

Claridad y Acción: Los Cimientos de la Práctica del Yoga

Una guía técnica basada en el
Yoga Sūtra de Patañjali

Basado en "Los Cimientos de la práctica del yoga"



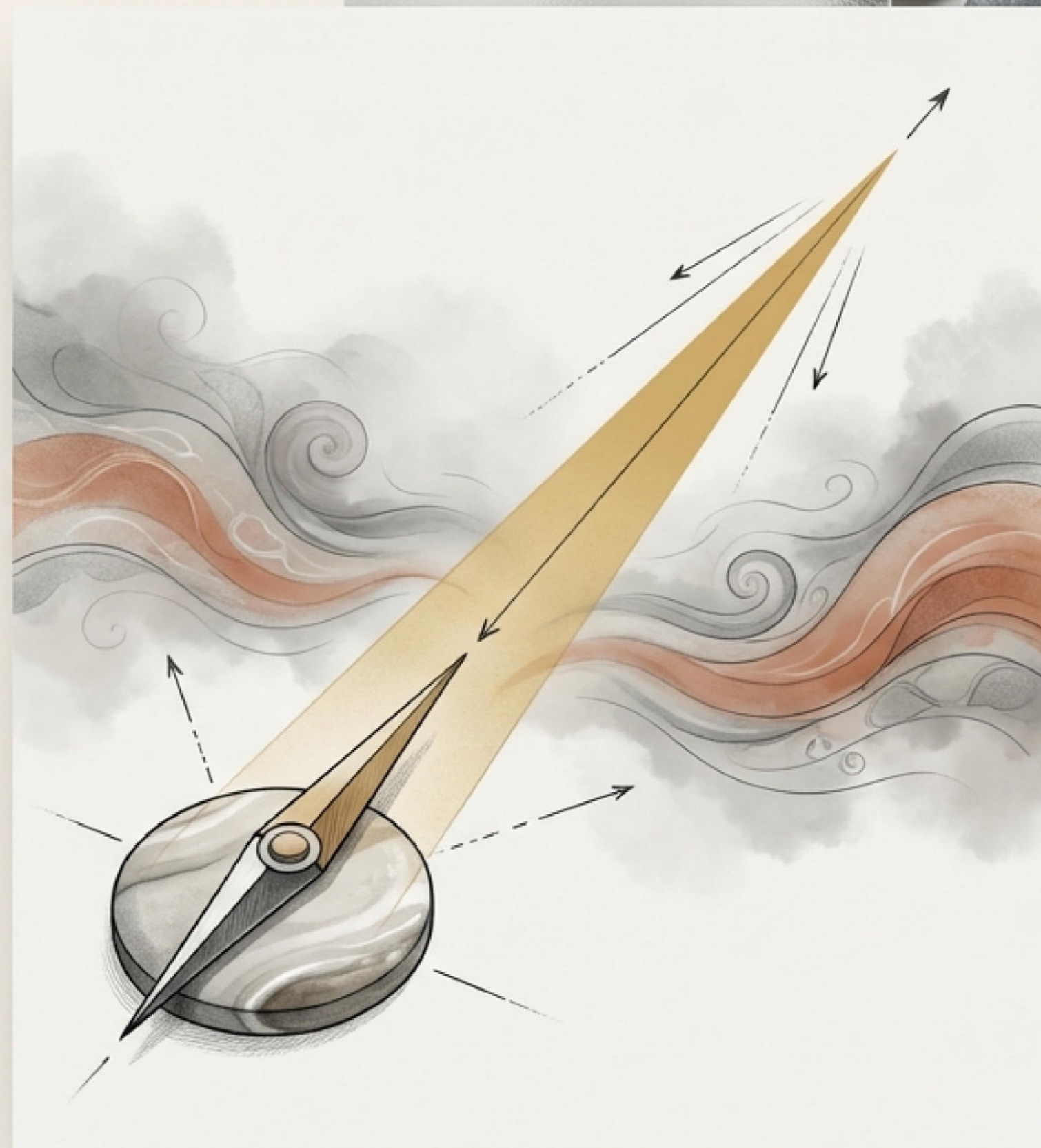
PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

El Yoga como la Ciencia de la Mente Dirigida

Definición Operativa; Según el Yoga Sutra, el yoga es la habilidad de dirigir la mente sin distracciones ni interrupciones. Esta capacidad de concentración sostenida, representada por el concepto de "Vidya" y el color dorado, es el núcleo de la práctica.

El Beneficio Universal: Independientemente de creencias religiosas o filosofías, el proceso es intrínsecamente beneficioso para quien busca una vida productiva y dirigida. Superar los obstáculos internos, conocidos como "Avidya" y simbolizados por el color Terracota, conduce a una mayor claridad y propósito.

Accesibilidad: Patanjali presenta un texto abierto que no impone la noción de un Dios, haciéndolo accesible para todos los seres humanos que cuestionan las cualidades de su propia mente y buscan herramientas para su autoconocimiento y desarrollo.





El Diagnóstico: La Anatomía de la Percepción (Avidya)

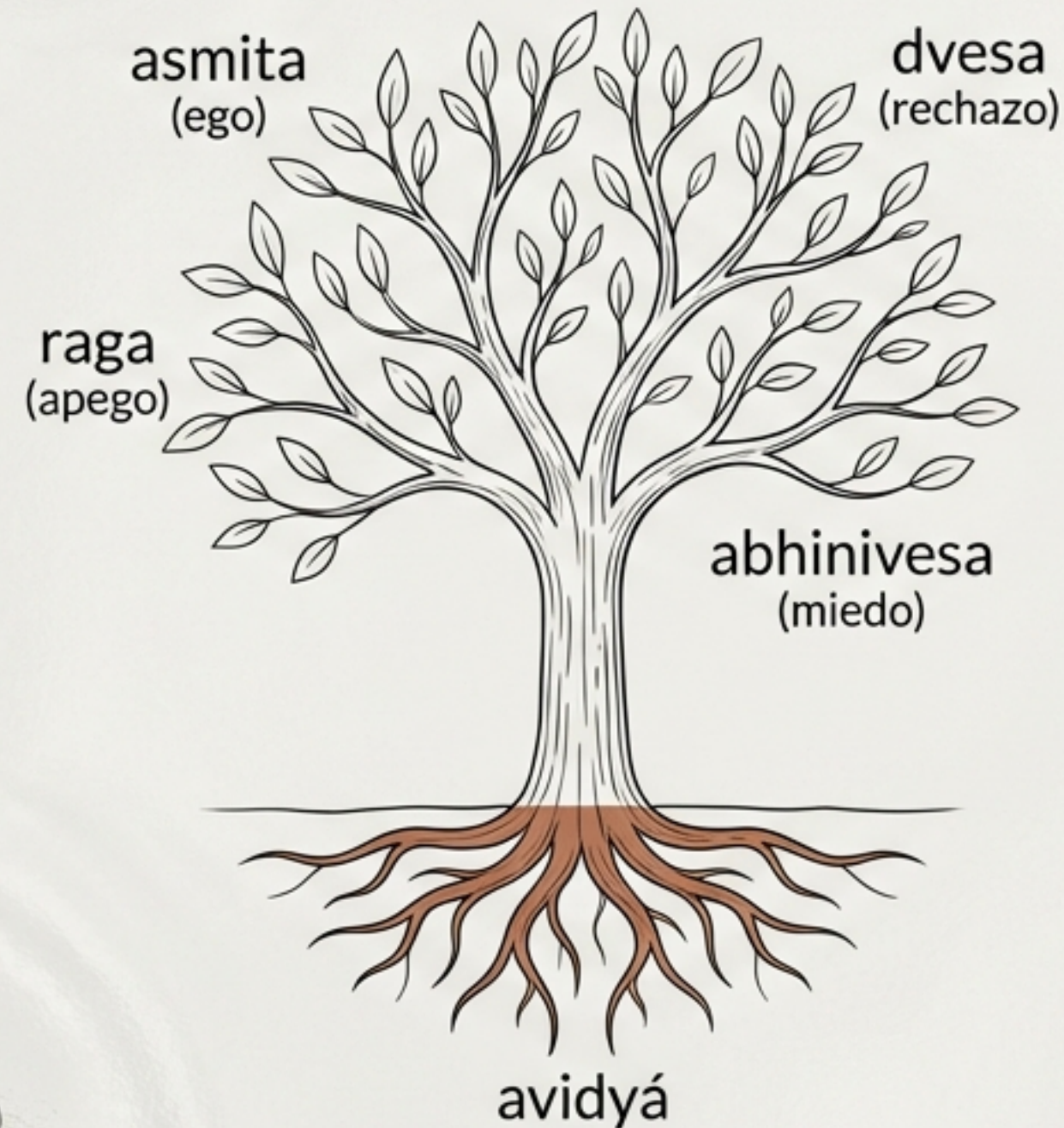
La Causa: La raíz de nuestros problemas no es externa, sino un fallo en la percepción.

Terminología Clínica:

- - **Avidya (Comprensión incorrecta):** Confundir lo burdo con lo sutil. Una capa de polvo acumulada por hábitos (*samskaras*) que oscurece la consciencia.
- - **Vidya (Comprensión correcta):** La claridad que resulta en paz interna. La mente como un espejo de cristal limpio.

El Árbol de los Obstáculos

Análisis: Avidya rara vez se muestra directamente; se esconde en la raíz.



Síntomas: La detectamos observando sus cuatro ramas activas en nuestra conducta diaria.

Ramas 1 y 2: La Distorsión del Yo y el Deseo



****Asmita (Ego)**

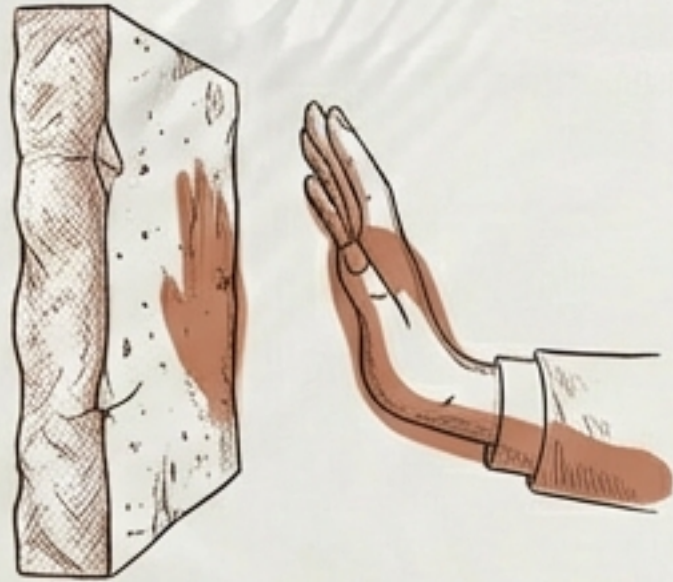
- **La Voz Interna:** “Tengo que ser mejor que todos”, “Sé que estoy en lo correcto”.
- **El Efecto:** Nos impide admitir errores o aceptar críticas constructivas.

****Raga (Apego)**

- **Definición:** Querer algo hoy solo porque fue placentero ayer.
- **El Ejemplo del Jugo:** Ayer un jugo dio energía. Hoy, la mente exige otro por placer (“Quiero ese dulce jugo”), aunque pueda hacer daño.
- **Síntoma:** Lo que tenemos nunca es suficiente.



Ramas 3 y 4: La Evasión y la Inseguridad



**Dvesa (Rechazo)

- **Definición:** Lo opuesto a Raga. Rechazar personas o experiencias por miedo a repetir un dolor pasado.
- **El Bloqueo:** Nos motiva a evitar lo desconocido, impidiendo el crecimiento.

**Abhinivesa (Miedo)

- **El Aspecto Secreto:** Es la rama más oculta. Se manifiesta como inseguridad ante el cambio, miedo a envejecer o miedo al juicio ajeno.
- **En la Práctica:** Nos hace huir de situaciones difíciles en lugar de aprender de ellas.

La Receta: La Escalera del Yoga

El Punto de Partida:

El deseo de “ser mejor” (aunque venga del ego) es un primer peldaño válido.

La Solución:

Para conquistar Avidya, Patañjali prescribe **Kriya Yoga** (El Yoga de la Acción).

Los Tres Peldaños:

- 1. **Tapas** (Disciplina)
- 2. **Svadhya** (Auto-estudio)
- 3. **Isvarapranidhana** (Calidad de Acción)



Paso 1: Tapas (Purificación)



Etimología: De la raíz *tap* (calor/limpiar).

Instrucción Práctica: Práctica de Asanas (posturas) y Pranayama (respiración).

El Objetivo: No es solo ejercicio; es un medio para eliminar bloqueos e impurezas del sistema. Un cuerpo sano es la base necesaria para una percepción clara.

Metáfora: Como calentar el oro para purificarlo.

Paso 2: Svadhyaya (Auto-Estudio)



Significado: *Sva* (uno mismo) + *Adhyaya* (investigación).

El Desafío: No tenemos un espejo físico para ver nuestra mente.

Instrucción Práctica: Utilizar textos profundos (Yoga Sūtra, textos sagrados) como superficie reflectante. Al estudiar estos textos, vemos nuestras propias reacciones y prejuicios reflejados en ellos.

La Pregunta Clave: ¿Quién soy? ¿Cómo me relaciono con el mundo?

Paso 3: Isvarapranidhana (Calidad de Acción)

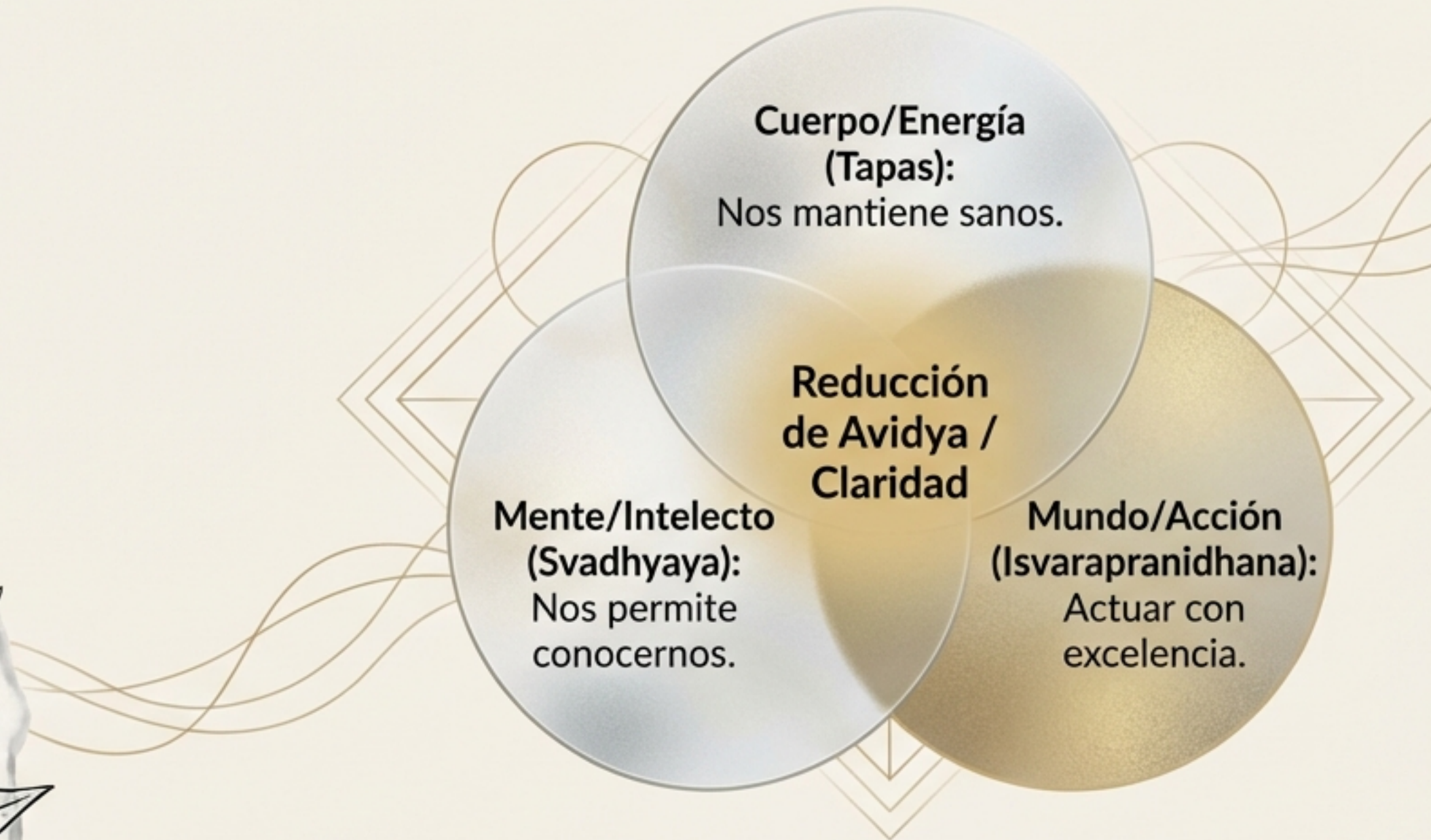


- **Concepto:** La calidad de la acción y la entrega.

- **Instrucción Práctica:** Realizar todas las tareas de la vida (trabajo, relaciones, estudio) lo mejor posible, pero **soltar el apego** a los frutos de la acción.

- **El Cambio Clave:** No podemos controlar el resultado, solo el esfuerzo. Participar activamente en la vida, pero sin la ansiedad del desenlace.

Kriya Yoga: Un Enfoque Integral



Conclusión: Estas tres áreas reducen la capa de niebla, permitiendo que la comprensión verdadera tome su lugar.

La Filosofía del Cambio Constante

Satvada: Todo lo que experimentamos es real. No es una ilusión.

Parinamavada: Todo está en cambio continuo.

La Oportunidad:

Como todo cambia, nuestras limitaciones actuales no son permanentes.

Si las cosas van mal, siempre las podemos cambiar para mejorar.

Los hábitos (*samskaras*) pueden ser reescritos.



El Objetivo: Purusa (El Observador)

Purusa: "Aquello que ve correctamente".
La parte de nosotros que no cambia.

La Metáfora del Río:

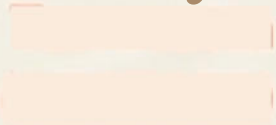
- En el río: Somos arrastrados por la corriente sin perspectiva.
- En la orilla: Estamos de pie en tierra firme, observando el flujo con claridad.

Resultado: La práctica del yoga nos lleva del centro de la corriente a la orilla.

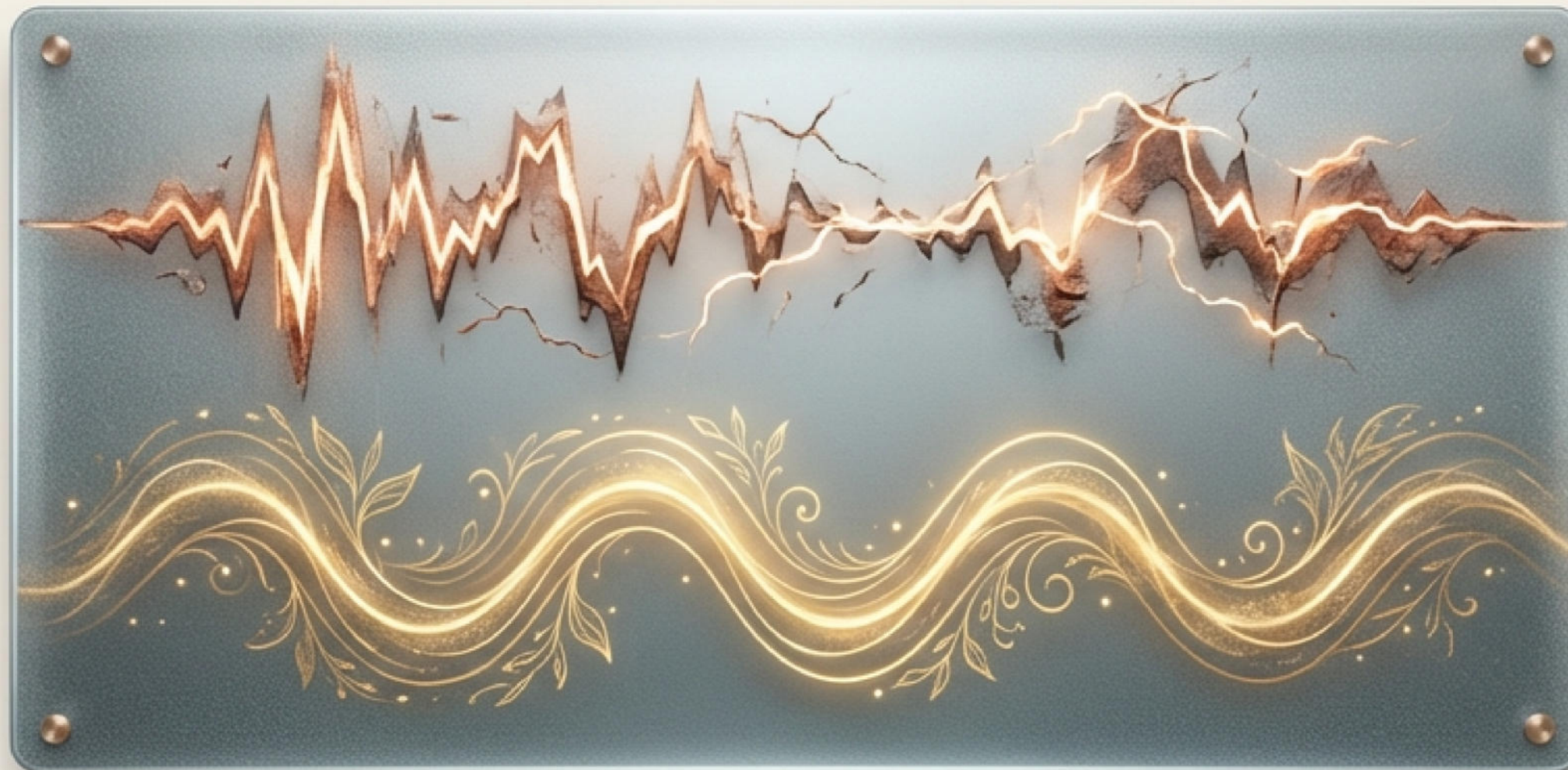


Indicadores de Progreso

Avidya



Vidya



Habla rápida, con dudas, oraciones partidas.

Habla lenta, clara, tranquilidad y calma.

La Realidad del Proceso:
El progreso no es lineal.
Experimentaremos oleajes.

La Señal de Vidya:
Sentimiento de profunda paz interna. Ausencia de tensión o agitación en nuestras acciones.



De la Confusión a la Claridad



1 **El Diagnóstico:** Reconocer que nuestra percepción puede estar nublada (**Avidya**).

2 **La Receta:** Aplicar la acción disciplinada (**Kriya Yoga:** Tapas, Svadhyaya, Isvarapranidhana).



3 **El Resultado:** Revelar al observador tranquilo (**Purusa**).



El yoga no es pasivo; es participar plenamente en la vida con una percepción limpia. Actuar correctamente nace de ver correctamente.