



EL YOGA Y LOS UPANISHADS

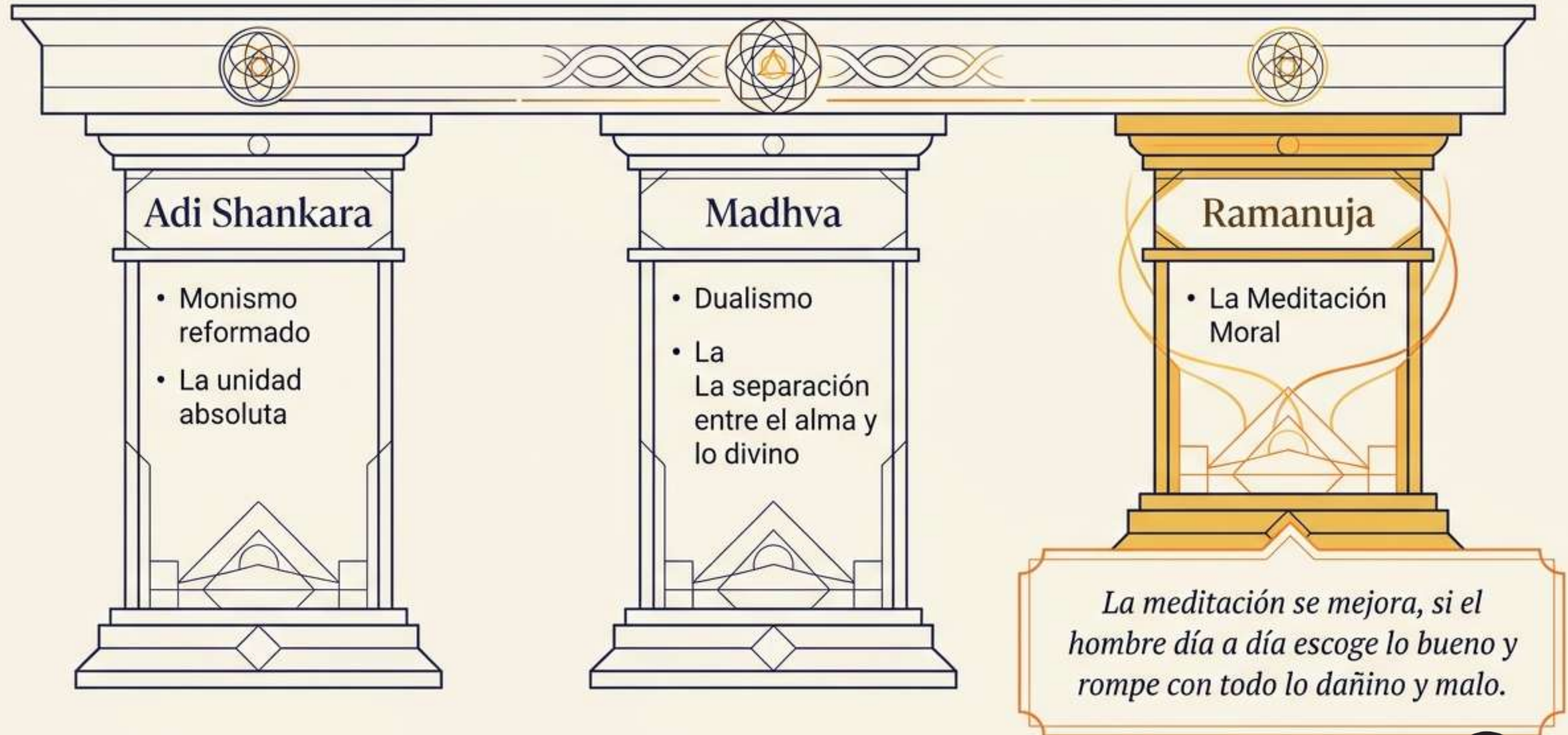
La Guía Fundamental Hacia la Autorrealización

Un análisis estructural de la mente, la ética y los estados de conciencia.



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

El Yoga y los *Upanishads*: Los Grandes Comentaradores



El Sendero del Estudiante: Las Reglas Morales

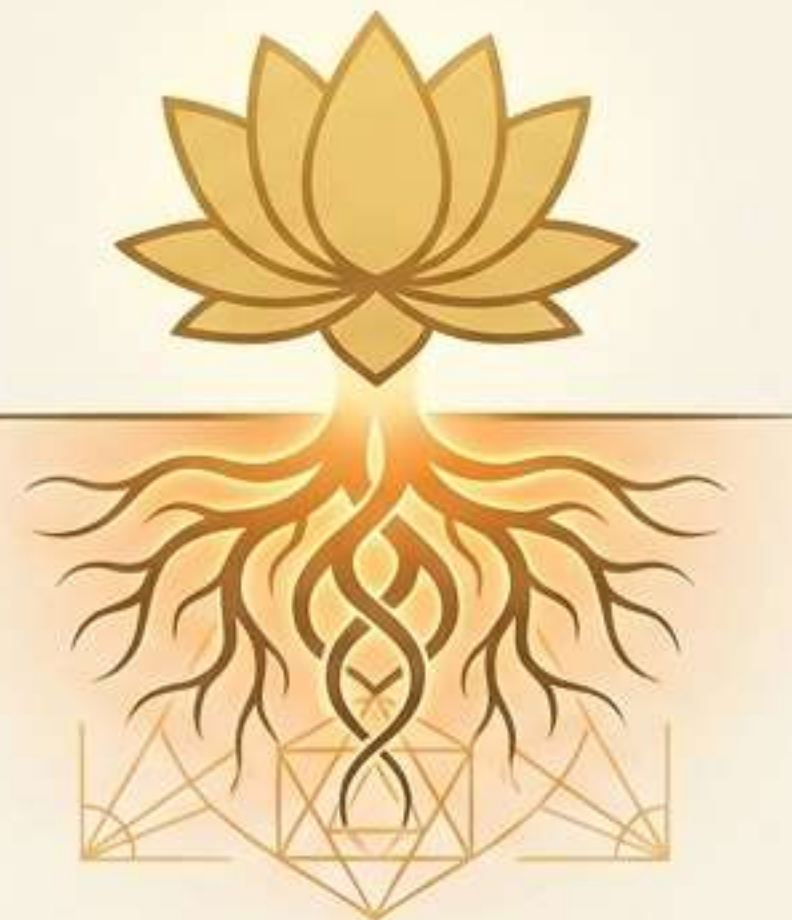
El Error Común



Quien no se haya establecido en Yama y en Niyama aún no ha comenzado a practicar.

Aislar las prácticas físicas y la meditación, ignorando la moralidad. Muchos perciben erróneamente la ética india como dogmática o prejuiciada.

La Verdadera Ética



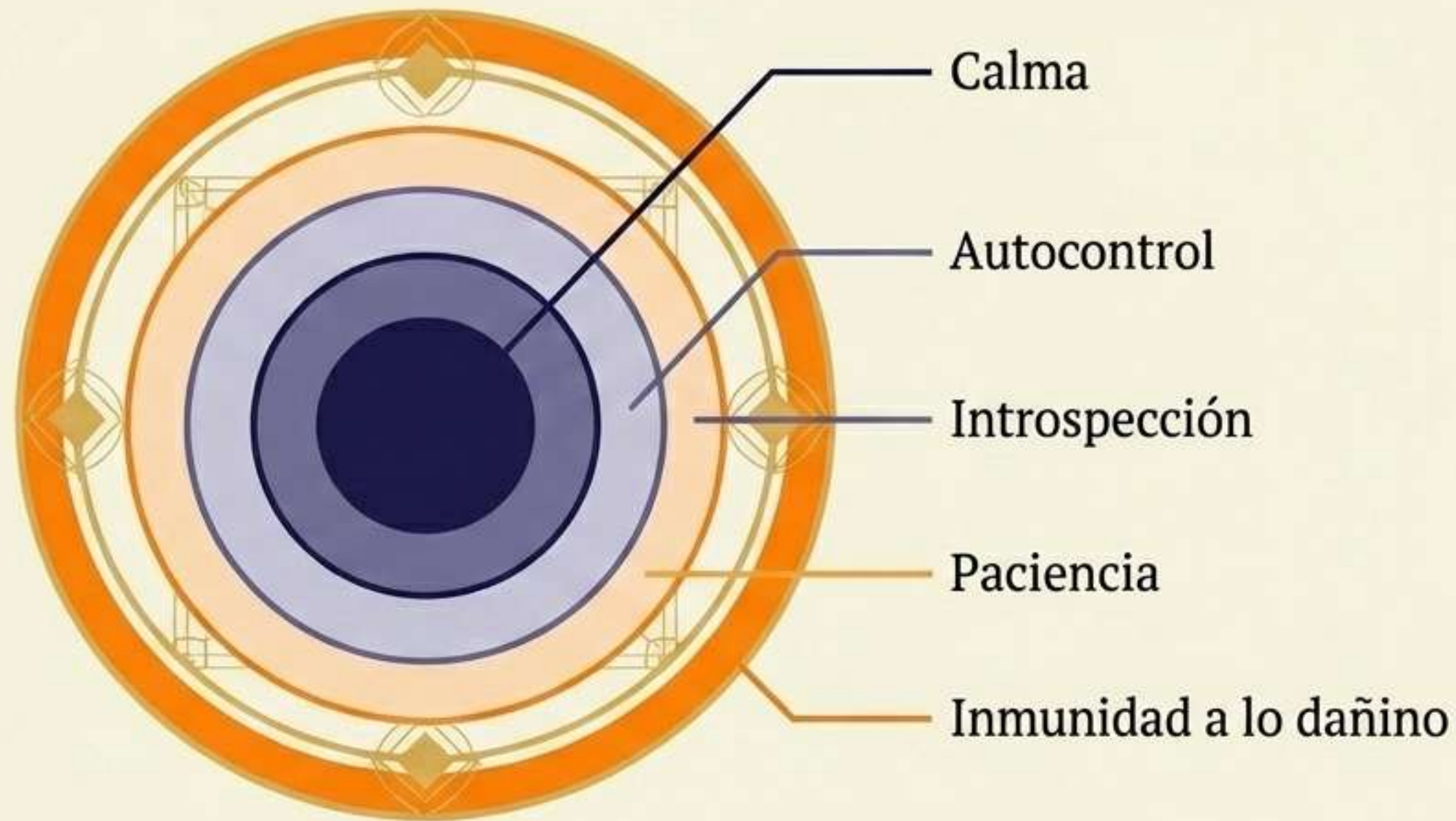
Establecer una forma correcta de actuar es el **requisito previo indispensable**. La ética india difiere profundamente del malentendido moral contemporáneo.

Matriz de Control Externo e Interno (Yama y Niyama)

YAMA (Control Externo)		NIYAMA (Control Interno)	
 Ahimsa: No dañar	=====	Saucha: Pureza	
 Satya: Veracidad	=====	Santosha (Samtosa): Contento	
 Asteya: No robar	=====	Tapas: Austeridades	
 Brahmacharya: Castidad	=====	Svadhyaya: Estudio a profundidad de las escrituras	
 Aparigraha: No codiciar	=====	Ishvara Pranidhana: Entrega a Ishvara	



La Actuación Depurada y el Autocontrol



Brihadaranyaka Upanishad (4.2.3)

Habiendo obtenido la calma, el autocontrol, la introspección, la paciencia;
lo dañino no viene a él, él no acepta lo dañino.

El Verdadero Significado del Desapego (Vairagya)

El Mito

Abandonar el mundo material y rehuir las obligaciones sociales en busca de una vida fácil.



La Realidad

Participar plenamente en el mundo sin generar apego. Una nueva visión de la vida.



Bhagavad Gita: Recuerda que no importa la naturaleza del acto, sino la relación de la mente con el acto.

La Anatomía de la Acción y la Mente



La apariencia física

El acto en el momento presente.



El recuerdo

Invocar la experiencia pasada - el gran paso hacia atrás



La impresión

La marca permanente en la mente.



Caso de Estudio (La fábula budista)

Dos monjes cruzan un río. Uno carga a una mujer para ayudarla y luego continúa como si nada. El otro retiene el "recuerdo" y la "impresión" mucho después de que el contacto físico haya terminado.

La Renunciación (Sannyasa)



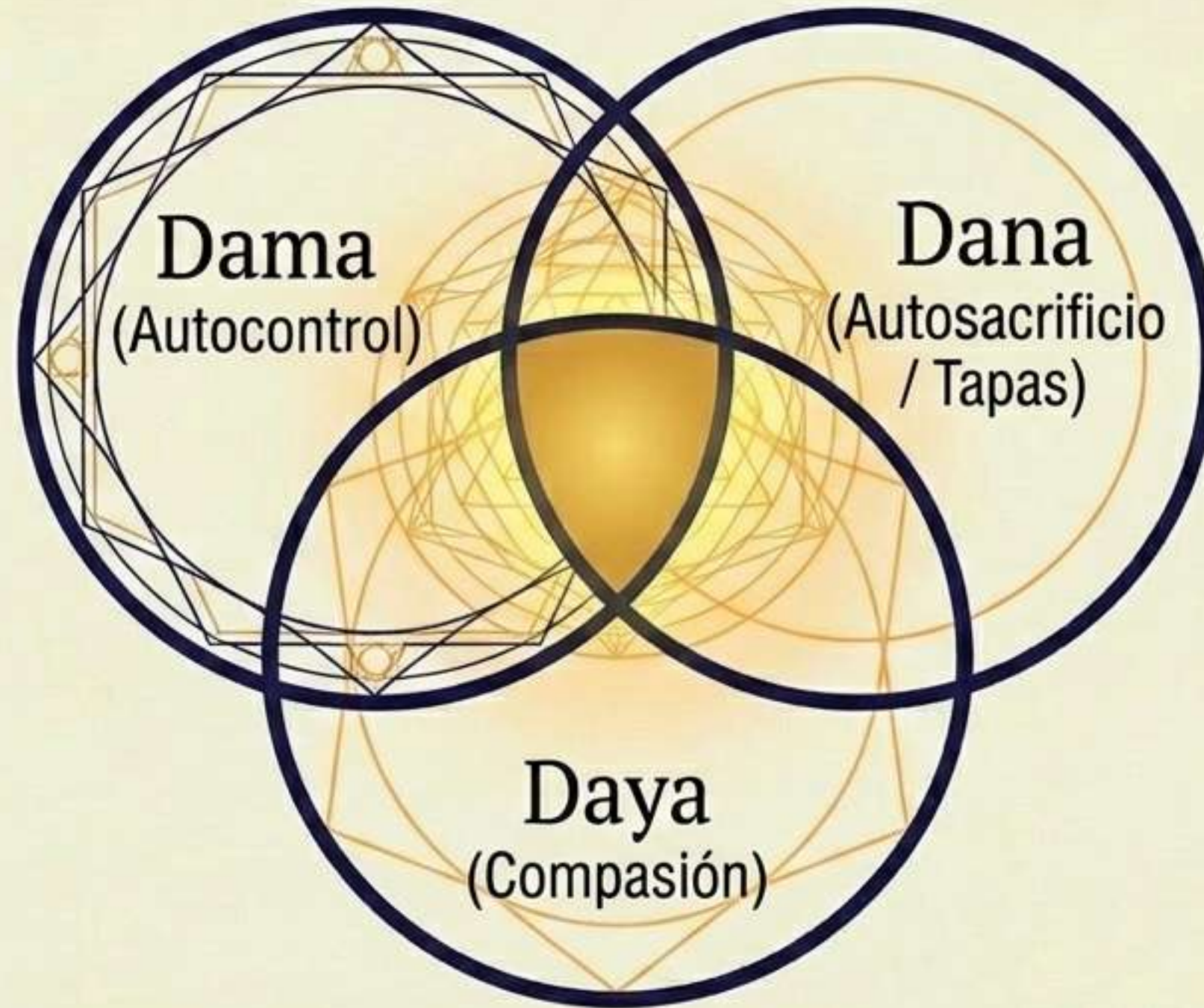
Concepto

Un aspecto moral crítico, aparentemente separado del desapego material, pero fundamentado en los mismos principios.

Aclaración Clave

Valga aclarar: La renunciación no significa rehuir las obligaciones sociales o escapar del deber. Es una actitud de austeridad interna.

Las Tres “D” del Taittiriya Upanishad



Estas tres cualidades no operan en el vacío; deben asociarse indisolublemente para construir la base meditativa.

Profundizando en el Autocontrol y el Autosacrificio

Dama (Autocontrol)



No es exclusión ni negación. Es establecer un sano sentido común, estar alerta en la relación, interiorizar y profundizar en el nexo causal de nuestros deseos.

Dana (Autosacrificio / Austeridades)



- **Castidad:** No se limita al acto sexual físico (“Es la mente la que determina la complejidad”). Ejemplo: Lahiri Mahasaya y otros grandes Gurús estaban casados y tenían hijos.
- **Silencio:** La fuente de la creación. Ejemplo: Krishnamurti (emanaba gran energía en su frágil cuerpo) y Gandhi (lo integró a sus deberes políticos).

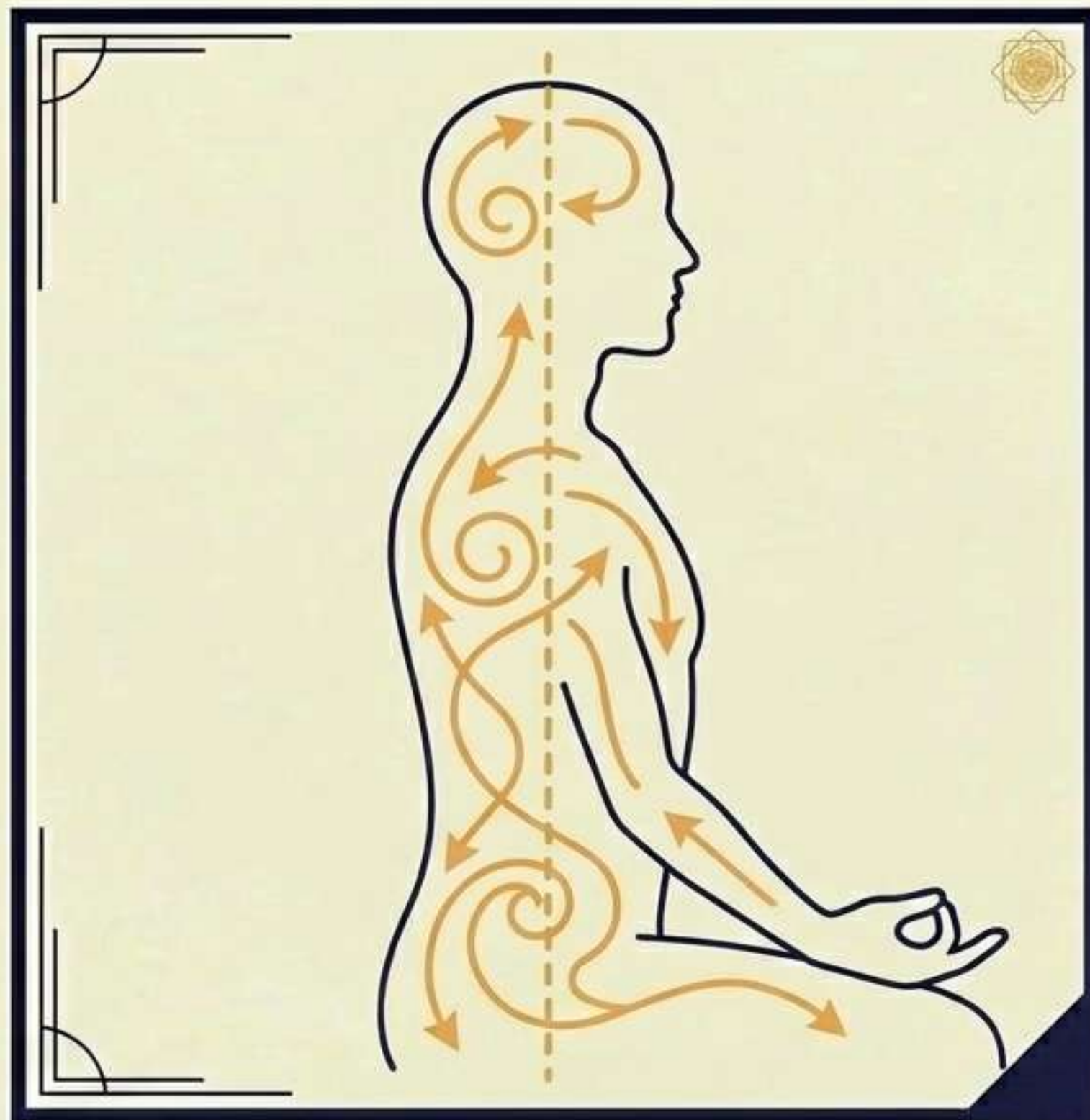
La Compasión (Daya) y el Estado de Iluminación

La Compasión no es un estado de constante disculpa. Es un estado inmenso de amor.

Maitrayaniya / Maitri Upanishad (6.19):
“Quien logra alcanzar el estado de iluminación permanece vacío de concepciones”.

La Naturaleza Oculta:
“Está allí es aquello que se detiene en mitad del pensamiento; es lo más impensable, lo oculto”.

La Práctica: Postura Meditativa y Control del Aliento



Alineación Física

- Requisito básico: establecer la cabeza, el pecho y el cuello en posición completamente recta.

El Papel del Prana

- El control del aliento no solo disminuye el balance respiratorio, sino que actúa como catalizador orgánico para los efectos de la meditación.

Focos de Meditación

- ¿En qué lugar podemos meditar? En Brahma, en el corazón, en el Pranava (OM), o en Ishvara.

Manifestaciones y Resultados de la Práctica

Visiones Meditativas (Svetasvatara & Mandala Brahmana Up.)



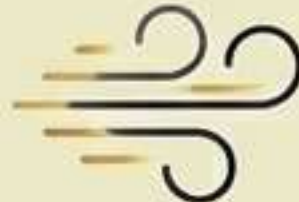
Neblina



Humo



El Sol



Aire



La Luna



Estrella



Espejo de
diamante



Punto
luminoso



Sonidos
internos

Rasgos Físicos del Yogui (Cuando los gunas son controlados)



Ligereza



Perfume
corporal



Voz
agradable



Excreciones
ligeras

Upanishads XI: Elementos Clave para la Meditación

Los Upanishads no solo tratan conceptos filosóficos, sino información vital y práctica (como en el Kaivalya Upanishad y los sutras de Patanjali sobre la liberación).

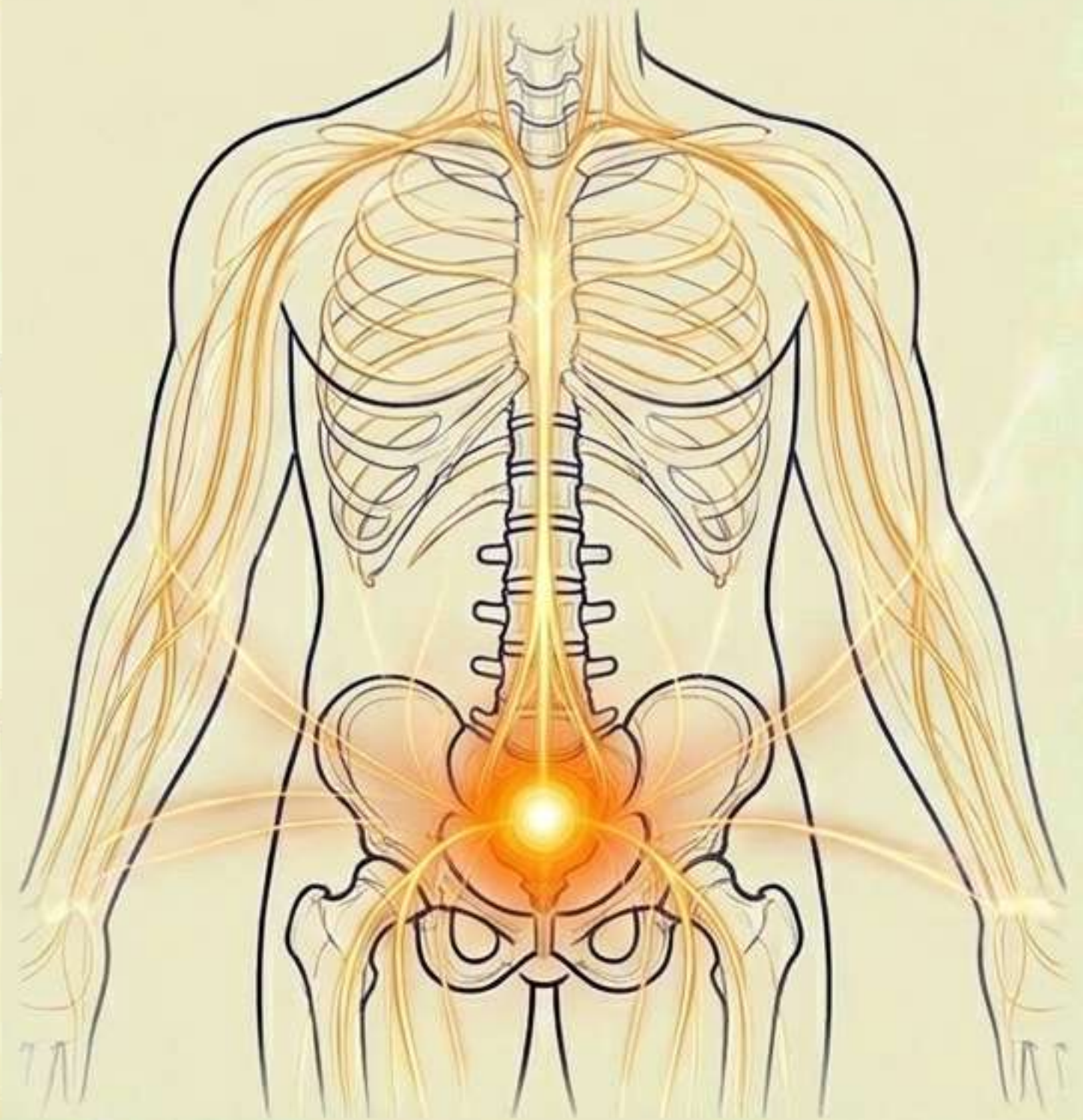


Anatomía Energética: Los Nadis y el Kanda

La Red de Nadis: El Siva Samhita plantea que existen 350,000 Nadis; otros textos afirman 72,000. Ambas cifras coinciden en la magnitud de miles de canales naciendo en la misma región (Kanda).

El Cambio de Paradigma: Según el Kaivalya Upanishad, es posible subir desde el Anahata a los chakras superiores para la liberación.

Concepto Central: No estamos presos ni tenemos que construir nada. Ya somos perfectos; autorrealización significa desenvolverse y autoconocerse.



Meditación en el Chakra Anahata



Kaivalya Upanishad (Versos 5-6):
“Él es más grande que el cielo y brilla en la cueva del corazón, quien se esfuerza entra allí. [...] Medita en el loto del corazón, en el centro del cual mora la pureza, el tranquilo, el dichoso, el inmortal...”

El Papel del Gurú:
Entre dos meditaciones, el Gurú decide la vía del discípulo. Un Gurú no es solo un maestro, es “el que tiene el poder de separar las tinieblas”.

La Leyenda de Siva y el Néctar Jala-Jala

Contexto del Verso:
El Upanishad refiere al habitante del corazón como “el de los tres ojos, que tiene la garganta negra, velado por Maya”.

El Mito de la Creación:
Devas y Devis batían un néctar divino (Jala-Jala). Por error, se convirtió en un veneno letal capaz de destruir el universo.



El Sacrificio:
Siva absorbió el veneno y lo retuvo en su garganta para purificarlo, salvando la creación. Su garganta quedó eternamente teñida de azul intenso.

Los Estados de Conciencia (I): Introducción y Vigilia (Jagrat)



Advertencia:

Las palabras (*Jagrat, Svapna, Sushupti*) no son los estados en sí mismos; son solo aproximaciones comparativas en el plano conceptual.

Verso 12:

Estado de Vigilia (Jagrat): No es simplemente estar despierto físicamente. La verdadera vigilia surge únicamente cuando el objeto de concentración está de forma constante en la mente.

¿En qué momento estamos plenamente conscientes sin que la mente divague hacia asuntos no relacionados?

Los Estados de Conciencia (II): Sueño (Svapna)



Verso 13 - Estado de Sueño con Imágenes (Svapna)

- Se caracteriza por la ruptura de la relación con los sentidos externos.
- Manifiesta pesar y felicidad irreales.
- Aún permanece la imagen del objeto de meditación en la mente (*Pratyahara* - el contenido mental en un momento dado).
- Todo en este nivel es una creación del velo ilusorio de Maya.

Sueño Profundo (Sushupti) y la Síntesis Final

Depth Gauge



Verso 14 - *Sushupti* (El Sueño sin Sueños):

La pérdida total del sentido de unidad. El practicante se funde con el objeto; desaparece la mente que observa. Oscuridad absoluta sin imágenes. Ausencia de prajna (contenido). Se alcanza la felicidad pura (Ananda).

La Realización Suprema: Aham Brahmasmi

Yo soy Brahman. Ese tal es todo, y los mismos dioses no lo pueden evitar, pues él es su Atman. Y aquel que considera a la divinidad distinta de sí: "La divinidad es una cosa y yo soy otra" ese tal no conoce.