



Ensayo escrito por Teresa Venegas. Instructora de Yoga certificada [www.centrodibi.com](http://www.centrodibi.com)

# YOGA: EL CAMINO DEL SER

TERESA VENEGAS NORAMBUENA

DISFRUTA



## INTRODUCCIÓN

“He aquí mi secreto, que no puede ser más simple: sólo con el corazón se puede ver bien, lo esencial es invisible a los ojos”<sup>(1)</sup>

Qué es lo invisible, qué es lo esencial que el ser humano a través de miles de años ha buscado insistentemente y donde no hay una respuesta científica que dé respuesta a esta interrogante, sino más bien se intenta responder con ideas o teorías desde el punto de vista existencial, esotérico, psicológico, filosofía o desde la teología. Estas respuestas suponen tener un bienestar individual-personal consigo mismo y con la vida, alcanzar un estado de plenitud y autorrealización del que generalmente el ser humano se preocupa sólo cuando las necesidades básicas están cubiertas<sup>(2)</sup>. En algunos individuos éste vacío o inconformismo vital se puede llegar a presentar como la llamada “Noche oscura del alma”<sup>(3)</sup>, poesía atribuida al fraile San Juan de la Cruz y que hace referencia al tránsito doloroso y oscuro que debe pasar el alma en su proceso para acercarse a Dios. En este contexto, el encuentro consigo mismo, el auto-conocerse, se vuelve más imperioso aún, cuando estamos en medio de una sociedad que otorga validación individual en el tener, a lo externo, eso que puede o no hacernos valiosos para la comunidad en la que estamos insertos; cobra una especial dimensión, cuando necesitamos ansiosamente ser, siendo desde allí donde podemos realmente crecer como seres humanos, ser la mejor versión de cada uno y desde lo que somos, sabemos y amamos de la vida, poder contribuir a nuestra sociedad, no porque debemos, sino porque queremos.

A través de la historia de la humanidad, las diversas culturas y civilizaciones han buscado y abordado este tema en forma de tradición oral o escrita, su cosmovisión, expresando su capacidad reflexiva en torno a sí mismo y entender lo que lo rodea. Así aparecen las sincronías culturales, inevitables, donde coinciden diferentes formas de alcanzar esta plenitud, pero con distintos nombres, doctrinas, deidades, etc. En estas similitudes, en las que se pueden hacer estudios históricos que siempre tendrán el riesgo de presentar falencias o si hubo interrelación entre ellas, no lo podemos saber con certeza, pero lo que sí se puede deducir según este análisis personal es que: somos uno, todo se relaciona con todo como causa y efecto en un continuo universal, el poder maravilloso de la mente y la intención, el efecto de nuestros sentimientos y emociones en nosotros mismos y los demás; somos energía que irradia, vibra y no muere, así como lo es cada cosa viva o inerte como una roca o el agua<sup>(4,5)</sup>.



El control de la mente se torna de primordial importancia y en éste sentido se encuentran prácticas cada vez más aceptadas para generar bienestar, donde progresivamente evolucionamos con la voluntad, formación de hábitos, disciplina, para evolucionar en el control de nuestro cuerpo físico y llegando a alcanzar la tranquilidad de la mente. Para lograr ese estado de bienestar tan anhelado, es allí donde aparece el yoga, como una secuencia de pasos para alcanzar el control amoroso sobre sí mismo y la conciencia de estar presente aquí y ahora <sup>(6)</sup>.

La palabra Yoga, proviene del sanscrito yogah que significa “unión” y que implica una serie de prácticas destinadas a la unión o vinculación con el cosmos y la divinidad, donde los ejercicios físicos constituyen una excelente práctica de elasticidad y relajación <sup>(6)</sup>.

Y es en éste camino una forma de evolucionar.....

## CONTENIDO

Para comprender el aporte de la práctica del yoga en la vida de las personas, se debe comenzar por su historia a través de sus inicios y evolución, así como su espíritu o esencia, que es lo fundamental y la finalidad del practicante. La historia del yoga es la historia de la propia India, por lo que se explicara a grandes rasgos a continuación.

Se identifica el Valle del Indo hace 6000 años a.C. con los Vedas, que son cuatro textos los más antiguos de la literatura india y que es la base de la religión védica; de éstos el Rig-veda se identifica como el más importante. Además, estaba el Jainismo, como corriente espiritual diferente de los vedas y que defendía la naturaleza individual de las almas y responsabilidad personal por las decisiones de cada uno, sin dioses de por medio, conocido también como sramana dharma (deber del que confía en sí mismo) <sup>(7)</sup>.

Luego se produce la invasión de este valle del Indo por otro pueblo, los Arios, quienes habrían llevado los primeros dioses dando lugar al nacimiento del hinduismo, el cuál plantea la presencia de un alma individual o atman, un sistema religioso politeísta donde sus principales dioses son Bhrama: dios creador; Vishna: el que todo lo sostiene; Shiva: el destructor; cada uno con sus esposas, diosas con determinadas características <sup>(8)</sup>. Se basa en los a) Shruti que es “lo escuchado” (doctrinas clásicas del hinduismo; también los vedas, siendo el Rig-veda el más importante y los Upanishad (meditaciones de la naturaleza de Dios y el universo y donde aparece por primera vez el término yoga en su acepción técnica); b) Smriti: “lo recordado”, episodios épicos, que son otros textos sagrados y que incluyen el Mahabharata, El Ramayana, Los 18 Puranas y los textos áiur-veda <sup>(9)</sup>.



Se presenta a Brahma como dios supremo y la creencia en la reencarnación, pero que pregonaba la presencia de las castas en la sociedad india, en donde ciertos individuos no eran dignos de la “iluminación” derivando en la aparición de los “intocables”<sup>(10)</sup>, provocando una fractura social que llevo a la llamada ‘revolución de las castas’ que resulta en el inicio del budismo como nueva corriente religiosa, donde todos somos iguales y que se extendió ampliamente gracias a Asoka el Grande, emperador que se convirtió al budismo<sup>(11)</sup>.

Cabe mencionar el Mahabharata, que es el texto con la epopeya más antigua y extensa del mundo, dentro del cual se encuentra el Baghabad-Gita, que es la conversación de Krishna (que consideran la reencarnación del dios Vishnu) y su primo Arjuna previo a una batalla donde éste se encontraba confuso y ante un dilema moral; Krishna le explica sus deberes como príncipe y guerrero, a través de ejemplos y analogías yóguicas y vedánticas, que sintetiza el autodesarrollo espiritual del hombre y es la base de los seguidores de Krishna<sup>(12)</sup>. Además, también contiene enseñanzas yóguicas<sup>(9)</sup>.

Dentro de las doctrinas clásicas del hinduismo, se encuentra Samkhya, que corresponde a una de las seis dárshanas y que corresponde a una tradición filosófica dualista. Se plantea que el universo consiste en dos realidades, purusa (conciencia/varón) y prakrti (materia/femenino), ésta concepción continuó su desarrollo durante todo el periodo medieval indio, siendo dejado atrás por una nueva corriente en el periodo post-medieval el advaita-vedanta, filosofía que estipulaba entre otras cosas el no dualismo, es la unión entre el sujeto que percibe y lo percibido como una unidad total<sup>(13)</sup>.

Esto corresponde al periodo clásico de la historia india, donde aparece también Patanjali autor de los Yoga-sutras y que es el primer texto (4 libros) en definir y enunciar el yoga como doctrina filosófica, donde propone este método para alcanzar el Samadhi o estado final del yoga. Es el surgimiento del yoga clásico<sup>(9)</sup>.

Los Yoga-Sutra enumeran ocho modalidades prácticas que el meditador deberá adoptar, progresiva y sucesivamente, y que le permitirán alcanzar la concentración del espíritu y son los siguientes<sup>(9)</sup>:

1. Yama (disciplina), consiste en cinco preceptos morales; No matar ni herir, no robar, no mentir, no aceptar presentes y guardar continencia; deben observarse en pensamiento, palabra y obra.



2. Niyama (control), consistente en la práctica de una serie de disciplinas psicofísicas que son: purificación interior y exterior, satisfacción, austeridad, estudio y adoración de Dios. Patanjali da los medios para practicar estas virtudes indispensables: “Si existe un impedimento debido a las inclinaciones contrarias, es preciso cultivar su opuesto”

3. Asana (sentarse) es la postura, la posición corporal que se adopta durante los ejercicios espirituales. Ésta debe ser estable, fácil de mantener durante un tiempo prolongado, y beneficiosa.

4. Pranayama significa control y desarrollo del aliento. La retención del aliento con los pulmones llenos o vacíos constituye un episodio importante de esta disciplina. Como afirma Patanjali: el objetivo del pranayama es una suspensión lo más larga posible de la respiración, a lo cual se llega retardando progresivamente su ritmo.

5. Pratyahara (alejarse de) consiste en la retracción de los sentidos, es decir, en la adquisición de una autonomía espiritual con relación a los estímulos externos. La finalidad del pratyahara es evitar que la actividad sensorial sea acaparada por los objetos exteriores, es decir, realizar una especie de aislamiento sensorial. El practicante, a partir de ese momento, tendrá el poder total sobre sus músculos, sus nervios y sus órganos. Podrá comenzar su gran obra con ayuda de las técnicas psicológicas de concentración, de meditación y de contemplación que le llevarán a la conquista total de su espíritu y luego a la del conocimiento trascendente.

6. Dharana (contención o concentración) consiste en la fijación de la atención sobre un objeto cualquiera, real o ficticio, exterior o interior.

7. Dhyana (meditación) la continúa fijeza del conocimiento sobre estos (lugares)

8. Samadhi (fijación, concentración) es el resultado último y la culminación de todos los esfuerzos y técnicas espirituales del meditador.

Esto constituye la evolución y la práctica de esta disciplina.

Además del yoga de Patanjali, surgen tipos de yoga <sup>(6)</sup> según el enfoque del practicante:

- 1.- Bhakti-yoga: yoga es esencialmente el yoga del amor y de la devoción.
- 2.- Karma-yoga: éste representa la vía de la acción, de utilizar la vida cotidiana
- 3.- Raja-yoga: es la forma trascendente del Yoga. Utiliza en realidad todas las formas del Yoga y se considera generalmente la meta superior de éstas.



4.- El Jnana-yoga: el yoga del conocimiento o de la sabiduría. Este es el camino más difícil; requiere una fuerza de voluntad y un intelecto tremendos. Tomando como base la filosofía Vedanta, el Jnana yogui utiliza su mente para indagar sobre su propia naturaleza.

El yoga en sí mismo utiliza e identifica las características humanas en tres áreas: 1.-Sattva Guna (bondad); 2.- Rajaguna (pasión); 3.- Tamoguna (tamásico/ignorancia) <sup>(14)</sup>.

Estas Gunas representan las características intrínsecas de los seres humanos como seres vivientes y con poder de reflexión en el mundo, y que surgen de prakriti; éstas deben ser reguladas, compensadas o equilibradas según sean los requerimientos de cada persona, para esto es importante la evaluación general y específica que debe efectuar el Instructor de yoga.

A mediados del siglo XIV, aparece el texto Hatha Yoga Pradípika escrito por el yogui Svātmanama, que plantea la integración de las disciplinas físicas y las prácticas espirituales más elevadas del Raja yoga y es donde aparecen las primeras posturas o asanas. Este yogui fue discípulo de Gorakhnat, quién es el fundador de la tradición Nath Yoga, donde plantea la idea de que el cuerpo tiene centros psíquicos denominados chakras, que están comunicados por canales llamados Nadis a través de los cuales fluye la energía o aliento sutil, el prana <sup>(15)</sup>. Esto da lugar a una mayor integralidad de la práctica.

### **Yoguis Relevantes**

Patanjali es considerado el padre del yoga antiguo, así como Krishna Masharya el padre del yoga moderno; siendo Yogananda y Vivekananda quienes llevan el yoga a occidente a través de la religión cristiana. Sri Aurobindo, es quién unifica distintas visiones del yoga y plantea la integralidad del mismo. Iyengar, introduce el concepto de alineación del cuerpo en cada asana e introduce los accesorios en la práctica (ladrillos, elásticos) <sup>(16)</sup>.

Así se ha dado la evolución de esta práctica a través de los siglos, globalizándose y donde la visión de distintos yoguis ha dado lugar además a variadas ramas de yoga, dependiendo de lo que a cada cuál le ha hecho más sentido. Visto de esta forma el yoga es personal, basado en las características de cada instructor y el aporte que desde su individualidad pueda entregar ya que en primera instancia el Instructor comparte “su práctica” que es la que le hace bien, disfruta y que puede complementar con un “saber hacer” personal.



## CONCLUSIÓN

La práctica del yoga engloba entonces una filosofía de unidad y una forma de estar en el mundo, la búsqueda de la esencia de cada uno, un encuentro con la energía que está dentro y fuera de nosotros, que circula a través de los puntos energéticos utilizando los Bandhas como llaves, Ida, pingala y shushuma, entendiendo la circulación de ésta energía, absorbiendo el prana o energía vital, para obtener la claridad mental en la meditación, el equilibrio, siendo conscientes de nosotros mismos en el aquí y ahora, en la materia y en lo invisible cambiando la perspectiva del mundo y donde finalmente lo importante es vivir de la mejor forma que podamos y que cada uno se permita. A veces el entender no es necesario si la experiencia que resulta es el bienestar, que es lo que cada persona busca en este tránsito de la vida.

Desde esta perspectiva, cualquier persona puede practicar yoga, éste considera las características personales, físicas, de carácter y los objetivos que busca quien elige seguir esta senda, en busca de su equilibrio en el ámbito que sea; he aquí la razón de la integralidad de esta disciplina.

El uso de esta práctica en las personas grandes/mayores, es una forma de conectar con la vida, de mover la materia, movilizar la energía, motivar la reflexión, la gratitud con lo recibido hasta ahora y lo que vendrá, vencer los miedos cuando el fin de la vida es más real a nuestra conciencia, porque por algo aún estamos acá, nada es coincidencia, nada es azar, el valorar lo que sabe hacer mediante la autoobservación y desde allí ser un aporte a nuestros semejantes. Retomar el valor de cada persona que al hacerse mayor se empieza a perder, autoestima, validación, nada es bueno o malo. El poder compartir ésta nueva forma de ver la vida en la que también el instructor trabaja de forma permanente en sí mismo, es algo hermoso de poder practicar para crecer individual y colectivamente. El yoga es caminar al encuentro de sí mismo trabajando la voluntad, entendiéndose ésta como la capacidad de identificar y decidir qué es lo que se quiere y lo que no, viviendo desde allí una vida más plena. Es la meditación el camino que más me acomoda.

Agradezco la paciencia, las ganas de enseñar, la disposición y buena energía

**NAMASTE..**

**TODO LO BUENO PARA MI, TAMBIÉN LO DESEO PARA USTEDES**