

वडवहव

Asana significa asiento o postura.

Asana se refiere a los procesos físicos involucrados en el yoga, pero se utiliza más comúnmente para describir una sola pose o posición.

Este significado se refleja en el hecho de que las palabras sánscritas para las posturas de yoga individuales siempre incluyen el sufijo "asana" - por ejemplo, la palabra sánscrita para la pose de loto es Padmasana.

Debido a que asana significa "asiento" en sánscrito, los expertos creen que las primeras Asanas de yoga eran posiciones sentadas simples que se mantuvieron durante largos períodos de tiempo con el fin de facilitar la meditación.

El sanador Védico que no practique Hatha yoga, puede elegir la postura del loto para concentrarse, enfocarse y meditar. Lo ideal es sentarse sobre una esterilla, en el suelo, cruzar la pierna derecha sobre la izquierda, apoyar las manos en los muslos o rodillas realizando al mismo tiempo la Mudra Clásica de Meditación (Chin Mudra), la cual se realiza con las palmas hacia arriba o hacia abajo, el dedo pulgar se posa sobre la uña del dedo índice. Esta mudra tiene como significado que el Yo Superior controla al Ego. También puede sentarse en una silla, sentarse en posición faraónica, pero sin apoyar la espalda. La espalda siempre debe quedar libre.

La práctica disminuye el estrés y la ansiedad, aumenta la energía, reduce el agotamiento causado por trastornos del sueño y proporciona mayor claridad mental.

Tradicionalmente, las Asanas eran empleadas para aumentar el flujo de prana, o energías vitales en el cuerpo, y equilibrar las koshas del cuerpo, que son diferentes capas del yo (las cinco envolturas)

प्रवक्रवक्रव

Respiración Sistemática.

Desde hace milenios y en todas las civilizaciones, existían, y perviven, varias técnicas de respiración.

E incluso antes del Yoga y del Hatha Yoga, diferentes formas de respirar se utilizaban como una manera de cambiar el estado de ánimo del practicante y por ende, mejorar su salud.. Desde las suaves prácticas de respiración nasal alternativa hasta los métodos más vigorosos y las largas retenciones de aliento, son una parte importante y poderosa del yoga, por ello, numerosas escuelas iniciáticas de todo el mundo las incluyen de una u otra forma. Incluso se dice que el Príncipe Sidharta Gautama, mas conocido como Buda, practicó la retención prolongada de la respiración, y en la India pre moderna, todas las prácticas físicas de yoga se referían principalmente a técnicas de respiración.

Un aspecto subestimado de la práctica de yoga, Pranayama tiene la capacidad de impactar los aspectos físicos y sutiles de nosotros en un nivel profundo, y muchos ejecutantes modernos de respiración están reuniendo evidencia científica del potencial positivo que tiene el Pranayama, por lo que vale la pena hacer de esto una parte integral de nuestra rutina de yoga así como de otras experiencias holísticas.

वर्षावर्ष

El practicante está meditando cuando logra mantener el objeto de la meditación en forma constante. El objeto puede ser la respiración, un símbolo, un mantra o la visualización.

Esto se conoce como Dharana.

Puede ser fácil entrar y salir de Dharana y volver a la mente pensándose: puedes notar que esto sucede cuando de repente te 'das cuenta' de que has estado meditando, y posteriormente te sacas de ese estado muy meditativo. Dharana y Pratihara trabajan mano a mano; la capacidad de calmar los sentidos es auxiliada por un enfoque como un mantra u objeto, pero la capacidad de enfocarse atentamente y conectarse a ese objeto requiere disciplina de los sentidos.

रविवृत्त ऽ तवृत्तवृत्त

(Apego – Aversión)

Raga y Dvesa.

El apego, así como la aversión, pueden precipitarnos en todas las direcciones, lo que significa que estamos para siempre a merced de lo que nos gusta, necesitamos y queremos, al igual que lo que odiamos, desagrada o tememos. Este efecto de atracción y rechazo es otra forma de mostrarnos que no estamos viendo la realidad por lo que realmente es, sino reaccionando momento a momento a los disgustos y gustos personales que hemos acumulado con el tiempo. El resultado es que estas huellas de dolores y placeres nos afligen a nivel emocional y menoscaban las energías.

La mente subconsciente afecta nuestros comportamientos, y parecen estar tan profundamente arraigado que tal vez ni siquiera nos demos cuenta de que tenemos ciertos apegos o aversiones. Si bien puede ser más claro ver por qué tener una aversión o repulsión hacia algo puede causar sufrimiento puede no ser obvio por qué los apegos causan sufrimiento.

Sentirse unido a una experiencia placentera puede ocurrir instantáneamente, con el sabor del chocolate, el olor del café o la sensación de una droga. Todas estas cosas crean una liberación de sustancias químicas que estimulan al cerebro a querer más, y si seguimos dándolo con más regularidad, podemos unirnos a él. En términos de relaciones, podemos llegar a ser unidos o dependientes de otras personas si parecen darnos algún tipo de seguridad o proporcionar afecto, y con respecto a las posesiones materiales, podemos ver claramente lo fácil que es estar unidos a los artefactos tecnológicos y a redes sociales.

बडकाँज

(egoísmo)

Asmita.

Esta Klesha se refiere a la importancia del sentido de 'Yo y Mí'. Podemos ver esto actualmente en la generación milenio. Este grupo posee un estado muy fuerte del "yo", pero también una gran cantidad de sufrimiento emocional y psicológico.

Cuando hablamos del ego, nos remitimos a nuestra personalidad.

Originalmente se suponía que el ego es la parte de nosotros que se nutre, y toma decisiones basadas en el razonamiento. Sin embargo, el sufrimiento surge cuando nos centramos en el ego, y en lugar de expandirnos y florecer, nuestra conciencia se contrae y nos volvemos egoístas. Por otra parte, si nos sentimos demasiado importantes, y cuanto más nos centremos en nuestro Yo, la presión será más grande porque parecerá que el mundo entero gira en torno a nosotros. Y debido a ello, cualquier interrupción o malestar que ocurra se experimentará más inmensa de lo que realmente es, porque si nos centramos en el ego, nuestro mundo será mucho más pequeño en comparación a una persona menos centrada en el ego, quién, además, tendrá una percepción más profunda de conciencia o verdad superior.

अविद्या (ignorancia)

Avidya.

La palabra sánscrita vidya significa profundo conocimiento interno y sabiduría superior. El prefijo 'a' significa lo opuesto. Y en este sentido podemos entender que la palabra 'Avidya' se refiere a una falta de entendimiento. Dentro de los Yoga Sutras, Avidya se traduce a menudo como "idea errónea, falta de conocimiento e ignorancia espiritual«. Esta primera Kleshas es la causa raíz de las demás aflicciones. Muchos textos incluso describen a Avidya como el tronco del árbol del sufrimiento, con todas las demás Kleshas ramificadas de él.

Cuando se trata de llegar a la iluminación, Avidya es, posiblemente, uno de los obstáculos más desafiantes a superar con respecto a la búsqueda de satisfacción, ya que nos muestra el mundo a través de una lente muy estrecha y falsa, que a menudo se considera como un velo. Con el velo de Avidya cubriendo nuestros ojos metafóricos, no vemos la realidad, más bien vemos lo que creemos que es la realidad.

Cada uno de nosotros tiene una percepción de cómo es el mundo, compuesto por nuestras experiencias pasadas, expectativas y creencias, lo que significa que cada uno de nosotros ha creado virtualmente sus propias realidades, que podrían ser completamente diferentes entre sí, pero que intentan coexistir en armonía. Cuando estamos afligidos por Avidya, creemos que nuestros pensamientos son verdaderos, que nuestras percepciones son realidad y que lo que individualmente creemos que es 'correcto' es la verdad. Esta falta de conocimiento y sabiduría es la más difícil de superar no porque haya mucho que aprender, sino porque hay mucho que desaprender y dejar ir. Avidya da a luz a todas las demás Kleshas, las cuales causan miedo, dolor y tristeza, simplemente porque tendemos a creer nuestras propias percepciones y patrones de pensamiento, en lugar de ver la vida por lo que realmente es.

पाँच क्लेश

Las cinco dificultades del alma.

En la vida siempre tendremos desafíos. Y el sortearlos o ponernos de cara frente a ellos, es lo que nos dará la fortaleza que necesitamos para nuestro tránsito en esta dimensión. Afortunadamente, tener las herramientas para superar estos desafíos es algo con lo que la filosofía del Yoga nos puede ayudar. Gran parte de la sabiduría transmitida a través de miles de años tiene tanto sentido hoy como en el pasado, ya que las diversas causas de sufrimiento no son diferentes a las actuales.

En los Sutrás de Yoga de Patanjali, las cinco Kleshas o 'aflicciones' son: Avidya (ignorancia), Asmita (egoísmo), Raga (apego), Dvesa (aversión u odio) y Abinivesah (aferrado a la vida y miedo a la muerte). Algunas de las Kleshas nos afligen a diario a un nivel sutil, pero otras pueden ser abrumadoras y causar un gran dolor. Sin embargo, lo que todos estos "venenos" tienen en común es que nos impiden disfrutar plenamente de la vida, estar presentes en el ahora y tener un sentido de libertad.

इब्रवर्हि

Unión total del Ser con Dios-Diosa

Unión total del ser con Dios-Diosa (Samadhi): Conciencia plenamente integrada
Este es el paso final del Raja Yoga, es la etapa más alta en la meditación porque es la fase en la que el practicante de yoga experimenta unidad con el universo; es un estado de éxtasis espiritual en el que la conciencia abandona el cuerpo. Se afirma que el Samadhi es un estado alcanzado solamente por personas altamente iluminadas, personas que han alcanzado el resplandor espiritual. Es un estado en el que el espíritu abandona temporalmente el cuerpo y entra en estado de dicha. Todos los Iluminados que han alcanzado Samadhi lo describen como un estado de plenitud, gloria y felicidad.

वशिष्ठ

La contemplación perfecta

Meditación (Dhyana). Se trata de la concentración en un punto de enfoque con la intención de conocer la verdad sobre lo observado. Durante Dhyana, la conciencia se unifica aún más mediante la comprensión; surgen con mayor claridad las diferencias entre los objetos y las capas sutiles de velos que rodean la intuición. Se aprende a diferenciar entre la mente del perceptor, los medios de percepción y los objetos percibidos; entre las palabras, sus significados e ideas; entre todos los niveles de la evolución de la naturaleza; el practicante se da cuenta de que todos ellos están fusionados. Por lo tanto Dhyana es la **aprehensión de la identidad real entre las diferencias ostensibles.**

Nota: Esto no es algo que sucede porque uno lo determina, si no que se produce a través de la práctica constante.

ब्रह्मविद्या

Miedo a la muerte

Abinivesah

El miedo a la muerte es el origen del miedo. En países de Asia y del lejano oriente, la muerte no es tanto un tema tabú, mientras que en Occidente, es algo de lo que evitamos hablar, y menos profundizar. Importantes textos egipcios, hindúes y budistas nos enseñan que no somos solo el cuerpo, sino algo mucho más grande y profundo, se nos recuerda al alma, al Yo y que no hay nada que temer en esta vida.

En el Bhagavad Gita, libro contenido en el Mahabharat, Krishna habla del Ser con las siguientes palabras; "Las espadas no pueden perforarle, el fuego no puede quemarle, el agua no puede mojarle y el viento no puede secarle", y aunque es difícil pedirle a cualquiera que realmente deje de lado el miedo a lo que sucede al final de la vida, liberar el control de aferrarse temerosamente a la vida puede tener un efecto que impactara positivamente en todas las áreas de nuestra la vida. En lugar de aferrarnos, esta tendencia más ligera de la vida nos crea aperturas a nuevas ideas y experiencias, estaremos agradecidos a la vida, a nuestros seres queridos, seremos más aventureros, con menos apegos, menos odio, menos "ego", menos miedo, habrá más compromisos en la vida cotidiana, y tendremos la maravillosa lucidez para estar presentes e inmersos en el aquí y en el ahora.

रिचशुव ँ वरुवडरुव

Apego - Aversión

Raga y Dvesa.

Si bien las experiencias placenteras nos traen disfrute, la mayoría de ellas crearán algún tipo de sufrimiento, porque una vez que esa experiencia placentera haya terminado, a menudo nos sentiremos tristes por ello, y vamos a desear que ese placer se repita. En términos budistas, esto se conoce como "antojo", y es una gran causa de sufrimiento. Si no estamos satisfechos, anhelamos, y si obtenemos lo que anhelamos, consolidamos ese apego dentro de nosotros, lo que significa que nunca estamos realmente en el momento presente.

¿Cómo superar el apego, entonces? No se trata de evitar ningún tipo de placer, sino de darnos cuenta de la naturaleza impermanente del placer y el dolor, Debemos ser observadores de nuestros pensamientos y comportamientos. La frase "escucha tu mente y tu cuerpo" puede ser un lugar común, pero, podría ser increíblemente útil cuando se trata del apego. Por ello, siempre pregúntate; ¿Necesito esto o lo quiero? ¿Por qué tengo aversión a tal persona si casi no la conozco? ¿Por qué me apego a mis hábitos? ¿Por qué siento que no puedo vivir sin tal o cual persona? ¿Por qué odio? ¿Por qué rechazo algunos colores, ciertas comidas, olores, lugares y cosas?

Explorar esto es fácil si abrimos nuestra mente con el deseo de expandirnos y evolucionar porque comprendemos que la mayoría de nuestras aversiones no tienen fundamento. Y en cuanto a los apegos, al tomar conciencia de nuestro verdadero Yo, nos liberaremos de la inseguridad, de los celos y el miedo. Y así viviremos más tranquilos y nos expandiremos en conciencia a través de nuestros afectos, inclinaciones y tendencias.