

EL YOGA: una forma de vivir



Reflexiones prácticas de temas relacionados con el yoga y su incidencia en la vida diaria, con una visión actual, inspiradora y viva, con el sólido respaldo de uno de los pensadores más relevantes y universales de India: Swami Sivananda

El yoga es un sistema de educación integral. Educación no sólo del cuerpo y la mente (o intelecto), sino y especialmente del espíritu interior.

El yoga revisa la totalidad de las facetas de la personalidad humana. El yoga es el arte de vivir rectamente. Es la mejor forma de obtener felicidad, armonía y paz. Su práctica te permite vivir libre de toda tensión.

El yoga es una ciencia perfeccionada por los antiguos sabios de India, pero no es sólo de India, pertenece a toda la humanidad. Es una ciencia exacta, un sistema práctico y perfecto.

El yoga no pretende darle la espalda a la vida, todo lo contrario: reclama la espiritualización de la vida para vivir esta última con plenitud.

El yoga es, ante todo, un modo de vida, no algo separado de ella. El yoga no es renunciar a la acción, sino actuar eficazmente con el espíritu adecuado. El yoga no consiste en una huida del hogar y del entorno humano, si no en



QUÉ ES EL YOGA

- 1 Un sistema de educación integral.
- 2 Un método que revisa la totalidad de las facetas de la personalidad humana.
- 3 Un modo de vida para todos.
- 4 Una forma de actuar eficazmente y con el espíritu adecuado.
- 5 La mejor inversión en el presente.
- 6 Una disciplina personal.
- 7 Una ciencia que no casa con las prisas.
- 8 Un generador de paciencia, de vida sencilla y de austeridad.
- 9 Una aspiración espiritual.
- 10 Una forma de llenarnos de fuerza, tranquilidad y autoconfianza.

MÁS QUE EJERCICIO FÍSICO

La idea del principiante de que el yoga consiste sólo en ejercicios físicos (asanas) y pranayamas (ejercicios de respiración) es un error.

La mayor parte de la gente no tiene acceso al yoga más allá de su nivel físico, pues el auténtico yoga precisa de una intensa disciplina personal asociada a un razonamiento intenso bajo la guía de un maestro capacitado. Sí, de esta forma se ha transmitido en India desde su origen, de maestro a discípulo, siguiendo la tradición del Gurukula. Por eso debemos mantener

este tradicional método de transmisión del conocimiento que ha durado cientos de años. El yoga promete una bendición espiritual por encima de lo meramente físico. Resulta poco atractivo para un hombre común que pide a gritos resultados inmediatos y prosperidad mundana. El yoga no se lleva bien con las prisas a las que nos tiene acostumbrados nuestro sistema de vida. Antes bien, al contrario, se lleva muy bien con la paciencia, a la que nos tenemos que acercar si deseamos sinceramente que nuestra práctica en el yoga sea fructífera.



un proceso de amoldar la propia actitud al hogar y a la sociedad bajo un nuevo entendimiento. Por eso la práctica del yoga se ha adaptado de forma tan rápida a Occidente y se desarrolla como una forma de vivir con plenitud, para personas de toda naturaleza, con independencia de su origen y condición humana.

El yoga es universal

El yoga es para todos y en esa universalidad está su adaptabilidad al medio humano. El yoga es universal: no es un asunto sectario. Es un camino hacia lo divino, no un credo.

La práctica del yoga no se opone a ninguna religión. Es puramente espiritual y universal. No contradice la fe sincera de nadie.

El yoga no es una religión, sino una ayuda para la práctica de las verdades espirituales esenciales comunes a todas las religiones y movimientos espirituales. El yoga busca la pérdida de la identificación con el yo y la fusión con el

Ser. El yoga puede ser practicado igualmente por un cristiano o un budista, un persa o un musulmán, un sufi o un no creyente.

El yoga es unión, unión con todos y no confrontación.

Requisitos para facilitar la práctica del yoga

La pureza ética y la aspiración espiritual son el primer paso en el camino del yoga. Aquel que tiene la mente en calma, confianza en las palabras de su maestro, el que se muestra moderado en el comer y el dormir, y que alberga un intenso deseo de liberarse, es una persona cualificada para la práctica del yoga.

+INFORMACIÓN

Colaboración del Centro
Internacional de Yoga
Sivananda Vedanta de
Madrid
Tel. 913615150
www.sivananda.org/madrid

Un aspirante que camina por el sendero del yoga debería tener confianza, energía, alegría, valentía, paciencia, perseverancia, sinceridad, pureza, ausencia de pesimismo, desapasionamiento, aspiración, concentración, serenidad, veracidad, ausencia de violencia y de codicia, entre otras condiciones. Éstas ya existen en nuestra naturaleza y sólo debemos desarrollarlas con voluntad y con paciencia.

Llevar una vida sencilla y austera es indispensable para el yoga. La base del yoga es el autocontrol. La disciplina es la esencia del yoga, una disciplina tanto corporal como mental.

En la práctica del yoga se invierte la habitual actividad extrovertida de la mente. La estabilidad mental es absolutamente esencial para ese cambio hacia dentro. A menos que se logre previamente la estabilidad mental y se adquiera un control sobre ella, no será posible cambiar su trayectoria hacia la dirección opuesta. ●