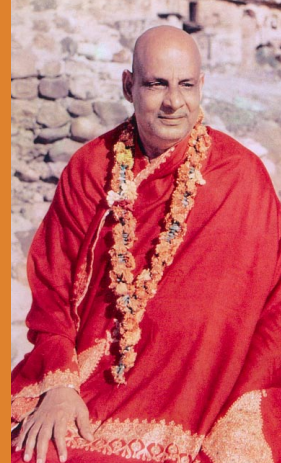


# Yoga vivo

Inspiraciones prácticas de Yoga Sivananda



## El yoga de la síntesis (2)

**C**ontinuamos la síntesis del *Yoga como arte de la vida*, de Swami Sivananda (1887-1963). Considerado uno de los más grandes maestros de la India, transmisor de los conocimientos del yoga a todo el mundo y especialmente a Occidente, donde viene desarrollándose y expandiéndose en los últimos años. Nada mejor que sus palabras para inspirar nuestra práctica y llenar nuestra vida de “buen hacer y sentido común”. Todo ello completa sus comentarios sobre la salud, el pensamiento, la respiración (pranayama), la concentración, la paz, la meditación, la música, la no violencia (ahimsa), la práctica espiritual (sadhana), el desapego (vairagya), la felicidad y el servicio desinteresado. (Ver la sección “Yoga Vivo” en esta revista núms. 10 a 22).

### LOS CUATRO SENDEROS

Los cuatro caminos espirituales principales para la realización del Ser se denominan: Karma Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga y Jnana Yoga. Karma Yoga es apropiado para aquellos que tienen un temperamento activo. Bhakti Yoga, para los de carácter devocional.

Raja Yoga, para quien posee una condición mística, y Jnana Yoga, para personas de inclinación racional y filosófico.

El Karma Yoga es el camino del servicio desinteresado; el Bhakti Yoga, de la devoción y el amor; el Raja Yoga, del autocontrol; y el Jnana Yoga, de la sabiduría.

El Karma Yoga implica el ejercicio de la voluntad. El Jnana Yoga es la práctica del intelecto y la razón. El Bhakti Yoga consiste en ejercitar y sublimar las emociones. La voluntad consagra todas sus actividades a través de la completa entrega y del amor. El intelecto comprende la gloria y la majestuosidad de lo divino. La emoción experimenta la dicha del éxtasis.

### EL YOGA DE LA SÍNTESIS

El desarrollo unilateral de una sola vía del yoga no resulta recomendable en la vida. El yoga debe educar y desarrollar al hombre en su totalidad: su corazón, su intelecto y su forma de actuar. Sólo entonces podrá alcanzar la perfección.

El hombre es una extraña y compleja mezcla de voluntad, sentimiento y pensamiento. Quiere poseer los objetos de sus deseos. Tiene emociones y, por lo tanto, siente.

Tiene raciocinio y, por ello, piensa y razona. En algunas personas puede preponderar la parte emocional, mientras que en otras predomina la parte racional. Del mismo modo que voluntad, sentimientos y pensamientos no son distintos y están separados, así mismo el trabajo, la devoción y el conocimiento no son mutuamente excluyentes.

La mente se encuentra con tres dificultades: Mala o impureza, Vikshepa o agitación, y Avarana o encubrimiento, ceguera mental. La impureza puede eliminarse mediante la práctica de Karma Yoga. La agitación se elimina a través del amor. El velo mental debe ser arrancado por la práctica del Jnana Yoga. Sólo entonces será posible la Realización en el Ser.

Si deseas ver claramente tu cara en el espejo, debes eliminar la suciedad del mismo, mantenerlo firmemente y quitarle la costra que lo empaña. Sólo podrás contemplar claramente tu rostro en la superficie de un lago si las aguas agitadas por el viento han recuperado la calma y si se ha eliminado el musgo que flota en su superficie. Igualmente ocurre con la Realización en el Ser.

Acción, emoción e inteligencia son los caballos que tiran de nues-

tro carro-cuerpo. Sólo trabajando en perfecta armonía rodará el carro suavemente. Debe producirse un desarrollo integral.

El yoga de la síntesis te proporcionará un desarrollo integral, del corazón, de la cabeza y de la mano, y te llevará a la perfección.

Ser capaz de ver al Ser en todos los seres es Jnana, sabiduría; amar al Ser es Bhakti, devoción; servir al Ser es Karma, acción. Cuando el Jnana Yogui logra la sabiduría, es agraciado asimismo con la devoción y la acción desinteresada. El Karma Yoga es para él una expresión espontánea de su naturaleza espiritual, ya que ve al Ser en todo y todos. Cuando el devoto alcanza la perfección en la devoción, posee también la sabiduría y la actividad. Para él, el Karma Yoga es también una expresión espontánea de su naturaleza de perfección innata. El Karma yogui logra la sabiduría y la devoción cuando sus acciones son absolutamente desinteresadas. Estos tres senderos constituyen en realidad uno único en el que los tres temperamentos distintos enfatizan uno u otro de sus componentes inseparables. El yoga aporta el método por el cual se puede ver, amar y servir al Ser.

### LA PACIENCIA Y YOGA

El crecimiento es gradual. El poder para alcanzar el éxito en el yoga es inherente a todo el mundo, a todas las personas, con independencia de su condición. Sólo se precisa una práctica (abhyasa) sincera, constante y firme.

El crecimiento, en el sentido de comprensión y conocimiento, es gradual. Se produce una evolución



## 10 dones del yoga de la síntesis

1. Mente, cuerpo y voz actúan conjuntamente y en armonía.
2. Transforma la ignorancia en sabiduría.
3. Te da fortaleza y paciencia en la vida.
4. Minora las ansias de poder, la codicia material y el egoísmo.
5. Ofrece esperanza al triste y al desolado, fortaleza al débil y salud al enfermo.
6. Permite alcanzar el éxito a personas de toda condición.
7. No excluye a nadie.
8. No se lleva bien con las prisas, pero sí con la paciencia, con la vida sencilla y con la austeridad.
9. Serena tu mente.
10. Evita la ansiedad y el estrés.

progresiva. No se debe tener una prisa febril en realizar grandes hazañas en el yoga.

Los sentidos deben ser minuciosamente controlados mediante la sublimación de las emociones. Las virtudes cultivadas y las cualidades negativas moduladas. La mente debe ser controlada por completo. Es una ardua tarea, un trabajo metódico. Se deberá meditar de forma rigurosa y esperar pacientemente los resultados.

Se deberá ascender la escalera del yoga paso a paso, marchar en la senda espiritual etapa tras etapa.

El yoga no tiene por objeto la obtención de poderes. Si un estudiante está tentado de obtener los siddhis, verá seriamente retrasado su

progreso ulterior: se perderá. El yogui que se dirige a la obtención del más elevado samadhi debe rechazar los siddhis cuando quiera que aparezcan. No interrumpas tu práctica cuando consigas unos cuantos destellos y experiencias; continúa hasta alcanzar la perfección. Un destello no te proporcionará seguridad. Sé paciente, no dejes de meditar y de guardar silencio.

Información elaborada  
por el Centro Interna-  
cional de Yoga Sivananda  
Vedanta de Madrid.

Tel. 91 361 51 50  
[www.sivananda.es](http://www.sivananda.es)