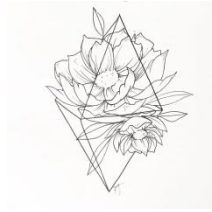


Las cuatro sendas del Yoga



Se habló por primera vez de las “sendas de yoga” en el poema épico más sagrado y primordial en el yoga, el Bhagavad Gita. Escrito entre el 400 y el 200 a.C., describe la lucha interna para desarrollar el autodomínio y la felicidad a través del yoga. El texto (que forma parte del poema más grande *El Mahabharata* de los Vedas), contempla dieciocho formas diferentes de practicar yoga. Los diferentes sistemas satisfacen las necesidades individuales y cada uno tendrá una inclinación a una senda u otra como enfoque principal, el que le sea más cómodo y natural y el que nos ayude a abordar nuestro ser más íntimo. Cada senda se ajusta a un temperamento o a una aproximación diferente a la vida. Algunas personas son más devocionales por naturaleza, mientras que otras son más analíticas. Los diferentes enfoques, sin embargo, no son mutuamente excluyentes y pueden ser incluso complementarios e interconectados. Cuando la práctica se realiza como una ofrenda (Karma), y con conocimiento de su base filosófica (Jnana), los beneficios serán aún más profundos. Cada senda es un tema muy amplio en sí mismo, pero todas conducen, en última instancia, al mismo destino – la unión con Brahman o Dios. Aquí veremos las cuatro corrientes principales y algunas de sus ramificaciones.

1. **Jnana Yoga:** El yoga del conocimiento y sabiduría.
2. **Karma Yoga:** El yoga de la acción.
3. **Bhakti Yoga:** El yoga de la devoción o del amor divino.
 - a. *Mantra Yoga:* El yoga de los cantos, sonidos y vibraciones.
4. **Raja Yoga:** La ciencia del control mental y físico.
 - a. *Hatha Yoga:* La purificación del cuerpo.
 - b. *Kundalini Yoga:* El despertar/pleno desarrollo de energía kundalini.
 - c. *Tantra Yoga:* La unión de los opuestos.
 - d. *Kriya Yoga:* Neutralizar las causas de sufrimiento.



Jnana Yoga: el yoga del conocimiento (IYANA)

El yoga de la sabiduría o del conocimiento es un yoga que satisface a las personas curiosas, intelectualmente inquietas y que disfrutan con el estudio, el razonamiento y el análisis conceptual. Es el yoga del filósofo, del pensador, del investigador... Utiliza el *buddhi* o “intelecto” para liberarse de apegos, temores, penas, opiniones, deseos, esperanzas, o expectativas, con el objetivo de alcanzar un más profundo conocimiento de la verdadera naturaleza del ser.

La filosofía Vedanta enseña a autoanalizarse y preguntarse por la auténtica naturaleza de uno mismo. La meta es reconocer el Ser Supremo en uno mismo y en todos los seres. La base de este yoga consiste en trascender el intelecto hasta la manifestación de la propia esencia, discriminar entre lo real y lo ilusorio para lograr el verdadero conocimiento. A través de Jnana yoga, la mente satisface todas sus necesidades de identificación y va comprendiendo los deseos y la naturaleza de cada una de las constantes mascarar del ego, hasta que, a través de dicha comprensión, se puede trascender hasta la propia Esencia. Este yoga, aunque el intelecto ordinario es útil, se queda corto en el proceso evolutivo si nos aferramos a usarlo como única herramienta de discernimiento. A medida que el Ser se va mostrando en su auténtica naturaleza, la sabiduría va otorgando destellos que nos hacen trabajar a través del proceso intuitivo. De manera similar, cuando se recorren las cortinas en una habitación, va entrando más luz – la consciencia en este caso sería la habitación. El propósito de Jnana yoga es liberar la mente del practicante del enfoque meramente intelectual y limitado, y transformarla hacia el proceso intuitivo ilimitado.



Karma Yoga: Yoga de la acción desinteresada

Es la senda elegida primariamente por aquellos de naturaleza extrovertida o temperamento activo: es el yoga del servicio. Es sabiduría en toda acción desinteresada y una ofrenda de todos los actos a Dios. Las acciones se llevan a cabo sin intereses propios, dando un enfoque sagrado a cada acción, aprovechando y compartiendo las cualidades propias para el equilibrio común y el bienestar de todos. Es encontrar que las acciones cotidianas se pueden convertir en herramientas de elevación espiritual. Actuar desinteresadamente, sin pensar en ganancias o recompensas, purifica el corazón, sublima/reduce el ego, y es un método eficaz para prepararse para la meditación. Es un acto de entrega incondicional a aquello en lo que uno cree, dejando a un lado las hipótesis sobre el resultado. Así la importancia de cumplir con el *dharma*: el camino es mucho más importante que el destino. El karma, es decir, la acción,

debe tener como destino al Ser Supremo (o Dios), de forma que se produzca *moksha* (liberación).



Bhakti Yoga: Yoga de la devoción

Esta senda representa el camino de la devoción y el amor, y suele atraer a personas de naturaleza emocional. Es la entrega incondicional hacia la Divinidad, sin suposiciones filosóficas ni interés propio. A través de la oración, adoración y rituales, uno llega a ver lo Divino como la personificación del Amor. El canto de Mantras es parte esencial del Bhakti Yoga. Considera que existe un Ser Supremo, una conciencia superior que le trasciende y se siente inclinado a desarrollar una relación directa, intensa e incluso a disolverse completamente con lo divino. Esta entrega purifica las emociones del ser humano y las canaliza hacia lo Divino. Esta entrega también puede orientarse hacia el gurú, el maestro, la humanidad, la naturaleza, el Absoluto u otro objeto de Devoción, y a través de ella el yogui llega a comprender y a experimentar la Unidad: “Todos somos uno”. La actitud devocional hace que la relación con todo lo que existe se transforme en un acto de amor y se vean todos los seres como una manifestación de la energía divina. El hecho de que el bhakti yogui esté motivado principalmente por la fuerza del amor, y vea a la Divinidad como la encarnación del amor puede degenerar en ocasiones en un sentimentalismo o una actitud soñadora si no se equilibra con una práctica de introspección sincera. Este es un riesgo que aparece cuando la actitud devocional está desconectada del amor puro o se basa en prácticas realizadas mecánicamente.

Mantra Yoga: El yoga cántico

Un “mantra” es una palabra sánscrita que se repite de forma particular y armoniosa; tiene como objetivo relajar la mente e inducirla a un estado meditativo (a quien lo canta o escucha). Un mantra puede ser una única sílaba como “ram”, varias sílabas, o un verso completo. Los mantras funcionan a través de la repetición constante de una oración o palabra en sánscrito, se repiten en voz alta e internamente para liberar a la mente de lo material, de la experiencia mundana. Esto provoca una variación de las frecuencias Hertzianas en los hemisferios cerebrales. Al entrar el practicante en estado Alfa, inicia su proceso de sanación. El mantra se convierte en un instrumento de la mente, donde su vibración y sonidos te permiten ingresar en un profundo estado de meditación - el mantra y la meditación, están íntimamente conectadas y provienen de un sistema yóguico de la civilización hinduista y

budista. Dirigiendo la mente unidireccionalmente, la intención del mantra penetra en los niveles más elevados de conciencia.

Cada mantra tiene un significado especial, el cual nos ayuda a lograr eso que designa. Deben repetirse en su idioma original sin traducirlos, ya que el Sánscrito (la lengua de los dioses) fue creado para tener efecto sobre la mente inconsciente, que es la reserva de energía de nuestro ser, más que sobre la mente racional. Se cree que el mantra es algo que sirve de protección para la persona que lo ha recibido. Tradicionalmente, un mantra se trasladaba de maestro a estudiante, en aquel momento en que el maestro sabía exactamente lo que necesita el estudiante. Existe mucha *mantralización* (repetición) en las religiones (por ejemplo: el Padre Nuestro). El efecto del mantra bien realizado es la elevación. Entrando en armonía espiritual y corporal y se abre un canal armónico mediante el sonido y la vibración que facilita una conexión directa con lo más profundo de nuestro ser.



Raja Yoga: La ciencia del control mental y físico

El término sánscrito Raja Yoga se traduce literalmente al *Yoga Real* aunque comúnmente se le conoce como Yoga Mental. Es el Yoga de la interiorización. El Raja yogui investiga su mente explorando la consciencia en sus diferentes dimensiones. En el Raja Yoga se dirige la atención a los planos interiores y se trascienden progresivamente el mundo exterior y el cuerpo físico. Desde la superficie del océano mental, se bucea hacia las profundidades de la mente, donde pueden descubrirse y comprenderse todos los elementos que configuran nuestra naturaleza. Llamado la ciencia del control del cuerpo y la mente, el Raja Yoga es la vía de la introspección y ofrece un método para controlar los procesos de la mente y llegar a canalizar y convertir esta energía mental y física en energía espiritual.

Ramificaciones de Raja Yoga:

Hatha Yoga: La ciencia de la purificación del cuerpo para alcanzar la salud perfecta y disciplina mental. Se dice en el Hatha Yoga Pradipika que es la práctica preparatoria de Tantra, Kundalini, Kriya y Raja Yoga. La palabra *HATHA* está dividida en dos: *HA* y *THA* que significa sol y luna. *HA* también representa *prana* y *THA* representa energía mental, de forma que *HATHA* significa la unión de las fuerzas pránicas y mentales (esta unión es el despertar de una consciencia elevada). El hatha yoga se podría considerar preparación para las técnicas mentales más elevadas de Raja yoga. Cultivando y dominando del cuerpo con el Hatha Yoga, llegamos a la práctica esencial del Raja Yoga que es la meditación (el dominio de la mente), donde las energías

del cuerpo y de la mente se transforman gradualmente en energía espiritual. El hatha yoga es un sistema que enfatiza el trabajo físico y la conciencia corporal a través de posiciones físicas, respiraciones determinadas y técnicas de limpieza para lograr así el dominio mental y el equilibrio y fortalecimiento de uno mismo. Como consecuencia fisiológica, se observa un reequilibrio del sistema nervioso y endocrino, así como un fortalecimiento del sistema inmune. La musculatura se flexibiliza y fortalece, y la estructura física se alinea correctamente. La intención además de prevención y recuperación de una salud holística, es alcanzar mayores niveles evolutivos del Ser. El trabajo sobre el cuerpo físico consigue que el practicante logre una cada vez mayor capacidad de dominio físico y mental, lo que le otorga una mayor capacidad auto-sanadora y de introducirse en estados alterados de conciencia cada vez más profundos.

A estos estados se acceden a través de varias técnicas (ej: concentración, la visualización y la meditación) que ayudan a suprimir las modificaciones del pensamiento y se generan silencio mental, el cual lleva a un estado de presencia intenso. Si las posturas se practican y dominan con integridad, gracia y equilibrio, habrá una progresión natural hacia la práctica de las otras ramas del yoga.

Kundalini yoga: El kundalini yoga trata con la energía con los *nadis* (canales energéticos) en el cuerpo, por donde entra y sale el *prana* (la energía vital). Enfatiza la importancia de despertar la energía kundalini, que dormita en la base de la columna vertebral y cuya ascensión a la cima de la cabeza supone la iluminación espiritual. Utiliza asanas, multitud de respiraciones y mantras, y mudras. Las sesiones suelen ser muy variadas. El Kundalini yoga fue popularizado en Occidente por el Yogui Bhajan.

Tantra Yoga: El Tantra significa “donde se unen los opuestos” y se representa como la unión de las fuerzas femenina y masculina, Shiva y Shakti. En Tantra se explora la sabiduría y la potencia de las energías opuestas y como se complementan. Shiva representa la energía masculina, en el hinduismo es el Dios de la Creación y la Destrucción. Shakti representa la energía femenina de la intuición, la receptividad y la creatividad y suele personificarse como la Madre Divina. Estas energías se complementan porque Shakti representa la energía primordial y activa, y Shiva contiene el espacio donde se mueve esa acción energética. Las energías opuestas en Tantra no se limitan meramente a las energías masculina y femenina. Se extiende a todas las dualidades que son la base de la naturaleza (luz y oscuridad, día y noche, etc.), y también, se manifiesta en la experiencia cotidiana (placer y dolor, alegría y tristeza, amor y odio etc.). La esencia del Tantra es trascender las dualidades, de forma que se abre un espacio donde se puede conectar con el auténtico ser, y empezar a vivir desde ese centro. Se empiezan a vivir las dualidades de otra forma, sin la misma implicación, permitiendo un acercamiento a la ecuanimidad. Desde un

estado ecuánime, podemos abrirnos al mundo e inhalar todas las experiencias. Con estos niveles de apertura, podemos penetrar al corazón de la experiencia.

Kriya Yoga: La sagrada ciencia del Kriya Yoga consiste en unas técnicas avanzadas de meditación cuya práctica fiel conduce a la unión con Dios y a la liberación del alma de todo tipo de ataduras. Es la técnica regia o suprema de yoga, la unión divina. Es el segundo sistema de yoga de Patanjali (el primero siendo las 8 ramas de Ashtanga Yoga) cuyo objetivo es neutralizar las causas de sufrimiento que están enraizadas en la ignorancia, y llevar al practicante a la auto-realización. Kriya Yoga es una antigua técnica de meditación y pranayama. También es un sendero espiritual completo, que incluye prácticas adicionales de meditación y de una forma de vida correcta.

