHAKRASANA



Transición de posturas



Al terminar CHAKRASANA



4.- POSTURAS DE SENTADO – YOGA CHIKITSA. Continuación.



Acostado para URDHWA DANURASANA



URDHWA DANURASANA preparado A



URDHWA DANURASANA preparado B



URDHWA DANURASANA



Acostado para CHAKRASANA



Transición de posturas de CHAKRASANA





Transición de posturas



Al terminar CHAKRASANA



PASCHIOTTANASANA



Acostado



5.- POSTURAS DE CIERRE.



SALAMBA
SARVANGASANA



HALASANA
La columna debe estar vertical



KARNAPIDASANA



URDHWA
PADMASANA



PINDASANA



MATCHYASANA



UTTHANA
PADASANA



Acostado para
CHAKRASANA



Transición de
posturas de
CHAKRASANA



Transición de posturas





Transición de posturas



Transición de posturas



Al terminar CHAKRASANA



Transición de posturas para
SHIRSHASANA



SHIRSHASANA



URDHWA DANDASANA



SHIRSHASANA piernas
abajo y arriba



BALASANA



CHATURANGA DANDASANA



URDHWA MUKHA
SVANASANA



5.- POSTURAS DE CIERRE - Acontinuación



ADHO MUKHA SVANASANA



Transición de posturas



Transición de posturas



BADHA PADMASANA
manos tomadas a los pies por
detrás de espalda



YOGA MUDRA



PADMASANA



PADMASANA con
BANDHAS



5.- POSTURAS DE CIERRE. Continuación.



UTPLUTTIH preparado



UTPLUTTIH



Transición de posturas
hasta SAMASTHITI



Transición de posturas



Transición de posturas



CHATURANGA DANDASANA



5.- POSTURAS DE CIERRE. Continuación.



URDHWA MUKHA
SVANASANA



ADHO MUKHA
SVANASANA



Transición de posturas



UTTANASANA C



UTTANASANA B



UTTANASANA A



SAMASTHITHI



SHAVASANA

ASHTANGA YOGA - 1ra.SERIE, YOGA CHIKITSA por Kike Fay

Surya Namaskar A 5 Repeticiones 9 Vinyasas



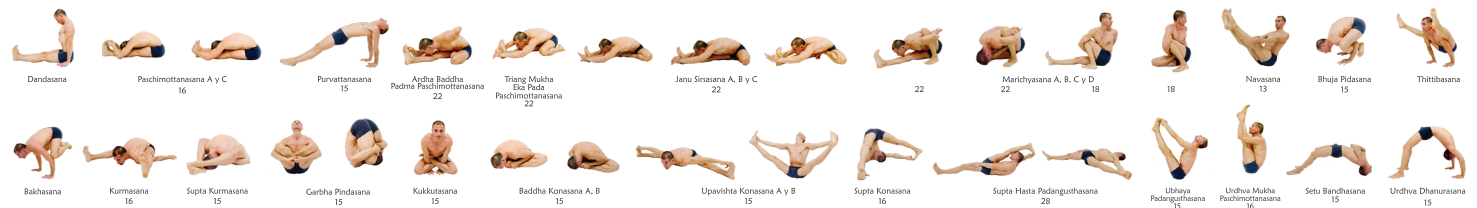
Surya Namaskar B 5 Repeticiones 17 Vinyasas



Posturas de Pie



Posturas de Sentado



Posturas de Cierre



4.2.- RECOMENDACIONES PARA PRACTICAR.

Yoga es el estado de consciencia puro sin pensamientos ni actividades mentales.

Chitta Vritti Nirodhah. Y.S. Cap. I,2.

Cuando hay Yoga el observador adquiere la consciencia de su real naturaleza.

Tada Dhrastuh Swaroope Avastanam. Y.S. Cap. I,3.

La mente puede alcanzar el Estado de Yoga por medio de la práctica y el desapego.

Abyasa Vairagyam than Nirodhah. Y.S. Cap. I,12.

La práctica es el esfuerzo hacia la **estabilidad** mental en todo momento.

Tatra Sthitau Yatno Abhyasah. Y.S. Cap. I,13.

Cuando se alcanza el Estado de Yoga o visión del Si Mismo esencial se logra el supremo desapego, manifestado por una completa indiferencia ante los elementos fundamentales de la materia - Gunas.

Tat Param Purusha Khyater Guna Vaitrishnyam. Y.S. Cap. I,16.

Las correctas acciones que conducen al Estado de Yoga son: Práctica, Estudio con Auto indagación y Entrega de los Resultados de nuestras Acciones a lo superior.

Tapah Svadhyayeshvara Pranidhanani Kriya Yogah. Y.S. Cap. II,1.

La **ignorancia** es el terreno de donde nacen todas las preocupaciones aunque estén latentes, leves, reprimidas o evidenciadas.

Avidya Kshetram Uttaresham Prasupta Tanu Vichchinnodaranam. Y.S. Cap. II,4.

La ignorancia es destruida mediante el despertar del **Conocimiento del Ser**, hasta que no queda el menor vestigio de ilusión.

Viveka Khyatir Aviplava Hanopayah. Y.S. Cap. II,26.

La práctica continuada de los “**8 Miembros del Yoga**” destruye las impurezas y trae una creciente luz de sabiduría hacia el Conocimiento Discriminatorio del Ser.

Yoganganushthanad Ashuddhikshaye Jnanadiptir a Viveka Khyate. Y.S. Cap. II,28.

Los **8 Miembros del Yoga** son: **Yama** (nuestras actitudes respecto a lo que nos rodea), **Niyama** (nuestras actitudes hacia nosotros mismos), **Ásana** (la práctica de ejercicios físicos), **Pranayama** (la práctica de ejercicios respiratorios), **Pratyahara** (la sujeción de los sentidos), **Dharana** (la capacidad de dirigir la mente), **Dhyana** (la capacidad de desarrollar interacciones con lo que intentamos comprender), **Samadhi** (la integración completa con el Ser de nuestra comprensión).

Yama Niyam Asana Pranayama Pratyahara Dharana Dhyana Samadhyayo Ashtavangani. Y.S. II,29.

Veracidad y conocimiento.

Satya Vidya. Y.S. II,35 - 37.

Purificación y Alegría.

Shaucha Santosha. Y.S. II,40 - 42.

Firmeza y comodidad en

Sthira Sukkha Asanam. Y.S. II,46.

asanas al soltar todo esfuerzo.

Equilibrio en inhalar

Purakha Rechaka Pránáyáma. Y.S. II,49.

y exhalar.

Practicar significa estar en el aquí y ahora es respirar, traccionar, relajar y mantener el **ritmo**.

La práctica de YOGA sirve para auto conocerse, sanar y hacerse bien.

Disfrutar el momento de practicar y tomar la práctica para llegar a lo más profundo de uno mismo. Practicar sin ansiedad para lograr algo o llegar a algún lugar.

Encontrar la comodidad y equilibrio en cada postura para aplicarlo a la vida misma, permanecer allí antes de pasar a la siguiente postura y detener el tiempo.

La postura que se evita es el mejor maestro personal que uno tiene para conocerse y aceptar. Evadir una postura es evadirse, estar en ella permite aprender sobre uno mismo.

Mover el cuerpo impulsado primero por la respiración. Respirar profundo y ritmado en todo momento de la práctica. Equilibrar

siempre la inhalación con la exhalación. Seguir la respiración con paciencia atenta y regular su **ritmo** para aceptar lo que sucede. Practicar **LAS 4 P DEL YOGA**: PRÁCTICA, PERSEVERANCIA, PACIENCIA Y PROFUNDIDAD.

La respiración Ujjayi es la puerta para acceder a **la mente**, es como el puente que permite unir el cuerpo físico con lo sutil al equilibrar la inhalación con la exhalación.

Los **Bandhas** retienen y fortalecen el cuerpo, expanden la caja torácica y protegen la columna.

El verdadero **Āsana** surge cuando cesa la lucha y se establece el equilibrio entre **firmeza y comodidad**.

Los **Drishtis** dirigen **la mente** con atenta voluntad hacia el Si Mismo, Atma, Purusha, Alma.

Las **Vinyasas** fortalecen el cuerpo y entrenan **la mente** para conectar con los ciclos energéticos. Practicar ASHTANGA VINYASA y lograr **TRISHTANA** es la re-unión de todas las técnicas yóguicas para alcanzar el estado de hiperconciencia o Samadhi.

En la **relajación** final: mantener el cuerpo quieto e inmóvil. Encontrar la calma física y mental. Des-atender los pensamientos a través de la respiración y la alegría. Permanecer en lo que está allí, o crear imágenes de situaciones que se quiera creer para luego crear **-Sankalpa-**. Permanecer en cómoda quietud.

Ver Anexo A.6. AFORISMOS PARA TRANSITAR LA PRÁCTICA Y LA VIDA.

4.3.- ENUNCIADOS PARA LA PRÁCTICA DE YOGA.

Se mencionan a continuación una serie de enunciados para releerse periódicamente y disfrutar tanto de la práctica de yoga como de toda actividad a la que uno se dedique apasionadamente.

1.- El **Cuerpo** y la **Sistema Mental** deben sobresalir unificados y coordinados equilibradamente si se quiere concretar la realidad.

2.- Se requiere de **aprendizaje** y esfuerzo constante.

3.- Los pilares del **rendimiento** personal son: la **biomecánica**, el **aprendizaje** y la **mentalización**.

4.- La sincronización de los sentidos se logra con **relajación y visualización**.

5.- El **rendimiento** depende de la **estabilidad** emocional y la regularidad como se viva.

6.- Un freno mental ayuda a parar y examinarse, para modificar y avanzar.

7.- Se debe hacer con relación al **propósito** personal, el tiempo es limitado en la realidad física.

8.- Sin dirección y sin **metas** se choca contra la realidad que margina destruye.

9.- No confundir fuerza con **potencia**, que esta última se logra con una buena técnica de **relajación**. La fuerza estabiliza y sostiene, la **potencia** dinamiza y facilita los movimientos. Fuerza es rígida, la **potencia** es flexibilidad. Firmeza y comodidad en cada postura de la vida.

10.- Es necesaria la **motivación** forjadora, la dedicación que emerge de la **pasión** por lo que se hace.

11.- El enojo debe ser con uno mismo y se tiene que **aceptar y resolver**, se debe aplicar el razonamiento y discernimiento sobre lo emocional.

12.- La pérdida de **ritmo** en la actividad es un indicador de la declinación del **rendimiento**, mientras que el apresuramiento se acompaña a la tensión muscular y la fatiga.

13.- Ante **potencialidad** negativa, aplicar **relajación** y continuar, mantener el control mental.

14.- La presencia de riesgo crea una alerta difícil de manejar y controlar, aparece el **miedo**.

15.- Equivalentes del **miedo**: ansiedad, angustia y amenazas. El **miedo** es **primitivo**: se somatiza en el pulso y la respiración acelerada, contracturas, dolores estomacales e insomnio. La mejor forma de evitarlo es dejar que la vida surja tal cual uno es,

confiado y sin trabas. Sin apegarse a resultados desesperados, sino devenido por el proceso mismo del hacer y avanzar. Ante el **miedo** se debe distinguir lo **real** de lo **imaginario**. Discernir lo que es verdaderamente de lo que solo uno capta con los sentidos e interpretación limitada de la realidad.

16.- Se tiene que preparar la **mente** para obtener buenos resultados. No hay que ir en busca de pases mágicos, ellos vienen solos en la medida que uno se dedica y se brinda. Cuando la fe alienta el trabajo **todo es posible**.

17.- La **concentración** surge con mayor facilidad en tareas con fuerte **motivación** y sentimientos placenteros, más aún si **amamos** lo que hacemos -esto es una **elección** consciente y no caída del cielo o capricho que solo se ama aquello que un yo caprichoso quiere. Primero se ama lo que se hace con paciencia y aceptación, para luego estar haciendo aquello que se ama.

18.- Es conveniente tener un **plan de mentalización**, comenzar cuidadosa y pausadamente en cada acción y esto es una adquisición indispensable.

19.- **Si se puede ver se puede hacer**. Si se puede imaginar vividamente se puede sentir y experimentar. Hay que entrenarse para **pensar en imágenes**, debe ser una rutina, debe utilizarse en forma habitual y brindarle dedicación y tiempo.

20.- Recuerde que su **imagen** exterior esta mostrando como se comporta su ser interior, un protagonista con fuerza expresiva intimida a un oponente inseguro.

21.- Cuando se pone el **alma** en algo se entiende que se pone todo lo que uno es.

22.- Mejor que **sentirse** es ser optimista y no por tiempo limitado, se es y se siente optimista.

23.- La mejor forma de evitar el **miedo** es **ser uno mismo**, dejar que todo sea como tiene que ser, confiado y sin trabas, como la naturaleza. Aceptar lo que es y adaptarse a los cambios.

24.- Cuando se pretende acelerar voluntariamente el accionar, se obtiene el efecto contrario o neutralizador, es como estirar una planta para que crezca más rápido. Todo tiene un tiempo y accionar. **Mentalidad** correcta, **relajación** muscular y **ritmo** de vida.

25.- La **relajación** muscular es una habilidad que se aprende y practica. **Yoga** en la vida diaria.

26.- La **exhalación** estimula el sistema nervioso responsable de la **relajación**, esta desacelera el **ritmo** y afloja. La **inhalaación** permite fuerza y acelerar los movimientos.

27.- La **estabilidad** que logramos en la vida depende de los niveles de **confianza**.

28.- Los buenos resultados se logran lentamente por **ajustes** sucesivos.

29.- Armar un programa de práctica, organizar **mentalmente** en forma gráfica y sencilla un plan de acción a realizar. Memorice y visualice la secuencia de hábitos, crear una rutina pre-acción mental.

30.- Solo lo sabido si se lo **repite exactamente igual** se logra, si no, pasa al olvido. **Practicar ASHTANGA VINYASA YOGA** es la forma de construir el camino hacia Si Mismo.

31.- El éxito en la vida, depende del control y manejo de la **mente**, solo se requiere de buen **aprendizaje** y continuidad en el tiempo. Practicar **Las 4P del YOGA**.

32.- El **interés** de las personas se subordina a las necesidades, apetitos y ambiciones. Toda dedicación para ser efectiva requiere una cuota extra de interés y para lograrlo se debe incrementar la **motivación**.

33.- La falta como el exceso de confianza pueden ser perjudiciales pues nos acelera y el **ritmo** se pierde. Obtenemos un margen adicional de confianza cuando sabemos como manejar anticipadamente a las dificultades inesperadas.

34.- Para calmar los momentos de angustia hay que **sustituir** los pensamientos que signifiquen turbación o amenaza, por **relajación** y **mentalización** conciente sobre algo placentero.

35.- Para **bloquear** pensamientos no deseados, hay que sustituirlos por otros pensamientos e imágenes positivas. Depende del grado de **concentración**, la convicción, la fe y la personalidad de la persona. La **respiración** nos atrae para dejar de atender aquello no deseado.

36.- Todo entrenamiento **mental** necesita de capacidad de sugestión, que se puede reforzar con cualquier tipo de **creencia**, siempre que sea propia.

37.- Con un automatismo muscular confiable y una buena mecánica los resultados dependen de la información que nos brindan los **sentidos**. La rutina se hace precisa, cómoda, confiable y lo mejor es que se hace sin pensarlo, así se crean espacios y condiciones para la **meditación** o estado mental superior.

38.- La **motivación** es parte de la vida y surge a partir de los pensamientos, sin ella no hay empresa posible. Por las fuertes cargas emocionales positivas que posee, nos permite llevar con menos sufrimiento y esfuerzos y sacrificios las **metas** propuestas. Lleva implícita la ganancia moral y material que nos dispone el uso de todas las energías. **Motivación y energía** van de la mano.

39.- La importancia de la vida surge de una buena **motivación** sustentada con una razonable dosis de **confianza**, si no se deja de tener importancia cuando las cosas no se dan, decaemos y nos sentimos impotentes, por ello hay que **vivir** en tiempo **presente**, ahora cada situación ya.

40.- Hacer las cosas bien con el conocimiento de **expertos** que han transitado antes este camino.

41.- Todo esta por **descubrirse**, y hay que aprender de aquellos que saben ver.

42.- Si quiere llegar a la cima se debe **subir** la montaña, es decir transpirar, oxigenar, resistir.

43.- Mantener una **mentalidad** positiva como hábito de actuar la vida, aún en momentos difíciles.

44.- Existe un **camino** que recorrer y un esfuerzo que realizar para descubrirse y ser.

45.- El que renuncia abandona lo sublime del **experimental**, tanto en la vida como en la actividad que desarrolle.

PART E ||

AQUIETAR LA MENTE

CAPITULO 5

TECNICAS PARA
CAMBIAR EL
ESTADO MENTAL



Transitamos el final de la Era Oscura -Kali Yuga- donde el ciclo comienza otra vez con una nueva era dorada de la iluminación y la verdad -**Satya Yuga**, una de las cuatro eras que dura el gran ciclo galáctico según el pensamiento Hindú entre Satya, Treta, Dvapara y Kali.

En el primer período reina lo supremo en el bien hacer pero a medida que las eras prosiguen la virtud disminuye y la ignorancia e injusticia crecen. Era dorada en la que emana energía sutil de potente realización para todas las formas de vida que lo puedan comprender y metabolizar.

Energía que puede sintonizar y conectar con la fuente que Todo lo es y de donde pertenecemos, acceder a la fuente es la meta más preciada para evolucionar y vivir plenos. Vivir plenos significa estar en el Si Mismo, Atma, **Purusha**, Espíritu que es la meta del Yoga y de la existencia misma.

Si todas las formas de vida se volviesen hacia el Si Mismo es seguro que el orden y caos, la luz y la oscuridad serían fundidas en una nueva existencia y surgiría una configuración energética más evolutiva.

Para alcanzar ese estado de interiorización es necesario comprender la naturaleza humana y aceptar las reglas de vida en este planeta. El Si Mismo es el Yo real, observador eterno, **Purusha, Atma**, Director, Realizador, Espíritu, etc. es decir, todas las caras de la misma esencia de lo que Uno Es. Despertar el Si Mismo a través de la práctica meditativa es el objeto de este libro, mientras que expandir el estado de consciencia a través del arte de ensoñar será desarrollado en el siguiente libro.

Para sentirse en un estado tal es necesario activar los dispositivos más sutiles de la consciencia y afinar los receptores de los órganos de los sentidos, los pensamientos, los recuerdos y las proyecciones al futuro sobre la base de la claridad de ideas y conceptos que nos expanden o limitan a experimentar una realidad más rica y eterna.

5.1.- ACTIVAR LOS DISPOSITIVOS DE CONSCIENCIA PERSONAL.

Para activar los dispositivos o funciones más sutiles de la consciencia humana (presencia, atención, consciencia, imaginación, visualización, creación) es necesario afinar el

comportamiento del sistema psico-emocional formado por la mente, intelecto y ego junto a las emociones y al sistema de creencias.

Existen innumerables técnicas y formas de acceder a estados de consciencia y sensibilidad extendida, y dentro de ellas se recomiendan las técnicas yóguicas porque son las acciones más efectivas a la hora de preparar el cuerpo y la mente hacia una conexión saludable con el Si Mismo.

Cada técnica esta dirigida a diferentes aspectos del Ser para **despertar** y activar los dispositivos que reciben y envían las frecuencias conscienciales más elevadas.

LAS FRECUENCIAS CONSCIENCIALES DEL SI MISMO TIENDEN A SER MAS ELEVADAS EN LA MEDIDA QUE UNO FLUYE, SUELTA, AFLOJA, EXPERIMENTA LIVIANDAD Y AMOR EN LAS SITUACIONES DE LA VIDA.

A LA INVERSA SE VIBRA EN BAJA FRECUENCIA TODA VEZ QUE SE PREOCUPA, BLOQUEA, AFERRA Y SIENTE MIEDO.

El fundamento de las técnicas yóguicas busca desarrollar el estado de hiperconsciencia en Si Mismo y elevar la vibración consciencial en cada situación de la vida, para lo cual es imprescindible practicar la atención en uno durante todos los estados de consciencia: vigilia, sueño y sueño profundo.

El auto conocimiento da luz sobre la ignorancia a la vez que enciende la fe ciega, todo cambia, surge y desaparece es justamente por no llegar a comprender que la existencia se comporta naturalmente así, se sufre al quedar pegado energéticamente a una situación en particular por sobre las infinitas posibilidades de expresión que se pueden presentar.

¿Que sucede cuando algo cambia entre cada surgir y desaparecer? ¿Cuánto cambiaría la vida si se aprovecha la posibilidad de ingresar en “este” intervalo de tiempo presente entre estados de in-consciencia, sabiendo que es posible modificar aquello que uno quiera antes de volver a re-surgir?

Acaso no sucede igual cuando uno se duerme y a la mañana siguiente se siente re-novado, re-vivido, re-nacido, re-surgido? Y entre cada pestañar? Y que sucede al comprender cuestiones sobre cosas que estaban frente a nuestros ojos y antes no las podíamos apreciar?

Lo mismo podría intuirse sobre el espíritu humano para saber en que estado de consciencia se está desde la muerte del cuerpo físico hasta volver a encarnar en otro cuerpo o entidad.

Intervalos que puede tomar infinidad de formas a los cuales el estado de calma, la meditación y el ingreso al sueño lo permiten, se trata siempre de estados de desconocimiento o no-consciencia sobre el proceso que todos los seres transitan y muy pocos pueden aprovecharlo.

Si el universo esta integrado por niveles dimensionales -como las capas de una cebolla- no puede haber dudas que se existen junto a la infinidad de otras formas conscienciales que habitan en planos por debajo y por encima del nuestro, formas de las que se vive gracias a ellas y se los aprovecha como es el caso de nuestras células, micro organismos y demás seres del reino mineral, vegetal y animal.

Se debe aceptar la existencia de formas conscienciales más sutiles e invisibles a nuestro plano vibracional que muchas veces por no verlos ni percibirlos no solo se descree su existencia sino que también se desconocen sus efectos en nuestra esfera mental.

Los **Yoga Sutras**, Capítulo I,19: “**Bhava pratyayo videha prakritilayanam**” -*La experiencia de percibir seres incorpóreos que se mueven con la corriente del mundo fenoménico concluye cuando surge uno de los estados de hiperconsciencia -Samadhi- y allí las entidades incorpóreas se disuelven en la fuente-*.

La expresión de cierto tipo de vibración que muchos desconocen o que no es perceptible por la mayoría de los humanos, los Yoga Sutras la denominan **Prakriti Layam**; y a los seres sutiles o entidades celestiales que allí vibran se los menciona como **Videha Devas**.

Existimos en campos de energía que se expresan en infinidad de formas y representaciones los cuales nos afectan y a las que sin reconocerlos les servimos bajo la forma de intercambio energético, somos el alimento para otras formas de existencia energética.

Del mismo modo, se podría practicar un ejercicio de comprensión acerca de nuestra existencia en el plano de la 3ra. Dimensión relacionado por un lado a los infinitos planos en los que existimos en simultáneo y por el otro a la relación emocional que tenemos con nuestros ancestros y con nuestros sucesores.

Es el mismo principio de planos de existencia vibracional y se

lo puede aplicar a infinidad de aspectos para comprendernos, los que están directamente relacionados a la consciencia, comprensión, e integración de Uno mismo en el Todo.

5.2.- TOMAR LAS RIENDAS DE LA VIDA.

Es necesario tomar las riendas de la vida por motus propio para expresar y vivir coincidente con la naturaleza ya que un descuido o un espacio cedido sin consciencia plena puede hacer que la energía consciencial de otro crezca en uno.

Como puede apreciarse ya sea por los conceptos de **fractalidad** como por la **holografía** el universo existe y se expresa tanto en lo infinitamente pequeño como en lo grande, donde puede afirmarse que existimos en simultáneo tanto en esta realidad física de la 3ra. Dimensión como en los infinitos planos conscienciales sean estos en el micro cosmos como en el macro. El aspecto que determina su encaje en una determinada dimensión o plano es la consciencia vibracional.

En nuestra existencia física todo interacciona e intercambia formas de expresión en forma de vida física, mental y emocional. Un mar, un campo, un Todo lleno de energías conscienciales que se atrae hacia aquella expresión de energía que es vibracionalmente compatible para realizar el propósito personal, luego se incorpora, asimila, metaboliza y transmite en diferentes formas de expresión consciencial hacia otros.

Cuando este proceso se interrumpe da lugar a una acumulación condensada de energía en un espacio que en el cuerpo físico se aprecia como bloqueos, traumas, enfermedades físicas, mentales y emocionales debidas principalmente a la falta de fluidez energética. Cuanta más energía se retiene y no se libera menos posibilidades se tendrá de intercambiar los nutrientes energéticos con otros tipos de consciencia que ayudan a experimentar y evolucionar.

Al impedir el normal flujo de la energía en uno y en otros se priva a otras expresiones conscienciales de la interacción y metabolización de energías para la propia evolución, si la energía no fluye en uno no se puede aportar luz y con el tiempo la vida se apaga.

Sin luz propia -consciencia- las demás formas de vida luminosas no podrán atraerse ni interaccionar, ya no se es atractivo para otros y mucho menos para el Todo. En casos así, el Todo utilizará otra forma de consciencia más luminosa en su lugar y lo

terminará sustituyendo por otra.

Analogía muy parecida a la vida humana en cuanto uno se aleja de su propósito o atenta contra el Todo, o al envejecer sin propósitos pareciera que las ganas y la vida se desvanecieran, mientras que los más fuertes mentalmente pueden mantener la llama activa de su consciencia y así prolongar su estadía en el planeta tierra.

Energía en la práctica de Yoga se expresa a través de la palabra sánscrita **Prana**, fuerza, espíritu, vigor y movimiento de aquello que es y le da sustento a la existencia. La Energía puede representarse como un **Sistema**, o conjunto pulsante de elementos que se interrelacionan entre sí para expresar la existencia de **lo creado y su Creador**.

El supremo inconmensurable, inimaginable, el creador, el Todo omniabarcante titulado como **BRAHMAN**, suele simbolizarse bajo tres aspectos divinos para que los humanos puedan comprender sus efectos en la existencia o **ISHVARA**: El aspecto creador con el nombre de **BRAHMA**, al mantenedor lo llamaron **VISNU** y al destructor de la existencia fenomenal como **SHIVA**.

Puede apreciarse que las representaciones tanto de la ciencia, de la tradición Hindú como de los tratados más antiguos del conocimiento humano siempre se han referido a la misma esencia conformada por planos relativos de existencia; a pulsos y vibraciones en permanente cambio; a ritmos en los que la naturaleza se expresa, polos diferenciales y a fuerzas que unen, mantienen y destruyen.

La consciencia personal se expresa al crear el propio sistema de FE en SI MISMO que cada uno activa, lo experimenta y puede elegir patrones comporta-mentales para incorporarlo en Uno y hacia otros seres. La llave de acceso a vibrar en un plano la determina el Yo consciencial -**BUDDHI**-, auténtico y alineado a su propio nivel de Consciencia en Si Mismo.

Si no se es consecuente con uno mismo surge la **ilusión personal** a través del espacio creado por la mente y basada en las expresiones energéticas captadas por los órganos de los sentidos, dispositivos de vibración densa que utiliza la mente para interactuar con el contexto y descuidar las vibraciones del Todo.

Si la realidad esta creada sobre la base de la información que proviene solo de estos sentidos, entonces existirán tantas realidades como personas haya con sus diferentes grados

de captación sensorial de la realidad, más el estado mental y emocional en cada momento.

Aun cuando existen expresiones vibracionales comunes a todos las consciencias de la especie humana y de allí se representa la realidad en 3Dimensiones, es imposible negar la existencia de un abanico infinitamente mayor de planos que desconocemos al no contar con los sentidos afinados para ello, o sea dispositivos más sutiles de percepción.

SE CREE VIVIR LA TOTALIDAD DENTRO DE LA LIMITACIÓN
Y SE PIERDE VIVENCIAR EL RESTO DE LAS INFINITAS
CONSCIENCIAS VIBRACIONALES, QUE ESTÁN DISPONIBLES
PARA AQUELLOS A LOS QUE REALMENTE SE HAN
DESPRENDIDO DE ESTE YO IMPOSTOR (EGO Y MENTE) Y
SE HAN UNIDO AL YO AUTÉNTICO (SI MISMO, INTUITIVO).

Es necesario tiempo y práctica de la atención consciente para vibrar mas sintonizados con la autenticidad del ser y menos con la ilusión, es la dedicación consciente a encontrarse en todas las situaciones de la vida, descubrirse en las expresiones conscienciales es la meta del autoconocimiento, la meta del Yoga.

CONÓCETE A TI MISMO Y CONOCERÁS LA VERDAD.
DEDÍCATE A PRACTICAR LA AUTOCONCIENCIA Y PODRÁS
ENCONTRAR LA FUENTE DE TODO LO QUE EXISTE.
ENCUENTRA LA FUENTE Y TE SENTIRÁS UNO CON EL
TODO.
SIÉNTETE UNO CON TODO Y EN TODO SERÁS VOS.

La realización en Yoga permite fundir la consciencia de los múltiples yoes mentales en una sola frecuencia armónica integrada que expresa al autentico Yo real, Uno, Todo, Energía, Dios, **Brahmán**. Un Yo que vibra en la frecuencia del Todo, un Yo partícula que danza al ritmo de su onda; una gota de agua que se nutre del océano; un grano de arena que da forma al desierto; una célula que estructura el cuerpo; expresiones del uno en el Todo, al igual que hologramas, fractales y planos.

Si Uno tiene la creencia de ser solo lo que percibe a través de los órganos de los sentidos es muy probable que al pasar el tiempo las percepciones más sutiles se desactiven por creer en una realidad basada exclusivamente en un cuerpo físico.

Para captar estos conceptos se recomienda comenzar a practicar la atención concentrada sobre los aspectos más sutiles como los pensamientos, las sensaciones anímicas, espirituales, intuiciones, percepciones de estados más finos y exaltados del Ser.

Es necesario fluir y vibrar en alta frecuencia, alivianar, soltar, relajar, des-pre-ocupar o dejar de anticipar ocupaciones. Se trata de estar bien en el presente y resolver las cuestiones de ahora, cuestiones que solo pueden experimentarse a través del cuerpo y difieren de las imágenes mentales en forma de deseos ficticios y apegos hacia objetos que hoy no se tienen.

Deseos, recuerdos, afectos, miedos, odios, bloqueos y tanta imaginaria más que expresa la vibración densa de nuestro existir más relacionadas a la mente por el solo hecho de vibrar y prestarle toda la atención.

Se hace necesario des-energizar –dejar de atender con nuestra energía- las ataduras y apegos mentales, vibrar consciente en la frecuencia del Ser Interior durante más tiempo. Gradualmente la atención se orienta desde lo mental e ilusorio hacia lo consciencial, se vibra en la realidad tal cual es y se presenta, todo surge y desaparece en el eterno fluir de la consciencia plena sin ficciones, “sin esfuerzos” al estar presente e integrado al Todo.

El ser humano puede trascender su sistema mental –**Chitta**- para desarrollar las potencialidades innatas que posee desde pequeño, para ello necesita incorporar nuevos hábitos –hábito, soplo, respiración- en la forma de vibrar con la vida y resonar consecuente.

Tomar las riendas de la vida significa aquietar la mente, ralentizar las acciones, decidir hoy, activar los sentidos, concienciar cada acto y desarrollar la fuerza de voluntad para construir la propia evolución personal.

5.3.- PRÁCTICA DE AUTOCONCIENCIA.

Dentro de las prácticas yóguicas recomendadas para aumentar la consciencia se hayan aquellas destinadas a prestar atención

sobre la información proveniente de los órganos de los sentidos. El mundo material depende de la capacidad de construcción de la mente y si la mente es alimentada a través de limitados o desafinados instrumentos de captación de la realidad, no habrá dudas que un mundo así creado carecerá de los tintes, olores y sensaciones de un mundo mucho más pleno y abundante.

Como practicante activo de Yoga además de realizar las 8 partes de ASHTANGA YOGA es preciso desarrollar la atención y escucha consciente –con sciente, con ciencia, con conocimiento, con experiencia y con sentido- sobre lo captado del exterior como de los estados emocionales porque de ellos podremos captar mas situaciones y realidades que antes las negábamos ante nuestras narices. Pueden realizarse infinidad de pruebas sobre la atención y verificar siempre que captamos un rango limitado de señales del exterior, debido a que nos acostumbramos a entregar el foco de la atención sobre un aspecto a la vez siempre que este sea previamente reconocido y descuidamos el resto de las señales emanadas de la realidad más amplia y abarcativa.

A continuación se mencionan algunas ideas para desarrollar la autoconciencia en el transitar diario de nuestro paso por esta realidad humana en la 3ra Dimensión.

5.4.- PRÁCTICA DE PRESENCIA.

La atención dirige nuestra energía y allí es donde más presencia se requiere en todo momento. Puede apreciarse que en las situaciones de la vida enfocamos nuestra atención de forma reducida o limitada y con ello nos perdemos de la infinidad de energía o información que puede ser aprovechada para beneficio propio.

Se trata de desdoblarse la atención para concentrarse primero sobre un solo aspecto de algo, luego sobre otra cosa en el mismo hecho y luego sobre todos los aspectos en simultaneo. Es como estar frente a una obra de arte donde primero la observamos de cerca para captar solo un pequeño detalle, luego nos alejamos para captar algo más y por último nos distanciamos y podemos mantener en nuestra consciencia tanto sea el detalle como la imagen en su totalidad, el marco que la contiene, la pared en donde esta reposada, y yendo aún más allá imaginarnos al mismo pintor realizando la obra.

Existe un ejemplo que puede encontrarse en los videos de

Internet para comprobar como el grado de atención focalizada impide apreciar los demás detalles de toda la escena. En él se propone al espectador que diga la cantidad de pases que uno de los dos equipos de básquet realiza entre sí, mientras algo notorio y divertido sucede entre ellos. Ese algo es una persona disfrazada de gorila que luego de identificado ante los participantes es tan evidente y cómico que denota la cantidad de formas que desatendemos aún cuando se las tenga sobre nuestras narices.

Existen infinidad de pruebas para desarrollar la atención y agudizar los sentidos visuales, auditivos, olfativos, gustativos y demás que en todos los casos se trata de expandir la imaginación, la creatividad, la amplitud de criterios y detectar nuevos detalles que antes no se atendían.

5.5.- PRÁCTICA DE ATENCIÓN SOBRE LOS ORGANOS DE LOS SENTIDOS.

5.5.1.- AUDICIÓN.

Es necesario acallar las palabras y afinar la actitud de escucha sobre los sonidos reconocidos y más sobre aquellas vibraciones aún no captadas antes claramente. Es posible escuchar las señales internas del cuerpo, respiración, latidos, digestión, articulaciones, etc.

Mientras se esta en una conversación surgen infinidad de señales sonoras, no solo de las palabras habladas de ambos, sino de la respiración, del espacio ocupado y muchas otras señales que pueden surgir y que solo se les da existencia en la medida que les presta la debida atención.

Al igual que se fija la atención en la escucha de la voz hablada se puedo hacer sobre el diálogo interno, aún cuando no se trata de captar sonidos y vibraciones pero si de significados imaginacionales, es necesario sintonizar con la actitud de escucha hacia otras señales sonoras de las que normalmente no se esta acostumbrado a escuchar.

5.5.2.- HABLA.

Se conversa -versar con- muchísimo más en comparación a la auto escucha mientras se habla, es un arte adicional al bien hablar esto de registrar conscientemente las palabras que se dicen. Mientras se habla suceden otras cosas que pueden

llamar la atención y aprovecharlas para uno mismo, este es el entrenamiento que se puede mantener en cada momento para mejor escuchar y conocerse.

La palabra es un decreto que lanzada con un determinado sonido, contenido e intención opera igual que una flecha, el sonido y la vibración construyen la realidad que habitamos y el sonido vocalizado puede tanto acallar a las masas como movilizarlas para la guerra.

En uno el habla permite construir la realidad que se quiere al atraerla para si mismo, es muy importante mientras se habla el regular el tono, el ritmo, la intención del mensaje y atender al silencio interior mientras se esta hablando para captar el origen de aquellas palabras que broten del auténtico ser.

Se debe hablar en alta vibración es decir que el origen del habla sea desde el centro del corazón y solo exprese lo que uno realmente es, sin tintes mentales y especulativos, la palabra es poder creador y todos pueden **crear conscientemente su propio mundo** en la medida que lo pensado, lo sentido, lo dicho y luego lo hecho mantenga la misma esencia y coherencia con uno y el Todo.

5.5.3.- OLFATO.

La capacidad de respirar conscientemente puede enriquecerse de la mano de ampliar las sensaciones olfativas y bien predisponerse sin juzgar. Olfatear despierta nuevas sensaciones y también nos trae muchos recuerdos que van desde la seguridad, confianza, placer hasta sentir miedo e incomodidad. Es interesante captar el estado de ánimo mientras se percibe de un aroma a otro, por ello se recomienda una práctica sencilla que consiste en tapar los ojos y reconocer diferentes aromas que otra persona puede acercar, así como atender las fragancias mientras se viaja por diferentes lugares y registrar conscientemente las sensaciones, los pensamientos, recuerdos y los deseos que surgen en uno ante esos cambios estados.

5.5.4.- GUSTO.

Es tan importante lo que ingresa en nuestro cuerpo como la **intención** que se mantiene al comer, por ello se recomienda preparar el propio alimento y prestar la debida atención al elegir la intención adecuada en el momento de gustar e incorporar la comida a la boca.

Los griegos decían que hasta el mismo veneno se podría

disolver si la convicción es tan firme para creer que nada pueda afectar. Sin llegar a extremos aventurados es posible incorporar una práctica consciente a la hora de descubrir nuevos sabores más allá de los que siempre se está acostumbrado y apreciar los resultados placenteros que esta práctica puede brindar para expandir la consciencia.

5.6.- PRÁCTICA DE INTUICIÓN, PREMONICIÓN, TELEPATÍA, ETC.

La energía presenta infinidad de formas y niveles de expresión, desde lo más denso y fácilmente reconocible por el humano medio hasta sutilidades energéticas expresadas en campos magnéticos, sonidos cuasi imperceptibles, aromas más allá de lo reconocido y muchas tantas formas que nos envuelven y alimentan.

El universo se expresa a través de la energía que fluye y transmite señales de onda conocidas como luz o información y solo captamos aquellas a las que nuestro cuerpo consciencial puede acceder.

Con las prácticas yóguicas y de autoconciencia personal al mantenerlas durante un tiempo prolongado y sin estar ansiosos por encontrar resultados definidos, el practicante comienza a resonar en otras frecuencias conscienciales y captar más señales que antes no imaginaba, como pueden ser intuiciones y premoniciones que muchos califican de poderes psíquicos o paranormales.

“LOS PODERES PSÍQUICOS –SIDDHIS- SE OBTIENEN POR NACIMIENTO, POR MEDIO DE DROGAS, POR EL PODER DE PALABRAS, POR LA PRÁCTICA DE AUSTERIDADES O POR MEDITACIÓN”. **YOGA SUTRAS** CAPÍTULO IV,1.

“EL CAMBIO DE CARACTERÍSTICAS MENTALES – PODERES- SE PRODUCEN ESENCIALMENTE POR UN AJUSTE EVOLUTIVO DE LAS CUALIDADES DE LA NATURALEZA.” **YOGA SUTRAS** CAPÍTULO IV,2.

“ENTRE ESTOS ESTADOS O CARACTERÍSTICAS MENTALES – PODERES- AQUEL QUE NACE DE LA MEDITACIÓN ESTA LIBRE DE IMPRESIONES MENTALES – SAMSKARA (O RESIDUOS DE LA ACCIÓN, QUE LUEGO PUEDEN DEVIENIR EN KARMA)”. **YOGA SUTRAS** CAPÍTULO IV,6.

La idea expresada por los avatares y seres que han despertado al Si Mismo tiende a iluminar y activar los sentidos externos, internos, densos y sutiles para permitir la conexión de todas las señales energéticas que existen y a la vez adecuar el esquema mental para comprender y actuar armoniosamente con ellas.

Cuantas personas se han visto desbordadas por la increíble realidad con la que se encuentran luego del despertar de su consciencia, y no saben cómo actuar ante tremenda cantidad de señales y sensaciones, muchas de las cuales presentan episodios de locura incontrolable tal cual describe Gopi Krishna en su libro “**Kundalini, el YOGA de la energía**”.

El sistema nervioso humano es un delicado circuito integrado por millones de conexiones sutiles que activan o bloquean accesos a realidades más allá de la cotidiana, si la persona recién despierta no se ha preparado para procesar tremenda cantidad de energía a través de su cuerpo, técnicamente puede llegar a quemarse ya que el fusible que protege al Ser interior es la misma mente.

Si la mente no logra encausar toda la energía que procesa en infinidad de sensaciones, imágenes y pensamientos puede llegar a desbordarse bajo la forma de euforia, ira, bronca, dolor, incompreensión, ansiedad, locura y demás estados mentales.

Las enseñanzas yóguicas saben que estas situaciones pueden suceder y por ello exigen que se practique con paciencia, dedicación, humildad, devoción y paz interior para regular este exceso súbito de energía.

Es necesario construir los pilares fundamentales para proteger el cuerpo humano de las capacidades sobrenaturales, para que pueda procesar tal cantidad de información que surge al despertar la consciencia, más aún en esta sociedad occidental que descrece y no alcanza a comprender las diferencias de

percepción de la realidad que muchas personas logran alcanzar. Es la iluminación interior que llena de energía y despierta a la presencia del Todo donde se presentan nuevas formas de existencia y comunicación con otras expresiones de vida. En un estado así, es sencillo experimentar los estados extáticos, intuitivos, premonitorios y demás efectos que los humanos normales rotulan de paranormal, nada hay de paranormal en un mundo abundante en formas de expresión de la energía. Paranormal para un ser despierto podría ser la incompreensión que siente ante la falta de pensamiento elevado de la gente común que nada hace para creer y despertar a su Si Mismo.

“EL YOGUI NO DEBE SENTIRSE HALAGADO O SEDUCIDO POR LAS PROPOSICIONES DE SERES CELESTIALES, PUES PODRÍA QUEDAR CAUTIVO UNA VEZ MÁS EN LA IGNORANCIA.” **YOGA SUTRAS** CAPÍTULO III, 52.

Los seres celestiales podrían tratarse de entidades ajenas al yogui siempre existentes a su alrededor e independiente de su presencia que luego de afinar su cuerpo luminoso esta en condiciones de detectar y reconocerlos; o los seres celestiales puedan ser construcciones mentales propias del yogui que a partir de su ego genera imágenes en las que cree y a partir de allí les da vida y las alimenta con su energía personal.

En ambos casos, algo más allá de lo cotidiano y ordinario a la persona común ha permitido contactar con dimensiones más allá de la realidad 3D y ampliar el horizonte consciencial.

El Todo está al alcance de aquellos deseosos de acceder a él. Venimos con un organismo vacío para llenarlo con experiencias luminosas.

La calidad de experiencias que lo nutren permite o bloquea al acceso a otros planos y dimensiones de consciencia más sutil.

Los seres despiertos en cada encarnación han descubierto por si mismos o por causas kármicas –devenidas de acciones anteriores- que el sentido de la vida se encuentra por mérito propio y esta determinado por la suma de sus experiencias conscienciales aprehendidas.

EL HECHO DE NACER NO GARANTIZA QUE SE ESTE VIVO Y LA VIDA NECESITA SER EXPERIMENTADA PARA CONFIRMAR Y JUSTIFICAR SU EXISTENCIA. SOLO EXISTE EL AHORA EN EL PROCESO DE DARSE CUENTA, EL ENCENDER LA LÁMPARA A NUEVAS IDEAS, EL DESCUBRIRSE A UNO MISMO EN CADA EXPERIENCIA PARA CONSTRUIR UN CUERPO TAN BRILLOSO Y SUTIL QUE SOLO LA LUZ PUEDE EXISTIR EN ÉL Y ESPARCIRSE A TODOS. SOMOS SERES DE LUZ, ESTAMOS EN LA LUZ QUE POR NO RECONOCERNOS COMO LUZ SOLO, NOS IDENTIFICAMOS CON LAS SOMBRAS O REFLEJOS DE FORMAS DENSAS.

Por más luz que se presente ante una persona si no esta afinada y conectada a si misma le sería muy difícil alcanzar la fuente de Todo lo que es. Esa Fuente de la que provenimos es lo que Yo realmente Soy, ese Yo Soy es el Si Mismo que somos y podemos reconocernos al practicar meditación.

Para encontrar el Si Mismo no es necesario llegar a un lugar maravilloso o de estar con un personaje importante, sino en ocuparse decididamente y correr los velos de la realidad oscurecida por las formas superfluas y sin sentido verdadero.

Las enseñanzas de todas las tradiciones espirituales recomiendan prácticas para ello, otras muestran las hojas de ruta a través de la cual transitar y solo una como los YOGA SUTRAS de Patanjali presentan el Mapa de sucesos por los cuales el practicante va verificando en su experiencia personal las afirmaciones que en ellos se han transmitido durante milenios.

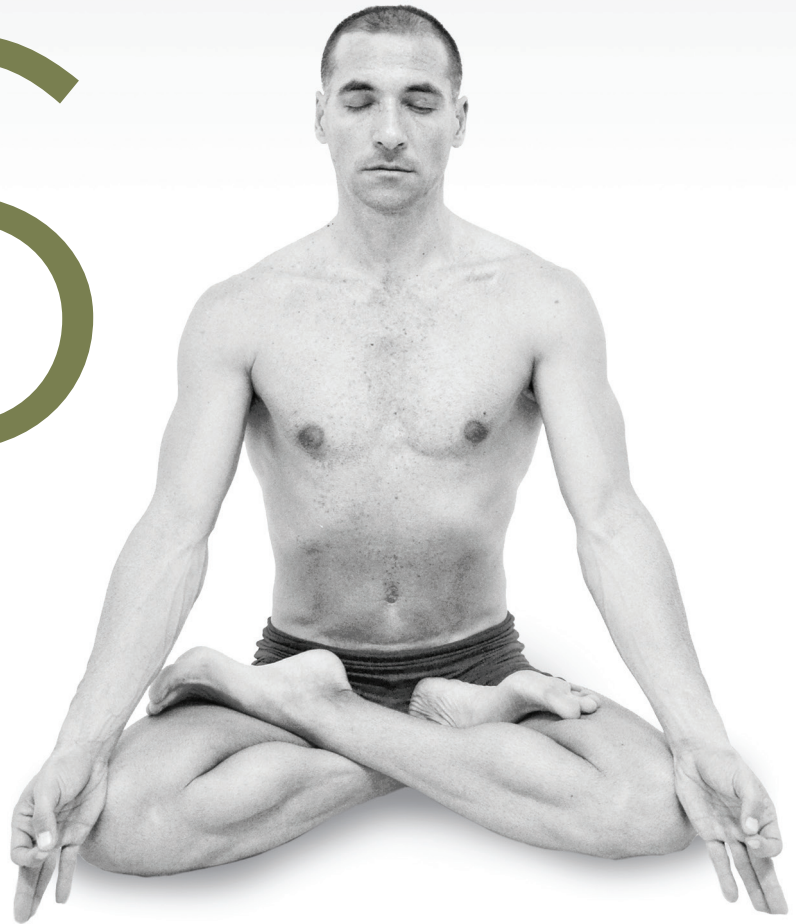
Por más que uno cuente con la mejor enseñanza original o con el máspreciado manual de instrucciones para alcanzar la iluminación, nada se puede lograr sin la práctica decidida, paciente y devocional hacia uno mismo y al Todo.

En última instancia se trata siempre de encontrarnos para encontrar la verdad.

CAPITULO

PRÁCTICAR
MEDITACIÓN.

6



6.1.- ¿QUÉ ES MEDITAR?

Las técnicas yóguicas preparan el terreno para sembrar el autoconocimiento del Si Mismo, durante el proceso de transmutación personal y luego de aplicar las técnicas yóguicas en la vida cotidiana surge un espacio natural para contemplar **DHYANA**, la 7ma. Parte de Ashtanga.

MEDITAR –es el arte de **estar** en el **MEDio**, se trata de estar en el aquí y ahora, en tender al equilibrio sobre el medio en el cual se esta. Meditar en la soledad alejado del tumulto sin preocupaciones materiales ni emocionales es demasiado fácil como para que haya sido indicado por los seres despiertos de la historia humana, debe ser una práctica que trascienda lo cotidiano y exija de la máxima impecabilidad interior mientras de esta en el mundo exterior.

Meditar es el arte de avanzar hacia dentro mientras se aplacan las fluctuaciones mentales, es permanecer en el estado interior donde reina la paz, en el ojo de la tormenta desde el cual nacen las fuerzas del universo personal. Es un proceso mental que la practica decidida y paciente facilita su acceso, aún cuando muchas veces puede surgir espontáneamente y está más determinado por la destreza personal que se adquiere con la sabia voluntad. Se trata de meditar mientras se acciona en la vida para descubrir al que uno siempre es y **ASHTANGA VINYASA** procura meditar en movimiento durante el cambio permanente de estados y sensaciones.

Meditar, contemplar, ser, estar, auto indagar, auto conocer son estados mentales luminosos que provienen del centro del corazón y necesitan de calma mental, respiración armoniosa y fluir sin esfuerzo.

Alan Watts en su libro El camino del Zen relata una historia acerca de quienes practican meditación en posición de sentado para alcanzar la iluminación:

“Su reverencia —preguntó el discípulo—: ¿qué objeto tiene meditar sentado?

Convertirse en un Iluminado —contestó el maestro Mat-Su-.

Entonces el maestro tomó una baldosa y comenzó a pulirla sobre una roca.

¿Qué hace usted, maestro? —preguntó el discípulo-.

La estoy puliendo para hacer un espejo —dijo el maestro-.

¿Y cómo va a hacer que una baldosa pulida se convierta en un espejo?

¿Y cómo va a hacer que meditando sentado se convierta en un Iluminado?”

Al igual que una piedra no puede transformarse en espejo, una persona sentada en su máxima quietud medita solo a partir de la calidad de las acciones interiores que realiza.

6.2.- ¿CÓMO SE MEDITA?

Los **pasos** que normalmente se realizan para entrar en la práctica meditativa pueden tomar la siguiente secuencia:

0.- Establecerse conscientemente en los dos primeros miembros del YOGA que implican realizar aquellas acciones cotidianas hacia los demás –**YAMAS**-, junto con los cuidados y prácticas hacia uno mismo –**NIYAMAS**-.

Sin ellos, la calma mental es irrealizable y las impresiones mentales que de ellas devienen en forma de Karma, no solo obstaculizan el Estado de Yoga sino que mantienen ataduras vida tras vida.

1.- Objetivo: claridad, paciencia y decisión absoluta en acceder al estado meditativo.

2.- Comodidad: la práctica de **ÁSANAS** –3ra. Parte de Ashtanga– permite ablandar el cuerpo, disolver bloqueos y molestias para permanecer sentado –asaat– en calmada meditación durante un largo tiempo sin padecer incomodidades.

3.- Respiración: la práctica cotidiana de **PRANAYAMA** –4ta. Parte de Ashtanga– refleja el estado mental del practicante y permite desarrollar la respiración profunda hasta hacerla automática e imperceptible, requisito imprescindible para facilitar el acceso al estado contemplativo.

4.- Retracción de los sentidos: es la práctica conocida como **PRATYAHARA** –5ta. Parte de Ashtanga– en la que todos los sentidos se desconectan del afuera para dirigirlos plácida y cómodamente hacia el interior de uno mismo. Para ello, es

posible realizar aproximaciones sucesivas al llevar la atención primero sobre el ritmo respiratorio, escuchar los latidos del corazón, sentir y relajar el cuerpo para mantener la atención sobre otros aspectos a través de la concentración.

5.- Concentración: denominada en sánscrito **DHARANA** la 6ta. Parte de Ashtanga Yoga, es la atención que se mantiene sobre un solo aspecto en particular luego de abstraer los sentidos y permanecer por un largo tiempo sin atender a otra cosa que no sea aquello sobre lo que se decide concentrar. Es un proceso que se construye con paciencia y dedicación al mantener la mente adherida sobre un objeto que puede ser **denso o sutil**.

Los objetos de concentración densos son aquellos captados por los órganos de los sentidos como puede ser al mirar una vela, un **Mandala** -imágenes construidas en forma geométrica de exquisita riqueza de formas y colores para facilitar la concentración-. Otros objetos densos pueden ser la entonación de mantras para armonizar las vibraciones que nos sintonizan con nuestro interior; conectar a través de un aroma específico siempre que sea el mismo; un gusto especial si ese fuera el caso e infinidad de variantes que cada persona puede elegir para facilitar la práctica de concentrar la mente durante un tiempo prolongado.

Los objetos de concentración sutil están relacionados a las sensaciones interiores sobre pensamientos e imágenes que se crean mentalmente durante el tiempo de práctica. Por ejemplo, cuando se practica la concentración sobre una vela -aspecto denso- y luego se cierran los ojos y se mantiene la imagen firme se ha creado un aspecto sutil para concentrar. Lo mismo aplica para una idea, un pensamiento, una sensación siempre que sea una y la misma durante el tiempo que se la pueda mantener mientras cesa la lucha con otros pensamientos e imágenes que intentarán distraer la concentración del objeto antes elegido. Los **Yoga Sutra** Capítulo III,35 se recomienda:

“POR LA MEDITACIÓN PERFECTAMENTE CONCENTRADA SOBRE EL CORAZÓN, O EL SER INTERNO, VIENE EL CONOCIMIENTO DE LA CONCIENCIA”.

La práctica paciente y disciplinada permite acomodar la mente en un ciclo que se alimenta a si mismo y procura mantenerla aburguesada, se trata de crearle un espacio de consciencia sobre si misma durante la mayor cantidad de tiempo posible y reducir las distracciones que naturalmente ella tenderá a buscar. Se recomienda comenzar con la concentración sobre objetos densos para recién luego de habituado a este proceso utilizar los aspectos más sutiles y permanecer cómodamente allí.

El tiempo recomendado para permanecer concentrado depende de cada persona y los textos yógicos mencionan como duración adecuada una hora y media en esta práctica, ventana de tiempo necesaria que permite aquietar la mente para luego de ello **soltar** todo esfuerzo e ingresar naturalmente al estado de meditación.

6.- Meditación o Contemplación: es la práctica de **DHYANA** -7ma. Parte de Ashtanga- sensación que deviene luego de una intensa concentración donde solo se es, se está y se alcanza el estado de Si Mismo.

La mente ha permanecido tanto tiempo concentrada en un solo objeto que con el correr del tiempo no encontrará otro atractivo más que el de establecerse en si misma, ese recorrido cíclico la encierra en su propia zona de confort al mantenerla sin otras expectativas mas que rendirse a la propia esencia a la cual pertenece.

Es el preciado tesoro al que el practicante de Yoga anhela conquistar. Parece indescriptible, pleno y solo experienciable, es la manera de contactar el lugar más íntimo del propio ser donde solo existe lo auténtico, comienza a captarse la luz en las situaciones de la vida y nace la dicha que va más allá de las palabras y los opuestos.

La meditación es la herramienta natural para convivir en ambos mundos mientras se activan los sentidos más sutiles para captar las sensaciones que provienen del centro de uno y del Todo. Meditar implica acoplarse al ritmo de la existencia cual fluye como un péndulo mientras en su justo centro surge la calma y neutralidad.

Dice el **Kybalion**: *Todo fluye, fuera y dentro; todo tiene sus mareas; todas las cosas suben y bajan; la oscilación del péndulo se manifiesta en todo; la medida de la oscilación hacia la derecha es la medida de la oscilación hacia la izquierda; el ritmo compensa.*

La naturaleza nos muestra sus ritmos y nosotros debemos bailar acompasados a ella al igual que los planetas danzan junto al sol. En el Todo la adecuación y supervivencia de las especies se aprecia en la adaptabilidad al medio, la resistencia desgasta y termina por mal formar la esencia de todas las cosas, la naturaleza fluye sin fricciones y se expresa tal cual es. Puede comprenderse que los estados mentales son aspectos necesarios para que uno pueda experimentarse y comprender ya que sin ellos todas las cosas estarían resueltas. Se podría inferir humildemente que el Todo, la fuente o el nivel superior de existencia al que integramos también necesita de la experimentación y ese es el motivo por el cual existen las diferencias, los polos y las divisiones en todas las situaciones. El reconocernos integrados a este uni-verso consciencial nos ayuda a dejar la separación no solo del resto sino de nosotros mismos. Soltar los condicionamientos para integrarnos a la existencia aún cuando surjan los conflictos que siempre se presentarán como medios experimentables hacia la iluminación personal.

Lo eterno disuelve los opuestos donde la variación del péndulo se equilibra en el centro, cesa todo esfuerzo, surge allí la relajación y permanece la calma de lo que realmente es.

MEDITAR es el arte de **esTAR** en el **MEDIO** de la vida y en paz. Paz que no implica ausencia de conflictos, sino la virtud que nace por la fuerza del alma.

6.3.- ¿SOBRE QUE ASPECTOS **MEDITAR**?

En la meditación como en la vida misma ya no se trata de considerar ser solo este cuerpo para pasar a ser consciente de Ser e Integrar un océano de consciencias sin límites. Cuerpo que puede tomar infinitas formas de expresión a la hora de interactuar con las infinitas posibilidades de existencias concienciales a través de los cuerpos ilusorios **-Koshas-** en uno mismo. Superado el límite corpo-mental y luego de integrarse al universo de consciencias propias es posible percibir las capas de energía y campos magnéticos que nos envuelve y envolvemos. Para conectar con el estado de consciencia se debe cambiar el esquema de percepción de la realidad desde lo mental, dual y binario **-Manas-** hacia lo perceptual, intuicional y unitario en

Si Mismo **-Buddhi-**. Somos seres humanos con potencialidades infinitas que pueden existir en la medida que el Yo auténtico los reconozca y los active concientemente.

Para activar los estados de consciencia que muchos desconocen es necesario dedicar un tiempo a la conexión con imágenes y sensaciones provenientes del interior, aislar la información proveniente de los órganos de los sentidos **-Indriyas-** y la mente lógica que opera en la división.

Se trata de convertir esta práctica meditativa de la atención hacia Si Mismo en la **llave maestra** para despertar e iluminar la propia existencia. La meditación opera a un nivel mucho más sutil que trasciende las infinitas capas de pensamientos, creencias, emociones y sensaciones que se pueden percibir, atender, imaginar, visualizar y otorgarle un espacio para que existan conciencialmente.

El universo personal existe por la consciencia propia y la amplitud de experiencias esta determinado por el grado de expansión consciencial de cada ser humano. Es difícil que exista una supuesta realidad absoluta si solo se vibra en un único plano mental, mientras se desconecta la Consciencia de Todo lo que es. ¿Cómo es posible defender una realidad por sobre otras, siendo que todo es relativo a la consciencia vibracional de cada persona? ¡Que poderoso es el Ego -Yo egoico- que hace creer tal ilusión en las personas!

Existimos a nivel corporal en uno de los planos o fractales existenciales determinados por la realidad en la 3ra. Dimensión y además se existe en los otros planos existenciales infinitos a los cuales puede accederse en la medida que sean activados conciencialmente.

Esta afirmación avalada por la ciencia permite reconocer la parte energética de uno, es el aspecto sutil que permite conectar con el plano dimensional de lo que el científico francés Garnier-Malet llama el Doble, mientras que otras tradiciones místicas lo mencionan como alma, espíritu, **Purusha, Atma**, etc., aspectos etéreos a la consciencia que se verán en las prácticas de Ingreso al Sueño y al Arte de Ensoñar en un futuro tratado.

Primero se percibe el cuerpo, la respiración, los latidos, el estado de ánimo, el grado de proyección hacia el futuro o el apego a recuerdos del pasado para luego soltar, aflojar y relajar, se trata de reconocer que la realidad esta determinada por la

forma en que se expresa la vibración actual, estados mentales y emocionales.

Si se logra atender primero a eso que uno es y luego decidir en que estado vibrar es posible modificar la percepción del mundo ya que todo es mental, vibra, está en permanente cambio y continuidad.

Al saber y observar que la realidad cambia, uno puede preguntarse: ¿Por qué permanecer atado a una sola fotografía de lo infinitamente cambiante de la vida? Atado, aferrado, apegado, energizado, conectado, bloqueado, suspendido en una escena de toda la película?

La existencia es infinitamente amplia en espectros de vibraciones y experiencias de las cuales uno puede nutrirse e interactuar, siempre que se elija vibrar en otros rangos de frecuencias, mientras que si se limita a una y caprichosa forma de expresarse -consciente o no- solo se captarán las ondas de experiencias de ese excluido rango de situaciones.

Es posible elegir con que otro conectarse y puede tomar la forma de personas, ideas, sensaciones, recuerdos, proyectos y demás vibraciones conscienciales, es necesario utilizar una forma específica de comunicación a través del espacio en el cual existimos, y solo puede concretarse a través de nuestra atención, consciencia y vibración.

Para ello, solo es necesario tomar la firme decisión de acceder y utilizarlo, se necesita de tiempo para afinar el instrumento corporal, prestar atención y hacerse consciente en vibrar en estas frecuencias luminosas.

Luego de adecuar el cuerpo -con la práctica de Yoga- se necesita precisar la forma de comunicar con el Si Mismo, espacio para conectar que yace en el interior y se crea a través de la propia experimentación. Encontrar la forma de ingresar en Si Mismo esta más relacionado al grado de confianza y fe personal que se tenga para vivir más rico y pleno del que actualmente se es consciente.

La confianza determina la certeza, raciocinio, discernimiento, sentido y el deseo de ser una persona integrada en cuerpo y espíritu, se deben disolver los condicionamientos, las creencias limitantes y la ignorancia a través del conocimiento experiencial. La calidad de este lo determina el desarrollo de la atención, la presencia, la consciencia y la expresión vibracional más elevada en todas las situaciones de la vida. Cuanto están afinadas y ajustadas a las frecuencias vivenciales propias entre el cuerpo,

la mente y las emociones junto con el medio a conectar todo se hace realizable.

La existencia está a disposición, la energía consciencial fluye y la información en ella es ilimitada, el universo es abundante solo para aquellos que así lo creen mientras que las personas sin creencias propias se pierden la posibilidad de auto conocerse y evolucionar.

Se deben incorporar estos conceptos conscienciales para tomar la verdadera dimensión de lo que somos y de lo que realmente podemos llegar a ser. Para ello se medita sobre lo que uno siempre es, permanecer en calma y dejarse llevar por lo que viene sin esfuerzos ni privaciones, considerando que la práctica y dedicación paciente permite arribar al estado meditativo **IDEAL -IDéntico a lo rEAL-**.

6.4.- PRÁCTICA MEDITATIVA.

Se expondrán a continuación dos lineamientos ideográficos que ayudarán a dirigir la comprensión y calmar los pensamientos hacia una clara práctica meditativa: uno de Sri B. Ramana Maharishi conocido como **Auto Indagación -Atma Vichara-**, el otro del sabio Shankaracharya **El Conocimiento del Ser -Atma Bodhe-**.

6.4.1.- AUTO INDAGACIÓN - **ATMA VICHARA-**.

En el siglo pasado **SRI BHAGAVAN RAMANA MAHARISHI** logró despertar el **Si Mismo** en su persona al enfrentarse con la sensación de muerte física, un arrebató le sucumbió de joven para lo cual aceptó y se entregó a tal posibilidad. A partir de ese momento y preguntándose “¿Quién muere? ¿Solo mi cuerpo? Si mi cuerpo muere, Yo sigo aquí?” Comienza a transitar el camino hacia el centro del corazón o **Auto Indagación -ATMA VICHARA-**. Con esas preguntas hacia el Si Mismo comprendió que tenemos un Ser interior que siempre esta y al que la muerte física puede trascender.

El Si Mismo es aquello que realmente Uno es desde la sensación interior y diferenciado de las formas vibracionales de la realidad de 3 Dimensiones que se reconocen a través del cuerpo físico. Más interno y sutil existe eso que Uno es y siempre esta, para acceder a lo más sutil en Uno es necesario trascender la

realización de las acciones cotidianas para descubrirse y ser. El Si Mismo es un estado innombrable, indescriptible, simple y sin límites, al nombrarlo deja de ser lo que es y los límites surgen para contenerlo y comprenderlo. Estar y ser significa desconectarse de las sensaciones externas provenientes de los órganos de los sentidos, de las oscilaciones mentales que van desde los recuerdos, proyectos, amores, odios, pasiones y miedos, se trata de llevar la atención hacia el interior a uno mismo y ser consciente de los estados que hoy se expresan.

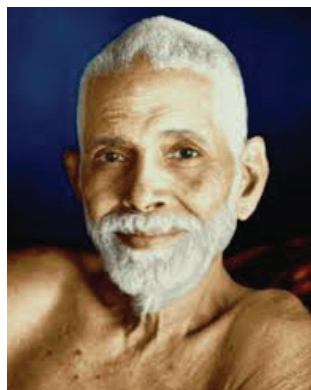
Sri B. Ramana Maharishi:

Si solo se cree que “Yo soy este cuerpo, o que este cuerpo físico es todo lo que soy” dice Ramana se limita la existencia dentro de todo el abanico de posibilidades de presencias que hay en Uno. Si se indaga más allá de esta creencia limitante y se penetra en el ser interior, se da otra posibilidad de existencia mayor y es posible dirigir los pensamientos hacia un espacio más profundo.

Al desconectar certeramente el pensamiento Yo soy este cuerpo y orientar la atención hacia ello que esta más profundo devendrá un efecto doble dice Sri Ramana: desaparecen los pensamientos de la realidad relacionados con el Yo soy el cuerpo y surgen ideas, imágenes y sensaciones relacionadas con la integración de todas las consciencias vibracionales en uno.

Estar consciente en este momento en el que se esta aquí y ahora permite conocer al que Uno es mientras se suelta y deja de atender a todo lo demás. Si no se esta consciente del aquí y ahora la consciencia de otro estará más presente con su energía y este existirá por sobre la propia presencia.

No es posible racionalizar con el corazón -estado de ser en el interior a uno mismo-, como tampoco es posible sentir con la mente lógica dual, pues ambas funciones conciencales vibran en formas diferentes y son complementarias. Es necesario unir las, cohesionarlas y fusionarlas en un mismo estado del ser. Primero se debe orientar la atención y energía hacia una de ellas -la consciencia Ser- en pos de la otra -la consciencia



hacer o tener- como dice Sri Ramana Maharishi, mantenerse allí durante un tiempo hasta que su convivencia vibracional y complementariedad sea tan natural y fluida que ningún esfuerzo sea ya requerido. Somos una consciencia y más conscientes en aquello a lo que le prestamos nuestra atención, le damos nuestra energía.

Si se atiende solo a los torbellinos mentales se creará un mundo en base ellos y se desconocerán otros aun cuando siempre estén existiendo, al hacerse consciente y prestar atención a otras partes de la existencia se las puede incorporar y asimilar.

Al comienzo es un ejercicio de discernimiento, de entrenamiento, de sacrificio ideológico, de entrega, de fe, hasta que la firmeza en este nuevo estado consciencial permite sentir al propio Si Mismo donde desaparece el esfuerzo por encontrar a lo que Uno siempre es.

La práctica atenta, presente, consciente sobre Si Mismo con dedicación, humildad, sin esperar resultados, con devoción hacia el interior y al Todo abre espacios al despertar consciencial sobre las infinitas potencialidades existenciales que están permitidas a vivir en esta encarnación.

Luego de transcurrido un tiempo en la práctica sobre la transformación del **Ser mental -manas-** al **Ser consciente -buddhi-** se funden los opuestos y desaparecen los límites de la existencia dual separada. Todo comienza a unirse, cesa la lucha, no hay desgaste de energía por tratar de resolver cuestiones que no tienen solución en la realidad de 3 Dimensiones mientras la claridad surge dentro del espacio infinito de consciencia donde Todo siempre es. Se llega al estado de trascendencia de las barreras mentales, ataduras, condicionamientos, creencias, tradiciones e ideas cristalizadas para experimentarse libre tal cual se presenta la vida.

Es posible identificar los estados de consciencia en cada situación y vibrar desde las sensaciones que provienen de la escucha atenta, sin reaccionar y actuar repetitivamente. A partir de allí se puede aclarar el camino hacia la esencia del Ser, no se puede conocer el Si Mismo real pensando en algo que no se es sino solo investigando, indagando o prestando atención agudamente a eso que realmente Uno es — el ser esencial en toda situación.

Ramana al igual que los **Upanishads** que procuran negar los atributos de la realidad al decir “**Neti, Neti**” o “No es esto, no es aquello”, artilugio utilizado para tratar de comprender al Si mismo

siendo totalmente indiferenciado, quieto y omniabarcante, esencia que no se puede definir ya que esta fuera de la lógica humana.

“Neti, Neti” es el ejemplo célebre de la filosofía **Vedanta Advaita** utilizado para dar a entender que el error o ilusión está en nuestro limitado conocimiento y no en la totalidad.

A no ser que retire la atención de toda otra cosa a través por ejemplo de practicar la retracción de los sentidos **-Pratyahara-** no se es capaz de enfocarla completa y exclusivamente en el Ser esencial que se experimenta siempre como Uno. Sin enfoque en el propio Ser esencial se es incapaz de obtener la experiencia no-dual del auto-conocimiento verdadero.

La mente primero se forma a sí misma imaginándose ser un cuerpo físico y solo después puede pensar en cualquier otra cosa. Se identifica con el cuerpo, se conecta, se alimenta de él a través de sus órganos.

Para experimentar la naturaleza real se debe desatender a los pensamientos y en lugar de ello estar agudamente en la auto-consciencia esencial que uno Es. Experimentar el propósito personal se convierte así en lo mismo que experimentar el propósito del Todo al que se pertenece.

SE ES UNO EN EL TODO.
SE CONTRIBUYE AL TODO.
EL TODO CONTRIBUYE A UNO.
SE ES UNO Y NADA HAY SEPARADO.
TODO ES ABUNDANCIA E INTEGRACIÓN.
ES EL ESTADO DE YOGA O UNIÓN.

Reconocer la existencia y grandiosidad de **La Fuerza Matriz** que esta detrás y dentro de todo lo que existe es la enseñanza que los iluminados nos han legado. Encontrar la sintonía adecuada con la **fuerza** deviene en una claridad, luminosidad y simpleza en la que las diferencias de frecuencias individuales se funden en el sistema Todo y vibran acompasada y ritmadamente, al igual que las estaciones, las olas del mar y el movimiento de los planetas; la naturaleza se expresa sin esfuerzo, sin apegos, sin sufrimiento y respeta las leyes de su propia existencia consciencial.

En un estado de consciencia y aceptación tal ya no hay espacios para el debate entre **libre albedrío** o **destino** ya que uno es

conciente y cada cual **proposita su existencia** a favor del Todo complementariamente.

“SI EL PENSAMIENTO YO EGOICO NO EXISTE, NINGUNA OTRA COSA EXISTIRÁ. TODO SERÁ FUNDIDO EN UNO... ENTONCES NOS SUMERGIMOS DENTRO DE NOSOTROS Y ALCANZAMOS NUESTRA MORADA-CORAZÓN, EL NÚCLEO MÁS ÍNTIMO DE NUESTRO SER, QUE ES LA FUENTE DE LA QUE SURGEN TODOS NUESTROS PENSAMIENTOS, NOS FUNDIMOS Y DEVENIMOS UNO CON EL SEÑOR BAJO LA SOMBRA DEL ÚNICO PARAGUAS EL ESPÍRITU NO-DUAL INFINITO, QUE EXTERIORMENTE SE MANIFIESTA COMO DIOS, EL SEÑOR SUPREMO DE TODO LO QUE ES.”

SRI. B. RAMANA MAHARSHI.

Bajo la consciencia del Todo sacrificando los pensamientos y volviéndolos hacia la sensación dentro del corazón la práctica meditativa transforma e integra a uno mismo en Yo real y luminoso.

6.4.2.- EL CONOCIMIENTO DEL SER - **ATMA BODHE**.

ADI SHANKARACHARYA el gran maestro del **VEDANTA ADVAITA** -que significa visión final de la Verdad- en el siglo IX d. de C., escribió entre otros un tratado acerca del **Conocimiento del Ser -ATMA BODHE-** para develar la esencia indivisa de la existencia toda.

El Yo intuitivo, **Atman**, aspecto de **Purusha**, esencia del alma individual que es lo mismo e idéntico al **Brahmán** Absoluto y Único, Alma Universal y la realidad verdaderamente existente.

ATMA es el alma individual, aliento, Si Mismo, todo lo que se puede unir en la palabra Yo auténtico **-Buddhi-**, que es también

Brahmán, Alma Suprema, Alma del Universo, Dios, Fuente, Creador.

SHANKARA al igual que MAHARSHI establece la identidad entre **ATMAN y BRAHMÁN**, explícitamente relatada en **Los Upanishads** –enseñanzas a los pies de los Rijis sabios iluminados-. Identidad que bien puede compararse a los conceptos que la ciencia utiliza para fractales, hologramas y planos vibracionales de la existencia toda.

El mundo es una irrealidad, ilusión –**Maya**- y la percepción del mundo no es más que el error de aceptar una cosa por lo que no es y a su vez atribuirle una **ID-ENTIDAD** que no posee.

Todo lo que existe es el **ATMAN** o Si Mismo que no es otro que el **BRAHMÁN** eterno y único, el Absoluto, Dios. Activar el grado de certeza al comprender y aceptar que somos Uno y Todo a la vez, campos de energía siempre existentes para conectar con aquello que se siente y quiere expresar.

La consciencia vibra con los sucesos que se elijan conectar mientras se decide captar y ampliar otras frecuencias, expresiones, ideas, sistemas, mundos, planos, densidades, etc.

Estar en **ATMA** o Si Mismo es un estado de re-conocimiento, certeza y sensación que permite ser la misma esencia al igual que es el Todo eterno, estado de iluminación y gracia plena del Ser.

SHANKARA afirma que solo esta comprensión permite la liberación –**Moksha**- de las reencarnaciones sin fin –**Samsara**-.

Para entender esta gran verdad se necesita la **paz interna** y la **victoria sobre las pasiones**, el alma pura que se consigue mediante **TAPAS** que significa calor, fuego, mérito, entrenamiento y práctica sobre uno mismo mencionado en los YOGA SUTRAS como El Yoga de la correcta acción –**Kriya Yoga**-. Lo opuesto al Conocimiento –**Vidya**- es la ignorancia –**Avidya**- y la persona así se transforma en **Ajñana** –ignorante de su unidad junto a la realidad suprema. Cuando desaparece la ignorancia el Yo real –**Buddhi**- brilla sin necesidad de otros medios para su conquista.

A PESAR DE QUE LA MENTE CUBRE AL ATMAN

SÓLO ELLA SE REFLEJA DE ALGÚN MODO DEL
ATMAN OCULTO.
SHANKARA.

La mente es la puerta de intercambios entre la esencia y la existencia, es el instrumento que se necesita afinar para encontrar la mejor armónica en la evolución personal. Para realizar una luminosa práctica meditativa puede tomarse la exquisita sabiduría de este sabio filósofo a partir de los aforismos extraídos de su célebre obra **Atma Bodhe**, y adentrarse en quieta contemplación.

6.5. UN EJEMPLO PARA COMENZAR A **MEDITAR**.

EXISTENTE.

ATMAN ES DIFERENTE, DISTANTE, TESTIGO, SOLO DE LAS ACCIONES DEL CUERPO Y DE LA MENTE. PARA LOS IGNORANTES ACTÚA ÉL, PARA LOS QUE SABEN ES SOLAMENTE UNA ILUSIÓN. **ATMAN** ES INMUTABLE, SOLAMENTE LOS INDIVIDUOS ACTÚAN.

LA MENTE PERTENECE AL INDIVIDUO, POR ELLO ES PASAJERA, EL CONOCIMIENTO PERTENECE AL **ATMAN** Y ES ETERNO. EL INDIVIDUO O ALMA INDIVIDUAL SE CONFUNDE PENSANDO QUE EL CONOCE, CUANDO SOLAMENTE **ATMAN** ES EL CONOCIMIENTO TOTAL.

EL CONOCIMIENTO DE LA UNIDAD ES ENTRE TODOS LOS MEDIOS, EL ÚNICO QUE PRODUCE DIRECTAMENTE LA LIBERACIÓN. ASÍ COMO SIN FUEGO NO SE PUEDE COCER NADA, DE LA MISMA MANERA, SIN CONOCER LA VERDAD NO PUEDE HABER LIBERACIÓN FINAL.

SENTADO EN UN LUGAR SOLITARIO, CON LA MENTE LIBRE DE DESEOS Y CONTROLANDO LOS SENTIDOS, MEDITA CON ININTERRUMPIDA ATENCIÓN EN EL INFINITO SER, EL UNO SIN SEGUNDO.

LA MEDITACIÓN CONSTANTE, QUE ES COMPARABLE A LA FRICCIÓN QUE SE HACE EN LA MADERA, PARA PRODUCIR FUEGO, PERMITE QUE LA LLAMA DEL CONOCIMIENTO CONSUMA COMPLETAMENTE EL COMBUSTIBLE DE LA IGNORANCIA.

LA SABIDURÍA PRODUCIDA POR EL DESCUBRIMIENTO

DE LA VERDADERA NATURALEZA DE LA REALIDAD DESTRUYE INMEDIATAMENTE LA IGNORANCIA EXPRESADA POR LAS NOCIONES DE “YO” Y “MÍO” COMO LA COMPROBACIÓN DE LA POSICIÓN DEL SOL CORRIGE LOS ERRORES DE ORIENTACIÓN.

EL YOGUI QUE HA SIDO ILUMINADO VE, A TRAVÉS DEL OJO DE LA SABIDURÍA, EL UNIVERSO INTERNO EN SU PROPIO SER Y MIRA TODAS LAS COSAS COMO EL SER ÚNICO.

AUNQUE SE ENCUENTRA ASOCIADO A LAS LIMITACIONES AUTO-IMPUESTAS, EL HOMBRE CONTEMPLATIVO ES PURO POR SUS RASGOS COMO EL CIELO, Y PERMANECE INALTERABLE BAJO CUALQUIER CONDICIÓN.

EL SER HUMANO LIBRE DE IMPUREZAS, HABIENDO SIDO PURIFICADO EN EL FUEGO DE LA SABIDURÍA, ANIMADO POR EL CONOCIMIENTO CORRECTO, BRILLA POR SÍ MISMO COMO EL ORO.

AQUEL QUE RENUNCIANDO A TODAS LAS ACTIVIDADES, SE RECOGE REVERENTE EN EL SAGRADO LUGAR DEL SER, QUE ESTÁ MÁS ALLÁ DEL ESPACIO Y EL TIEMPO, PRESENTE EN TODO, DONDE NO HAY OPUESTOS, DONDE SÓLO HAY ETERNA SABIDURÍA Y FELICIDAD; LLEGA A COMPRENDER Y A PENETRARLO TODO, Y SE HACE INMORTAL AQUÍ Y EN EL MÁS ALLÁ.”

SHANKARA.

Utilizando las enseñanzas de estos sabios iluminados, se sugiere un ejemplo para dar soporte a la práctica meditativa.

1.- OBJETIVO:

Estar en Si Mismo.

2.- COMODIDAD:

- Permanecer sentado cómodo, utilizar almohadas o la pared si es necesario, con la espalda recta y las piernas cruzadas.
- Pueden surgir incomodidades las que se debe atender al cambiar de postura, permanecer quieto y lúcido sin caer dormido.

3.- RESPIRACIÓN:

- Respirar profundo durante varios minutos hasta sentir que baja el ritmo cardíaco, el cuerpo se percibe calmo, quieto y relajado.
- Realizar tantas respiraciones relajantes como sean necesarias, la exhalación debe ser lo más lenta y prolongada mientras se suelta el cuerpo de toda tensión e incomodidad.

4.- RETRACCIÓN DE LOS SENTIDOS:

- Dejar de atender a las sensaciones de los órganos de los sentidos.
- Cerrar los ojos y apagar las imágenes latentes, des-atender a los sonidos, olores, gustos y sensaciones corporales.
- Reposar cómodamente hacia dentro.
- Dirigir la atención hacia el ritmo respiratorio, o latidos del corazón, o elegir una imagen mental.
- Los pensamientos comienzan a llamar toda la atención.

5.- CONCENTRACIÓN:

- Construir imaginativa-mente la sensación de una esfera luminosa en el centro del pecho –diferente del lugar donde esta el órgano corazón-, con la máxima realidad posible que incluya color, sonido, olor y temperatura de manera que sea realmente atractiva hacia la concentración, por el hecho de visualizarse tan real y sentida que ocupe la mayor cantidad de órganos de los sentidos.
- Dirigir toda la atención sobre esta imagen luminosa y desconectar toda sensación diferente que surja.
- Ante distracciones, es recomendable observarlas, no luchar,

dejar que surjan y luego volver a llevar la atención a la esfera en el centro del pecho; ya que surgirán pensamientos indeseados, ideas atractivas, nuevos apetitos o recuerdos que en todo momento procuran llamar la atención.

- Se recomienda practicar concentración utilizando imágenes de soporte, como por ejemplo un péndulo donde el recorrido hacia los extremos expresa la fuerza de atracción que producen las imágenes mentales que nos expulsan hacia fuera, mientras que la práctica paciente y ritmada reduce gradualmente la distancia pendular para reposarse naturalmente en su centro – el SI MISMO.

- Mantener la atención sobre la imagen de la esfera luminosa en el centro del pecho durante todo el tiempo que se pueda, a la vez de avanzar más allá mientras se perciben sensaciones diferentes a las del cuerpo, aquellas sensaciones luminosas y puras en lo más profundo a uno mismo.

- Imaginar luego que uno es la esfera luminosa en el centro del pecho, observar mentalmente hacia la esfera luminosa y a la vez percibir que se es observado desde ella.

- Sentir que la esfera es uno mismo, al igual que una parte del cuerpo que se elija reposar la atención es uno en esa presencia allí. Darse cuenta que no existe la separación al sentir y Ser la esfera luminosa, a la vez que Ser y Sentir el cuerpo luminoso, a la vez que Ser y Sentir el cuerpo físico, a la vez que Ser y Sentir la existencia toda y más allá.

- Mantenerse firme en esta práctica de concentración desde la dispersión hacia la Unión –hacia el estado de YOGA- a través del juego de imágenes y sensaciones en el Ser, Sentir y Develar el SI MISMO en Uno.

6.- MEDITACIÓN O CONTEMPLACIÓN:

- Transcurrido un tiempo de concentración surge la sensación natural de soltar toda esfuerzo mental para dejar espacio a que la consciencia se exprese sin más, aquello que siempre se Es y se siente SER.

- Estado de confort, quietud exterior y expansión interior al mismo tiempo.

- Estar en lo más profundo al observar lo que Uno es, donde Uno reside, dentro y fuera a la vez.

- Se es cómodo en la sensación de SER, como un observador activo hacia adentro, hacia lo que viene sin pensar ni juzgar.

- Se disuelven las cuestiones que la mente traía antes relacionadas a comprender ¿Quién soy? ¿Por qué soy? y dirigirse luego a reposar plácidamente al silencio sin palabras mentales.
- Surge el GOCE al SER CONSCIENTE de la PRESENCIA que habita en el propio corazón, en la Morada interna del SI MISMO – estado ideal del Ser que en sánscrito se conoce como **SAT CHIT ANANDA**-.

CONCLUSIÓN

Dominar la maestría de la mente requiere de una práctica sostenida y disciplinada durante un largo tiempo sin esperar resultados mágicos, con fervor –fe ardiente- hacia Si Mismo y devoción hacia la existencia Toda.

Luego de un tiempo de práctica sostenida es posible adiestrar la mente para construir un nuevo cuerpo de consciencia personal. La mente lo es todo, el universo es mental y el Todo es **Consciencia** pura. La mente debe integrarse a la consciencia y con ello el Universo pasará a ser **Conscencial**.

El tiempo depende del mundo en el que cree vivir cada persona, donde muchos aceptan que solo es un concepto lineal –pasado, presente y futuro- solo relacionado a la realidad de tres dimensiones, mientras que otros lo conciben bajo una idea circular – inicio y reinicio sin fin tal cual las estaciones, las órbitas y los átomos- donde si es posible la construcción de multi-versos, multi-planos, multi-dimensiones, multi-densidades y multi-realidades que se desean y ya no es necesario verse presionados por llegar a un final, para detectar que lo importante es transitar el eterno y consciente presente en uno mismo.

Somos seres emocionales con trajes mentales, los pensamientos danzan al ritmo de los sentimientos, sensaciones, deseos y recuerdos que impulsan o retrasan. Abordar los torbellinos mentales es la meta del **YOGA** y a la que cada ser humano debería dedicarse por el resto de su permanencia en la vida terrena.

Se han presentado varios principios bajo los cuales funcionamos y a partir de ellos cada uno pueda re-construir una nueva persona, que sin la presencia consciente de Ser Uno mismo en cada momento, es posible quedar atrapado en la danza de energías sutiles que presionan y amarran la vida sin poder protagonizarla en forma auténtica.

El SI MISMO es eterno y se lo puede percibir en las acciones cotidianas, Ser que fluctúa dentro de una trenza de roles – Yoes- que se viven a cada instante y al que debe descubrirse para iluminar la mejor película personal. Roles que aparentan una necesidad real de experimentarse, mientras que la sobre actuación falaz atrae el mismo escenario con las mismas situaciones sin cesar.

La idea que propone la presente obra procura fundir la

diferencia de roles en uno solo, a partir de aumentar el grado de consciencia que se aplica en todas las situaciones de la vida, cuyo estado de presencia y observación permite auto conocer, descubrirse y decidir mejor.

Categoría mental que facilita el trascender las cuestiones acerca de ¿Quién soy Yo? ¿Quién soy en cada situación? ¿A quién le suceden estas cuestiones? ¿Quién es el que disfruta? ¿Quién el que sufre? Se trata de sentir en el cuerpo –emocionarse- la diferencia de estados y percibir aquello que siempre esta en uno, aún cuando las circunstancias de la vida parecen opacar y en otras brillar.

Explicar con la mente una experiencia espiritual es como describir el sabor de una fruta a quien jamás la ha probado, dos aspectos –mental y experiencial- que por naturaleza están unidos y solo a través de la consciencia personal, es posible develar el único propósito existencial.

Nace así la paradoja humana, esa aparente dualidad y separación que puede confundir hasta el más sabio de los humanos y es la clave a resolver en el transcurso de las encarnaciones, donde la materia –**PRAKRITTI**- posibilita la experimentación con o sin apegos, mientras que el espíritu –**PURUSHA**- expresa la eternidad, quietud y omnisciencia

Sri Ramana Maharshi establece un camino viable para la propia experimentación consciente sobre uno mismo, mientras que Adi Shankara lo menciona a través de la identidad entre el alma individual con lo Absoluto, aspectos meditativos que permiten afinar la mente y concentrar la atención sobre las sensaciones más sutiles del propio Ser. Mientras se esté entretenido en la vida terrenal es difícil descubrir al SI MISMO y solo a través de las sensaciones percibidas internamente es posible encontrarse y expresar al que uno siente Ser.

Para ello, solo se requiere dedicación atenta y consciente en SI MISMO, la práctica consciente permite correr las capas de la mente y descubrir un tesoro que solo se expresa a través de las sensaciones internas del corazón, espacio extraordinario que surge en el medio del pecho cuando la plenitud y el goce desbordan en un estallido de alegría.

Somos esa chispa eterna en cada momento, es imposible dejar de ser aquello que siempre es y esta en cada uno, esta aparente

división impulsa la poderosa fuerza interior que a través de la experimentación y la realización de acciones terrenales permite darse cuenta de quien siempre uno es.

La naturaleza dirige las formas de atracción y rechazo para las experiencias conscienciales y la sabiduría personal surge en los momentos placenteros como los que se reprimen ante las adversidades de la vida. Para la evolución humana son necesarios estos impulsores supuestamente desfavorables para despertar y darse cuenta sobre los poderes personales que muy ocultos descansan, los cuales de otra manera jamás se los podría descubrir.

Es necesario reconocer la sabiduría que surge al experimentar situaciones rotuladas como desfavorables, las que luego de transmutadas concientemente pasan al depósito del saber sensorial e instantáneo. Por naturaleza energética se atrae y prefiere aquello que da placer y se evade el malestar, dejando escapar muchas de las experiencias que mejor enseñan a expandir la consciencia plena que deviene luego de aceptar lo que uno realmente es.

¿Cuan apegado -energizado, enganchado- se es ante los sucesos de la vida? ¿Cuan comprensivo se es sobre la existencia propia y de los demás? ¿Cuan amoroso o desprendido se es sobre lo que atraemos? ¿Se puede soltar y ser autentico ante lo que uno es? ¿Se puede aprender sobre los hechos que se atraen a la propia vida? ¿Se eligen las cuestiones de la vida o ellas vienen a uno por designio divino? ¿Se es feliz por azar o por la suma de las elecciones conscientes y aceptaciones sabias? Cuestiones implícitas en la propia vida que pueden develarse con la práctica de **YOGA**.

Muévete y el camino aparecerá, muévete hacia el SI MISMO y las fichas se acomodarán para tu juego, pero por favor muévete CONSCIENTE, presente, atento y verás que todas las señales del camino aparecerán ante tus narices y te preguntarás ¿Cómo no me he dado cuenta antes si lo tenía enfrente y no lo veía?!

Este es el estado de DARSE CUENTA que se expresa cuando uno siente, reconoce y agradece por descubrir hasta en lo más ínfimo cuan Magnífico, Increíble y Perfecto es el Todo, lo Absoluto.

Estado de consciencia iluminada, brillante, en permanente cambio y evolución. Estado consciente de SI MISMO que

exige de LAS 4P DEL **YOGA** - PRÁCTICA, PERSEVERANCIA, PACIENCIA Y PROFUNDIDAD-, activadores directos durante el tiempo en el que se practican y gradualmente construyen una estructura psico mental firme y cómoda en sí.

ASHTANGA YOGA facilita las técnicas para que el tránsito hacia la iluminación personal sea más amigable, efectivo y aplicable a la realidad cotidiana de todas las personas. Luego de un período de práctica y asimilación de estos activadores conscienciales, se esta en condiciones de aquietar la mente a voluntad y acceder al estado de consciencia plena, para develar -correr el velo e iluminar- la verdad de la propia existencia sin cristales teñidos de condicionamientos.

ASHTANGA, YOGA PARA SI MISMO quiere realizarse al igual que la vida de todas las personas, ASHTANGA es una idea, un concepto, un conjunto de técnicas, una filosofía de vida, es uno, somos todos y mucho más que está al alcance de aquellos interesados en despertar a su propia existencia consciencial.

Despertar, iluminar, darse cuenta, comprender, aceptar, vivenciar son sinónimos de acciones que surgen al avanzar en la realización del propósito personal, mientras se resuelve la paradoja entre el despertar del sueño cotidiano y la creación de sueños y horizontes hacia los cuales dirigirse.

La práctica de **ASHTANGA YOGA** permite sanar el cuerpo mientras se equilibra la respiración, la energía fluye, los sentidos se retraen, la atención se concentra, la mente se calma al crear una nueva consciencia personal para conectar con otros planos y dimensiones más sutiles del Ser.

Para ver el fondo de un lago es necesario calmar la superficie al igual que el espejo limpio permite reconocerse en él sin percatar que es un vidrio que separa ambos mundos. ¿Dónde esta la superficie? ¿Existe ese límite que separa lo interior de lo exterior? La envoltura física y la energía espiritual conviven y se nutren así mismas, son planos de consciencia que vibran dentro de otras aún más sutiles.

ASHTANGA, YOGA PARA SI MISMO procura ser un medio a través del cual estas capas pueden fundirse y brillar en SI MISMO para comprender que adentro y afuera es solo una ilusión de la propia mente.

ANEXOS

A.1.- LAS 8 PARTES DE **ASHTANGA YOGA** DE **PATANJALÍ**.

El sistema filosófico de YOGA que Pantanjali desarrollo se haya inscripto en los **YOGA SUTRAS**. Se trata de 4 capítulos o Padas con un total de 196 Sutas o aforismos.

El 1er. capítulo se llama **SAMADHI PADA** orientado a presentar los diferentes estados de consciencia acrecentada a la que puede llegarse luego de la práctica Yóguica.

El 2do. Capítulo llamado **SADHANA PADA** o Práctica Espiritual Yóguica se detallan las acciones o las 8 estancias del YOGA. “**ASHTO**” en sánscrito significa ocho, “**ANGA**” significa parte. Partes que pueden realizarse en forma conjunta o con dedicación exclusiva sobre uno de ellas. Las 8 partes de ASHTANGA YOGA de Patanjali, las designa como **KRIYA YOGA** -Yoga del bien hacer- y tratan sobre:

A.2.1.- **YAMA**: conductas hacia los demás:

1. No herir ni dañar -**Ahimsa**.
2. Veracidad -**Satya**.
3. No robar -**Asteya**.
4. Ser consciente de la realidad suprema que habita en todos -**Brahmacharya**.
5. Evitar la posesividad, la codicia, o adueñarse haciendo uso de los sentidos -**Aparigraha**.

A.2.2.- **NIYAMA**: recomendaciones sobre cuidados personales y autoconocimiento:

1. Limpieza del cuerpo y mente -**Shaucha**.
2. Actitud de contentamiento -**Santocha**.
3. Entrenamiento de los sentidos y práctica espiritual -**Tapas**.
4. Estudio de uno mismo y reflexión en las palabras sagradas -**Svadyaya**.
5. Entrega del resultado de nuestros actos a la única fuente -**Ishvarapranidana**.

Los 3 últimos son fundamentales para mantener una disciplina hacia el dominio de la mente.

A.2.3.- **ÁSANA**: posturas. En Ashtanga se realizan series de posturas progresivas a través de **Vinyasas**.

A.2.4.- **PRANAYAMA**: prácticas respiratorias para prolongar e incrementar el prana.

A.2.5.- **PRATIHARA**: retracción de los sentidos, orientación hacia las sensaciones internas.

A.2.6.- **DARHANA**: práctica de concentración, sobre un solo aspecto que puede ser denso o sutil.

A.2.7.- **DHYANA**: práctica de meditación, al soltar todo esfuerzo luego de concentrar la atención.

A.2.8.- **SAMADHI**: estado de hiperconciencia, plenitud, calma, goce. Samadhi es el estado ideal de yoga donde no existe la distinción entre meditador y lo meditado, son uno. Samadhi posee dos niveles: el primero con forma o semilla donde hay una identificación con la esencia de un objeto; el segundo es sin forma o sin semilla, la identificación es con el Ser, donde todos los estados de la conciencia personal son trascendidos más allá del tiempo y el espacio.

La práctica simultánea de **DARHANA**, **DHYANA** y **SAMADHI** es denominada **SAMYAMA** en los Y.S.

El 3er. Capítulo se conoce como **VIBHUTI PADA** o Poderes Espirituales y el 4to. Capítulo se llama **KAIVALYA PADA** o Liberación.

Los **YOGA SUTRAS** además de ser un sistema filosófico o **YOGA DARSHANA** presentan características únicas en cuanto a la

calidad de su escueta narración como así también de lo jugoso de sus enseñanzas, que solo pueden comprenderse luego de experimentadas y aprehendidas.

Los Yoga Sutras accionan como un plano a través del cual el practicante puede orientar sus energías a medida que profundiza en el camino hacia el propio despertar interior.

A.2.- SIGNIFICADOS DE LAS POSTURAS DE LA 1ra. SERIE EN SÁNSCRITO.

SURYA NAMASKAR:

Saludo al Sol. Saludo reverencial a la divinidad que hay en el Sol. Samasthithi: Parado sobre pies juntos en equilibrio peso bien distribuido, o Tadasana, montaña.

Utthanasana: Máxima flexión con extensión posterior, parado con la cabeza hacia las piernas.

Chaturanga Dandāsana: Bastón en cuatro apoyos.

Urdhwa Mukha Svanasana: Perro con la cara hacia arriba.

Adho Mukha Svanasana: Perro con la cara hacia abajo.

Utkatasana, Utkā: Agachado, en cuclillas. Extensión fuerte y feroz hacia arriba, piernas flexionadas, arqueo de espalda y brazos arriba.

Virabhadrasana: Guerrero Virabhadra. Una pierna flexionada, la otra extendida, brazos juntos y extendidos arriba de la cabeza, y luego brazos extendidos abriendo el tórax.

POSTURAS DE PIÉ:

Padangushtasana: Extensión posterior tomando los dedos gordos de los pies juntos.

Padahastāsana: Extensión posterior con las manos debajo de los pies juntos.

Utthita Trikonāsana: Elevación con piernas abiertas en triángulo hacia un lateral.

Utthita Parshvakonāsana: Elevación con una pierna flexionada en ángulo hacia un lateral.

Prasarita Padottanasana A a D: Extensión posterior con el pecho abierto piernas separadas, torso hacia delante.

Parshvottanasana: Extensión lateral parado con palmas enfrentadas en la espalda, torso hacia una pierna.

Utthita Hasta Padangushtasana: Tomado con la mano desde el dedo mayor del pie elevado en una pierna, ídem hacia el lateral y luego suelto la pierna extendida hacia el frente y arriba.

Ardha Baddha Padmottanasana: Extensión tomado en medio Padmasana parado sobre una pierna.

Utkatasana, Utkā: Agachado, en cuclillas. Extensión fuerte y feroz hacia arriba, piernas flexionadas, arqueo de espalda y brazos arriba.

Virabhadrasana: Guerrero Virabhadra. Una pierna flexionada, la otra extendida, brazos juntos y extendidos arriba de la cabeza, y luego brazos extendidos abriendo el tórax.

POSTURAS DE SENTADO:

Paschimottanasana A y C: Máxima flexión con extensión posterior de sentado hacia oeste.

Purvottanasana: Máxima flexión con extensión posterior hacia este.

Ardha Baddha Padma Paschimottanasana: Máxima extensión posterior de sentado hacia el oeste tomado en medio Padmasana.

Tirīangmukhaekapada Paschimottanasana: Máxima extensión posterior de sentado hacia el oeste apoyado en tres partes con la cara hacia una pierna.

Janu Shirshāsana A a C: Cabeza hacia la rodilla. Un pie hacia genitales, luego debajo y luego dedos apoyados.

Marichyasana A a D: Guerrero Marichi. Una pierna extendida

y la otra replegada sobre el pecho, extensión posterior hacia delante. Luego una pierna en medio padmasana con extensión posterior hacia delante.

Navasana: Nave o bote. Ardha Navasana o Panipurna Navasana. Medio bote o bote completo.

Bhujapidasana: Hombros, máxima presión sobre los hombros. Manos apoyadas en el piso y piernas sobre los hombros con los pies cruzados.

Titthibasana: Elevado sobre manos en flexión apoyado sobre hombros.

Kurmasana: Tortuga. Piernas rectas sobre los brazos extendidos.

Supta Kurmasana: Tortuga acostada. Brazos tomados por detrás de la espalda piernas sobre la nuca.

Bakasana: Cuervo. Apoyado en manos con brazos extendidos, rodillas flexionadas sobre brazos.

Garbha Pindasana: Bebé en el útero. Equilibrio en Padmasana, abrazando las piernas y elevadas.

Kukuttasana: Gallo. Elevado sobre manos en Padmasana.

Baddha Konasana A y B: En ángulo tomado. Pies enfrentados, rodilla abiertas y tomado de pies con los codos apoyados sobre ingles o piernas.

Upavishta Konasana A y B, Upavishta Sentado. Sentado con piernas abiertas extendidas en ángulo tomado de los pies, mentón y pecho abierto al piso. Luego elevado sobre isquiones en equilibrio.

Supta Konasana: Acostado en ángulo. Apoyado sobre hombros con piernas abiertas y extendidas hacia atrás tomado de los pies.

Supta Hasta Padangushtasana y Parshvasahita: Acostado en extensión tomado con la mano el dedo mayor del pie. Ídem hacia un lateral.

Ubhaya Padangushtasana: Tomado de ambos dedos mayor de los pies, elevado en equilibrio sobre isquiones.

Urdhwa Mukha Paschimottanasana: Máxima extensión posterior hacia el oeste en equilibrio sobre isquios con la cara hacia arriba.

Setu Bandhasana: Puente cerrado. Arqueado sobre cabeza y pies hacia arriba en extensión con brazos al pecho.

Urdhwa Danurasana: Arco elevado, pecho arriba apoyado sobre manos, brazos extendidos y pies piernas extendidas.

POSTURAS DE CIERRE:

Salamba Sarvangasana, Sarva: todo; anga: parte. Apoyado sobre los hombros con piernas juntas y extendidas hacia arriba. Halasana: Arado, apoyado sobre hombros con las piernas extendidas hacia atrás apoyado sobre empeines.

Karnapidasana: Oídos, máxima presión sobre los oídos, apoyado sobre hombros con las piernas flexionadas apretando las orejas con las rodillas y empeines al piso.

Urdhwa Padmasana: en Padmasana invertido piernas elevadas.

Pindasana: Bebé. Apoyado sobre hombros abrazando piernas en Padmasana.

Matchyasana: Pez, arqueado del torso con apoyo de cabeza y piernas en Padmasana.

Utthana Padasana: Máxima extensión de los pies con piernas y brazos elevados a 45 grados.

Chakrasana: Rueda o vértice, roldo hacia atrás.

Shirshasana: Cabeza, apoyado sobre la cabeza.

Balasana: Niño, acostado boca abajo piernas flexionadas al pecho con brazos a los laterales.

Badha Padmasana: Padmasana tomado de los brazos por detrás de la espalda.

Yoga Mudrá: Gesto de Yoga, en Padmasana tomado de los brazos por detrás de la espalda e inclinado hacia delante.

Padmasana: Postura de loto. Piernas cruzadas, brazos extendidos con los dedos en gñana mudrá, pulgar-índice.

Utplutih: en Padmasana elevado y apoyado sobre manos en equilibrio distribuido el peso.

Shavasana: Cadáver. Acostado en relajación con la máxima inmovilidad.

A.3. NADIS Y CHACRAS – CANALES ENERGÉTICOS Y VORTICES DE ENERGÍA.

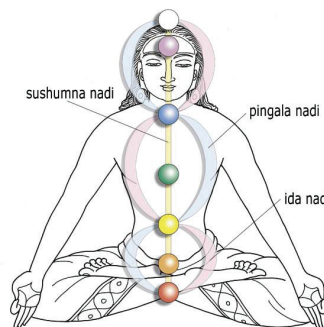
NADI: Conducto, río, fibra nerviosa, canal de energía de los cuerpos sutiles internos del ser humano o meridianos. Se dice que existen 72000 nadis. Estos interconectan a los chakras. Los tres nadis más importantes son Ida, Pingala y Sushumna.

Ida y Pingala entrelazan la espina dorsal, comenzando en el chakra Muladhara, terminando en el chakra Sahasrara y cruzándose a la altura de los chakras Manipura y Vishuddha, que se describen a continuación.

NADI IDA, también conocido como Chandra -luna-, es de color rosa. Fluye hacia abajo, terminando del lado izquierdo del cuerpo. Esta corriente es de naturaleza femenina y es el canal de energía física-emocional.

NADI PINGALA, también conocida como Surya -sol-, es de color azul. Fluye hacia arriba, terminando del lado derecho del cuerpo. Esta corriente es de naturaleza masculina y es el canal de la energía intelectual-mental.

NADI SUSHUMNA, es la corriente nerviosa mayor que pasa a través de la médula espinal desde el chakra Muladhara en la base hasta el chakra Sahasrara al tope de la cabeza. Es el canal de la energía conocida como Kundaliní donde la mitología Hindú cuenta alegóricamente que yace adormecida en el chakra Muladhara, al despertar la consciencia se eleva por este canal central a través de cada chakra hasta llegar al chakra Sahasrara.



CHAKRA: “Rueda, vértice, vórtex”. Cualquiera de los plexos nerviosos o centros de fuerza y consciencia localizados dentro de los cuerpos internos de la persona. En el cuerpo físico existen correspondientes plexos nerviosos, ganglios y glándulas. Los Siete chakras principales pueden ser vistos síquicamente como coloreadas ruedas de muchos pétalos o flores de loto.

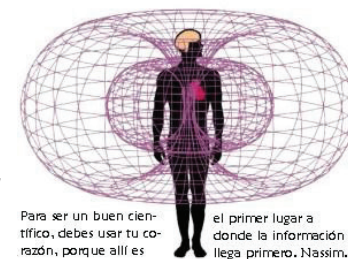
Se les llama rueda o vértices de energía porque su función es la de transferencia de energía entre planos y se representa gráficamente de forma similar al remolino de agua al vaciar una tina de baño o un poderoso tornado, donde los efectos de rotación producen la expulsión mientras la atracción se presenta en su eje interior. Es la misma representación de un doble toroide que los místicos de antaño intentaron plasmar en gráficos como el yin y yang en dos dimensiones -alto y ancho-.

Los Chakras están situados a lo largo de la médula espinal desde la base hasta la cámara craneal. Los siete chakras superiores,

desde el más bajo hasta el más elevado, son:

- 1) **MULADHARA** (base de la espina dorsal) relacionado con la memoria, tiempo y espacio;
- 2) **SVADHISHTHANA** (debajo del ombligo) afín a la razón;
- 3) **MANIPURA** (plexo solar) con la voluntad;
- 4) **ANAHATA** (centro del corazón) es el conocimiento directo;
- 5) **VISHUDDHA** (garganta) despierta el amor divino;
- 6) **AJÑA** (tercer ojo) activa la visión divina;
- 7) **SAHASRARA** (tope de la cabeza) expresa la iluminación, contacto directo con la Divinidad.

En la actualidad y con ayuda de imágenes animadas tridimensionalmente el científico autodidacta Nassim Hamein logró representar el movimiento de las fuerzas energéticas del universo bajo la idea del doble toroide, que los Taoístas expresaban bajo el símbolo Ying Yan en dos dimensiones.



A.4. PRINCIPIOS DEL KYBALION.

El autor es conocido como **Hermes Trismegisto**. Fue el padre de la sabiduría oculta, el fundador de la astrología, el descubridor de la alquimia. La fecha de su residencia en **Egipto** en esa su última encarnación no es conocida ahora, pero ha sido fijada en los primeros días de las más viejas dinastías de Egipto -mucho antes de los tiempos de Moisés-.

Conforme los años rodaron tras su partida de este plano de vida los egipcios deificaron a Hermes, y le hicieron uno de sus dioses bajo el nombre de Thoth. Años después, la gente de la Grecia antigua también le hizo uno de sus muchos dioses llamándole **Hermes, el dios de la Sabiduría**.

Los egipcios reverenciaron su memoria por muchos siglos -sí, decenas de siglos- llamándole “el escriba de los dioses”, y confiriéndole honoríficamente su antiguo título, “Trismegisto”, que significa el tres veces grande, el gran grande, el grande más grande, etcétera. Incluso en estos días, se usa el término

“hermético” en el sentido de “secreto”, sellado de manera que nada puede escaparse.

Las enseñanzas herméticas han de encontrarse en todas las tierras, entre todas las religiones, pero nunca identificadas con ningún país particular, ni con ninguna secta religiosa particular. Esto en razón de la advertencia de los antiguos instructores contra el permitir a la doctrina secreta que se volviese cristalizada en un credo. Así fue con las enseñanzas herméticas de los gnósticos y los cristianos primitivos que se perdieron en el tiempo de Constantino, cuya mano de hierro asfixió la filosofía con el manto de la teología.

A.4.1.- LOS 7 PRINCIPIOS HERMÉTICOS:

MENTALISMO.	(El universo es mental.)
CORRESPONDENCIA.	(Como es arriba es abajo y como es abajo es arriba.)
VIBRACIÓN.	(Todo vibra, pulsa y palpita.)
POLARIDAD.	(Todo tiene su opuesto aunque se trate de la misma cosa.)
RITMO.	(Todo tiene un ritmo, una frecuencia de repetición, un ciclo.)
GÉNERO.	(Todo crece, se atrae en similar vibración, se une, cohesionan, fusionan.)
CAUSA Y EFECTO.	(Toda causa tiene un efecto, y Todo efecto tiene una causa.)

A.4.2.- APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS DEL **KYBALION** A PRÁCTICA DE YOGA.

La posesión del conocimiento, a no ser que vaya acompañada por una manifestación y una expresión en la acción, es como el amontonamiento de metales preciosos: una cosa vana y tonta. El conocimiento como la riqueza, está destinado al uso. La ley del uso es universal y aquel que la viola sufre en razón de su

conflicto con las fuerzas naturales.

Para cambiar vuestro humor o estado mental, cambiad vuestra vibración.

La fuerza de voluntad dirige la atención y la atención cambia la vibración.

La mente -así como los metales y los elementos- puede ser transmutada, de estado a estado; de grado a grado; de condición a condición; de polo a polo; de vibración a vibración.

El ritmo puede ser neutralizado por una aplicación del arte de la polarización.

Nada escapa al principio de causa y efecto, y hay muchos planos de causación, uno puede usar las leyes del plano superior para superar las leyes del plano inferior.

Los sabios sirven en el superior, pero rigen en el inferior.

La verdadera transmutación es un arte mental.

El TODO es MENTE; el universo es mental.

Todo es consciencia, el universo es consciencial.

A.5. LAS 3 **GUNAS**: SATTVAS, RAJAS, TAMAS

La mente es parte de la Naturaleza fenoménica **Prakriti** y está gobernada por las tres fuerzas primarias o cualidades llamadas **Gunas**. Estas tres constantemente se entrelazan, entremezclan, contrastan, avanzan y se contraen en varias combinaciones unas a otras. Existen antes de la creación de los pensamientos y están por debajo o detrás de todas las cosas de la Creación.

SATTVAS es la cualidad de la inteligencia, la virtud y la **bondad**. Crea armonía, balance y estabilidad y es de naturaleza liviana y luminosa, y posee un movimiento interno y ascendente causando el despertar del alma. SATTVAS provee felicidad y satisfacción duradera. Es el principio de la claridad, amplitud y paz, es la fuerza del amor que une todas las cosas.

RAJAS es la cualidad del cambio, la actividad y la turbulencia. Inicia el desequilibrio que perturba la armonía existente. RAJAS está motivado en la acción misma, siempre buscando una meta o fin que le da poder. Posee un movimiento externo y conduce a la fragmentación y desintegración. A corto plazo es estimulante y placentero, pero debido a su naturaleza perturbadora intrínseca rápidamente se convierte en dolor y sufrimiento. Es la fuerza de la pasión la cual causa aflicción y conflicto.

TAMAS es la cualidad de la estupidez, torpeza, oscuridad e inercia. Es pesada y levanta un velo de obstrucción al actuar. Funciona como la fuerza de gravedad que retarda las cosas y mantiene la forma limitada y específica. Posee un movimiento descendente que produce decaimiento y desintegración. **TAMAS** causa ignorancia y delirio en la mente y promueve la insensibilidad, el sueño y la pérdida de consciencia. Es el principio de lo material y la inconsciencia que forman un velo sobre la consciencia.

Las **Gunas** en el hombre se manifiestan como:

- **SATTVAS** es el principio de equilibrio conducente a la pureza, el conocimiento y la dicha. SATTVAS le da una dirección superior. Desapego, estabilidad, generosidad, salud y claridad de pensamiento.

- **RAJAS** es el principio conducente a la actividad, el deseo y la inquietud. RAJAS dispersa la mente y la hace intranquila. Deseo, ira, avaricia.

- **TAMAS** es el principio de inercia que se manifiesta como inacción, confusión, torpeza e ilusión. TAMAS hace mover la mente hacia un nivel inferior. Letargo, confusión, somnolencia y locura.

“LE PREGUNTA ARJUNA A KRISHNA, ¿DE QUE MODO SE LOGRA TRASCENDER ESTAS TRES FUERZAS? KRISHNA RESPONDE: “AQUEL QUE APARTÁNDOSE DEL INTELECTO Y LA RAZÓN BUSCA LA LUZ... APARTÁNDOSE DE LA IGNORANCIA. QUIEN PERMANECE SERENO ANTE LOS CONTINUOS CAMBIOS DE ESTE MUNDO, MANTENIENDO LA POSTURA DE PERFECTO OBSERVADOR MIENTRAS PARA SÍ PIENSA: ESTA ES LA ACTIVIDAD DE LOS TRES PODERES DE LA NATURALEZA. Y PERMANECIENDO FIRME EN SU PAZ INTERIOR NI SE INMUTA POR ELLO. AQUEL QUE SUMERGIENDO SU CONSCIENCIA EN LA PAZ INTERIOR VIVE EN SU ESPÍRITU, NO VIÉNDOSE AFECTADO NI POR EL PLACER NI POR EL SUFRIMIENTO, PERMANECIENDO SU PAZ INALTERABLE TANTO EN LO AGRADABLE COMO EN LO

DESAGRADABLE. AQUEL AL QUE NO LE AFECTAN NI LOS HALAGOS NI LA INFAMIA, Y CUYA MENTE FIRME EN SU PROPÓSITO PERMANECE SIEMPRE EN CALMA. AQUEL QUE SIN PREFERENCIAS, ACEPTA TANTO EL HONOR COMO LA DESGRACIA, MOSTRANDO HACIA SUS ENEMIGOS EL MISMO AMOR QUE TIENE POR SUS AMIGOS Y RENUNCIA A TODA ENERGÍA EGOÍSTA: ESTE ES EL HOMBRE QUE HA SUPERADO LA INFLUENCIA DE LAS TRES GUNAS.” BHAGAVAD GITA.

“LA VERDAD ESTA POR ENCIMA DE LAS TRES GUNAS. ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA NO EXISTE NADA QUE ESTE LIBRE DE LAS INFLUENCIAS DE ESTOS TRES PODERES DE LA NATURALEZA.” BHAGAVAD GITA.

A.6.- AFORISMOS PARA TRANSITAR LA PRÁCTICA = VIDA.

“Con mis ojos, miro. Con mi consciencia, veo.”

“Morir es algo que se nos impone, pero vivir es algo que nos tenemos que ganar.”

“El que no se arriesga, no avanza...”

“El mundo es tan bello como lo quieras ver”

“Uno nunca pierde por completo, pues cuando menos se gana experiencia”

“En mi vida he aprendido muchísimo más de los tropiezos, que de los logros.”

“Conócete a ti mismo, y después podrás conocer mejor a los demás. Ámate a ti mismo y podrás amar mejor a los demás.”

“El concepto del azar no es más que una ilusión de la línea de tiempo que lleva nuestro cerebro en cada progresión de universos”

“Pienso que la Imaginación y la Realidad son caras de la misma moneda.”

“El ser rico es un tema de mentalidad, no de dinero”

“Cuando entiendes que estás compuesto por polvo de estrellas, el Universo se torna mucho más bello y la vida más preciosa”

“La imaginación es como la Mecánica Cuántica, te permite estar en varios lugares a la vez y teletransportarte a lugares remotos”

“A la especie humana no le gustan los cambios, pero irónicamente se adapta rápidamente a tales cambios.”

“Entender y aceptar la realidad, es el arma más potente para resolver cualquier problema que tengamos...”

BIBLIOGRAFÍA

Yoga Makaranda. Sri **Krishnamacharya**.
Yoga Mala. Sri K. Pattabhi Jois.
Hatha Yoga Pradipika. Yogui
Svatmarama.
El Bhagavad Gita tal como es. Swami
Prabhupada.
Sat Darshanam - 40 versos. Sri
Bhagavan Ramana Maharshi.
La Felicidad y El Arte de Ser.
Enseñanzas de Bhagavan Sri Ramana
por Michael James.
Atma Bodhe de Shankaracharya.
Traducción de Nicolás Altuchow.
Ashtanga Yoga Práctica y Filosofía.
Gregor Mahele
Ashtanga como es. Mathew Sweeny.
Ashtanga Vinyasa Yoga - Yoga
Dinámico. Alejandro Chiarella.
Qué es **Ashtanga Vinyasa Yoga**? Juan
Pablo Capdevilla.
Libro de Texto del Yoga. Gerog
Feurestein.
Pránáyáma. André Van Lysebeth.
Perfecciono mi Yoga. André Van
Lysebeth.
El árbol del Yoga - B. K. S. Iyengar.
Luz sobre el Yoga. B.K.S. Iyengar.
Claves del Yoga. Danilo Hernandez.
La Sabiduría del Yoga. Stephen Cope.
Yoga Sutras Estudio comparativo.
German Garro.
38 Beneficios del Yoga. Timothy Mc
Call.

Yoga, la ciencia del alma, Volumen I.
Osho - Bhagavan Sri Rajneesh.
El Yoga de **Krishnamacharya**. T. K.
Desikachar.
Bhagavad Gita Translation. Annie Besant.
Autobiografía de un Yogui. Paramahansa
Yogananda.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

El **Kybalion**. Hermes Mercurio
Trismegisto - Apolo.
Cambia tu futuro por la aperturas
temporales. Jean Pier Garnier Malet.
El Universo Holográfico. Michael Talbot.
The Resonance Project y la Teoría
unificada. **Nassim Hamein**.
El conocimiento silencioso. Carlos
Castaneda.
El fuego interno. Carlos Castaneda.
Recuerdos, Sueños y pensamientos. Carl
Gustav Jung.
El mensaje del agua. Massaru Emotto.
Tao Te King. Lao Tsé.
El Yoga del viaje del tiempo. Fred Alan
Wolf.
Kundalini, el Yoga de la energía. Gopi
Krishna.
El camino del Zen. Alan Watts.
Una teoría sobre la motivación humana.

Abraham Maslow.
El poder del Pensamiento. Annie Besant.
Amor Vida y Consciencia. Emilio
Carrillo.
La mente al servicio del Golf. Luis María
Guglielmetti.
Psicomagia. Alejandro Jodorowsky.

IMÁGENES

Boonchu T. www.alliscomming.com,
The Resonance Project y la Teoría
unificada. **Nassim Hamein**. www.eluniverso.org.es, www.3dciencia.com, www.bwydiploma.wikispaces.com, www.espaciointegral.com, <http://aprendemosenawa.blogspot.com.ar/>,
Exploring **Krishnamacharya's Ashtanga**.

GLOSARIO

Abhyasa. Práctica

Ácharya. Instructor laico que no tiene el título honorífico ni poderes.

Agni. Fuego, uno de los cuatro elementos esotéricos de la Naturaleza.

Fuego digestivo. Energía que se calienta a través de la práctica disciplinada junto a la activación de bandhas.

Ahimsa. No violencia.

Ajña. Nombre del chakra o centro de fuerza situado en el entrecejo.

Akasha. Éter. Uno de los cinco elementos en la división esotérica.

Angustha. Dedo gordo.

Ananda. Bienaventuranza, gracia divina, felicidad inefable.

Ananda maya Kosha. Cuerpo ilusorio hecho de bienaventuranza.

Anga. Parte, miembro, etapa.

Anna. Alimento físico.

Antara. Repleto, completo, lleno.

Apana. Uno de los cinco **pranas**. Éste tiene polaridad negativa, está situado en la región del ano, comanda la actividad excretora y es de color violeta-anaranjado.

Aparigraha. No apego.

Ásana. Postura de YOGA, con actitud interior, mentalización, respiración específica y ritmo.

ASHTANGA VINYASA o su forma reducida coloquialmente **ASHTANGA**: es la denominación reducida del estilo

de **Hatha Yoga** conocido actualmente como **ASHTANGA VINYASA YOGA**.

ASHTANGA YOGA: es la referencia al Yoga de las ocho partes de PATANJALI en los **YOGA SUTRAS**.

Astau. Ocho.

Asteya. No robar.

Atman. Alma o, en otro sentido, espíritu. Chispa divina presente en cada ser humano. Es un concepto Vedanta equivalente al **Purusha** del Samkhya.

AUM. Las tres letras con que se escribe el mantra Om. Representan los tres aspectos del Absoluto: Brahma, Vishnu o Parvatí o Kali y Shiva. (Generador, conservador, destructor). Dioses que tomaron formas para ayudar al mundo, al igual que **Krishna** en el Baghavad Gita ayudo a **Arjuna**.

Ayurveda. Ciencia de vida, de longevidad. Sistema holístico de medicina y salud nativo de la India antigua. Las metas de **ayurveda** son “ayus” larga vida, y “arogya” sin enfermedad” para facilitar el progreso hacia los logros espirituales últimos. La salud se logra equilibrando las energías (especialmente los doshas, humores corpóreos) en todos los niveles de existencia.

Brahma. El aspecto generador de la divinidad de Brahmán Dios. Creador. Primer Aspecto de la Trinidad Divina hindú; el Padre.

Brahmán. Es el Todo y absoluto eterno. Diferente de Brahma y de la tríada de dioses de la India que son pasajeros.

Baddha. Tomado, condicionado. Un ásana tiene ese prefijo generalmente cuando uno o los dos brazos enlazan la espalda o un miembro inferior.

Bandha. Cierre, candado psicoenergético, contracción o compresión de plexos y glándulas.

Bhadra. Virtuoso, puro, prudente, excelente, sabio.

Bhaga. Fuerza.

Bhakta. Devoto.

Bhakti. Devoción. Nombre de una de las ramas del Yoga.

Bhastrika. Fuelle. Es el nombre de un respiratorio acelerado, óptimo para hiper ventilar.

Brahman. Dios. Creador. Primer Aspecto de la Trinidad Divina hindú; el Padre.

Brahmamuhurta. Tiempo de Brahmán.

Brahman. 45 minutos antes y después de la salida del Sol.

Buddhi. Algunas veces traducido como intelecto es, más apropiadamente la intuición.

Chatuari, Chatus. Cuatro.

Chakra. Rueda, círculo; centros de fuerza situados en todo el cuerpo humano y especialmente a lo largo de la columna vertebral donde se encuentran los siete principales vórtices de energía.

Chandra. Luna.
 Chikitsa. Terapia. Terapéutico.
Chitta. Sistema consciencial o mental.
 Raíz **Chit** o consciencia.
 Dakshina. Lado derecho.
 Dasa. Diez.
 De. Proteger.
 Deva. Divinidad.
 Devadatta. Dádiva divina.
 Devi. Diosa.
 Dhanura. Arco.
 Darhana. Concentración.
 Dhyana. Meditación.
 Dhristi. Ubicación de la vista, de la consciencia, de la atención.
 Dosha. Humor del cuerpo; constitución individual, flujo del cuerpo. Los tres humores corporales de acuerdo con el **Ayurveda** que regulan el cuerpo, gobiernan su propio funcionamiento y determinan su constitución única. Estos son: VATA el humor del aire; PITTA el humor del fuego y KAPHA el humor del agua. Vata afecta la zona intestinal, Pitta el estómago, y Kapha los pulmones. Ellos gobiernan la creación, preservación y disolución de los tejidos corporales. El humor Vata es metabólico y es la energía de los nervios. Pitta es energía catabólica de fuego. Kapha es la energía anabólica nutritiva. Los tres doshas (Tri-dosha) también dan origen a las variadas **emociones** y corresponden a los tres **gunas** o “cualidades” de la materia: Sattva (equilibrio - Vata), Rajas (actividad - Pitta) y Tamas (inercia - Kapha).
 Dve, Dwi o Dwa. Dos.
 Ekam. Uno.
 Ekuna. Menos uno.
 Ganga. Nombre del Río Ganges.
 Garbha. Seno; matriz; huevo, germen, embrión, fruto.
 Go. Vaca. Lo sagrado.
 Gomukha. Cara de vaca.
 Granthi. Nudo.
 Guna. Cualidad. Hilo. Hebra.
 Gurú. Instructor, profesor o Maestro. Gu

(oscuridad), ru (el destructor de eso), ser capaz de destruir la oscuridad que oculta la luz del conocimiento supremo.
 Hala. Arado. Halasana
 Hanuman. El dios mono del **Ramayana**, general del ejército de Rama.
 Hare. Otro nombre de Vishnu (el conservador).
 Hasta. Mano.
 Hatha. YOGA Físico. Ha es Sol y Tha es Luna, aspectos masculinos y femeninos de la energía.
 Íshvara. Señor es el yogi perfecto. Una forma de Dios.
 Ida. Una de las principales **nadis** del cuerpo energético, de polaridad negativa o femenina.
 Jagrat. Estado de vigilia o consciente.
 Jalándhara. Nombre del bandha de la tiroides. Red de listones que pasan por el cuello.
 Janus. Rodilla.
 Japa. Repetición; práctica que consiste en la repetición de un mantra. Japa Mala: rosario.
 Jiva. Ser, alma o espíritu individual; criatura.
 Jivatman. El alma encarnada.
 Jnana, Gñana. Conocimiento; nombre de un mudrá; nombre de una rama del YOGA.
 Kaka. Cuervo.
 Kama. Sentimiento, deseo, pasión.
 Kama **maya** kosha. Cuerpo ilusorio hecho de sentimientos; el cuerpo astral o emocional.
 Kapala. Cráneo.
 Kapalabhati. Cráneo brillante, nombre de un tipo de respiración purificatoria.
 Karaní. Cuerpo.
 Kanda. Huevo.
 Kapha. Mantener unido, agua, cráneo.

Humor del agua dentro de los tres doshas o humores.
Karma. Acción, Ley Universal de Causa y Efecto.
Karma chaya. Cúmulo de **karma** al que se procura disolver o reducir en cada encarnación.
Kleshas. aflicciones, condicionamientos, obstáculos, coloridos mentales que causan dolor.
 Kona. Ángulo.
 Kosha. Cuerpo.
 Krama. Marcha, paso, conteo de Vinyasas.
Krishna. El más célebre Avatar de Vishnu (el conservador), el Salvador de los hindúes.
 Kriya. Actividad, acción y actividades de purificación. Limpieza.
 Kukkuta. Gallo.
 Kumbha. Buque, vaso, jarra para agua, que puede estar lleno o vacío.
Kúmbhaka. Retención del aliento con aire en los pulmones. Es el arte de contener la respiración en un estado de suspensión, con el cerebro relajado para restaurar el sistema nervioso.
Kundaliní. Serpentina, enroscada, aquella que es hervida. **Kundaliní** es el nombre que se le da a la energía física, de naturaleza neurológica y manifestación que puede ser sexual. Es calentada por el fuego de la práctica.
 Kurma. Tortuga.
 Lingam. Es el símbolo del poder de Shiva (destructor). Símbolo del hinduismo shaiva. Faló, pene.
 Lola. Fricción o balanceo.
 Madhyama. Centro, central, medio.
 Makara. Cocodrilo.
 Mala. Rosario o guirnalda. Japa Mala o rosario de cuentas para mantrar en

meditación.

Manas. Mente.

Mandala. Símbolo de poder para meditar, generalmente compuesto por círculos concéntricos.

Mangala. Auspicioso.

Manipura. Brillante como una joya.

Nombre del chakra o centro de fuerza situado próximo al plexo solar.

Manipuraka. Ciudad de las gemas.

Mano **maya** kosha. Cuerpo ilusorio hecho de pensamientos. Cuerpo mental de las filosofías occidentales.

Mantra. Vocalización de una letra, sílaba, palabra, frase o texto, con o sin notas musicales, cuya vibración produce determinados **efectos** en el ser humano.

Matsya. Pez.

Matsyendra. Rey de los peces. Fusión de matsya, pez, con Indra, nombre de una divinidad.

Mayura. Pavo real.

Meru. El monte sagrado que simboliza el centro del mundo.

Merudanda. Nombre simbólico de la columna vertebral.

Mudrá. Gesto o seña. Gesto simbólico, reflexológico y magnético hechos con las manos y dedos.

Mula. Raíz. Región de la base de la columna vertebral, próxima a los órganos excretores.

Mula bandha. Contracción de los esfínteres del ano y de la uretra.

Muladhara. El soporte de la raíz.

Nombre del chakra situado en la base de la columna vertebral.

Nabi. Ombligo.

Nada. Sonido.

Nadis. Río, torrente o corriente. Canales del cuerpo energético, análogos a los

meridianos de la acupuntura China.

Nama. Nombre.

Namah. Salutación.

Namaskara. Saludo cotidiano de buen día, buenas tardes o buenas noches.

Namasté. Saludo reverencial a la divinidad de todas las cosas a través de las cuales uno se reconoce.

Nasa o Nasagrai. Nariz.

Nataraja. Rey de los bailarines. Una de las formas de Shiva.

Nauli. Contracción abdominal dinámica, aislando el recto abdominal mayor y haciéndolo mover.

Nava o Nawa. Nueve

Nirodhah. Control, Impedimento, obstrucción; cese, suspensión, supresión, interrupción, interceptación, parada, control.

Nirvana. El Budismo dice que es el plano más elevado de consciencia. Equivale al plano álmico del Vedanta.

Nirvi. Nada.

Niyama. Es el segundo de los ocho pasos del Yoga de **Patanjalí**.

Ojas. Energía producida por el aprovechamiento de la fuerza sexual.

OM. El Absoluto. Es el más poderoso de todos los mantras. Es también el símbolo universal del Yoga.YOGA. Se escribe con tres letras: A U M.

Om Tat Sat: Cuando soy consciente siento el goce y la abundancia plena, en los Vedas.

Pada. Pie, paso, senda. Capítulo de un libro.

Padma. Flor de Loto.

Padmasana. Nombre de la posición sentada de meditación, con las piernas firmemente cruzadas.

Pancha. Cinco

Paripurna. Plenitud total. Purna. Lleno,

completo.

Parvata. Montaña. O Tadasana postura en equilibrio y bien distribuido como una montaña.

Parshva. Próximo, flanco, lateral

Paschimottána. Extensión hacia el oeste.

Patanjalí. El primer sabio y yogui que recopiló las enseñanzas ancestrales del Yoga, y las estructuró en los Aforismos del Yoga o **YOGA SUTRAS**.

Pingalá. Una de las principales **nadis** del cuerpo energético, de polaridad positiva o masculina.

Pitta. Calor, cocinar, transformar, fuego. Uno de los 3 Doshas o líquidos que regulan el cuerpo.

Prakriti. La Naturaleza diferenciada del espíritu o **Purusha**, según el Samkya.

Prana. Energía que esta y le da sustento a la existencia en todas sus formas de expresión.

Prana maya kosha. Cuerpo ilusorio hecho de bioenergía. El segundo cuerpo o vehículo de manifestación, llamado también etérico, vital, doble, energético o pránico.

Pránáyama. El cuarto paso del Yoga de **Patanjalí**. Control y prolongación del **Prana**.

Pratyahara. Quinto paso del Yoga de **Patanjalí**. Abstracción de los sentidos externos.

Prema. Amor, afecto, cariño.

Puraka. Inspiración del aire, la fase del **Pranayama**.

Purana. Primordial, antigüedad. Nombre de un tipo de escritura hindú.

Purusha. Chispa divina en la filosofía Samkhya, equivale al atman en el Vedanta.

Purna. Pleno, lleno, integral.

Raja. Rey, real.

Rajas. Guna del Movimiento, actividad, dinamismo.

Rama. Nombre de un Avatar de la India clásica.

Rechakha. Exhalación del aire, la fase del pránáyama.

Risi, Rishi o Riji. Santo o iluminado, sin estudios ni títulos honoríficos.

Sádhaka. Practicante del camino espiritual.

Sadhana. Práctica, ritual espiritual.

Nombre del 2do. Pada del los **Yoga Sutras**.

Sahasrara. El séptimo y más elevado de los siete chakras principales. Chakra de los mil pétalos, está situado en lo alto de la cabeza.

Sala, Shala. Escuela.

Salamba. Apoyado sobre.

Sankalpa. Intención, pedido, propuesta a la divinidad, voluntad, propósito; determinación. Un voto solemne o declaración de propósito de llevar a cabo cualquier observancia. Sankalpa denomina la preparación mental y verbal hecha para lograr algo.

Shalaba. Langosta.

Samadhi. El octavo paso del Yoga de **Patanjalí**. Hiperconciencia, estado de gracia, plenitud con el Absoluto. De raíz samadha -sostener completamente junto- y éntasis que significa posando dentro del Ser, similitud, contemplación, unión, totalidad, completitud, logro.

Samana. Uno de los cinco **pranas Vayu**, situado en la región gástrica.

Sannyasa. Renuncia.

Sannyasin. Renunciante.

Santosa. Contentamiento.

Sapta. Siete.

Sarvanga. Sarva: todo, anga: parte.

Sat. Acto de ser, existencia, Ser. Radical de la palabra **Satya**, verdad, puede presentar el sentido de autenticidad. Número seis.

Sat **karma**. Nombre genérico de los seis kriyás purificatorios del libro **Hatha Yoga Pradipika**.

Sattva. Guna de la Armonía, tranquilidad, ritmo.

Satya. Verdad

Saucha. Limpieza y purificación.

Shakti. Energía, fuerza.

Shanka. Caracola que representa el sonido divino Om.

Shankara. Otro nombre de Shiva. Literalmente, que causa bienestar o felicidad.

Shankaracharya. Maestro del Vedanta Advaita del Siglo XI autor de innumerables obras Vedantinas.

Shanti o Santi. Paz.

Shat **karma**.

Shava. Cadáver.

Shiva. Nombre del creador del YOGA. Significa: el auspicioso, el propicioso, el benigno, el benevolente, etc. Representa el tercer aspecto de la Trimurti hindú. Su atributo es la renovación. Algunos le atribuyen la destrucción, ya que para renovar es preciso destruir lo que está caduco.

Siddha. El perfecto, aquél que posee los poderes.

Siddhi. El poder paranormal.

Simha. León.

Sira, shira, shirsh, shirsha. Cabeza.

Sodhana. Purificación

Sri o Shri. Antepuesto a los nombres de personas o cosas, es una señal de respeto que equivale a: señor, venerable, bienaventurado, glorioso, santo, bendito, etc. Símil a Sr. o Sir

inglés.

Sthira. Firmeza, rigidez.

Sukha. Fácil, agradable, cómodo, flojo.

Shunya: El vacío, el Absoluto sin distinción.

Sunyakha. Retención del aliento sin aire, una fase del pránáyama.

Supta. Adormecido, por extensión, acostado o con ojos cerrados.

Surya. Sol.

Sushumna. Una de las tres principales **nadis**. Corresponde especialmente a la médula espinal.

Sushupti. Estado inconsciente o del sueño profundo sin imágenes.

Sva o Swa. Sí mismo.

Svadhishthana. Fundamento de sí mismo. Nombre del segundo chakra principal, contando de abajo hacia arriba.

Svadyaya. Estudio de sí mismo. Es una de los **Kriya Yoga** de **Patanjalí**, en el Sadhana Pada.

Svapna. Estado subconsciente o del sueño con imágenes.

Svástica. Auspicioso. Es también el nombre de la cruz gamada, antiguo símbolo hindú.

Tadhasana. Postura en equilibrio y bien distribuido como una montaña.

Tala. Palmera.

Tamas. Guna de la Inercia.

Tantra. Tejido o red. La manera correcta de hacer algo, autoridad, prosperidad, riqueza; encordado de un instrumento musical. Los Tantras son libros de la India antigua.

Tapas. Auto disciplina.

Tat Sat. Yo Soy Eso, en los Vedas

Tejas. Fuego. Sinónimo de Agni.

Trataka. Ejercicio de purificación de ojos.

Tri o Trini. Tres.
 Trikona. Triángulo. Tri y Kona.
 Trimurti. Tres fases o tres formas de la divinidad. Trinidad: Brahmán, Vishnu, Shiva.
 Trishtana. Tres puntos donde fijar la atención, la consciencia, la esencia del Ser.
 Udana. Uno de los cinco **pranas** **vayu**. Éste se sitúa en la garganta y su función es la deglución.
 Udara. Abdomen.
 Uddiyana. Volar hacia arriba. Bandha de la región abdominal.
Ujjayi. Victorioso, extendido. Respiración con el pecho expandido o victorioso.
 Upavishta. Sentado.
 Urdhwa, Urdhva. Alto, elevado. Todo elevado o suspendido.
 Ushtra. Camello.
 Uttara. Encima; posterior.
 Utthita. Suspendido, elevado.
 Utka. Agachado, en cuclillas.
 Vajra. Bastón, rayo, diamante. Bastón, posición de la columna vertebral para mantenerse bien erecta. Talón.
 Vairagya. Desapego. Una de las premisas de la sadhana: Práctica y desapego. Abhyasa Vairagya.
 Vakra. Curvo, tortuoso. En ásanas de torsión.
 Vamah, Vama. Lado izquierdo.
 Vata. Viento, fluir, mover. Uno de los 3 Doshas o líquidos que gobiernan el cuerpo.
Vayu. Viento, aire, fuerza vital. El dios del aire. Son 5 los **prana** **Vayu** que gobiernan el cuerpo.
 Veda. Nombre de las más antiguas escrituras del hinduismo. Proviene de la raíz vid, conocer; puede ser traducido

como revelación, clarividencia.
 Upanishads recibidos a través de Rijis o videntes.
 Vedanta. La última de las visiones. Filosofía no dualista o monoteísta - Advaita Vedanta.
 Vijñana. Intuición, superconocimiento.
Vijñana maya kosha. Cuerpo ilusorio hecho de superconocimiento.
 Vimshatih. Veinte.
Vini. Movimiento simple, pulso.
Vrittis. torbellinos mentales, fluctuaciones ininterrumpidas de la mente.
Ashvini Mudra: pulsar los músculos del esfínter.
 Vinyasa. Movimiento sincronizado con la respiración en **Ashtanga Yoga**.
 Viparita. Invertido, opuesto, diferente.
 Vira. Héroe Virabhadra. Virtuoso, puro, prudente, sabio.
 Vishnu. Segundo Aspecto de la Trinidad hindú. Su atributo es la Conservación.
 Vishuddha. Purificación. Es el nombre del chakra o centro de fuerza situado en la garganta.
 Vriksha. Árbol.
 Vrishka. Escorpión.
 Vyana. Aparte
 Yama. El primer anga del Yoga de **Patanjalí**.
 Yantra. Símbolo, mecanismo o instrumento. Similar al Mandala.
 YOGA. Unión, integración. Vehículo, remedio, medio, método. Yugo, carga. Técnicas, etc.
YOGA SUTRAS. Aforismos del Yoga redactado por el sabio y yogui **Patanjalí**.
 Yogi. Practicante que se ha iluminado.
 Yogin. El practicante de YOGA.
 Yogini. La practicante de YOGA.
 Yoni Mudra. Símbolo sexual femenino, hacia el despertar de la **Kundaliní**.

Yuga. Eón, era, una de las cuatro eras que esquematiza la duración del mundo de acuerdo con el pensamiento Hindú, entre ellas están **Satya** (o Krita), Treta, Dvapara y Kali.

LIBRO EDITADO POR



EDITORIAL AUTORES DE ARGENTINA