

Yoga Integral®

# yoga®

JOURNAL

¿Que es el Yoga?

El Pranayama

Yogaterapia

¿El Samadhi?

¿Los diferentes  
Yogas?

Filosofía  
Yoga

Psicología  
Yoga

Técnicas  
Yoga

Guía  
para  
profesores

Todo  
sobre  
Yoga



**Swami Maitreyananda**

una de las máximas autoridades mundiales del yoga, nos responde cien preguntas sobre yoga.

## Entrevista a Swami Maitreyananda

Yogacharya Fernando Estevez Griego (Dharmachari Swami Maitreyananda) nació el 11 de noviembre de 1956 en Montevideo, Uruguay; país en el que vivió su infancia y parte de su adolescencia para vivir en su juventud en Bahamas, Estados Unidos, Canadá, España, Francia, Suiza, Israel, India y Argentina.

Hoy es considerado uno de los más prestigiosos e importantes maestros del yoga a nivel mundial, siendo un referente ineludible de esta disciplina internacionalmente. Su formación se realiza estudiando con los mejores y más renombrados maestros de yoga de la India, siendo discípulo directo de Yogavatar Krishna Kisore Dasji, Swami Visnudevananda (Sivananda) y el Venerable L. Ariyawansa Nayaka Mahatera.

Se recibe como profesor de yoga en el Sivananda Ashram y la Forest Vedanta University, obteniendo en India el grado de Yogacharya o Maestro de Yoga.

Es además Maestro de Yogaterapia, Doctor en psicología y Profesor de Ayurveda.

Es uno de los pioneros junto a otros maestros de la fundación de las organizaciones nacionales y continentales de yoga que se agrupan en la Federación Internacional de Yoga.

Su Escuela Internacional de Yoga Integral® fundada por Swami Asuri Kapila en 1932 es considerada una de las tres mejores escuelas a nivel mundial habiendo formado más de 9.000 maestros de yoga o yogacharyas, masters, formadores, profesores e instructores de yoga.

Fue electo en dos ocasiones presidente de la Federación Internacional de Yoga 1990-1992 y 2003 -2005. Presidiendo la Sociedad Internacional de Yoga Integral "Aurobindo Sivananda Ashram"® recibiendo la sucesión Krishna Kisore Dasji en el Consejo Mundial de Yoga

Se lo conoce en todo el mundo, por su carisma, su sabiduría, espiritualidad y dedicación plena en el Yoga, lo que hace que personas de diversos países vengan a recibir sus enseñanzas directamente a su escuela, siguiendo con la tradición gurukula.

El maestro nos brindó desinteresadamente toda su sabiduría, contestando a todas y a cada una de las preguntas que le hemos hecho sobre el yoga.

Los invitamos a disfrutarlas.

Yoga Journal®

## Pregunta: ¿Qué es el yoga?

### **Sw. Maitreyananda: EL YOGA ES EDUCACION ESPIRITUAL.**

El Yoga es: una ciencia, arte y filosofía de vida psicofísica-espiritual que integra estos tres planos de la existencia del ser humano entre sí y al individuo con el Universo, lo Supremo, Dios o el Todo, mediante el SAMADHI o estado de plenitud existencial, felicidad, dicha.

La primera técnica enseñada en los Sutras, ha sido el viyoga o sea la capacidad de separar lo espiritual de la mente y el cuerpo. Nosotros somos lo que sentimos, porque lo espiritual de nosotros y de algo, es lo que se siente en un momento determinado generando un estado afectivo. El Yoga enseña a desarrollar la inteligencia espiritual del ser humano entendiéndola como capacidad de adaptación afectiva sentimental y anímica de un individuo a su entorno.

Esta capacidad de adaptación espiritual permite al yogui sobrellevar sentimientos y situaciones que a otras personas les resultarían insoportables.

El yogui como cualquier practicante de yoga aprende a sentir. Comienza a entender y aprender que él no sólo es lo que piensa o cree (mente) o lo que a su vez hace mediante actos (cambios físicos del mismo cuerpo y de las cosas que lo rodean: acciones). El yogui comienza a entender que su espíritu es lo que él mismo siente. Y comienza a saber que es más importante Ser que Tener. Es más importante ser médico, actor o profesor de yoga que tener un título de médico, actor o profesor de yoga. Es más importante ser feliz que tener cara de felicidad.

Porque la felicidad nunca se tiene, siempre se logra cuando se es feliz. La libertad es poder ser, porque el tener es siempre pasajero. Para ser uno mismo uno debe aprender a ser. Y para aprender a ser, uno debe comunicarse con su ser interior, con sus sentimientos, pasiones y anhelos, con sus afectos y estados anímicos. Nuestro mundo afectivo es nuestro Espíritu. Si decimos que la inteligencia espiritual del ser humano es la capacidad de adaptación afectiva, sentimental y anímica de un individuo a su entorno, el Yoga como ninguna otra ciencia, nos permite trabajar en la inteligencia afectiva (capacidad de entender y adaptarse a los sentimientos y afectos de los otros) así como con la inteligencia emocional (capacidad de entender y adaptar las emociones a nuestro ser).

La Finalidad del Yoga no es integrar psicofísica-espiritual al ser humano, la finalidad del Yoga no sólo es la integración social y eto-ecológica del individuo. La finalidad del Yoga hace 5000 años es el Samadhi, esa experiencia de Plenitud existencial que nos integra con Dios, el Universo o el Todo. Y esa experiencia sólo se logra con la educación espiritual; y cuando decimos educación espiritual, no nos referimos a educación religiosa ni a religiosidad. Ser espiritual no significa ser religioso y ser religioso no ciertamente significa ser espiritual. Nos referimos a que el espíritu y la espiritualidad se pueden transitar desde el mismo arte; pocas cosas son tan espirituales como el arte. El arte es la expresión de espíritu. El arte expresa nuestros sentimientos. Si entendemos esta visión podemos comprender como un asana o postura de yoga puede llegar a ser espiritual simplemente por la actitud (predisposición a un acto).

Etimológicamente, significa integrar o atalajar. Integrarme a algo atalajándolo. Colocar el atalaje a los caballos de tiro para luego guiarlos. Y así integrarme a ellos y al carro. Yog viene de Yug. Yug significa unir y Yog integrar. SE PUEDE POR ESTA RAZÓN DECIR YOG O YOGA

El término Yoga: el vocablo deriva etimológicamente de la raíz verbal YUJ que significa "Unión Dinámica", "Integración", "Atalajar", "Atar junto". Puede tener otras connotaciones como: "Unión", "Conjunción de estrellas", "Regla gramatical", "Esfuerzo", "Equipo", "Medios", "Magia", "Agregado", etc. Se relaciona con el vocablo inglés YOKE, el francés JOUG, el Alemán JOCH, el Griego EUVOC, el Latín IUGUM, el Ruso IGO, el Español YUGO.

También significa "Unión Dinámica", "Integración", "Atalajar", "Atar junto". Puede tener otras connotaciones como: "Unión", "Conjunción de estrellas", "Regla gramatical", "Esfuerzo", "Equipo", "Medios", "Magia", "Agregado", etc.

El vocablo aparece por primera vez en la época Védica en el Taittiriya Upanishad. Aparece la palabra como control de los sentidos. Luego en el Maitrayani Upanishad, se exponen parte de las técnicas de Yoga. La base de la filosofía del Yoga es santosha: el contentamiento, esta contento con haber nacido y tener la oportunidad de vivir. Al ver un vaso de agua por la mitad ser positivo y decir que suerte esta la mitad lleno y no pensar negativamente que esta la mitad vacío. Buscar lo que es necesario y no pensar tanto en lo deseable o sea priorizar la necesidad por sobre el deseo. El agua es necesaria la Coca Cola es un deseo no necesario.

### ***Pregunta: ¿En qué época y en qué país, ciudad o civilización, se origina el yoga?***

**Sw. Maitreyananda:** Históricamente fue llevado hacia la India, pero es allí donde se establece y florece.

### ***Pregunta: ¿Cuál es el lugar que ocupa el yoga dentro de la filosofía hindú?***

**Sw. Maitreyananda:** El Yoga ocupa un lugar de privilegio en el Hinduismo siendo uno de los seis Darshanas o formas de vivir dentro del Sanatan Dharma. Este lugar lo ocupa incluso fuera del Hinduismo.

### ***Pregunta: ¿Qué es el hinduismo?***

**Sw. Maitreyananda:** El Hinduismo es una cultura milenaria que engloba una variedad muy rica de costumbres ancestrales provenientes de diferentes pueblos y razas, los que interactuaron entre sí dando lugar a diferentes tipos de artes, de ciencias, de disciplinas, de deportes, incluso de ritos muy diversos en relación a cada acto de la vida. El Hinduismo al contrario de lo que se cree, no está compuesto por una sola religión que ha tenido como en otros caso un fundador histórico y preciso, sino que alberga una increíble variedad de religiones tan profundamente diferente entre sí, que incluso parten de principios opuestos y se dirigen a metas diferentes. A esto deberíamos sumarle un millar de filosofías y escuelas de pensamiento y espiritualidad que permiten transitar una amplia gama de formas de ser en Mundo y en nuestra vida particular así como social. Lo particular de Hinduismo es que ha sido enriquecido por más de 3000 dialectos, varios idiomas y formas de escribirlos.

### ***Pregunta: ¿Quién fue históricamente el primer maestro que comienza con las enseñanzas del yoga?***

**Sw. Maitreyananda:** Shiva, Matsyendra y Hiranyagarbha.

***Pregunta: ¿Quiénes fueron los discípulos más importantes de este primer maestro?***

**Sw. Maitreyananda:** bueno varios. En el caso de Shiva su principal discípulo fue Matsyendra. En el caso de Hiranyagarbaha, Gonika y Patanjali. Este último codificó las enseñanzas en los yoga sutras

***Pregunta: ¿En qué lugar se encuentran los primeros hallazgos arqueológicos de alguna de las prácticas del yoga?***

**Sw. Maitreyananda:** Adduara en Sicilia y Mohendo Daro en Paquistán, en lo que era la India antigua.

***Pregunta: ¿Cuál es el texto más antiguo que se conozca en donde se hace referencia al yoga?***

**Sw. Maitreyananda:** Los Upanishads.

***Pregunta: ¿Cuáles son los escritos más importantes?***

**Sw. Maitreyananda:** Los Yoga Sutras, el Bhagavad Guita o Yoga Sastra, los Vedas, los Tantras.

***Pregunta: ¿Qué son los Yamas y Niyamas?***

**Sw. Maitreyananda:** Los Yamas (principios) y Niyamas (preceptos). Son la base de los Yoga Sutras de Patanjali, con su agregado del Yogadharshana Upanishad, que luego amplió Dattatreya.

Los Yamas y Niyamas son técnicas de Yoga, las principales, junto con estas dos, son: Pranayama (control de la energía vital), Swara (control de la respiración), Anna Yoga (control de alimentación), Santosha o contentamiento, Satkarmas (limpiezas corporales), Pratihara (introspección), Dharana (concentración), Dhyana (meditación), reflexión, contemplación, imaginación, relajación, ejercicios, actitud, etc. Por ejemplo, Patanjali en sus Yoga Sutras, ha expuesto ocho pasos para el Yoga Clásico (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratihara, Dharana, Dhyana y Samadhi).

## CÓDIGO DE ETICA DEL YOGA

1. No dañar, ni matar, física o mentalmente, a ningún ser viviente (ahimsa, no violencia)
2. Afirmar la verdad en pensamiento, discurso y acción (satya, veracidad)
3. No robar; abstenerse del robo (as teya, no robar)
4. Disciplinar y organizar los varios impulsos y deseos (brahmacharya, autodisciplina)
5. No ser codicioso y no aceptar regalos innecesarios ni sobornos de gente con motivos dudosos (aparigraha, no codiciar)
6. Observar pureza tanto externa como interna, física y mental (shaucha, pureza),
7. Cultivar el espíritu de contentamiento. No multiplicar los deseos de bienes materiales (santosha, contentamiento)
8. Prepararse para soportar los cambios de ambiente y los reveses de la fortuna (tapas, autoentrenamiento).
9. Estudiar con devoción y amplitud de criterio los libros de sabiduría espiritual (swadhyaya, estudio de las escrituras)
10. Recordar de continuo a Dios y someterse a la divina voluntad (Ishwarapranidhana, amor de Dios)

### **Pregunta: ¿Qué son los Yamas?**

**Sw. Maitreyananda:** son las prácticas éticas del yoga, los principios fundamentales del yogui:

#### 1) **Ahimsa.** Significa no violencia.

No violencia contra toda la existencia, comprendiendo que toda la creación es necesaria y parte de nosotros como nosotros de esa misma existencia que nos nutre y nos desarrolla permitiéndonos el don de la vida. Respetar toda forma de vida no es un mandato, es una necesidad cuando uno entiende que nunca es un ser separado de los demás sino más bien integrado a los demás. Respetar significa tener una actitud de respeto hacia los demás y hacia uno mismo.

A significa no, y Himsa significa violencia. No violencia física, no violencia mental, no violencia espiritual. Por extensión significa no matar. Bien entendido esto, significa que todos formamos parte de un sólo ser, la existencia, y estamos en constante estado de interdependencia con los demás.

Un yogui debe respetar entonces toda forma de vida, esto incluye los cinco reinos de seres vivos: Plantas, Animales, Bacterias, Protozoarios y Hongos. Y los respeta, porque es un ser vivo con los mismos derechos que los demás seres vivos. Pero este amor hacia los demás y esta actitud de respeto, podría impedirnos comer, puesto que para comer uno debe eliminar otras vidas sean estas vegetales o animales, porque de lo contrario al uno no comer, estaría ejerciendo la violencia contra si mismo. Por otro lado las enfermedades que nos atañen están causadas por microbios, bacterias y hongos que debemos combatir para estar sanos. En nuestro cuerpo nuestros glóbulos blancos en ocasiones deben atacar a seres vivos pequeños que nos invaden o hacen un uso aparentemente indebido de nuestros recursos corporales. Por

esta razón, no ser violento y no matar es prácticamente imposible. Uno para vivir debe nutrirse de vegetales o animales. Un vegetariano no es una persona menos violenta que un carnívoro, o un carnívoro-vegetariano. Matar un animal o una planta es exactamente lo mismo. El problema es cómo, con qué actitud cumplimos con nuestro deber de especie como seres humanos. Una cosa es matar para comer lo necesario, y otra cosa es destruir sin sentido. Una cosa es defenderse de una agresión, y otra cosa es agredir a los demás por mero placer o autoagredirse. Uno puede agredir sin ser violento y puede ser violento sin agredir. La agresión es un mecanismo de defensa para proteger nuestro propio ser, a nuestros seres queridos, nuestras posesiones o nuestros espacios.

La Violencia es la utilización de medios físicos para causar una daño orgánico a un ser vivo. Cuando nosotros debemos comer, estamos comiendo seguramente algo que ha sido quitado violentamente a un ser vivo: vegetal o animal. Pero si lo hacemos sin ira, sino por necesidad, estamos totalmente de acuerdo con la ley natural de la Tierra y del Universo.

2) **Satya.** Significa verdad, o sea tratar de ser verdadero.

Si uno es verdadero es auténtico. La verdad no es otra cosa que la forma en la que nuestra mente interpreta la realidad. No es la realidad misma, sino lo que nosotros pensamos que es la realidad. La Realidad es una sola, mientras que las verdades son tantas como seres vivos existen. Decir la verdad es ser franco y sincero intentando no mentir. Uno no miente, para no tener constantemente que estar alegando mentiras para tener que tapar más mentiras. Uno no miente, para ser verdaderamente libre en sus actos. Uno no miente, para estar tranquilo con uno mismo. Sin embargo hay en ciertas ocasiones mentiras piadosas o si se prefiere ocultamientos necesarios. Cosas que no podemos ni debemos decir para no causar daño a los demás. Siempre la compasión o Karuna debe guiar nuestros actos. Si por decir una verdad nuestra, hacemos daño a los sentimientos de una persona o ponemos en peligro la vida de un ser humano, nuestro sentimiento de compasión debe estar en primer lugar. No hay necesidad de hacer sufrir a los demás. Si un niño de cinco años es feliz porque cree en Papa Noel (Santa Claus), él ha regalado juguetes, no hay necesidad de comentarle que no existe. Porque aunque no es real, sí podemos afirmar que es verdadero.

3) **Asteya.** Significa no codiciar y por lo tanto no robar.

La codicia hace que queramos tener las cosas, cargos, poderes o atributos que tienen los demás sin haberlos conquistado. O lo que es igual, darle el uso que nosotros creemos conveniente sin medir para qué fue creada una cosa. Cuando malgastamos lo que se nos da, cuando deseamos lo que no necesitamos, cuando por encima de la necesidad está el deseo, uno pierde las prioridades de la vida que es ganarse la forma en que vive.

4) **Brahmacharya.** Significa maestría en Brahman o Dios, o sea persona absorta en Brahman, que estudia los Vedas u otros libros de sabiduría.

Que sabe que todo es Brahman y que Brahman es todo, y se dedica al estudio. Por extensión es la vida de estudiante y por lo tanto de célibe. Pero no quiere decir que se debe observar continencia.

- 5) **Aparigraha.** Significa no atesorar, ni acaparar, ni guardar cosas sin sentido por el sólo hecho de tenerlas para que no las tengan otros.

Tener millones de dólares sin darle utilidad ni ayudar a los otros es algo sin sentido que sólo pretende demostrar nuestra omnipotencia a pesar de nuestra real fragilidad. Todo lo que no tenga utilidad debe ser obsequiado a otros. Uno no debe estar pidiendo cosas si no se las gana. Darle utilidad a las cosas en vida y hacer feliz a los demás, es hacer girar la energía del universo en forma correcta.

## **Pregunta: ¿Qué son los Niyamas?**

**Sw. Maitreyananda:** son los preceptos u observancias del yoga dentro de esa ética anterior.

### **Saucha.**

Significa pureza corporal. Tomar sol, baños de inmersión, masajes de aceites, hacer asanas y pranayama. Purificar la mente con canto de mantras. Tener pureza mental, corporal y espiritual.

### **Santosha.**

Despertar el arte de estar contento, o sea ser positivo por el sólo hecho de disfrutar la vida y estar vivo. La vida es una fiesta. Por el sólo hecho de existir, un yogui esta satisfecho y contento

### **Tapas.**

Esfuerzo en integrarse con el todo, lo absoluto, lo supremo o dios, sobreponiendo la necesidad a los deseos.

### **Swadhyaya.**

Estudio de sí mismo y de los textos de yoga. Educación de uno mismo, pero no sólo mental o corporal, sino sobre todo espiritual. Espiritual en cuanto a dominar y disfrutar los sentimientos.

### **Iswara Pranidhana.**

Renuncia a las reacciones o frutos de nuestros actos y no tener apego a ellos en el éxito o fracaso pues todo es pasajero. Dedicación a la representación que tenemos del supremo absoluto, dios o el todo.

## **Pregunta: ¿Qué son las Asanas?**

**Sw. Maitreyananda:** Las “asanas” son posturas estáticas que se realizan en yoga con diferentes fines. Buscan desbloquear las corazas musculares con la finalidad de permitir una mejor circulación de la energía vital del ser humano, dotándolo de flexibilidad, resistencia en la flexibilidad, mejor tono muscular y equilibrio.



Esto permite un reconocimiento de todo el cuerpo por arte de la propia mente y un cambio emocional repentino.

Una postura física de yoga o asana, es una postura física que trabaja por medio de la flexibilidad el desbloqueo energético de un músculo o por medio de la fuerza o tensión la eliminación de energía por parte de un músculo.

Esa energía que se disipa o se pierde, cambia las emociones. Rompe el sostén físico de la emoción, porque elimina la tensión muscular o bien, porque elimina la energía de la cual se alimentaba esa emoción.

El músculo es la parte física de la emoción mientras que la energía que atesoraba es puramente espiritual. Nuestra espiritualidad o sea nuestros sentimientos se ven afectados de la calidad y selección de nuestras emociones. En la emoción se conecta el espíritu y el cuerpo. Esto debe ir acompañado de una concentración mental que me permita integrar mi cuerpo a mi espíritu, por eso la postura física de yoga se dirige siempre a lo espiritual y no a lo mecánico o muscular como en gimnasia.

Las posturas tienen un beneficio orgánico o están dirigidas principalmente a los órganos del ser humano buscan masajearlos por medios de compresiones de determinadas partes, por medio de cambio posicional de esos órganos en posturas invertidas, de cubito ventral o dorsal.

Buscan dotar a la columna vertebral de más flexibilidad para que los conectores nerviosos lleguen con mejor energía a esos órganos.

También trabajan como en otras disciplinas la parte muscular pero la atención va a lo orgánico fundamentalmente y no tanto a lo externo. Se trabaja además desde el cambio circulatorio de la postura erguida hacia otras posturas que al estar invertidas favorecen el retorno venoso de la sangre. Cada postura tiene un beneficio orgánico, muscular, circulatorio y energético que en los últimos años se ha visto potenciado por el desarrollo de la yogaterapia ayurvédica.

### **Pregunta: ¿En qué consiste el Pranayama?**

**Sw. Maitreyananda:** Es la técnica que nos enseña a economizar y administrar la energía mediante el correcto uso del ritmo respiratorio y sus retenciones en relación a los actos que realizamos en la vida. Por ejemplo, cuando hace un esfuerzo ya sea físico o mental, para tener más fuerza o para tener más atención es necesario retener el aliento. Esa técnica se llama kumbhaka y la utilizamos para hacer menos fuerza o tener más memoria.

Usamos esas técnicas con exhalaciones el doble de cada inhalación para permitir una mayor relajación muscular con mayor oxigenación, lo que permite una mayor relajación mental.

### **Pregunta: ¿Y Swara Yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** uno debe procurar según el yoga de la respiración o Swara Yoga, que la expiración sea siempre mayor que la inspiración. Preferentemente el doble. Que la respiración se produzca por la utilización consciente del diafragma que nos permite oxigenarnos con más capacidad a la vez que expulsar más anhídrido carbónico.

### **Pregunta: ¿Cuales serían las formas correctas de comer?**

**Sw. Maitreyananda:** las formas correctas de comer son aquellas que permite nutrirse de alimentos naturales, no fritos, sin adictivos, con muchas fibras y pocas grasas. Y principalmente con gente que nos alegra espiritualmente porque nos son agradables, sin apuros y con tiempo

### **Pregunta: ¿Qué es Pratihara?**

**Sw. Maitreyananda:** Pratihara significa introspección, o sea dejar lo exterior para ir hacia mi adentro, es aislarse del exterior por uno o dos segundos, anulando el contacto mental con los sentidos.

### **Pregunta: ¿Qué es concentración?**

**Sw. Maitreyananda:** La concentración significa no tener otra imagen en mi mente, sólo la que estoy viendo o la que estoy imaginando, sin segundos. La concentración se basa en una técnica que se llama uni-direccionalidad de la mente, o sea ekagrata. Esto es no ver otra imagen ni pensar en otra cosa.

### **Pregunta: ¿Qué es meditar?**

**Sw. Maitreyananda:** Meditar significa no pensar o sea no dudar, no comparar imágenes ni tener ideas. Es el reposo total de la mente. Meditar se dice en yoga Dhyana, y es el paso anterior al Samadhi. No hay yoga sin meditación. La meditación es la única técnica común a todos los métodos de yoga.

Para meditar, preferentemente es deseable o aconsejable que el tronco esté erguido, que uno esté sentado cómodamente, y en contacto con el suelo. La columna vertebral debe estar libre porque si uno está acostado por lo general no medita sino que hace relajación. Hay unas doce (12) dhyanasanas o posturas de meditación que son recomendables y solo varían las formas que uno coloca las piernas para mantenerse erguido confortablemente.

La meditación relaja la mente, descansa en absoluto, y el cuerpo se mantiene estático. El espíritu entonces se encuentra libre sin pensamientos. Para la mente es un descanso merecido, para el espíritu una especie de vacaciones.

En la meditación el cuerpo no descansa plenamente, sin embargo en una relajación es lo contrario, el cuerpo descansa y la mente puede tener actividad.

Es necesario que la mente descansa por medio de la meditación, de lo contrario uno debería tomar un psicofármaco. En la meditación es cuando el espíritu es más libre.

Para poder meditar es necesaria la técnica de yoga propuesta por Patanjali: VIYOGA. Separar la mente del espíritu y eso se logra meditando. Lo primero que se hace cuando se medita es no pensar y entonces, el espíritu se separa de la mente. El Espíritu y la Mente (sentimientos y pensamientos) se cruzan, se confunden y se obstaculizan entre sí. Esto provoca conflictos, que se pueden evitar cuando uno sabe o aprende a diferenciar lo que piensa de lo que siente. Uno debe aprender a respetar sus dos planos, que no necesariamente deben dirigirse en un sólo sentido.

### **Pregunta: ¿Qué diferencia existe entre reflexionar y meditar?**

**Sw. Maitreyananda:** Reflexionar (Tarka Yoga) viene de ver reflejos de imágenes o sea de compararlas. Quien reflexiona, compara imágenes e ideas. Quien reflexiona duda o compara. Quien medita, no.

### **Pregunta: ¿Qué es la contemplación?**

**Sw. Maitreyananda:** Observar las imágenes exteriores sin interponer imágenes interiores. Evitando la reflexión. La concentración puede ser en una imagen interna, la contemplación sólo en una externa.

### **Pregunta: ¿De qué se trata la relajación?**

**Sw. Maitreyananda:** Se llama sama yoga; es una técnica que permite concentrar la mente y que, por medio de un cambio respiratorio pausado, aflojando concientemente la tensión muscular y bajando su tono más alto, logra el reposo del cuerpo y la mente.

### **Pregunta: ¿Cuál es el valor de la relajación en la vida?**

**Sw. Maitreyananda:** El cuerpo debe descansar profundamente pues muchas personas duermen sin descansar. La relajación, permite que un maestro nos guíe en una clase a un estado de descanso de ausencia de tensión. Sin tensión la respiración cambia. Y si cambio la respiración y la hago mas pausada, la tensión cambia. Sin tensión la mente no genera defensas y desaparecen los estados mentales negativos. Por consiguiente la mente se relaja.

### **Pregunta: ¿Qué es el samadhi?**

**Sw. Maitreyananda:** El samadhi es un estado que confluje la felicidad, la plenitud de ser humano (ataraxia, en griego). Un estado en el cual el ser humano no necesita pensar o dudar para estar integrado a sí mismo y al Todo. Puede ser definido como éntasis y éxtasis es un estado espiritual en el que confluje la plenitud, el contentamiento, la armonía y paz interior. Es un estado espiritual de integración, que se logra mediante la práctica de las técnicas del Yoga.  
*Sin samadhi no se realiza el Yoga. El Yoga tiene por fin el samadhi.*

### **Pregunta: ¿Todos los métodos llevan al samadhi?**

**Sw. Maitreyananda:** si, para ser un método de yoga debe siempre conducir al Samadhi que es nuestra meta sino no estamos ante un método de yoga genuino.

### **Pregunta: ¿Qué técnicas de Yoga ayudan al bienestar cotidiano?**

**Sw. Maitreyananda:** para ayudar a nuestro bienestar, necesitamos estar bien espiritualmente, físicamente y mentalmente para luego poder estar bien socialmente. Cuando vamos a una simple y común clase de yoga, lo primero que hacemos es quitarnos el disestres o estrés nocivo, relajándonos y dejando que nuestro profesor de yoga asuma la responsabilidad del grupo de guiar la clase. Simplemente nos relajamos y no nos preocupamos de que debemos hacer. Siguiendo las indicaciones de nuestro profesor. El nos indica posturas que nos rompen tensiones, respiraciones que nos calman y llenan de oxígeno.

Comenzamos a tener tiempo para nosotros mismos. Podemos concentrarnos en nosotros y brindarnos atención a como estamos en realidad. Parece que el tiempo se vuelve más lento, que todo se cambia, que las preocupaciones mentales se van con las tensiones musculares y que el espíritu se suelta permitiéndonos sentir a nosotros mismos.

Ese oasis de paz aumenta en la relajación y luego se potencia con los mantras o música al final de la clase que se asemeja a un arrorro para adultos, el resultado es un momento de bienestar extraordinario. A eso le agrego luego un cambio diario en mi forma alimentarme o sea en la forma de respirar y de comer.

### ***Pregunta: ¿Por qué existen tantos tipos de yoga diferentes?***

**Sw. Maitreyananda:** porque hay tipos de seres humanos diferentes. Lo que hay no son tipos o ramas sino métodos que tienen diferentes estilos para cada tipo de ser humano. Un método es una selección de técnicas de yoga que algún maestro adoptó para un tipo de personas determinados.

Cuando uno comienza a practicar yoga no sabe cuál es el método que mejor le hace, solo con el tiempo y probando diferentes métodos, profesores y maestros podrá comparar y saber cual es el mejor para él. Uno descubre con el tiempo que un método, un profesor y un maestro le hacen estar feliz espiritualmente y elige naturalmente ese método. Puede practicar varios métodos también, no hay nada que se lo impida.

Cualquier opción es correcta mientras se logre la meta, porque hay diferentes caminos para llegar a una ciudad, lo importante es siempre llegar a ella. Hay personas que trabajan un método o bien un estilo de yoga para mejorar su parte física, otro para practicar su parte mental otro para su parte espiritual e incluso otro para trabajar o potenciar su parte espiritual.

Los seres humanos tienen tres planos de existencia, el mental, el físico y el espiritual. unos tienen inteligencia mental, otros, espiritual y otros, física. La inteligencia es la capacidad de adaptación mental, física o espiritual de un ser humano a su entorno. Todos tenemos estas inteligencias y otras tantas sub inteligencias o inteligencias específicas pero todos tenemos algún tipo de discapacidad en una de estas inteligencias, todos.

En ciertas ocasiones una persona muy inteligente mentalmente puede ser extremadamente infeliz lo que significa una discapacidad en su inteligencia espiritual (afectiva y sentimental). Por esta razón un método de yoga casi siempre parte de una de estas inteligencias, de la que tenemos más potenciada para potenciar aquella inteligencia que debemos entrenar.

### ***Pregunta: ¿Esa es la visión de Aurobindo con su Yoga Integral?***

**Sw. Maitreyananda:** si exactamente, Sri Aurobindo y Swami Sivananda han enseñado eso exactamente, el Purna Yoga o Yoga Integral es un método de métodos. Ideado por Sri Aurobindo para que cada uno pueda tomar de cada método de yoga lo que uno necesita y puede realizar. Sri Aurobindo ha influido en Swami Sivananda quien luego de conocerlo ha enseñado un yoga de síntesis que tiene el mismo principio.

### ***Pregunta: ¿Se podría decir entonces que hay métodos físicos, otros mentales y otros espirituales?***

**Sw. Maitreyananda:** lo correcto es decir que si bien todos son mentales, espirituales y físico, a la vez pues el ser humano está compuesto de estos tres planos, algunos métodos

hacen más hincapié o utilizan más técnicas de origen mental, mientras otros utilizan técnicas más corporales existiendo otras que priorizan las técnicas espirituales.

### **Pregunta: ¿Nos brindaría algún ejemplo al respecto?**

**Sw. Maitreyananda:** el Jnana Yoga es más mental que el Hatha Yoga que es más corporal. El Raja Yoga, Bhakti Yoga y Mantra Yoga son más espirituales y si se quiere se puede afirmar que el Purna Yoga o Yoga Integral es más social.

### **Pregunta: ¿Me explicaría, por favor, el Yoga Integral?**

**Sw. Maitreyananda:** sí. El Yoga Integral es el arte de vivir armónica y creativamente desde la experiencia integral del Ser (Self). Sri Aurobindo subrayó la necesidad de integrar el Ser y desarrollar una actitud creativa ante la vida lo cual abarca: 1) unión con la dimensión atemporal de la existencia (Shiva), 2) movilización de las facultades y potencialidades más profundas del psiquismo humano (atman) y 3) cooperación o fusión creativa con el impulso evolutivo del Ser (Shakti).

El Purna Yoga o Yoga Integral fue creado por Sri Aurobindo en Pondicherry, India. Aurobindo ideó la articulación de los métodos tradicionales de yoga hasta entonces separados por sus respectivos seguidores. Fue así que promovió la práctica conjunta de todo el Yoga y especial del Hatha, Raja, Karma, Bhakti, Jnana y Tantra Yoga. Persiguiendo una fin social e individual al mismo tiempo.

Su principal seguidora fue Mirra Richard (La Madre) quien prosiguió su trabajo social creando la Sociedad Aurobindo, el Aurobindo Ashram y dando lugar a la Ciudad del Yoga o Auroville. En Estados Unidos, Haridas Chauduri difundió el Yoga Integral mediante su libro: Yoga Integral, basado en las enseñanzas de Aurobindo.

El Yoga Integral ha tenido varios estilos y un fundamental impulsor ha sido Sivananda quien luego de conocer a Aurobindo realizó su Yoga de Síntesis siguiendo los mismo principios de Aurobindo. En Sudamérica el gran impulsor del Yoga Integral en 1934 fue Swami Asuri Kapila contemporáneo de Sivananda.

En todos los casos los tres Aurobindo, Sivananda y Asuri Kapila intentaron integrar todos los métodos de Yoga y técnicas posibles para transformar al yoga en un arte verdadero del vivir. Ellos plantean que cada uno practicar las técnicas de diversos métodos para lograr el objetivo de samadhi.

### **Pregunta: ¿Qué es el Tantra Yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** El vocablo tantra, es de origen sánscrito, tiene varios significados: 'telar, tejido, urdimbre, la parte esencial, el rasgo característico, armazón, doctrina, regla', etc. Pero podría ser traducido con extensión al derivar de la raíz verbal tan ('extender').

El Tantra Yoga es el yoga antiguo pre-clásico. Mitológicamente se dice que fue enseñado por Shiva a Parvati y transmitido por Matsyendra. Se menciona que existió un maestro de yoga llamado Shiva que hace miles de años vivió en Tamil Nadu que luego fue a vivir al norte de India. Muchos asocian a este maestro de yoga con el propio dios Shiva o con una encarnación de este.

La palabra tantra significa "continuidad", una continuidad de enseñanzas y de discipulado que es garantizado por un linaje, esto es una línea ininterrumpida de maestros. Así como simboliza otra continuidad la de espíritu que es densificado en la tierra y el mundo transformándose en la continuidad existente entre el cuerpo y la mente, entre la realidad externa y la interna, entre la trascendencia y la inmanencia. Los Tantras son enseñanzas sobre la vida y su espiritualidad, el tantra es entonces "aquello que expande la sabiduría". El Tantra es la sabiduría de la Vida y de todo lo vivo.

Para aclarar esto podemos decir que el fin último del tantra es la reintegración del individuo al Ser supremo y absoluto como un gran todo (que sería Shiva, o el estado de Buda según sea uno budista o shivaita). Para alcanzar ese objetivo es necesario conocer la teoría, los ritos, cultos y la práctica del Tantra que se llama siempre Yoga. El Yoga Tantra es la práctica de estas enseñanzas.

El tantra entiende que todo en la vida es perfecto y que todo es necesario. Aprender a vivir es el único camino para entender todo y el Todo. Uno debe empezar desde lo simple hacia lo complejo desde lo burdo hacia lo sublime para entender que estas clasificaciones son simplemente dos caras de la misma moneda. En definitiva el objetivo del tantra es despertarse, lo que comúnmente se llama iluminarse.

"Tanyate vistriyate gñyanamanena iti Tantram"

Traducción: Aquello por lo cual se logra, se permanece y se perfecciona la sabiduría y su poder es Tantra.

Cuando uno practica el tantra sigue un sendero de tolerancia hacia todo, uno intenta adaptarse a todo, busca conocer y saber todo y estar informado de todo, dedicación plenamente a todo.

El Tantra tiene siete aspectos: uno material y corporal, otro netamente mental y otro espiritual, a los que uno le agrega el aspecto Socio-cultural, el etológico y ecológico así como el cósmico. En el tantra la mística, la espiritualidad más elevada y la renuncia a la riqueza se conjugan con los negocios y la política. El dinero puede llegar a ser un bien espiritual siempre que su propósito sea ese.

El Tantra va desde lo racional a lo irracional. Desde lo lógico a lo ilógico y de ahí a la misma vida alógica. No evita lo científico ni lo no científico. El Tantra es una vía profundamente pura y profundamente impura.

El Tantra es fundamentalmente práctico.

El Tantra se divide a su vez en:

**Jnana Tantra** o teoría y conocimientos del Tantra;

**Kriya Tantra** o rito del Tantra, mediante ceremonias y pujas;

**Charya Tantra** o culto de Tantra; culto al cual uno pertenece: Budista (Buda), Vajrayana (Vehículo tántrico budista del Diamante), Shaktipada (Seguidor de Shakti), Saiva o Shivaita (Seguidor de Shiva), Kaula (seguidor de Kali), Vaishnava (seguidor de Vishnu), Shingon (Budismo tántrico japonés), etc. Y

**Yoga Tantra** o práctica del Tantra; práctica de las enseñanzas las cuales se realizan por medio del kaya o vehículo físico (entiéndase cuerpo humano).

Es en el siglo IV que nace en la India (Bharat) un movimiento filosófico, esotérico y espiritual que influencia al Hinduismo, el Budismo, Jainismo, Taoismo, Chamanismo, Sikhismo, Islam y otros sistemas en India y Asia. En el año 900 o 1000 después de Cristo el Tantra Yoga crea el

Hatha Yoga, el hijo más conocido del Tantra Yoga y tal vez el más famoso por santificar el cuerpo humano como templo de Dios. El Tantra Yoga tiene como técnicas propias todas las del Hatha Yoga, el Mantra Yoga y el Kundalini Yoga, en especial los yantras, mandalas, asanas, kriyas, pranayama, pujas, japas y la ceremonia nyâsa o el maithuna la mística sacralización de la relación sexual. En el Tantra Yoga se concede especial relevancia a los rituales y las técnicas de visualización que persiguen el despertar del poder psico-espiritual (kundalinishakti), inherente en el cuerpo humano.

El Tantra es enseñado en la tradición gurukula maestro-discípulo por medio de la iniciación o diksha, para esto es necesario seguir los siguientes pasos:

La iniciación debe ser efectuada por maestro espiritual calificado (gurú) que haya sido nombrado maestro por otro maestro tántrico o Mandaleswara en un linaje reconocido.

Los Tántricos se basan en la creencia que la mente y la materia son manifestaciones de una Realidad espiritual superior y que esta verdadera naturaleza es omnisciente y está siempre presente en todo.

El Tantra profesa que la Realidad espiritual (nirvana) no es algo distinto del reino empírico de la existencia (samsâra), sino algo inherente en él.

El Tantra enseña que se puede lograr la iluminación permanente (bodhi) o liberación (moksha) mientras se permanece en el estado físico. La meta de lograr la liberación/iluminación es el despertar del poder espiritual llamado kundalinishakti, adormecido en el muladhara, en la raíz del cuerpo-mente humano.

El Tantra enseña que somos nacidos tanto física, mental y espiritualmente varias veces y que este ciclo sólo se interrumpe en el momento de la iluminación.

El Tantra enseña que nosotros vivimos en la actualidad en la kali yuga y que, por consiguiente, debemos servirnos de cosas muy vulgares y ordinarias, o sea de toda ayuda en nuestro camino espiritual.

Para el Tantra la eficacia mágica del ritual, basado en la noción metafísica de que el microcosmo (es decir, el ser humano) es un reflejo fiel del macrocosmo (es decir, el universo).

La iluminación espiritual se acompaña o proporciona acceso a una amplia variedad de poderes espirituales; la comprensión de que la energía sexual es una reserva de energía que debe utilizarse con sabiduría para acelerar el proceso espiritual.

Énfasis en la valerosa experiencia de primera mano, en lugar de confiar en el conocimiento de otros.

La mayoría de las escuelas tántricas tiene la idea de shakti, el principio femenino de la existencia cósmica, la Diosa. El tãntrika o sãdhaka trata de conseguir la ayuda de este principio en su afán por la liberación

### **Los 5 Pasos Tántricos:**

- 1.- Reconocer la divinidad de nuestro cuerpo. Instalarse en él. AMARLO.
- 2.- Descubrir sus misterios. Cultivar la Fuerza. El viaje de la Serpiente.
- 3.- Desarrollar la Conciencia Amorosa.
- 4- Vivir en armonía con el Cosmos. La aventura del presente
- 5.- Vivir la Plenitud. Mantener el éxtasis.

Para el Tantra, la Naturaleza y todo lo vivo tienen un carácter sagrado y merece nuestro amor y respeto. El tãntrico es un amante de la vida y de todo lo vivo.

Se llama tantra yoga o yoga tantra a la práctica del Tantra. Sin yoga tantra no hay tantra. El Yoga no es diferente del Tantra y el Tantra no se puede hacer sin el yoga.

## **Pregunta: ¿Existe el Kriya Yoga como método?**

**Sw. Maitreyananda:** si, dentro del Tantra existen cuatro divisiones: Jnana Tantra, Kriya Tantra, Charya Tantra y Yoga Tantra.

Yoga Tantra es la práctica del Tantra o sea de las enseñanzas y Kriya Tantra es la práctica de los ritos del Tantra. El Kriya yoga es un método que ha integrado la practica con los ritos y que ha sido brillantemente expuesto por Paramhansa Yogananda quien lo aprendió del linaje de Lahiri Mahasaya maestro de Sri Yusteswar que fue a su vez maestro de Yogananda. La familia Lahiri sigue aun en India y el mundo trasmitiendo estas enseñanzas.

El Kriya yoga es un conjunto de técnicas mediante las cuáles se puede realizar la meditación. Que han sido trasmitidas a Lahiri por Babaji una emanación del propio Shiva padre mitológico del Yoga que encarno en los Himalayas en India.

## **Pregunta: ¿Cómo son los kriyas?**

**Sw. Maitreyananda:** la palabra "kriya" significa rito y por extensión se le llama así a los ritos de limpiezas o satkarmas; en yoga, en un principio eran seis, llamados: Neti, Nauli, Dhauti, Basti, Tratak, Kapalabhati

Son limpiezas de ojos, nariz, pulmones, intestinos, estómago que se trasmiten de maestros a discípulos. Estas limpiezas son técnicas propias del Hatha yoga y dentro del Tantra yoga hay muchísimas mas.

## **Pregunta: ¿Qué es el Bhakti Yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** el Bhakti Yoga es un yoga tradicional de India que no es el yoga clásico.

Es el yoga de la devoción que se basa en el rito, los kirtans y bhajans. Y que parte de la existencia de Dios, dioses o de lo Supremo.

Podemos decir que todas las religiones teístas: Monoteístas y politeístas o que creen en Dios, son una forma de Bhakti Yoga y que todas han nacido del Bhakti Yoga o sea de la necesidad de religarse con lo Supremo, Dios o Dioses.

El Bhakti yoga usa el sentimiento y el espíritu como vía de comunicación e integración dándole poco valor a lo mental o racional.

Por eso hablo de religiones teístas: en cuanto a monoteístas y politeístas diferenciándolas de las religiones ateístas, agnósticas y panteístas que no creen la existencia de Dios y no utilizan la vía del Bhakti Yoga como práctica.

"Bhaj" significa compartir e integrarse hasta estar unido devocionalmente a Dios, por lo cual el Bhakti se basa en la existencia de Dios y la necesidad de ser uno con él, la música y cantos juegan aquí, tanto como los ritos, un papel preponderantes desde lo emocional y espiritual.

Transformando los sentimientos de cada individuo en lo personal y en su relación que Dios que se basa en el prema o Amor Divino hacia él.

El Bhakti yoga se lo conoce como nava yoga o yoga de los nueve pasos: Sravana, escuchar el nombre de dios; Kirtana, cantar a Dios; Smarana, meditar en Dios o concentrarse en él; Padasevana o estar a los pies de dios; Arcana rito devocional para dios; Vandana postración ante el ishwara o imagen de dios, Dasya devoción a Dios; Sakhya amistad a Dios; Atma Nivedana ofrenda de uno a Dios sintiéndose parte de dios.



Estas enseñanzas están en el Bhagavata Purna, podemos afirmar también que Sandiya es el codificador del Bhakti Yoga en sus Bhakti Sutras. El camino de Sandiya es diferente al de Patanjali

El Bhakti yoga tiene su origen en los vedas en India y mazdeísmo en Persia El Mazdeísmo (primer religión monoteísta de la humanidad) de Zaratustra (800 AC.) es la base de las otras tres religiones monoteístas, el judaísmo, cristianismo y el Islam, que han desarrollado el Bhakti Yoga como camino de integración o unión con Dios

El antiguo testamento ha sido escrito tan solo 500 AC y la influencia en el judaísmo y Cristianismo del Mazdeísmo y Zaratustra es innegable. Por eso muchos afirman que las religiones monoteístas han nacido del Bhakti Yoga. Lo que incluye al vedismo y brahmanismo que influyen decididamente en todo el Hinduismo.

### **Pregunta: Maestro, por favor, ¿me explica el Prema Yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** Prema” significa amor divino y es una forma de Bhakti Yoga. Es el cultivo del amor hacia dios.

### **Pregunta: ¿Qué es el Jnana Yoga?**

**Sw. Maitreyananda:**”Jnana” significa conocimiento y por extensión discernimiento. Tiene la misma raíz que gnosis en griego.

Es el Yoga del Conocimiento que al contrario del Bhakti Yoga utiliza la mente y dentro de ella a la mente Intelectual o racional llamada Buddhi en yoga, la mente conciente o Manas, la mente egotista o Ahamkara, etc. Su principal técnica es el Viveka o discernimiento racional.

Esto es lo contrario a lo religiosamente devocional, donde el espíritu deja de lado a la mente.

Aquí se comienza por lo mental y lo racional, como en la ciencia. Posee siete pasos básicos pero puede haber mas: Viveka o discernimiento, Vairgya o renunciar a tener objetos mundanos o supramundanos, Tapas o austeridad que a su vez tiene seis preceptos: Sama o tranquilidad, Dama o autodisciplina, Uparati o control mental, Titiksha o paciencia, Samadhana o contemplación, Sraddha convencimiento y perseverancia.

A los que siguen, Mumukshtva o anhelo de liberación, Sravana atender las enseñanzas del Guru o maestro, manana (llamado tarka) o reflexión, nididhyana o concentración en las doctrinas y enseñanza que termina en una meditación y en su comprensión y lleva al samadhi.

Se toma a Shankara como el padre de este método en el año 700 AC. Pero esta visión ya fue propuesta por Buda Shakyamuni. Govindapada el maestro de Shankara estudio con Gaudapada que era budista para ellos lo que no es racional no debe ser aceptado. Una persona atea puede seguir este camino tanto como agnóstico o panteísta. La ciencia y la filosofía son Jnana Yoga puras.

Para el Jnana Yoga lo principal es el estudio, la investigación. La reflexión y la utilización de la razón son sus prácticas fundamentales.

### **Pregunta: ¿Qué es el Karma Yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** el Karma yoga es el yoga del hacer o de los actos. Karma viene de kri que significa hacer y por extensión acto. El Karma Yoga es yoga de las acciones correctas que tienen reacciones productivas. Es importante la acción y la reacción que esta acción produce. Para el Karma yoga la vida esta compuesta de actos que cambian constantemente la realidad.

Según el Yoga sastra llamado vulgarmente Bhagavad Gita una parte del Mahabharata se enseña que el karma yoga es superior al Jnana y Bhakti. Y la renunciación de la vida mundana para dedicarse exclusivamente a lo espiritual.

Su práctica fundamental es aceptar nuestra función en el mundo cuando tenemos que cumplir un deber. Esto se llama Naishkarmmya Karma que significa no sentimiento en la acción que debemos realizar pues es nuestro deber realizar actos. Ejemplo: para vivir debemos necesariamente matar vida vegetal o animal.

Es nuestro deber como seres humanos comer y alimentarnos a la vez que debemos alimentar a nuestros hijos. Inevitablemente aunque seamos vegetarianos para comer debemos hacer sufrir a los vegetales y eliminamos seres vivos que tienen vida propia a los cuales llamamos plantas.

Valmiki en su Yoga Vasista una obra maestra del karma yoga nos enseña que debemos participar del mundo y de nuestra propia identidad de seres humanos. Sin acto el Jnana yoga carece de sentido. Porque no importa la teoría (teorium) ni la práctica (praxis) si no tenemos el producto (Poium) que es el Samadhi.

La vida es un teatro y yo como actor soy un ser humano debo vivir en mi humanidad por medio de actos correctos propios al ser humano que soy.

### **Pregunta: ¿De qué trata el Hatha Yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** el Hatha Yoga es un hijo del Tantra yoga. Tiene cuatro sub métodos o escuela el de Matsyendra y Goraksha, el de Geranda, el Swatmarama y el moderno o ecléctico. Con una infinidad de estilos antiguos, clásicos, modernos y contemporáneos.

Toma como principal referente la necesidad de practicar asanas para trabajar el vehículo del ser humano o sea su cuerpo. Entiende que si el vehículo no esta en forma y con buena energía, el conductor o sea la mente no puede llegar a ninguna parte. Y el pasajero que es el Espíritu no puede moverse con libertad. Es un concepto extraordinariamente sabio. Nos enseña que debemos limpiar el vehículo, tenerlo en forma y cuidarlo como un verdadero templo de nuestro espíritu, para lo cual nos recomienda limpiezas (kriyas o satkarmas). Economizar nuestra energía con el pranayama, cargarnos de prana, oxigenándonos bien.

También, que para meditar es mucho fácil tener un cuerpo en forma libre de tensiones y dolores que hacer otro método que olvidando el cuerpo nos hace sufrir espiritualmente porque nos duele físicamente. El dolor siempre es de origen físico y el sufrimiento es de origen espiritual y el primero puede llevar al segundo. El Hatha Yoga intenta prevenir esta situación. El Power Yoga es un estilo dinámico de Hatha Yoga. Power, significa en ingles Hatha que en sánscrito es poder.

### **Pregunta: ¿Qué es un estilo de yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** por ejemplo, vamos a tomar el Hatha yoga que es un método conocido por su práctica de posturas de yoga. Este método tiene cinco estilos. Se puede dar una clase muy estática o sea con posturas que en el medio tienen prolongadas relajaciones, o bien en forma dinámica sin estas relajaciones. Esto sería una postura tras otra debiendo descansar en la misma postura. O bien se puede dar una postura tras otra sin pausa en forma fluida y rítmica siguiendo una música y se le denomina estilo rítmico.

Se puede mezclar dos de estos estilos y se llama estilo mixto o se puede hacer los tres estilos en una clase y se lo denomina estilo ecléctico. Cualquiera de estas formas de dar una clase es un estilo pero no es un método.

El yoga dinámico, yoga estático, yoga rítmico, yoga mixto o yoga ecléctico no son métodos sino estilos de formas de dar una clase de un profesor de yoga sobre un método en particular. En este caso el Hatha yoga

**Pregunta: Maestro, explíqueme el Raja Yoga, por favor.**

**Sw. Maitreyananda:** el yoga de Patanjali, él lo llamo Ashtanga Yoga o Yoga de los ocho (8) pasos. Dattatreya lo llamo Yoga Darshana, y la gente lo llamo Yoga Rey o Raja Yoga. Y se convirtió en el Yoga Clásico desde el 200 AC hasta el año 1000 DC año en el cual se hizo famoso el Hatha Yoga. El Hatha Yoga era parte del Yoga tradicional pero no era parte del yoga Clásico.

El Yoga de Patanjali se separó del Sankhya de Kapila pues en un principio está ligado al Samkhya y esto se le debe a Dattatreya que hizo del Yoga de Patanjali un Darshan ortodoxo del hinduismo o si se prefiere una disciplina independiente de otras. El Yoga siempre se practicaba dentro del Samkhya, Vedismo, Brahmanismo, Budismo, Jainismo etc.

Los 8 pasos o peldaños son:

<b>Yamas</b>	<i>Principios éticos</i>
<b>Niyamas</b>	<i>Observancias</i>
<b>Asanas</b>	<i>Posturas</i>
<b>Pranayama</b>	<i>Control de la Energía vital</i>
<b>Pratihara</b>	<i>Abstracción de los sentidos</i>
<b>Dharana</b>	<i>Concentración de la mente</i>
<b>Dhyana</b>	<i>Meditación</i>
<b>Samadhi</b>	<i>Plenitud</i>

Fue diseñado o codificado por Patanjali en el año 200 A. C y lo escribió en los aforismos de yoga, Yoga Sutras.

Dos maestros comentaron directamente estos aforismos y agregaron sus propias enseñanzas fueron Vyasa en su comentario o Mahabyasa y Dattatreya quien escribió el Yoga Darshan Upanishad profundizando las enseñanzas de Patanjali.

El Raja Yoga se basa en la actitud y luego en una práctica de control de la respiración, introspección, concentración y meditación para lograr el samadhi. Es un yoga que trabaja sobre la mente para llegar al samadhi con el espíritu.

El método originario de Patanjali, como el de Dattatreya no tienen posturas o asanas de Hatha yoga a la cuales no le dieron importancia alguna. Muchos por este motivo le llaman Yoga de la mente.

En realidad el raja yoga le da mucha importancia al samyama o sea a la práctica de concentración, meditación y samadhi en forma conjunta por espacio de media hora más que a otras técnicas de yoga y va directamente a estas prácticas sin perder tiempo en otras.

### **Pregunta: ¿Qué es la yogaterapia ayurvédica?**

**Sw. Maitreyananda:** así como el yoga tiene como meta el Samadhi debemos aclarar que mucha gente no hace yoga sino que practica solo algunas técnicas de yoga en busca de bienestar.

La yogaterapia no es yoga, sino que es la utilización de técnicas de yoga aplicadas a la terapia espiritual. O sea la yogaterapia es una terapia complementaria y nunca alternativa. Que complementa otro tipo de terapia ya sea la psicoterapia, fisioterapia o medicina

Trabaja en el campo de los sentimientos y emociones del ser humano por medio de técnicas psico-corporales que mejoran indirectamente ese campo espiritual, por los métodos que explicamos anteriormente Ayurveda es un sistema de salud de India que tiene dentro del mismo la medicina ayurveda, la psicología Ayurvédica, el masaje ayurvédico que tratan al paciente con tratamientos naturales.

Desde hace milenios esta medicina ancestral y oficial de la cultura Hindú y de la India que es el Ayurveda, trabaja técnicas de yogaterapia. (Ayurveda es uno de los sistemas curativos más antiguos del mundo que significa arte de curar, practicándose en India por más de 5000 años en forma ininterrumpida)

### **Pregunta: ¿La yogaterapia y la práctica de otras técnicas aisladas de yoga buscan el bienestar, la belleza o la relajación mientras que el Yoga busca el samadhi?**

**Sw. Maitreyananda:** exacto, en realidad más que profesores de yoga en toda América y Europa hay Instructores, Técnicos o Profesores de técnicas de yoga. Ellos enseñan más que nada posturas, relajación, respiración un poquito de concentración o meditación y otras técnicas sin aplicar todo el yoga.

### **Pregunta: ¿Me podría explicar por favor, los diferentes tipos de Yoga que existen?**

**Sw. Maitreyananda:** El Yoga como ciencia, arte y filosofía de vida se divide en diferentes métodos compuestos por diversas técnicas de yoga. Cada método utiliza o elige diferentes técnicas que son medios para llegar al Samadhi, fin último del YOGA. Un método de yoga es un conjunto de técnicas transmitidas por generaciones milenarias de maestro a discípulo. Esta forma de enseñanza personalizada es conocida como gurukula. Los métodos tienen no sólo técnicas diferentes sino que un método compuesto por las mismas técnicas durante siglos tiene a su vez diferentes estilos. El Estilo no es un método en si mismo sino la forma con que un maestro transmite las enseñanzas de su método.

Ejemplo el Hatha Yoga es un método que tiene diferentes estilos como ser el Shadanga Yoga de Goraksha Nath, el Saptanga Yoga de Geranda o bien el Iyengar Yoga del mismo B.K.S. Iyengar son solo estilos del Hatha Yoga. El Power Yoga o el Power Vinyasa Yoga son estilos dinámicos de Hatha Yoga. El Purna Yoga o Yoga Integral de Sri Aurobindo es considerado un método pero el Yoga de Síntesis llamado Integral de Swami Sivananda, el Yoga Integral de Swami Satchidananda discípulo de los anteriores o el Purna Yoga Integral de Swami Maitreyananda del mismo linaje son tanto solo estilos del Purna Yoga. El Ashtanga Yoga de Patanjali es un método pero el Ashtanga Vinyasa Yoga de Sri K. Pattabhi Jois es solo un estilo de este

método, como lo es el Vinyasa Ashtanga de BNS Iyengar de Mysore o el Raja Yoga de Swami Chidananda

Método de yoga es un conjunto de técnicas que conducen al Samadhi.

Estilo de yoga, es una forma establecida por un maestro con linaje para transmitir un método.

Escuela de Yoga es un grupo de personas que siguen a uno o varios maestros que practican un método de yoga o varios con determinados estilos.

Especialidades en yoga: Son técnicas dirigidas a diferentes objetivos.

<b>Ashtanga Vinyasa Yoga</b>	<b>Estilo</b> del Método de Ashtanga Yoga de Patanjali con Kramajis o Series dinámicas desarrolladas por <b>Yogacharya Sri K. Pattabhi Jois</b> que sintetiza el Ashtanga con el Hatha Yoga de Svatmarama. <b>Linaje de Patanjali, Natha Muni y Krishnamacharya</b>
<b>Vinyasa Ashtanga Yoga</b>	<b>Estilo</b> del Método de Ashtanga Yoga de Patanjali con Kramajis o Series simples desarrolladas por <b>Yogaratna BNS Iyengar</b> que sintetiza el Ashtanga con el Hatha Yoga de Svatmarama. <b>Linaje de Patanjali, Natha Muni y Krishnamacharya</b>
<b>Power Yoga</b>	<b>Estilo</b> eclético del Método de Hatha Yoga con Kramajis o Series desarrolladas por varios autores. <b>Linaje de Goraksha, Geranda y Svatmarama</b>
<b>Power Vinyasa Yoga</b>	<b>Estilo</b> eclético del Método de Hatha Yoga con Kramajis o Series desarrolladas por varios autores. <b>Linaje de Goraksha, Geranda y Svatmarama</b>
<b>Sarva Yoga</b>	<b>Método</b> de Yoga, conocido como Yoga Total. Desarrollado por Swami Asuri Kapila contemporáneo de Aurobindo y co-creado por Swami Sevananda. Es un Método que integra todos los métodos de yoga con plena libertad. <b>Linaje de Shankaracharya de Sringeri, Ramana Maharshi, Swami Vishwananda y Aurobindo</b>
<b>Hatha Vinyasa Yoga</b>	<b>Estilo</b> del Método de Hatha Yoga con Kramajis o Series simples desarrolladas por <b>varios autores</b> que sintetiza el Vinyasa Yoga con el Hatha Yoga <b>Linaje de Goraksha, Geranda y Svatmarama</b>
<b>Swasthya yoga</b>	<b>Estilo</b> de yoga terapéutico, que significa Yoga para la Salud, desarrollado en Rajasthan, India, como forma de Yogaterapia. Sintetiza el Hatha Yoga con el Yoga Chikitsa o Yogaterapia <b>Linaje de Goraksha, Geranda y Svatmarama</b>

<b>Okido Yoga</b>	<b>Estilo</b> del Método Zen Yoga, desarrollado por Masahiro Oki en Japón, es un yoga integral que hace hincapié en la filosofía Budista Zen, utilizando un estilo dinámico. <b>Linaje de Patanjali, Svatmarama y Bodhidharma</b>
<b>Zen Yoga</b>	<b>Método</b> de Yoga desarrollado en Japón por varios autores. Sintetiza el Yoga Integral con el Zen. <b>Linaje de Patanjali, Svatmarama y Bodhidharma</b>
<b>Ghathasta Vinyasa Yoga</b>	<b>Estilo</b> del Método de Hatha Yoga con Kramajis o Series simples desarrolladas por <b>varios autores</b> que sintetiza el Vinyasa Yoga con el Hatha Yoga <b>Linaje de Goraksha, Geranda y Svatmarama</b>
<b>Natha Yoga</b>	<b>Escuela</b> de Yoga, creada por Yogacharya Matsyendra que desarrollo el Yoga Tántrico en especial el Hatha y Kundalini Yoga <b>Linaje de Shiva, Matsyendra y Gorakshanath</b>
<b>Adi Maha Yoga</b>	<b>Método</b> de Yoga generado por el autor del Yoga Tattva Upanishad ( <b>Krishnanatha</b> ) llamado el primer yoga integral que sintetiza a los métodos del Hatha, Laya, Mantra y Raja Yoga. <b>Linaje de Patanjali, Nagaland, Svatmarama</b>
<b>Maha Purna Yoga</b>	<b>Método</b> de Métodos que une las enseñanzas del Maha Yoga antiguo con el Purna Yoga de Aurobindo. Se caracteriza por una presencia mayor del Tantra en todo lo referente al Hatha y Mantra. <b>Linaje de Patanjali, Nagaland, Matsyendra, Lele, Aurobindo, Swami Asuri Kapila.</b>
<b>Sai Yoga</b>	<b>Método</b> de Yoga desarrollado por <b>Mataji Indra Devi</b> , quien utiliza su visión devocional de Satya Sai Baba incrementando el método del Prema en el Bhakti Yoga en cada práctica de Hatha o Raja Yoga. <b>Linaje de Natha Muni, Kirshnamacharya y Satya Sai Baba</b>
<b>Bikram Yoga</b>	<b>Estilo</b> de Hatha Yoga, Ghathasta Yoga y Yoga Deportivo, desarrollado por Yogiraj Bikram Chaudury. Discípulo de Vishnu Charan Gosh hermano de Yogananda. <b>Linaje Babaji, Sri Yuktswar, Yogananda, Gosh</b>

<b>Iyengar Yoga</b>	<b>Estilo</b> del Método de Hatha Yoga desarrollado por <b>Yogacharya B.K.S. Iyengar</b> que sintetiza Mallakahmb Yoga de Sir Balambhatt Dada Deodhar y su utilización de elementos como cuerdas y soportes con el Hatha Yoga de Svatomarama. <b>Linaje de Patanjali, Natha Muni y Krishnamacharya</b>
<b>Dwiasanas Yoga</b>	<b>Estilo</b> del Método de Hatha Yoga, Ghathasta o Yoga Deportivo que consiste en hacer posturas de yoga de a dos, desarrolladas por <b>varios autores</b> , dwi significa dos, o sea asanas de a dos. <b>Linaje de Goraksha, Geranda y Svatomarama</b>
<b>Kundalini Tantra Yoga</b>	<b>Estilo</b> del Método de Tantra Yoga que se basa en el desarrollo de la Kundalini centrándose en la teoría de los 49 chakras, desarrollada por varios autores. <b>Linaje de Matsyendra, Goraksha</b>
<b>Hatha Mantra Yoga</b>	<b>Método</b> de Yoga que sintetiza el Hatha con el Mantra Yoga, desarrollada por varios autores <b>Linaje de Matsyendra, Goraksha, Geranda y Svatomarama</b>
<b>Yoga Deportivo</b>	<b>Métodos</b> de Yoga, cinco: Yoga Asanas, Yoga Artístico, Yoga Atlético, Yoga Rítmico y Mallakahmb Yoga que se han convertido en deportes nacionales de India y utilizan la competición espiritual, para educar el espíritu y perfeccionar la técnicas psicomentales. Es una síntesis del Hatha Yoga, Karma Yoga, Tola Yoga y Raja Yoga <b>Linaje Nataraj, Krishna, Patanjali, Matsyendra</b>
<b>Yoga Atlético</b>	<b>Estilo</b> de Yoga Deportivo que se caracteriza por la exactitud de la alineación, y perfección postural. Desarrollado por la escuela de Yogananda, Gosh, Swami Gitananda, Dhyam, y varios autores. <b>Linaje Nataraj, Krishna, Patanjali, Matsyendra</b>
<b>Yoga Rítmico</b>	<b>Estilo</b> de Hatha Yoga que se caracteriza por su fluidez, coordinación, ritmo respiratorio y postural que siguen la música. Principalmente se trabaja sincronizadamente entre dos o más personas. Existen variantes de Hatha Yoga no competitivas y otra de Yoga Deportivo en la que se compete. Es muy popular en Estados Unidos, India y América del Sur <b>Linaje Nataraj y Matsyendra</b>

<b>Yoga Artístico</b>	<b>Estilo</b> variante del Hatha Yoga y del Arte del Yoga, en la primera se caracteriza por su belleza y fluidez, así como coordinación y ritmo respiratorio y postural que siguen la música. Parece una catarata de asanas. Existen variantes de Hatha Yoga demostrativas no competitivas y otra de Yoga Deportivo en la se compite mundialmente. Es muy popular en India, Europa y América. En su segunda acepción es Yoga con Arte <b>Linaje Nataraj, Matsyendra, Swami Maitreyananda</b>
<b>Yoga Arte</b>	<b>Método</b> de Yoga que hace hincapié en Arte como desarrollo espiritual y como la forma mas pura de espiritualidad. Varios autores. <b>Linaje Saraswati y Nataraj</b>
<b>Sama Yoga</b>	<b>Técnica</b> de Yoga que significa yoga de la Relajación
<b>Maha Kriya Yoga</b>	<b>Estilo</b> de Tantra Yoga que utiliza practicas del maha Yoga y ritos del Kriya Tantra o Kriya Yoga. <b>Linaje Babaji Shiva</b>
<b>Kriya Tantra Yoga</b>	<b>Estilo</b> de Tantra Yoga que utiliza practicas del maha Yoga y ritos del Kriya Tantra o Kriya Yoga. <b>Linaje Babaji Shiva</b>
<b>Yoga Dance</b>	<b>Estilo</b> de Hatha Yoga con Danza nacido en el sur de India variante de Arte de Yoga. Existen variantes Europeas, Americanas e Indias. Es muy popular en India, Europa y América. <b>Linaje Nataraj</b>
<b>Yoga Estático</b>	<b>Estilo</b> de dictar una clase en Hatha o Ashtanga Yoga
<b>Yoga Dinámico</b>	<b>Estilo</b> de dictar una clase en Hatha o Ashtanga Yoga
<b>Yoga Terapéutico</b>	<b>Estilo</b> de Hatha Yoga dirigido al bienestar psicofísico-espiritual
<b>Yoga Terapia</b>	<b>Método</b> de Terapia o Terapia Espiritual basado en técnicas psicofísicas. Se basa en el Yoga como método de desarrollo espiritual que complemente la psico y fisioterapia. Compromete la medicina, medicina Ayurveda, terapias en general y en especial la psicoterapia y fisioterapia.
<b>Ayur Yoga</b>	<b>Estilo</b> de Yoga basado en el Ayurveda, desarrollado por Dr. Vasant Lan, Betheyla y otros médicos ayurvédicos
<b>Ashtanga Hatha Yoga</b>	<b>Método</b> que integra el Hatha de Goraksha y el Ashtanga de Patanjali, se le llama así a los seguidores de la propuesta de Swatmarama <b>Linaje Swatmarama</b>



<b>Yoga Terapia Ayurvédica</b>	<b>Estilo</b> de Yogaterapia basado en el Ayurveda
<b>Sarva Maha Yoga</b>	<b>Método</b> de Yoga, conocido como Gran Yoga Total. Desarrollado por Swami Asuri Kapila contemporáneo de Aurobindo. Es un Método que integra todos los métodos de yoga con pero hace hincapié en las enseñanza de Ramana Maharshi Guru de Swami Asuri Kapila <b>Linaje de Shankaracharya de Sringeri, Ramana Maharshi, Swami Vishwananda y Aurobindo</b>
<b>Panchanga Yoga</b>	<b>Estilo</b> de Yoga desarrollado por Swami Jyotirmayananda <b>Linaje Swami Jyotirmayananda</b>
<b>Tri Yoga</b>	<b>Estilo</b> de Hatha Yoga fluido muy artístico desarrollado por Mataji Swamini Kali Ray en U.S.A.
<b>Vidya Yoga</b>	<b>Ciencia del Yoga</b>
<b>Yoga Científico</b>	<b>Estudio Científico</b> de la Técnicas del Yoga desarrollado en India por Swami Kuvalyananda, Swami Gitananda y otros autores. Es solo una forma de estudiar en laboratorios el yoga y no es un método o estilo de yoga, o sea no se puede enseñar en una clase práctica sino solo estudiar
<b>Swastha Yoga</b>	<b>Estilo</b> de Yogaterapia desarrollada por Yogacharya Mohan <b>Linaje Nata Muni, Krishnamacharya</b>
<b>Suddha Raja Yoga</b>	<b>Estilo</b> del Ashtanga Yoga de Patanjali que hace hincapié en la Meditación, Linaje de Patanjali (Naga) y Subramanyananda
<b>Yoga Ecléctico</b>	<b>Síntesis</b> de estilos y/o Técnica de Yoga. Llamase a quien dicta una clase de forma estática y luego dinámica.

  

<b>Abhava Yoga</b>	<b>Técnica</b> del yoga de las emociones (desarrollo de la Inteligencia Emocional) <b>Linaje Puranas</b>
<b>Adhyatma Yoga</b>	<b>Estilo</b> de yoga no dualista basado en la ciencia del ser
<b>Agni Yoga</b>	<b>Método</b> de Yoga de Síntesis que se basa en la actitud
<b>Anna Yoga</b>	<b>Técnica</b> de yoga de la alimentación.
<b>Asparsha Yoga</b>	<b>Método</b> de yoga basado en la visión monista, base del advaita <b>Linaje Gaudapada</b>

<b>Ashtanga Yoga</b>	<b>Método</b> de yoga clásico de los ocho miembros de Patanjali. <b>Linaje Hiranyagarbha</b>
<b>Bhakti yoga</b>	<b>Método</b> de Yoga de la devoción <b>Linaje Krishna y Narada</b>
<b>Buddhi Yoga</b>	<b>Método</b> de Yoga del conocimiento racional y discriminativo. <b>Linaje Krishna y Buda</b>
<b>Dhyana Yoga</b>	<b>Método</b> de Yoga de la Meditación <b>Linaje Shiva</b>
<b>Ghathasta Yoga</b>	<b>Método</b> de Yoga del cuerpo o Saptá Yoga creado por Geranda <b>Linaje Matsyendra, Goraksha y Geranda</b>
<b>Guru Yoga</b>	<b>Tradición</b> del yoga de tener y aprenderlo de un yogacharya o maestro espiritual con linaje.
<b>Hiranyagarbha Yoga</b>	<b>Método</b> de Yoga y Escuela de Yoga desarrollada por Yogacharya <i>Hiranyagarbha</i> . Maestro de Patanjali, llamada Raja Yoga <b>Fundador</b> del Yoga y encarnación de Brahma, abuelo de Patanjali
<b>Japa Yoga</b>	<b>Técnica</b> de mantra yoga de la recitación del mantra.
<b>Jnana Yoga</b>	<b>Método</b> de yoga del conocimiento y estudio <b>Linaje de Gaudapada, Govindapada y Shankara</b>
<b>Kaivalya Yoga</b>	<b>Práctica</b> de Yoga del Moksha y estado espiritual del libertad
<b>Karma Yoga</b>	<b>Método</b> de Yoga de la acción y actitud correcta <b>Linaje Krishna</b>
<b>Kriya Yoga</b>	<b>Método</b> de yoga basado en los rituales. <b>Linaje de Shiva, Babaji, y Patanjali</b>
<b>Kundalini Yoga</b>	<b>Método</b> del Tantra Yoga que trabaja los 49 chakras y 107 puntos marmas <b>Linaje de Shiva, Babaji, Gorakshanath</b>
<b>Karuna Yoga</b>	<b>Método</b> de Yoga de la Compasión <b>Linaje budista</b>
<b>Laya Yoga</b>	<b>Método</b> de Yoga de la intuición y meditación inconsciente
<b>Maha Yoga</b>	<b>Método</b> de Síntesis de Hatha, Laya, Mantra y Raja Yoga <b>Linaje de Patanjali, Naganand, Matsyendra <i>Yoga-Shikhâ-Upanishad</i></b>
<b>Mantra Yoga</b>	<b>Técnica</b> de yoga tántrico del sonido para controlar la mente, mágico o sagrado. <b>Linaje Védico, Shivaíta, Vaishnaava y Budista</b>
<b>Nada Yoga</b>	<b>Método</b> del yoga de la música y sonido interior <b>Linaje, Saraswati y Ganesha</b>

<b>Raja Yoga</b>	<b>Método</b> de Yoga Real <b>Linaje Naga, Patanjali, el Yoga Darshana</b>
<b>Nyasa Yoga</b>	<b>Técnica</b> de Yoga que significa viaje mental o inducción <b>Linaje Tantra</b>
<b>Nidra Yoga</b>	<b>Técnica</b> de Proyección y sugestión mental
<b>Pashupata Yoga</b>	<b>Escuela</b> yoga de la secta <i>Pashupata</i> .
<b>Patanjala Yoga</b>	<b>El yoga de Patanjali</b>
<b>Purna Yoga</b>	<b>Método</b> de métodos clásicos de Yogacharya Sri Aurobindo. <b>Linaje Yogacharya Lele</b>
<b>Sahaja Yoga</b>	<b>Técnica</b> de yoga de la espontaneidad.
<b>Samadhi Yoga</b>	<b>Fin</b> del yoga estado de Plenitud
<b>Samkhya Yoga</b>	<b>Método</b> de yoga del discernimiento. <b>Linaje Krishna</b>
<b>Samnyasa Yoga</b>	<b>Técnica</b> de yoga de la actitud de renuncia.
<b>Samputa Yoga</b>	<b>Técnica yoga</b> de la unión sexual como unión con Dios. <b>Linaje Tantra</b>
<b>Samryama Yoga</b>	<b>Técnica</b> de Meditación que integra el Dharana, Dhyana y Samadhi
<b>Saptanga Yoga</b>	<b>Estilo</b> del Hatha yoga de los siete pasos. creado por Yogacharya Geranda <b>Linaje de Matsyendra y Goraksha</b>
<b>Shadanga Yoga</b>	<b>Estilo</b> del Hatha yoga de los seis pasos. creado por Yogacharya Goraksha <b>Linaje de Matsyendra y Goraksha</b>
<b>Shiva Yoga</b>	<b>Estilo</b> de Tantra Yoga desarrollado en <b>Shiva Purana</b> .
<b>Siddha Yoga</b>	<b>Escuela</b> de Yoga de los Siddhas o Perfectos
<b>Sparsha Yoga</b>	<b>Estilo</b> de Jnana Yoga Vedantino
<b>Tantra Yoga</b>	Significa <b>práctica</b> de los <i>Tantras</i> .
<b>Taraka Yoga</b>	<b>Técnica</b> del yoga de la luz
<b>Yantra Yoga</b>	<b>Técnica</b> yoga de las representaciones geométricas del cosmos.

## **Pregunta: ¿Qué es el Ayur Yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** el Ayur-Yoga ha sido desarrollado y popularizado hace ya varias décadas por el maestro Dr. Vasant Lad director del Instituto Ayurvédico de Nuevo México (Estados Unidos), junto a él han establecido el programa de Ayur Yoga las profesoras de yoga Betheyla y Ann Harrison quienes realizaron los cursos de ayurveda.

Con el término Ayur Yoga o Ayur Yogaterapia se quiere establecer una práctica y técnica de lo que se puede denominar Yoga Ayurvédico y de la otra disciplina similar llamada comúnmente Yogaterapia Ayurvédica (Ayur Yogaterapia). La filosofía del Ayur Yoga se basa en el Sankhya Darshana de Kapila y en el Yoga Darshana de Patanjali, mientras que la Yogaterapia Ayurvédica es una disciplina complementaria de otras terapias.

El primer maestro de Ayur yoga en Sudamérica fue el querido Swami Asuri Kapila fundador de nuestra escuela y Ashram en 1934 quien introdujo el Ayurveda y Yoga en Montevideo y en Buenos Aires. Swami Asuri Kapila, como el Dr. Vasant Lad, enseñaba que el Ayurveda necesita del Yoga tanto como el Yoga del Ayurveda.

Cuando comenzamos el siglo pasado a trabajar en el desarrollo de la Yogaterapia como terapia espiritual con técnicas psicofísicas, pronto todos comprendimos la necesidad de introducir un sistema espiritual de medicina, obligándonos a volver a los orígenes del Ayurveda por su alta espiritualidad.

Nuestro programa de Ayur Yogaterapia o Yogaterapia Ayurvédica ha sido desarrollado por médicos, psicólogos y maestros de yoga que en todos los casos tienen un dominio y comprensión del Yoga y Ayurveda mayor a los 20 años de práctica y han sido diplomados en ambas disciplinas.

La Yogaterapia es una terapia espiritual que complementa las psicoterapias, somatoterapias, fisioterapias, etc. Esto significa que complementa, no que es una alternativa. La Yogaterapia complementa otra terapia en el plano espiritual, que esta conformado por nuestros sentimientos y mundo afectivo. Teniendo como base la importancia de la emoción como límite entre lo espiritual y lo físico. La emoción se establece aparte de los procesos mentales.

La Yoga terapia trabaja con técnicas de yoga que pueden tener una base psicofísica pero que van dirigidas al campo espiritual o Noológico del Individuo. Cuando hablamos de Yoga terapia Ayurvédica nos referimos a una yogaterapia al servicio del Ayurveda, como complemento de la Medicina y Psicología Ayurvédica.

Toda terapéutica ayurvédica necesita de una yogaterapia ayurvédica. Para esto es necesario tener un cabal conocimiento del Yoga, Yoga terapia y Ayurveda.

## **Pregunta: ¿Qué es el Kundalini Yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** tradicionalmente es el yoga de la serpiente enroscada en la base de la columna. Es un yoga tántrico que busca la elevación del Kundalini, despertando esta energía dormida de forma que pase por los 49 Chakras y llegue por la espina dorsal hasta la cabeza, activando los principales centros de energía (Chakras).

Existe un estilo de Kundalini Yoga que es enseñado por practicantes de la religión Sikhs fundada por Guru Nanak que fue enseñado por Yogui Bhajan Yoghi Bhajan aprendió el Tantra Yoga y Kundalini Yoga del Mahan Tántrico anterior Lama Lilan Po del Tíbet que dejó su cuerpo físico convirtiéndolo en su sucesor. Lama Lilan Po era budista. Swami Sivananda que era Vedanta ha escrito un libro excelente sobre Kundalini Yoga. Pero el Kundalini Yoga, Trika Yoga como el Hatha Yoga son yoga tántricos.

### ***Pregunta: ¿Qué es el Trika Yoga?***

**Sw. Maitreyananda:** Trika Yoga es un yoga que se basa en los Shiva Sutras. Su mayor expositor puede haber sido Abhinavagupta (950 DC) en el Shivaismo Kashmir.

### ***Pregunta: ¿Cómo es el Yoga Deportivo?***

**Sw. Maitreyananda:** el Yoga no es Deporte, El Yoga no es terapia. Pero el Yoga Deportivo si es un deporte y la yogaterapia si es una terapia aunque el resto del yoga no lo sean. Es que el yoga no es una sola cosa, "la vida entera es yoga", decía Aurobindo y tenia razón. El Yoga deportivo tiene cuatro estilos básicos en los que se compete. Se basa filosóficamente en el karma yoga y en las enseñanzas de Valmiki sobre practicar cosas mundanas pues todo lo mundano es espiritual y en las enseñanzas del Gita sobre la competición. Esta competencia es Espiritual si bien existen técnicas mentales y corporales. El Yoga deportivo es una contribución única a toda la humanidad pues es el único deporte espiritual en el que se evalúa la espiritualidad y la actitud correcta en la acción del individuo dentro de una competencia de Fair Play. Enseña a ver lo interno por encima de lo externo y a evaluar espiritualmente a un competidor.

### ***Pregunta: ¿Me explicaría el Yoga Artístico?***

**Sw. Maitreyananda:** es un método que utiliza el arte como máxima expresión espiritual del ser humano e integra el arte al Hatha Yoga y el Yoga Integral. Yoga Artístico es Hatha Yoga y Yoga integral más Arte.

Existe además de esto el yoga artístico deportivo, el Hatha Yoga artístico que tienen varios estilos como ser, el Yoga Flow o Yoga Fluido, el Yoga Artístico Rítmico, Yoga rítmico Sincronizado; que son especializaciones. Desde el punto de vista corporal el Yoga artístico es un poema corporal de asanas. Existe el Yoga artístico en Duplas, el Yoga rítmico en Duplas.

### ***Pregunta: ¿Qué es el Yoga Artístico en duplas?***

**Sw. Maitreyananda:** en el Yoga artístico en duplas los yoguis hacen posturas de yoga engarzando un cuerpo con el otro y engancho los movimientos en forma artística.

### ***Pregunta: ¿Yoga Rítmico?***

**Sw. Maitreyananda:** en Yoga Rítmico se sigue el rítmico de una música y cuando es en duplas o parejas se convierte en un Yoga Rítmico Sincronizado donde un olvida su ego y se vuelve el otro haciendo ambos los mismos movimientos y posturas con exactitud sin tocarse.

### ***Pregunta: ¿Cómo se evalúa espiritualmente a un competidor?***

**Sw. Maitreyananda:** espiritualmente, se cuenta si una persona esta feliz, máxima expresión de la espiritualidad. Si está contento con Santosha en la competencia y si está alegre (mudita). Si se percibe al adversario como un compañero que nos hace esforzarnos y ser

mejores perfeccionando nuestras técnicas, obrando de motivación y no percibiendo al adversario como un enemigo al cual hay que agredir.

Se evalúa el Maitri y Karuna en el competidor que es el sentido de amistad, amabilidad y compasión hacia el adversario y sus compañeros. Y se educa al competidor por parte de los maestros mediante un puntaje. Esta educación es espiritual. Si uno tiene miedos, envidia, celos, depresión, ansiedad, agresividad o cualquier estado espiritual negativo evidentemente pierde puntaje. Se aprende de esa forma mucho promedio de este deporte.

Si un competidor arroja basura o papeles al lugar de competición, rompe plantas etc., pierde evidentemente su punto de ecología si agrede a algunos animales en el lugar de competición pierde su punto de etología. Si fuma, toma psicofármacos, drogas o bebe alcohol en el lugar de competición antes o durante la competición pierde el punto de salud y queda eliminado.

El Yoga deportivo no gana como puede pensar alguien una persona que es muy flexible como ser un contorsionista sino que gana quien aplica correctamente todas las técnicas de yoga y esta espiritualmente feliz y contento.

### ***Pregunta: ¿Cuál es la diferencia entre el Yoga Clásico y el tradicional?***

**Sw. Maitreyananda:** algo clásico es aquello que merece ser imitado por su valor social, cultural, espiritual, artístico, mental, o físico y por eso se lo clasifica de clásico. Algo tradicional esta basado en la costumbre en la transmisión de esas costumbres por generaciones El Yoga Tantra y su hijo el Hatha Yoga por ejemplo son tradicionales pues se los practica por miles de años como costumbre pero no son el yoga clásico de Patanjali. Es exactamente lo mismo que sucede en la danza clásica y las danzas tradicionales o populares. Pues lo popular o tradicional no es necesariamente clásico.

Lo clásico es calificado como tal por las elites sociales no por el pueblo o la gente vulgar.

### ***Pregunta: ¿Qué diferencia existe entre un yogui y un discípulo?***

**Sw. Maitreyananda:** en que el Discípulo sigue a un Maestro o Guru y el Yogui practica Yoga.

### ***Pregunta: ¿Cuál es la función de un instructor de yoga?***

**Sw. Maitreyananda:** enseñar técnicas de Yoga

### ***Pregunta: ¿Cuál es la función de un instructor técnico de yoga?***

**Sw. Maitreyananda:** es mejorar las técnicas de Yoga.

### ***Pregunta: ¿Cuál es la función de un profesor de yoga?***

**Sw. Maitreyananda:** enseñar las técnicas y filosofía del Yoga.

***Pregunta: ¿Cuál es la función de un master de yoga?***

***Sw. Maitreyananda:*** saber la filosofía del Yoga académicamente.

***Pregunta: ¿Cuál es la función de un profesor formador de Yoga?***

***Sw. Maitreyananda:*** es aquel que forma junto a un Formador o Maestro a los Instructores de Yoga y los especializa en diferentes técnicas.

***Pregunta: ¿Qué es ser un tutor en Yoga?***

***Sw. Maitreyananda:*** es un formador o Maestro que te enseña personal e individualmente

***Pregunta: ¿Qué otros grados existen antes de transformarse en Maestro de Yoga?***

***Sw. Maitreyananda:*** hay varios, pero lo importante para ser Maestro de Yoga no son los grados, sino haber llegado al Samadhi y ser una persona feliz. Un Maestro de Yoga con angustia, depresión o tristeza, no es un Maestro de Yoga.

***Pregunta: ¿Qué es exactamente ser un Maestro de Yoga?***

***Sw. Maitreyananda:*** una persona que estudió con un Maestro de Yoga, y que ese Maestro de Yoga lo haya nombrado Maestro de Yoga porque comprobó que llegó al Samadhi y es dueño de la felicidad, armonía y paz interior.

***Pregunta: ¿Cuándo una persona se convierte en Maestro?***

***Sw. Maitreyananda:*** cuando logra el Samadhi y lo alcanza a voluntad. Es difícil obtener paz interior y ser feliz si uno no logra el Samadhi.

***Pregunta: ¿Qué es la mente?***

***Sw. Maitreyananda:*** La Mente es el conjunto de funciones diferentes cuyas capacidades son cognitivas tales como: sensación, percepción, impresión o representación del conocimiento, imaginación, memoria, atención, concentración, pensamiento, categorización, intuición, razonamiento, inteligencia mental, aprendizaje, lenguaje, y la voluntad. La mente es una energía, resultado de la actividad del cerebro y todo sistema nervioso. Se denominan procesos cognitivos a todos aquellos procesos a través de los cuales, la información es captada por los cinco sentidos externos y los intrasentidos internos, transformando esa información en impresiones que son almacenados en la memoria para su posterior utilización.

Es entonces una computadora humana con sus cogniciones. Funciona con la información o datos que ha almacenado en nuestra propia vida y experiencia. Más la base de información genética que sería el disco rígido de nuestras propias capacidades innatas. Las funciones de la Mente son llamadas Anthar karana.

Constitución de la mente para el Yoga: Chita, Buddhi, Ahamkara, Manas, Alajavijnana, Smritti.

**CHITA:** Mente Inconsciente. Se comunica directamente con los impulsos o sentimientos (espíritu). Es la caja de sabiduría. Almacena y luego distribuye información a los órganos (ej: respirar); una espíritu y órganos. No hay estado de Vigilia.

**BUDDHI:** Mente Racional. Encargada de captar impresiones e imágenes. Discierne y compara imágenes e ideas, dando lugar al razonamiento.

**AHAMKARA:** Mente Egotista. Es el lugar del Yo.

**MANAS:** Mente Consciente. Por medio de la percepción externa e interna, capta el mundo que nos compone y nos rodea. Es el "visor" que utiliza los 5 órganos de los sentidos (Jnana Indriyas).

**ALAJAVIJNANA:** Es el Subconsciente, integrado por la memoria genética.

**SMRITTI:** Es el Pre-Consciente, compuesto por impresiones (samskaras).



Las seis funciones de la mente y su relación con los tres cuerpos



## Pregunta: ¿Qué es el espíritu?

**Sw. Maitreyananda:** Son los sentimientos del ser humano, aquello que el ser humano siente. Se comunican con el cuerpo por la emoción, y con la mente por la sensación e intuición. Son los estados anímicos y afectivos del ser humano. Lo que uno siente, eso es el espíritu. El espíritu no es racional ni lógico.

Lo que uno hace en cada acto eso es guiado por su cuerpo, lo que uno piensa es guiado por su mente y lo que uno siente es guiado por su espíritu.

Los sentimientos o estados espirituales son por ejemplo el Amor, Odio, Amistad, Enemistad, Felicidad, Infelicidad, Contentamiento, Paz Interior, Insatisfacción, Plenitud, Angustia, etc. Ellos establecen nuestros estados afectivos y nuestro mundo anímico.

Para el yoga no somos una mente y cuerpo que tenemos un espíritu, sino que somos un espíritu que tiene una mente y un cuerpo, que no es lo mismo.

## Pregunta: ¿Cuál es la diferencia entre emociones y sentimientos?

**Sw. Maitreyananda:** la emoción es un impulso energético que produce un cambio fisiológico en el ser humano, que busca una respuesta a los estímulos del entorno o de una imagen interna o sea recuerdo del individuo, que induce sentimientos tanto en el ser humano como en los animales. Las emociones desencadenan conductas inmediatas de reacción automática del individuo.

La emoción es de corta duración mientras que el sentimiento perdura por más tiempo. Los sentimientos son la respuesta Espiritual de la forma en que siente y reacciona ante ese sentir el ser humano en su vida cotidiana. Los sentimientos son naturales en el ser humano y pertenecen al mundo afectivo o espiritual del mismo, rodeado de sus estados anímicos.

El sentimiento es la forma espiritual de relacionarse con el entorno desde lo no racional, por ejemplo, la felicidad es un sentimiento y la alegría una emoción. El odio es un sentimiento y la bronca una emoción. El amor es un sentimiento.

Una emoción es un cambio fisiológico que obedece a una causa externa o interna, que una vez que esta causa desaparece el cambio persiste. Este cambio es producido por contracturas y tipos de tensión muscular, que permite que los músculos atesoren un tipo de energía particular que recibe el nombre de emoción.

El yoga rompe estas corazas y tensiones musculares mediante la elongación ayudando con un estado mental de relajación conciente que se sincroniza con la respiración.



### **Pregunta: ¿Qué es un linaje de yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** un linaje es una línea ininterrumpida de maestros y discípulos que se transmiten enseñanzas milenarias. Estos discípulos a su vez luego se transforman en maestros que por supuesto tendrán discípulos.

La enseñanza en yoga no es académica sino de maestro a discípulo en forma directa. El discípulo aprende la técnica de su maestro y luego la trasmite. El yoga se basa en experiencia directa y practica de las técnicas no en el saber de los libros. Las técnicas no se aprenden con libros sino con la práctica diaria. Esto hace que el linaje que es una gran familia garantice durante 5000 años que las técnicas de yoga no se pierdan y sigan siendo las mismas por milenios

### **Pregunta: ¿Existen uno o varios linajes en yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** muchísimos son como un árbol con troncos comunes.

### **Pregunta: ¿Cada Maestro genera un nuevo linaje siempre?**

**Sw. Maitreyananda:** no.

### **Pregunta: ¿De qué depende que así sea?**

**Sw. Maitreyananda:** muchos maestros tienen muchos alumnos y pocos o muy pocos discípulos y la escuela o linaje no continúa. Otros tienen muchos discípulos y pocos alumnos esto depende del carisma, enseñanzas, resultados y sabiduría que tenga el maestro.

### **Pregunta: ¿Se crea un nuevo linaje por oposición de un maestro a otro o es algo que no se propone sino que se determina luego que pasaron los años?**

**Sw. Maitreyananda:** un linaje es algo interrumpido desde Patanjali, Matsyendra, etc. Luego hay sub-linajes dentro de esos linajes.

Se les llama escuelas; los que hacen que un maestro pertenezca a un linaje, y sea reconocido, son los discípulos de este y los maestros reconocidos de prestigio que salen de esa escuela. Un linaje debe tener miles de años no se crea en cinco generaciones, ni nadie en vida se puede llamar creador de un linaje. Pues los linajes se heredan no se hacen, crean o inventan

### **Pregunta: ¿UD. a que linaje pertenece?**

**Sw. Maitreyananda:** a varios. Al de Patanjali, Goraksha, Shankara, Saraswati, Kashmir Shivaita, Vaishnava y a los sub linajes de Krishna Kisore Dasji, Sivananda y Asuri-Kapila.

*NdR: Swami Maitreyananda es sucesor de su maestro Krishna Kisore Das ex presidente del consejo mundial de yoga y de Swami Asuri Kapila fundador del yoga en Sudamérica. Por esta razón se ha convertido en el primer maestro de yoga occidental nombrado Patrono de la Confederación India de Yoga.*

## **Pregunta: ¿Se pueden tener varios Maestros y pertenecer a diferentes linajes al mismo tiempo?**

**Sw. Maitreyananda:** en mi caso no los tuve a un mismo tiempo sino en tiempos diferentes uno después de otro, pues mis maestros ya han dejado el cuerpo físico y el plano terrenal. Pero están siempre conmigo en lo más profundo de mi ser

## **Pregunta: ¿Qué es el Budismo?**

**Sw. Maitreyananda:** El Budismo es el nombre dado modernamente al Buddha Dharma, una filosofía de vida creada cinco siglos antes de Cristo por un príncipe de los Sakhya nacido en el sur de Nepal con el nombre de Siddharta Gautama y conocido como Shakyamuni el Buda. El Sobrenombre de: El "Buddha" significa "el despierto".

El Buda fue un buscador del Dharma o Última Realidad de todas las cosas.

El Buda experimentó el despertar llamado "iluminación" en forma súbita, gracias a la meditación, luego de una profunda introspección. En esa experiencia El Buda descubrió las Cuatro Verdades Nobles.

En el mes de vaisakha (mayo) del año 563 o 543 A.C nació en Lumbini en el distrito de Kapilavasthu (en Nepal) el príncipe Siddharta Gautama, siendo heredero del Rey del clan de los Shakyas llamado Suddohona y de su esposa la reina Maya Devi. La madre de Buda llamada Maya Devi murió a los siete días de su nacimiento. El Buda fue criado por su tía y hermana de su madre Maha Prajapati Gotami "Mahaprajapati" quien también se casó con el Rey Suddohona. Al pertenecer Buda al clan de los Shakyas su "sobrenombre" fue Shakyamuni (sabio silencioso de los Shakyas). Siddharta se casó primero con su prima Gopa y luego con Yasodara con quien tuvo un hijo llamado Rahula. Luego de vivir una vida llena de lujos apartado de las cosas tristes de la vida. Cuando comenzó a pasear por los jardines reales acompañado por Chandaka, y fuera de ellos se encontró con un anciano, muy enfermo y débil. Luego vió un muerto llevado por sus parientes en andas. Meditando en la vejez, enfermedad, muerte, comprendió de la inutilidad de gastar la vida en lujos, riquezas y placeres y comenzó a buscar el medio para liberarse. Un día decidió buscar la verdad y la última realidad de todas las cosas renunció a sus riquezas y a su trono. Dejó el palacio real. Al principio Siddharta buscó la enseñanza de grandes maestros como Arada y Rudraka quienes le enseñaron a meditar.

Durante seis años estudio las enseñanzas con otros dos grandes maestros espirituales de la época aprendiendo el yoga y siguiendo prácticas ascéticas. Al no tener respuestas ni liberarse del sufrimiento, abandonó las prácticas extremas, y un día sentado bajo una higuera oriental, llamada Bo, meditó hasta obtener el contacto con la sabiduría encontrando el Dharma o última realidad de todas las cosas con treinta y cinco años de edad, tras este esfuerzo se convirtió en un Buda, es decir, en un Despierto, un Iluminado. Vivió así cuarenta y cinco años difundiendo sus enseñanzas y a su movimiento lo llamaron el Budismo.

## Las Cuatro Verdades Nobles:

*La Verdad del Sufrimiento e Insatisfacción.* La existencia tiene sufrimiento.

*La Verdad de la Causa del Sufrimiento e Insatisfacción.* El deseo, el apego y la ignorancia son las causas del sufrimiento.

*La Verdad de la Cesación del Sufrimiento e Insatisfacción.* Los seres humanos podemos experimentar un estado exento de sufrimiento.

*La Verdad del Óctuple Camino hacia la Cesación del Sufrimiento e Insatisfacción.* A este Camino se le llama el Noble Sendero Óctuple

### Noble Sendero Óctuple

**Visión correcta.  
Pensamiento correcto.  
Palabra correcta.  
Acción correcta.  
Medio de existencia correcto.  
Esfuerzo correcto.  
Atención correcta.  
Meditación correcta.**



### LOS CINCO PRECEPTOS

*(wu chiè) o ABSTINENCIAS (pañca-sila)  
que aceptan los discípulos laicos (upâsakas) son:*

- 1- No matar ni herir a ningún ser vivo.**
- 2- No robar o hurtar.**
- 3- No mentir, engañar, ni difamar.**
- 4- No entregarse al exceso sexual.**
- 5- No consumir bebidas alcohólicas ni sustancias intoxicantes (drogas, cigarrillos, etc.)**

### LOS DIEZ PRECEPTOS

*(shi chiè) o ABSTINENCIAS (dasa sîla)  
practicados por los monjes:*

- 1 a 5- Los cinco preceptos.**
- 6- No comer en horas incorrectas (después del mediodía).**
- 7- No bailar, cantar o participar en espectáculos.**
- 8- No usar adornos ni perfumes.**
- 9- Usar asientos y lechos que no sean amplios, altos y lujosos.**
- 10- No aceptar oro o plata.**

## Los Skandas

El Budismo no cree en la existencia de un Yo real o del Alma. No somos en consecuencia entidades separadas de todas las demás, y no existe un mundo exterior a nosotros mismo. Nuestra mente discernitiva o racional nos guía a creer que es real la vida en términos de yo y lo demás.

El ser humano en realidad es conjunto de cinco fuerzas o energías llamadas Agregados (en sánscrito skandhas; yin en chino, kandha, en pali;):

1. De la materia (forma) *rupa skandha*. Elemento material o físico.
2. De las sensaciones *vedana skandha*. Experimentadas por los sentidos, entre los que se incluye la mente racional como pensamiento.
3. De las percepciones *samjñā skandha*. Reconocimiento de las sensaciones (vista, tacto, oído, gusto, olfato e intro-percepción).
4. Del principio formativo *samskhara skandha*. Impulsos Noológicos (plano espiritual volitivo: emociones, sentimientos y pasiones: ).
5. De la mente *vijñana skandha*. Registro de Cogniciones. Capacidad de juicio y discernimiento (Conciencia visual, auditiva, etc.), actividad mental.

### Cuatro Lugares Sagrados e Históricos del Budismo

Lumbini - lugar del nacimiento de Buddha  
Bodhgaya - lugar de la iluminación de Buddha  
Sarnath - lugar del primer sermón de Buddha  
Kasurinaga - lugar del paranirvana de Buddha.

### Pregunta: ¿Qué es el Purnayana?

**Sw. Maitreyananda:** Purnayana significa vehículo integral, y expone con claridad que nuestra visión sobre el budismo es holística, ecléctica e integral. Nada debe ser aceptado porque nada debe ser rechazado. Todo debe ser puesto a prueba. Para nosotros el Budismo es un nombre torpe con el cual algunas personas llaman sin sentido al Buda Dharma o sea al Dharma que sigue algún Buda. El budismo como religión o como un único movimiento filosófico o religioso no existe. Buda Shakyamuni nunca fue budista. Tampoco fundó el budismo. Él simplemente como nosotros buscaba el Dharma (Logos) (Tao), la Última Realidad de las cosas que está más allá del Universo, de Dios, de la míma existencia. Ha habido infinita cantidad de Budas y no todos precisamente han sido budistas ni han enseñado lo mismo entre sí. Cada uno descubrió algo diferente del Dharma y lo transmitió de una forma diferente también. En nuestra visión quien se llama a sí mismo budista, no es en realidad budista. O si se prefiere, quien pierde su tiempo llamándose budista olvida por lo general el Dharma.

Lo importante para nuestra escuela no es creer en Buda y preferentemente es no creer en nada. Nosotros debemos saber y experimentar todo para encontrar la Última realidad de todas las cosas en este y otros posibles universos.

Por eso debemos entender que hay tantas formas de budismo como Budas existieron.

Buda como nosotros no era budista (paradójicamente los budistas que no se sienten budistas son las únicas personas que entendieron lo que los demás llaman budismo). Su práctica en la búsqueda del Bodhi y del Dharma lo ha hecho tan perfectamente budistas que no son budistas como el Buda. Son sencillamente dharmacharis, seguidores, cultivadores y difusores del Dharma.

Buda antes de ser un Buda era un simple dharmachari, un simple seguidor del Dharma luego fue un Buda y además un Bodhisatva. Nosotros seguimos la misma e idéntica ruta del Buda. Somos Dharmacharis que seguidos el Dharma tenemos como vehículo el Purnayana porque eso nos permite transitar todas las vías. Y llenarnos de las enseñanzas de todos los Budas de las diferentes formas de enseñar del Dharma o Yanas.

Por Budismo se entiende al nombre dado modernamente al Buddha Dharma, una filosofía de vida creada cinco siglos antes de Cristo por un príncipe de los Sakhya nacido en el sur de Nepal con el nombre de Siddharta Gautama y conocido como Sakhyamuni el Buda. El Sobrenombre de: "El Buddha" significa "el despierto".

Debemos aclarar que existieron Budas anteriores a Siddharta y Budas posteriores. Por lo cual lo que llaman Budismo ni empezó ni terminó nunca.

El Buda Sakhyamuni o Gautama fue un buscador del Dharma o Última Realidad de todas las cosas. En esa experiencia El Buda descubrió las Cuatro Verdades Nobles, que son interesantes y profundas, pero nosotros queremos ir más allá. Porque existen otras verdades nobles:

- 1) *La Verdad de la Felicidad es la Satisfacción:* La existencia tiene Felicidad.
- 2) *La Verdad de la Causa de la Felicidad es Satisfacción:* El valorar la necesidad física por encima del deseo mental y la aspiración espiritual por encima del deseo mental, el Santosha o Contentamiento con lo que se puede lograr es el sostén de la Felicidad.
- 3) *La Verdad de cultivar la Felicidad (Ananda) es el contentamiento:* Los seres humanos podemos experimentar un estado exento de sufrimiento espiritual) no de Dolor físico) si cultivamos el Santosha o Contentamiento y Mudita o Alegría.
- 4) *La Verdad del Camino Múltiple hacia la Felicidad* es la siguiente: Sigue la ley natural de la vida y acepta lo que eres. Mejora lo que puedas de tu propio ser, teniendo presente que nunca estas separado totalmente de los otros.

No seas hipócrita como aquellos que son vegetarianos y matando a los vegetales y plantas creen que son pacíficos. Las plantas tienen los mismos derechos que los animales y los animales tienen los mismos derechos que los seres humanos. Los seres humanos tienen derechos humanos que debemos respetar. Como debemos respetar los derechos de los animales y plantas.

Toda forma de vida merece nuestro respeto.

Quien mata una planta hace lo mismo que quien mata un animal. Quien mata una planta hace lo mismo que quien mata un ser humano o animal. Entre un vegetariano y carnívoro no hay diferencia real en su grado de violencia. Acepta como ser humano tu grado de agresividad para poder vivir y tampoco te agredas a ti mismo no comiendo.

Ten compasión con todos por igual Seres Humanos, Animales y Plantas.

Porque tu eres ellos

### **Pregunta: ¿Qué es el Zen Yoga?**

**Sw. Maitreyananda:** el Zen Yoga es un método de Yoga nacido en Japón y creado por el Sensei M Oki. Quien integró el Yoga, el Zen y el Shiatsu en un solo método de desarrollo personal y espiritual se basa en la meditación sentada y firme del Zen conocida como ZaZen y en el Bompú Zen o Zen ordinario el cual carece de contenido budista, así como las prácticas del Shiatsu y el Yoga. Es un yoga dinámico en su estilo. Posteriormente existieron otros estilos de Zen Yoga y eso dió lugar a que Sensei Oki y sus alumnos llamaron a su estilo propio Oki u Okido Yoga.

### **Pregunta: ¿Nos puede hablar de Bompú Zen?**

**Sw. Maitreyananda:** Bompú Zen, significa Zen ordinario. Es la práctica del Zen sin religiosidad budista. Los practicantes de meditación Zen pueden ser cristianos, judíos, hindúes, ateos, agnósticos o pertenecer a cualquier filosofía o religión. El Bompú Zen es parte del Zen Yoga. Un método que integra las técnicas del Yoga y el Zen.

### **Pregunta: Cuéntenos, por favor, de Patanjali.**

**Sw. Maitreyananda:** Patanjali nace en Bharata Varsha (India) el año 250 antes de Cristo. Su padre era Angiras y su madre Gonika (emanación de Sati).

Antes de nacer en la tierra Patanjali era Adisesa o Ananta la serpiente de Vishnu quien fue premiada por este para reencarnar como ser humano.

Un día Vishnu quedó encantado ante la danza de Shiva (Nataraj) el padre del Yoga, llegando a vibrar profundamente con la danza del rey de los yoguis, fue así que Adisesa que lo sostenía le pregunto que le pasaba y Vishnu le dijo que el placer de la danza de Shiva lo hizo vibrar hasta el infinito teniendo un samadhi, Adisesa la gran serpiente de Vishnu quiso encarnarse en hombre para aprender la danza y el yoga. Vishnu y Shiva lo premiaron naciendo en la tierra.

La madre de Patanjali, históricamente es Gonika una yoguini devota del antiguo yoga tántrico, quien anhelaba un hijo yogui. Todos los días realizaba el sagrado Surya Namaskar solicitando al dios Surya que la pudiera bendecir con un hijo yogui. Escuchando este pedido Surya aceptó su pedido y en ese momento Amanta se encarnó en su futura madre Gonika. Quien lo llamó como hombre Patanjali. Pero Gonika era a su vez la encarnación de Sati (Parvati) esposa de Shiva que bendijo a Ananta en su propio vientre.

La tradición del yoga dice que el Yoga fue enseñado por Shiva a Parvati y que habiendo escuchado estas enseñanzas Matsyendra se transformó en el primer yogui. Parvati como Sati encarno en Gonika. Por esta razón Patanjali nació sabiendo el yoga intuitivamente por obra de Sati. Pat significa caído del cielo y Anjali describe la postura de oración, ruego o plegaría.

Cuenta la leyenda que en la primera noche de febrero Angiras su padre visitó a Gonika y juntos concibieron a Patanjali quien luego se manifestó en un río en forma de serpiente pequeña a su madre avisando su llegada en octubre (A fines de octubre el día 30 o 31 de cada año se celebra el Patanjali Jayanthi o nacimiento de Patanjali declarado por la comunidad mundial de yoga como: día mundial del yoga).

Patajanli vivió como yogui aprendiendo las enseñanzas de su época siendo su maestro Hiranyagarbha del linaje de Kapila fundador del Sankhya. También tenía una vida social normal

contrayendo matrimonio con Lolupa quien fue su única esposa, teniendo por hijo a Nagaputra, quien según la tradición Naga se convirtió en su sucesor y a la vez fue maestro de Nagananda quien enseñó en el yoga en Nagaland. Otro discípulo de Patanjali y Nagaputra fue el legendario Dattatreya gurú de Samkriti, quienes escribieron tratados del Yoga Darshana.

Hiranyagarbha era padre de Gonika fue abuelo de Patanjali. Uru y Agneyi fueron los padres de Angiras y abuelos paternos de Patanjali. Hiranyagarbha, era una manifestación de Brahma y Agneyi era la hija de Agni según la tradición Naga.

Existe otro Patanjali que nació en Gonarda Kashmir que fue gramático y que suele ser confundido con el Patanjali fundador del Yoga.

***Maestro, agradecemos sus palabras y tiempo. ¡Namaste!***

# ¿Que es un Swami?

Por Swami Maitreyananda

## **SWAMIS E HINDUISMO**

El vocablo Swami significa literalmente maestro de sí mismo, pero también significa señor o dueño. Es un título honorario como Mataji, Bapu, Babaji, Baba, Mata, Guru, etc.

Es un vocablo que se utiliza como signo de respeto cuando uno se dirige a un maestro espiritual.

Se aplica a los maestros espirituales de diferentes tradiciones y filosofías, escuelas u órdenes de diferentes religiones en especial dentro del hinduismo.

Por lo general es un título honorario que se le otorga a maestros de diferentes filosofías que cultivan por ejemplo el vedanta, yoga, etc. o bien a maestros espirituales que no son religiosos. Existe por este motivo diferentes tipos de Swamis o mejor dicho diferentes tipos de personas que tienen el título de Swami y por supuesto que pertenecen a las más variadas escuelas de filosofía y religiones.

Para aclarar esto tal vez sea necesario decir que el Hinduismo no es una religión, sino algo más complejo: una cultura, que agrupa varias naciones, varias razas y más de 3000 dialectos. El Hinduismo esta compuesto por varias religiones que son tan diversas como contrarias en su forma de expresar el Universo.

Hay dentro del Hinduismo, religiones politeístas, monoteístas, panteístas, ateístas, etc. Así como un conjunto de filosofías que abre un abanico interminable de posibilidades. Este conjunto de religiones y filosofías que conviven entre sí en una misma civilización tienen de común denominador la tolerancia hacia toda forma de creencia o sabiduría ancestral que no sea la suya propia. Algo que por ejemplo ha resultado imposible para la Civilización Europea. Entendiendo esto es ahora mucho más fácil comprender que es un Swami (masculino) o Swamini (femenino).

Desde tiempos inmemorables a los maestros espirituales o filosóficos se les otorgaba el título de Swami en el sentido de maestro de sí mismo.



Existe una confusión por parte de varias personas que creen por desconocimiento y falta de información sobre las diversas tradiciones de la India que un Swami es un monje, o bien un maestro de yoga, o hasta un sacerdote, lo cual es un error frecuente.

Un Swami no es bajo ningún punto de vista un sacerdote hinduista o ministro de un culto hindú, lugar este ocupado en la tradición hindú por el brahmin o sacerdote hinduista.

Este error nace a partir de que en la India el budismo cuando era la religión oficial había florecido con la creación de órdenes monásticas de bikhus (monjes) que se caracterizaban por ir vestidos de naranja u ocre.

En primer lugar un monje no es necesariamente un sacerdote ni tampoco tiene porque ser religioso. Un monje es una persona que simplemente no tiene pareja. Un sacerdote por el contrario puede tener pareja o estar casado en diversas religiones como puede no estarlo, pero a diferencia del monje un sacerdote siempre es un religioso.

Si bien el budismo es una filosofía de vida más que una religión pues no cree en la existencia Dios o en un Dios creador del universo que a su vez fuera su regente. Por lo general se concibe popularmente al budismo como una religión más.

En aquellos tiempos en que el Budismo era la filosofía y religión de la India, desde el tiempo de Asoka, existía un maestro budista llamado Gaudapada que tenía como discípulo a un hinduista llamado Govindapada, quién a su vez instruyó a un reformador del hinduismo de nombre Shankara.

Shankara integró los conceptos del Vedismo, Brahmanismo, Budismo, Shivaismo para establecer las bases de una reforma del hinduismo. Para esto copió exactamente el modelo budista de monacato para fundar diez órdenes de monjes de la Religión Shivaita a la que pertenecía, creando para dichas órdenes sus respectivas reglas.

Efectivamente en el año 770 Shankara fundó diez órdenes de monjes llamadas "los dasnamis sannyasin" y no los swamis como falsamente se cree. A estas órdenes las llamó: Arana, Ashrama, Bharati, Giri, Parvati, Puri, Sagara, Saraswati, Teertha y Vanam.

Shankara pertenecía a la religión shivaita e incluso se lo acepta en la actualidad como una encarnación del propio Shiva.

Los monjes dasnamis de Shankara dentro del Shivaísmo pertenecían a la escuela Advaita Vedanta o Monista. Sin embargo en la actualidad los antiguos monjes dasnamis de Shankara han dado paso a lo que podríamos llamar dasnamis protestantes que han dejado el monacato y permanecen casados, en especial estos grupos protestantes se encuentran en los dasnamis Saraswati, Giri y Puri.

Estos monjes de la antigüedad, en un principio tenían cuatro Shankaracharyas o Pontífices Shivaístas Hinduistas que luego pasaron a ser cinco y posteriormente quince.

Estos pontífices rigen a los monjes shivaitas dasnamis de cada una de las órdenes monásticas dasnami dentro del shivaísmo de origen drávida o del sur de India, que por lo general reciben el título honorario de Swami.

Estos monjes enseñan el yoga vedanta a diferencia del shivaísmo kashmir.

Shankara nunca creó una orden llamada de Swamis, así como sus principales sucesores no usaron en general el nombre de Swami que se aplicó posteriormente como signo de respeto como pasó en el Jainismo.

Paralelamente en el norte de India en los Himalayas existe una tradición monista (similar al Advaita Vedanta) llamada Shivaísmo Kashmir, que tiene varios maestros espirituales que son llamados Swamis pero al enseñar el trika yoga o yoga tántrico son siempre casados.

El Shivaísmo de Kashmir se basa en los Shiva Sutras y en los Agamas o Tantras. Y su visión es bastante alejada a la idea de favorecer la creación de monasterios y órdenes de monjes.

Más bien se hace hincapié en que un maestro espiritual debe tener siempre una consorte.

Esto ha llevado tal vez a que la mayoría de las personas que ostentan el título de Swami sean en la actualidad casados.

Más antiguos que los shivaitas dasnamis y sus primos los kashmires, son los jainistas, seguidores de Mahavira, contemporáneo de Buda y Lao Tse, reciben el título de Swami y se visten de blanco.

Posteriormente dentro de la religión Vaishnava, los seguidores de Vishnu, conformaron siguiendo el ejemplo shivaita de Shankara, las órdenes de goswamis (monjes vishnuistas y/o Krishnaistas-vaishnavas)

Existen actualmente los Swamis de religión hinduista que por supuesto no son dasnamis shivaitas ni están regidos por los Shankaracharyas. Los monjes y sacerdotes vaishnavas o seguidores de Vishnu son regidos por los Madhvacharyas o por Ramanujacharya que son sus Pontífices Vaishnavas Hindúes.

Existen además los Suddha Swamis (Narayanistas-Vaishnavas) una fraternidad y orden creada por Swami Subramanya fundador real del Suddha Dharma Mandalam y continuada por su sucesor Swami Sevananda (suddha) en América, quien luego creó además de la orden suddha, la orden de los Sarva Swamis, una orden filosófica, quienes no están emparentados directamente con los seguidores de Shankara, Ramajuna, Madva, Jainistas o Kashmir Shivaitas. No teniendo Pontífices.

En ambos casos estos maestros espirituales siempre estaban casados pudiendo incluso divorciarse como ocurrió con varios de ellos y recibiendo siempre en cada caso el título honorario de Swami.

En nuestros días Osho Rajneesh creó su propia orden de sannyas y varios sannyas (no todos) poseen el título Swamis que por lo general se visten de rojo.

Entre los Swamis que no eran dasnamis de Shankara podemos citar a modo de ejemplo a Swami Yogananda Paramhansa, a su maestro Swami Sri Yusteswar, Swami Tilak, Swami Vivekananda, Suddha Swami Subramanya, Suddha Swami, Sri Jagamohana Aapthabhaaratha, Suddha Swami Arulambala, Swami Sai Baba, etc.

La comunidad de yoga siempre tiene en su seno a diferentes maestros espirituales que reciben el título de Swami, Mataji, Amma, Bapu o Baba. Pero es preciso aclarar que en todos los encuentros religiosos y espirituales o bien en las organizaciones interreligiosas el yoga y sus seguidores son concebidos como una Comunidad Espiritual "no religiosa" en el mismo sentido que la comunidad artística. Pues el arte es en su esencia espiritual y no religioso.

El yoga y su comunidad es espiritual y no religioso, pues sus seguidores pertenecen a diferentes religiones, o bien son ateos o agnósticos.

Existen Swamis que creen en Dios y otros que no creen en Dios. Un maestro espiritual no sólo no tiene porque ser religioso, sino que tampoco tiene porque tener una religión o pertenecer a algún culto en particular. Puede inclusive ser ateo o panteísta.

# Filosofía Sankhya

Por Swami Maitreyananda

El Samkhya es una de las filosofías más antiguas del Mundo, tal vez la más antigua de la cual se tenga conocimiento, y es sin lugar a duda la filosofía más antigua de la India, su fundador y compilador fue Kapila unos 700 años antes de Cristo.

Samkhya significa perfecta clasificación y enumeración. Esta filosofía se basa en varios pilares, destacándose el primero que establece con claridad que "existe un universo", todo ser está compuesto de dos principios interactivos e interdependientes que producen las innumerables formas del cosmos y todas sus posibles combinaciones evolucionan generando diversas formas de existencia entre ellas LA VIDA.

Estos dos principios que se complementan mutuamente son la Prakriti o sustancia primordial del universo o naturaleza de la que derivan todas las formas o entes de existencia posible; el segundo principio es el Purusha mas sutil que el primero llamado principio espiritual o energético que activa y dota de una energía dinámica a Prakriti generando las diversas formas del universo.

El Samkhya desconoce la existencia de un creador del universo llamado Dios, Brahma o Ala, desde este punto de vista es considerado como una filosofía atea o más bien agnóstica sin embargo esto no significa que no se acepte la existencia de un Ser Superior que en definitiva es el mismo Universo, Holos o Ser.

Kapila, como Buda, Lao-Tse o Mahavira explican la dinámica del "Todo" o "Universo" partiendo de que este existió y existirá desde siempre.

Kapila simplemente explica los fenómenos de este universo, el segundo pilar del Samkhya, es que estos dos principios existen y existirán por siempre en sus dos fases de continua actividad y reposo estableciendo ciclos (kalpas) entre sí que son infinitos pues por ser principios complementarios jamás desaparecen ni se absorben entre sí, pues no sólo se necesitan si no que son el fundamento mismo de la existencia del universo sin principio ni fin.

El tercer pilar es que estos dos principios son dos manifestaciones del Universo, del Todo (Holos) como un Ser o la misma Existencia.

El purusha es una energía sutil o espíritu que carece de atributos y que llega a la materia-naturaleza o prakriti atrayéndola para incorporarse a ésta y generar una forma o ente. Esta entidad tiene entonces como tal, cualidades o atributos que le son propios y que diferencian o asemejan a otra entidad. Esta entidad va luego en los diferentes ciclos o kalpas a estar sujeta a la rueda de la existencia o vida llamada samsara.

Cuando estos entes cambian de formas adhiriendo o perdiendo otras formas menores, o cuando se mueven en el espacio generan actos (karma) que son acciones y que conducen a reacciones que establecen todas las formas de vida y de materia. De esta interdependencia nacen las tres gunas o cualidades de Prakriti llamas Sattvas, Rajas y Tamas.

**Sattvas:** verdad y armonía,

**Rajas:** pasión y actividad,

**Tamas:** indiferencia e inercia

Cuando prakriti es animada por purusha en conformidad con las tres gunas se establecen los 24 tatvas en el ser humano, el budhi (mahat), principio de la mente discernitiva o racional del cual nace el ahamkara o mente individual o egotista, de ellos nacen los tanmantras o elementos sutiles a los que se le agregan los cinco elementos groseros o mahabuthas, el órgano físico se manifiesta por los cinco sentidos o jnana indriyas y de los cinco órganos físicos o karma indriyas, existiendo el manas o mente conciente con un poder de síntesis que se percata del entorno y es la base de la energía mental siendo casi un sentido más.

En el universo existe Lo manifiesto (vyakta) y lo inmanifiesto (avyakta).

Las perfecciones son:

1. razonamiento reflexivo,
2. instrucción oral,
3. estudio,
4. remoción de las tres miserias,
5. asociación con amigos,
6. generosidad.

# Yogaterapia contra el Stress

Por Swami Maitreyananda

Hoy podemos decir que el estrés está ligado al esfuerzo y la tensión psicofísica del ser humano. El austríaco-canadiense Hans Selye fue el primero en concebir el estrés y escribir sobre este fenómeno en los seres vivos. Podemos afirmar que el estrés es una respuesta física y mental natural que nos sirve para afrontar situaciones que demandan un esfuerzo y así adaptarnos al entorno.

Existe estrés positivo, llamado eustress, así como un estrés negativo, llamado distress, los cuales causan reacciones fisiológicas similares: hay sudor en manos y pies, se acelera el ritmo cardíaco, la presión arterial sube, así como el nivel de tensión muscular aumenta. En el plano emocional, el eustress ayuda y es un motivo de lucha contra una situación adversa mientras que en el distress el individuo se acobarda y trata de huir de la situación, pudiendo llegar a padecer una crisis de pánico.

El estrés tiene tres etapas: la primera fase es de alerta, estado de alarma y tendencia a la huida, generándose cambios fisiológicos y bioquímicos en el cuerpo para producir el máximo de energía suficiente para escapar y salir corriendo.

La segunda fase es de adaptación o resistencia, y esta se produce cuando se mantiene la situación de estrés y se van acumulando en el cuerpo las sustancias químicas producidas en la primera fase. El producto de esta situación química es el mantenimiento del estado de alerta sin que se produzca relajación y por consiguiente se aumente o mantenga la tensión muscular. La tercera fase posible es el agotamiento y es producido cuando el estrés se convierte en crónico (distress) y se mantiene por un tiempo demasiado largo. La sensación interna y espiritual es de estar en el límite y verse superado, nos hace descansar mal, no dormir, no relajarnos, estar apurados para todo, teniendo una sensación de angustia permanente, ansiedad, depresión, pánico, falta de ánimo y un constante deseo de huida. Yoga y la Yogaterapia para el estrés nos enseñan que un cambio espiritual del individuo obedece a la relación psicofísica que éste tiene consigo mismo y fundamentalmente con su entorno. La emoción es un cambio fisiológico generado por una causa interna (imagen o idea) o externa que una vez que esta causa desaparece, este cambio fisiológico igual persiste y se

sigue manifestando estableciendo un tipo de tensión muscular sobre la cual se afirma la tensión emocional.

## SENSACIONES INTERNAS

Para vencer una emoción no deseada lo primero que hay que hacer en Yoga es elongar el músculo, romper su nivel de tensión y posible contractura, para eliminar la coraza muscular que encierra esa energía, la emoción no deseada, cambiando nuestra sensación interna. El otro paso siguiente en Yoga es cambiar nuestro ritmo respiratorio para cambiar a su vez el ritmo cardíaco por medio de una respiración diafragmática y serena, pausada y lenta que nos lleve a la relajación y mayor oxigenación del organismo. El tercer paso es cambiar nuestra actitud, abandonando las prisas y dejándonos espacio y tiempo para nosotros mismos, lo cual no es poca cosa.

## CÓDIGO DE ETICA DEL YOGA

1. No dañar, ni matar, física o mentalmente, a ningún ser viviente (ahimsa, no violencia)
2. Afirmar la verdad en pensamiento, discurso y acción (satya, veracidad)
3. No robar; abstenerse del robo (as teya, no robar)
4. Disciplinar y organizar los varios impulsos y deseos (brahmacharya, autodisciplina)
5. No ser codicioso y no aceptar regalos innecesarios ni sobornos de gente con motivos dudosos (aparigraha, no codiciar)
6. Observar pureza tanto externa como interna, física y mental (shaucha, pureza),
7. Cultivar el espíritu de contentamiento. No multiplicar los deseos de bienes materiales (santosha, contentamiento)
8. Prepararse para soportar los cambios de ambiente y los reveses de la fortuna (tapas, autoentrenamiento).
9. Estudiar con devoción y amplitud de criterio los libros de sabiduría espiritual (swadhyaya, estudio de las escrituras)
10. Recordar de continuo a Dios y someterse a la divina voluntad (Ishwarapranidhana, amor de Dios)

Gracias a las posturas de yoga estáticas, la coraza emocional es vencida por el yoga, pero para esto es necesario concentrarse en la respiración y en la entrada de oxígeno, nuestro principal alimento diario.

En Yoga y principalmente en “Yogaterapia para el Stress”, se enseña que el ser humano aprende a ponerle freno a la actividad, disminuyendo la tensión y aquietando la mente para lo cual utilizamos la técnica de “Sama Yoga”, o relajación guiada e inducida. No debemos olvidar que el gran problema que tenemos es que cuando terminamos con nuestras tareas diarias

queremos disfrutar lo que viene después y necesitamos esparcimiento, estar con seres queridos pero no podemos parar, pues nuestra mente sigue pensando en nuestro trabajo, obligaciones u objetivos no cumplidos. Debemos evitar este accionar relajándonos psicofísicamente, por eso las posturas de yoga son necesarias. No olvidemos que el stress en sí no es malo. El problema es que en ocasiones sin el yoga uno no puedo dominarlo. En Yogaterapia para el Stress, o en yoga simplemente, aprendemos que el estrés es una energía motivadora del ser humano y que el verdadero problema es cuando esa energía nos controla a nosotros. El yoga, en definitiva, es el control de la emociones por técnicas al alcance de todos y una puerta más que segura a la tranquilidad y bienestar de cada ser humano.

La Yogaterapia es la aplicación de las técnicas actuales del Yoga contemporáneo como terapia psicofísica-espiritual. Desde un punto de vista existencial, la Yogaterapia trabaja directamente sobre las emociones y sentimientos del ser humano, permitiéndole desarrollar su Inteligencia Emocional/Afectiva e involucrando su Campo Afectivo/Espiritual. Para lograrlo, utiliza técnicas primordialmente psicofísicas (Cuerpo-Mente), complementadas por técnicas tanto psiconoológicas, como nooológicas.

La Yogaterapia se basa al igual que la Logoterapia en la tridimensionalidad existencial del ser humano: mente, cuerpo y espíritu. La diferencia fundamental con la psicoterapia y fisioterapia es que no parcializa su campo a la relación mente y conducta, o la terapia meramente mecánica del cuerpo y sus funciones, si no que toma al ser humano como una unidad indivisible y dirige de este modo su objetivo al campo emocional humano, y por ende a su mundo afectivo.

El ser humano es en definitiva lo que siente (Espíritu), por encima de lo que piensa (Mente) y hace (Cuerpo).

El Sentir humano tiene un lenguaje expresado por medio de emociones, sentimientos y pasiones que se somatizan y mentalizan, para comunicarse con su entorno. La evolución histórica de la Yogaterapia ha partido desde los campos diversos y comunes de la psicología, medicina y fisioterapia, para ser aplicada según los casos con diversas metodologías. Esta metodologías tiene de común la realización de técnicas psicofísicas que buscan trabajar el campo emocional del individuo, eliminando las corazas musculares que pueden ser causa de un posible conflicto. Si bien fue el Dr. Carl Jung quien propuso la creación de un Yoga Occidental ya cuando presidía la Asociación Internacional de Psicoanálisis, fue el Dr. Caycedo quien primero utilizó la palabra Yogaterapia, vocablo que acuñó como propio el Dr. Auriol en su libro Yoga y Psicoterapia, en el cual plantea cierta metodología de yogaterapia propiamente dicha.

### GENEALOGÍA DEL YOGA

Para entender cómo combatir el estrés a través del Yoga, es necesario conocer mucho más que las posturas. El Yoga es, ante todo, un arte, ciencia y filosofía de vida que integra mente, cuerpo y espíritu del ser humano, desarrollando su educación espiritual. Es por eso que resulta ideal para terminar con el estrés.

Históricamente, el Yoga está compuesto por un conjunto de técnicas psicofísicas-espirituales que integran los tres planos existenciales del ser humano: Cuerpo, Mente y Espíritu. Luego, por intermedio del samadhi, integra al ser humano con las fuerzas del universo y su propia concepción del todo o ser superior. Dios, Brahman, Dharma, Tao, lo Absoluto, el Holos.

El Yoga es Educación Espiritual y su meta es el Samadhi, un estado de “felicidad, armonía y plenitud” en el cual uno trasciende la dualidad y pasa a formar vivencialmente parte del todo, produciéndose en un mismo instante un éntasis, éxtasis y estasis.

El Yoga fue creado unos 5.000 años antes de Cristo, pero el primer tratado de yoga fue escrito 200 años antes de Cristo por Yogacharya Patanjali en el norte de la India.

Desde la fecha hasta el presente, todo método de yoga obligatoriamente es un conjunto de técnicas que conducen al Samadhi. Sin Samadhi y sin meditación no hay yoga, pues el yoga es una experiencia y educación espiritual que se realiza por medio del Samadhi.

El Yoga afirma que nosotros somos un Espíritu que tiene una mente y un cuerpo.

Lo primero que aprendemos los Maestros de Yoga hace 2000 años es el “Viyoga” una técnica enseñada por Yogacharya Patanjali, la cual consiste en separar el Espíritu de la Mente y Cuerpo, ver su verdadera naturaleza.

Esta técnica nos permite comprender mejor nuestros sentimientos y nuestros estados afectivos, para luego poder integrarnos mental y corporalmente.

Espiritualmente uno es lo que siente, mentalmente uno es lo que piensa y físicamente uno es lo que hace. Pero en ocasiones uno “piensa y hace” lo que no siente y esto produce una constante insatisfacción o dukha, que nos lleva a la tristeza, ansiedad o angustia.

Si bien el Yoga comienza con prácticas de técnicas psicofísicas. No es esta su finalidad, pues estas técnicas son solo la base de un desarrollo espiritual. Su objetivo es y ha sido durante 5000 años, el espíritu.

Para entender esto es necesario definir el espíritu en términos científicos o psicológicos. Los estados espirituales son nuestros sentimientos y pasiones que tienen como sostén la emoción. Nuestro mundo afectivo y estados anímicos; eso es nuestro plano espiritual. La tristeza, alegría, o la felicidad son estados espirituales y son sentimientos, pues nuestro espíritu esta compuesto por sentimientos. Nuestro mundo interior son nuestros sentimientos. En una primera definición del Yoga hace 2000 años, Yogacharya Patanjali afirmó: “**Yoga Chitta Vritti Nirodha**”, lo que significa:

*“El Yoga es el control de las vibraciones- emocionales sobre la Mente”.*

Los sentimientos, pasiones y emociones no son parte de nuestro mundo mental, pues la mente solo es el proceso de cogniciones del ser humano. La mente tiene como unidad la idea y la imagen, con ellas elabora cadenas de ideas e imágenes llamadas pensamientos, procesa recuerdos y creencias, pero solo interpreta el mundo espiritual, sin percibirlo en su totalidad. Si la mente no capta nuestro espíritu, la vida carece de sentido. El sentido de la vida no es físico y mucho menos es mental, el sentido de la vida es absolutamente espiritual. Antes que nada, debemos entender un dato de la realidad que no se nos debe escapar: ser espiritual no significa ser religioso. La religión es una cosa y la Espiritualidad, otra.

El arte, por ejemplo, es psicológicamente una disciplina espiritual, pero nada tiene que ver con la religión. El artista siente y hace sentir, ese sentimiento que nace como consecuencia de su obra y el estado que surge de la misma es espiritual.

La mayoría de la gente no tiene muy en claro cuál es la diferencia entre su mente y su espíritu. En psicología este esfuerzo de entender que lo espiritual es un plano diferente aunque integrado a lo mental y físico, se lo debemos a Dr. Viktor Frankl (la tercera escuela psicológica de Viena, luego de Freud y Adler), y su aporte ha permitido separar la Noología de la Psicología, para comprender la dimensión espiritual del individuo.

Así, hoy podemos comprender que sobre las tres inteligencias básicas, la Mental, la Corporal y la Espiritual, existen sub-inteligencias.

## LAS TRES INTELIGENCIAS

**N**ingún ser humano es en realidad materialista, intelectual o espiritual; todos somos las tres cosas a un mismo tiempo. Pero cuando decimos vulgarmente que alguien es intelectual o espiritual, nos referimos inconscientemente a la inteligencia que más ha desarrollado ese individuo. Todos tenemos una de esas tres inteligencias más desarrollada que las demás y por supuesto tenemos una de esas inteligencias en la que somos, de alguna manera, casi discapacitados.

Ser inteligente mentalmente no significa que seamos inteligentes espiritualmente; una persona intelectual no necesariamente es feliz. Para estar alegre y contento, uno debe desarrollar la inteligencia espiritual. Y este es el objetivo del yoga.

Debemos aquí detenernos en tres aportes nuevos de la psicología que han sido extraídos totalmente del Yoga, y más específicamente de la psicología del Yoga y del Budismo:

- 1) La Inteligencia Emocional que nos permite adaptar nuestras emociones al medio en el cual vivimos mirando nuestro interior.
- 2) La Inteligencia Afectiva que nos permite entender a los sentimientos de los demás y adaptarnos a ellos.
- 3) La Inteligencia Espiritual que es la suma de las anteriores más el resultado constante de nuestra propia espiritualidad, que nos permite adaptarnos a vivir nuestra propia vida.

Una persona dotada de Inteligencia Espiritual va a estar la mayoría de las veces tranquila, contenta, alegre o feliz. Por el contrario, una persona sin Inteligencia Espiritual seguramente padecerá intranquilidad, insatisfacción, tristeza, ansiedad o angustia. A la persona que nació con Inteligencia Espiritual no hay más que ejercitarla en su habilidad, pero a quien nació sin esta capacidad, es necesario enseñarle a desarrollarla. Para eso está el Yoga.

Una persona dotada de Inteligencia Espiritual va a estar la mayoría de las veces tranquila, contenta, alegre o feliz. Por el contrario, una persona sin Inteligencia Espiritual seguramente padecerá intranquilidad, insatisfacción, tristeza, ansiedad o angustia. A la persona que nació con Inteligencia Espiritual no hay más que ejercitarla en su habilidad, pero a quien nació sin esta capacidad, es necesario enseñarle a desarrollarla. Para eso está el Yoga.



Derechos de Autor: Fernando Estévez Griego Ph.D.©  
(Dharmachari Swami Maitreyananda)

ISBN: 978-987-05-4859-1

ISBN: 978-987-05-9858-4

Yoga Journal® y Yoga Integral®  
son marcas registradas.

Libro de texto de la Federación Internacional de Yoga

<http://www.internationalyogafederation.net>

Escuela Internacional de Yoga Integral®

<http://www.escuelainternacionaldeyoga.com>