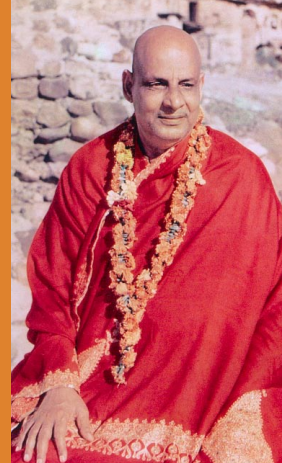


# Yoga vivo

Inspiraciones prácticas de Yoga Sivananda



## El maestro

**E**l maestro es la sabiduría manifestada en forma personal para guiar al estudiante. Es un ser que, habiéndose elevado a sí mismo, posee el conocimiento para ayudar a adquirir conocimiento a quienes trabajan en la senda del yoga.

El estudio de libros no es suficiente para convertir a una persona en un maestro. Sólo quien ha estudiado en profundidad y además ha adquirido el conocimiento directo a través de la experiencia puede ser reconocido como maestro. Un *jivanmukta* o sabio liberado es, en la filosofía del yoga, el verdadero preceptor del conocimiento. Incluso su presencia eleva, inspira y conmueve. Su sola compañía ilumina al estudiante, por eso vivir en su presencia es recibir una gran educación. El hombre sólo puede aprender del hombre, la conciencia suprema enseña a través de un cuerpo humano. En el maestro el estudiante encuentra el ideal humano de la sabiduría. Él es el molde según el cual el estudiante desea moldearse a sí mismo.

### NECESIDAD DE MAESTRO

El maestro es una ayuda, pero la verdadera tarea de la *sadhana*, como se denomina en sánscrito a la

práctica espiritual, recae sobre el estudiante mismo.

Para el principiante en el sendero espiritual del yoga es necesario un maestro. Para encender una vela se necesita otra vela encendida. Así, sólo una mente iluminada puede ayudar a iluminar a otra mente.

El maestro puede ayudar al estudiante a mejorar en su progreso. Esto es así porque del mismo modo que a una persona le supone una gran dificultad verse la espalda, también le cuesta un gran esfuerzo, al no estar tan al alcance de su vista, ver algunos de sus propios errores. Por eso tiene que recurrir a la ayuda de un maestro.

En la tradición de la India existe el denominado *gurukula*, que consiste en vivir junto a un maestro por un tiempo de 12 años.

Esos grandes hombres capaces de guiar a otros hombres son excepcionales en la vida. Se convierten en maestros por el resultado del intenso servicio, estudio y meditación practicados, y de haber estudiado con otro maestro.

Todos los grandes seres tuvieron sus maestros. Todos los sabios, instructores universales y grandes hombres, no importa lo grandes que hayan podido ser en la historia,

han tenido sus propios maestros, acudieron humildemente ante ellos, practicaron una disciplina rigurosa y aprendieron de ellos.

Un principiante en la práctica espiritual del yoga debe, pues, tener un maestro personal para comenzar, pues de lo contrario su trabajo y su práctica serán dificultosos.

### CÓMO ESCOGERLO

Si el estudiante se siente comfortable en presencia de un maestro, si le inspiran sus discursos, si el maestro es capaz de esclarecer sus dudas, si está libre de avaricia, ira y lujuria, si es desinteresado, amable y altruista, el estudiante puede aceptarle como maestro. Aquel que sintoniza con la práctica del estudiante, que no perturba sus creencias, ese puede ser su maestro.

Si el estudiante no puede encontrar un maestro que le inspire esta confianza, debe tratar de seguir las instrucciones de otros compañeros que recorren el sendero del yoga desde hace años, que tengan una práctica constante y conocimiento teórico de los elementos sustanciales del yoga. A los estudiantes competentes nunca les falta un maestro competente.

Si alguien perfora aquí y allá

pequeños pozos para obtener agua, pronto se secarán. Si perfora un pozo profundo en un sólo lugar, el agua manará por más tiempo, conseguirá agua abundante. Del mismo modo el estudiante debe tratar de absorber las enseñanzas de un solo maestro. No hay utilidad alguna en vagar por curiosidad de una a otra persona, perdiendo así el interés en poco tiempo. El estudiante debe procurar no tener una mente inconstante. Si acude a diversas gentes y sigue instrucciones contradictorias, éstas le confundirán y le pondrán en un dilema.

De un médico se obtiene una prescripción. De dos médicos, un chequeo. De tres médicos lo que se consigue es que te hagan un lío. Tres médicos te llevan a la tumba. Del mismo modo, si se tienen muchos maestros éstos confundirán al estudiante. Dudará sobre lo que debe hacer. Por eso, aferrarse a un solo maestro y seguir sus instrucciones es lo más indicado.

### LA GRACIA Y EL ESFUERZO PROPIO

La perfección no puede llegarle al estudiante como un milagro hecho por un maestro. Es conveniente que abandone la noción equivocada de que un maestro le transmitirá todo lo que necesita. Realizar la práctica de asanas, pranayama, meditar, la repetición de mantras, el conocimiento teórico de las enseñanzas es algo que el estudiante tiene que realizar con determinación propia.

Guru-kripa se llama en sánscrito a la ayuda desinteresada del maestro. Es muy necesaria. Pero no significa que el estudiante se siente



## La relación entre el maestro y el estudiante

1. El maestro es la sabiduría manifestada en una forma personal para guiar al estudiante.
2. Un ser que se ha elevado a sí mismo posee el conocimiento para ayudar a quienes luchan por adquirir conocimiento.
3. El estudio de libros no basta para ser un Maestro. Requiere el conocimiento directo que otorga la experiencia.
4. El maestro posee el ideal del saber a adquirir.
5. Todos los instructores universales acudieron a sus propios maestros y practicaron una disciplina.
6. Para todo estudiante espiritual que empieza es necesario un maestro
7. Si el estudiante no puede encontrar un maestro que le inspire confianza, debe tratar de seguir las instrucciones de otros compañeros avanzados.
8. En la India existe la tradición del denominado gurukula, que consiste en el vivir junto a un maestro por un tiempo de 12 años.
9. El maestro ayuda; el verdadero trabajo recae sobre el estudiante.
10. El estudiante debe tratar de absorber las enseñanzas de un sólo maestro.

ociosamente. Por contra, tiene que realizar casi todo el trabajo.

Pero sin lugar a dudas la ayuda del maestro es determinante en el éxito. ¿Cómo obtenerla? Un maestro sólo puede interesarse por el estudiante cuando éste lleva a cabo, por su propia convicción, sus instrucciones. Por lo tanto, seguir cuidadosamente las enseñanzas del maestro, actuar según sus instrucciones y realizar el trabajo

necesario hará que el conocimiento de una persona lleve a otra al conocimiento que está buscando.

Información elaborada por el Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid.  
Tel. 91 361 51 50  
[www.sivananda.es](http://www.sivananda.es)