

Antecedentes del Yoga

Orígenes, Historia y Filosofía

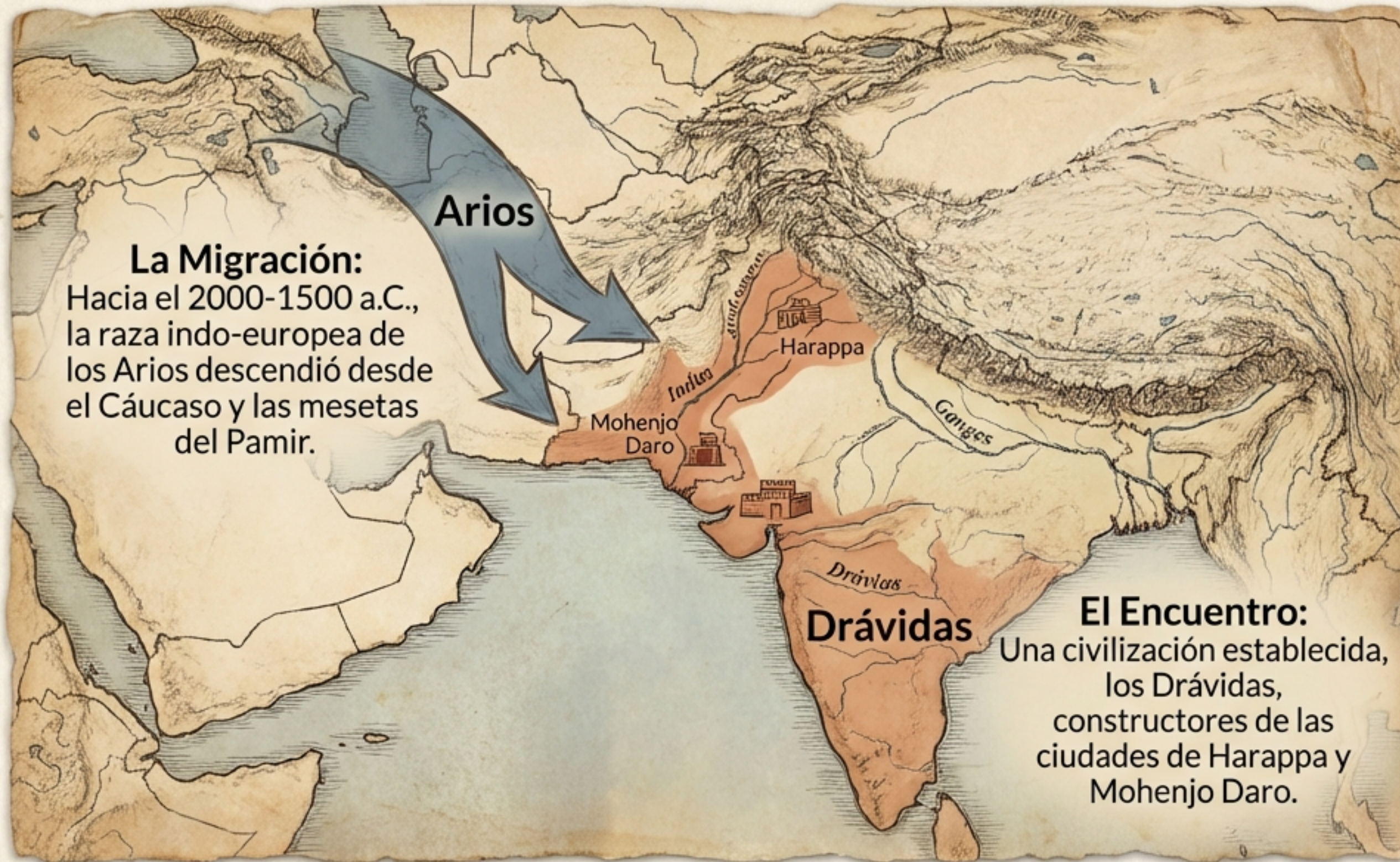


Un viaje desde la civilización del Valle del Indo hasta el descubrimiento de la mente humana.



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

La Fusión de Dos Mundos (2000 – 1500 a.C.)



La Migración:
Hacia el 2000-1500 a.C.,
la raza indo-europea de
los Arios descendió desde
el Cáucaso y las mesetas
del Pamir.

El Encuentro:
Una civilización establecida,
los Drávidas,
constructores de las
ciudades de Harappa y
Mohenjo Daro.



La Primera Evidencia:
Excavaciones en estas
ciudades revelaron
estatuillas en
inconfundible pose de
meditación.

La Incubadora del Pensamiento



El Privilegio Geográfico: Protegida por los Himalayas y el mar, la India antigua gozaba de seguridad frente a invasiones y una abundancia de recursos naturales.



Del Ocio a la Sabiduría: Al no tener que gastar energía en la supervivencia básica, la civilización pudo aspirar a una vida superior.



El Efecto de la Naturaleza: En las *asramas* y *tapovanas* (ermitas del bosque), los peregrinos buscaron la paz interna, transformando el sonido del viento en una sublimación del espíritu.

Un Legado Intelectual y Científico

La antigua India fundamentó las bases de la ciencia que heredarían los árabes y Occidente.



“En el pensamiento indio existe una armonía cordial entre Dios y el hombre, todo lo contrario de Occidente donde suelen estar en oposición.”

La Estructura Social Védica



Los Vedas: Los Primeros Documentos del Pensamiento

Antecedidos solo por los textos egipcios, estas canciones inspiradas son la fuente primaria.



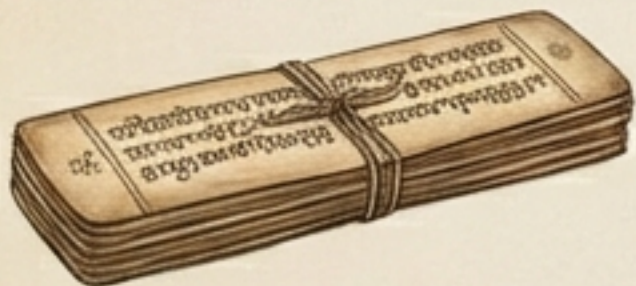
Rig-Veda

Colección litúrgica (Himnos). 1017 himnos y más de 10,000 versos.



Sama-Veda

Colección puramente litúrgica (Cantos).



Yajur-Veda

Ceremonias religiosas en prosa y verso (Rituales).



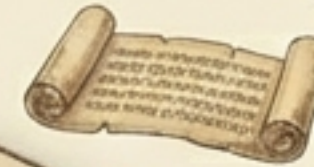
Atharva-Veda

Colección histórica de contenidos independientes.

Anatomía de un Veda

1. Mantras (Samhita)

Colección de himnos y cantos.
(Obra de Poetas)



2. Brahmanas

Preceptos, obligaciones religiosas y rituales. (Obra de Sacerdotes)



3. Aranyakas

Textos de transición para el retiro en el bosque.



4. Upanishads

La parte concluyente.
Problemas filosóficos y búsqueda de la verdad.
(Meditaciones de Filósofos)

La Evolución: Del Poeta al Yogui

Fase Creativa



Fase Sistemática



Surgimiento del
Ascetismo



Fase Creativa

Emociones expresadas en canto (poesía real). El sacerdote era el único oferente.

Fase Sistemática

Organización de himnos y desarrollo de la idea del sacrificio y el ritual.

Surgimiento del Ascetismo

Rig Veda (Cap. X, verso 136). Mención temprana de "yoguis" con poderes producto de un entrenamiento disciplinado.

Upanishads: El Fin del Veda (Veda-anta)

Representan la esencia de la enseñanza. Su objetivo cambia drásticamente: ya no buscan el favor externo de un dios, sino traer paz y libertad al espíritu humano.

Cantidad: 108 Upanishads (10 principales).	Formato: Diálogos y discusiones metafísicas.
Propósito: Una protesta contra el externalismo ritual.	Cita: "La fe que termina en una iglesia es suficiente para la moralidad, pero el Upanishad busca la verdad filosófica."

La Gran Ecuación: Brahman y Atman

Dios no es externo, es inmanente.



A: Brama (El Creador)

U: Vishnu (El Preservador)

M: Shiva (El Destructor)

Brahman es vida, movimiento y progreso. La respuesta yace en la identidad entre el principio cósmico (Brama) y el principio subjetivo (Atman).

El Problema: La Mente como Espejo

La Realidad.



La Percepción
Distorsionada.

Los Upanishads comparan la mente con un espejo. Los deseos egoístas, las pasiones y los prejuicios son “manchas” en el espejo. Cuando el instrumento está sucio, la verdad no se puede reflejar.

El Conocimiento es una Creación

“El proceso de conocer es más una producción que un descubrimiento.”

El Conflicto

Si el instrumento (la mente) está empañado, la revelación será distorsionada. La ignorancia del observador nubla el objeto con sus propias fantasías.

El Requisito

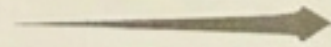
Para descubrir la verdad es necesaria una actitud absolutamente imparcial. Debemos salvarnos de las malformaciones de nuestra propia mente.

La Solución: El Método Yoga



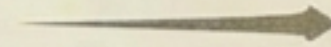
Refinar la Mente

Mantener el “espejo” limpio mediante una disciplina severa y austera.



Canalizar Energías

Las energías deben convertirse en canales positivos de transmisión de la verdad.



Disciplina Espiritual

Trascender las limitaciones del “yo” pequeño para intensificar la vida universal.



El Objetivo Final: Unidad



Cuando nos elevamos sobre el “yo empírico”, no ocurre una negación del ser, sino un enriquecimiento.

- ✿ Se deja atrás el mundo irreal dominado por los sentidos.
- ✿ Reunimos dentro de nosotros el mundo de experiencia cuyo centro es Dios y el Hombre.
- ✿ La Verdad Upanishad: “No hay diferencia entre lo que está dentro y lo que está afuera”.

Resumen: El Camino a la Verdad

1. Contexto



La seguridad de los Himalayas permitió pasar de la supervivencia a la introspección.

2. Los Textos



Los **Vedas** codificaron el conocimiento; los **Upanishads** buscaron la verdad interna.

3. El Diagnóstico



La mente es un espejo sucio por el ego, distorsionando la realidad.

4. El Método



El Yoga es la disciplina de limpiar el espejo para reflejar la unidad (Atman-Brahman).