

Curso progresivo de Yoga - Swami Asuri Kapila

Escuela Internacional de Yoga Integral® - Ramana Ashram publicado en la Revista la
Iniciación en junio 1942

Curso progresivo de Yoga
(Enseñanzas de Swami Asuri Kapila.)

La ciencia que estudia la doctrina de la "Yoga", se llama ciencia yoguística; el
hombre que obtiene resultados visibles y palpables y que alcanza a asimilar en su corazón
y

mente tal ciencia, se llama "yogui".

Las escuelas herméticas que enseñan en la India las ciencias yoguísticas, se llaman
escuelas Yogacharyas, que traducido del sánscrito significa escuelas místicas, dirigidas
por

un Acharyai. Allí se enseñan y practican los Yogansasii que se dividen en ocho etapas: 1º
ASANAiii – 2º YAMAiv – 3º NIYAMAv – 4º PRANAYAMAvi – 5º DHARANAvii – 6º
PRATYAHARAviii – 7º DHYANAix – 8º SAMADHix.

Existen yoguis de 4 grados, que son: PRATHAMKALPIKAXi – 2º:

MADHUPRATIKAXii aquel que ha alcanzado el estado de RITAMHARAPRAJNAXiii o el
poder llamado Madhupratika, es decir, la conquista de los Siddhis. – 3º:

BHUTENDRIYAJAYxiv aquel que ha obtenido poder y dominio sobre los sentidos y
todos los elementos de la naturaleza, etc. 4º: ATIKRANTABHAVANIYAxv, el que ha
alcanzado el KAIVALYAxvi o sea, la unidad, el aislamiento, la liberación, la emancipación
y la bienaventuranza final, que es el resultado total de la ciencia yoguística.

Existen diferentes escuelas herméticas Yogacharyas, como también diferentes Gurúes
que enseñan diferentes Yogas. Estas últimas están divididas en distintas etapas,
empezando

desde el sendero de realización puramente material hasta llegar al sendero místico,
filosófico, contemplativo y el llamado de liberación. Naturalmente, cada uno de estos
senderos requiere una vida para practicarlo, conocer su filosofía y adquirir la práctica.

La Yoga se subdivide en una multitud de yogas. Nombraré las más conocidas y
también algunas de las no conocidas. La primera etapa es la llamada Asana-Yogaxvii que
trata de las actitudes y posturas corporales prescritas para la meditación, siendo la
palabra

Asana, en sánscrito, la equivalente a "postura" en nuestro lenguaje.

La segunda etapa es la Hatha-Yogaxviii que trata de la forma interior de la Yoga. El
que practica esta yoga utiliza los medios físicos para su propio desarrollo espiritual. Es la
opuesta a la RAJA-YOGAxix, La finalidad que se propone la Hatha Yoga es la misma que
la Raja Yoga, pero los métodos difieren entre sí, debido a la diferencia que existe entre una

y otra de esas dos yogas, y que es la siguiente: el partidario de la primera cree que la
Mente

(Chiita) obedece al PRANAx, mientras que el partidario de la segunda (Raja-Yogui) cree
que el Prana obedece al Vritti, siendo la última opinión la exacta. Los que se dedican a la
Hatha Yoga se llaman Hatha-Yoguis, dedicándose algunos de ellos, exclusivamente, a
practicar sin ninguna mira espiritual, teniendo por único objetivo el embellecimiento y la
perfección del cuerpo, con la adquisición de algunos poderes físicos de orden inferior.

La tercera etapa es conocida con el nombre de Bhakti-Yoga. Bhakti corresponde a
devoción; es el sendero del Amor y de la Devoción. Esta es una etapa puramente mística
de

la Yoga. El que la practica es conocido con el nombre de Bhakti-Yogui.

La cuarta etapa corresponde a la Jnana-Yoga. Jnana corresponde a "conocimiento";
es el sendero de la Sabiduría. Esta Yoga busca obtener el completo dominio de los
sentidos

de la mente, haciendo que esta última llegue a concentrarse en la contemplación del
Espíritu Divino para recibir de Él la Iluminación. El que practica esta Yoga se llama un
Jnani-Yogui.

La quinta etapa es conocida con el nombre de Raja-Yoga, que corresponde al sistema

del desarrollo de los poderes psíquicos y espirituales, y tiene como fin la unión del propio Yo superior con el Yo Universal. Es la etapa que se dedica a la regulación y concentración del pensamiento; es un sistema de educación oculto que llega a dar el dominio tanto de lo interno como de lo externo. El que lo practica se llama Raja-Yogui.

La sexta etapa es llamada Mantra-Yoga, que es una clase de Yoga que consiste en recitar y conocer ciertas fórmulas habladas con atenta meditación sobre su significado. Mantra significa "encantamiento", fórmula mística, hechizo, sentencia, palabra medida. El que lo practica es un Mantra-Yogui.

La séptima etapa es conocida como Kundalini-Yoga. Kundalini significa "serpentino", "enroscado", y es el poder de la vida, una de las fuerzas de la Naturaleza, el poder que engendra una luz misteriosa y poderosa que predispone al desarrollo espiritual y clarividente. El poder serpentino o en espiral es un poder divino que está latente en todos los hombres; baste decir que la electricidad y el magnetismo no son más que manifestaciones del mismo. Una vez desarrollado, este poder puede crear y también matar.

El que practica esta yoga es conocido como Kundalini-Yogui.

La octava etapa es conocida como Laya-Yoga, que es una especie de Yoga que consiste en contemplar, con especial atención, algún objeto exterior, o más bien, el sonido interno que se percibe cerrando los ojos. Es también la práctica en que la mente puede pasar de un estado de consciencia a otro llamado "inconsciente".

La novena etapa es conocida bajo el nombre de Tattva-Yoga (diferentes principios de la Naturaleza en su significado oculto), en la cual el yogui se identifica con estos principios y los maneja a su voluntad, pudiendo hacer verdaderos prodigios, como la levitación, la combustión espontánea y todos los demás fenómenos conocidos dentro del ocultismo.

Ya que hemos hablado, muy superficialmente, sobre todas las Yogas para dar una idea general de las mismas, empezaremos primeramente con el curso que se llamará "Curso progresivo de Asana Yoga".

La finalidad de la vida es la realización del Yo interno. Todos los sistemas de filosofía de la India tiene una sola finalidad: la liberación del alma por la perfección. Cada hombre busca la felicidad, huye del dolor; pero nadie enseña a otro como debe hacerlo. De cada uno de nosotros depende el encontrar la felicidad, porque la verdadera naturaleza del hombre busca afanosamente su conquista, mas la satisfacción de los deseos

no puede llevar la verdadera paz a la mente, aunque los nervios y los sentidos sean gratificados por un instante.

Así como la grasa vertida sobre el fuego estimula más a éste, pero por un instante solamente, así también la felicidad intensifica el deseo y vuelve la mente todavía más inquieta y acerba.

Nadie puede esperar verdadera y continua felicidad de objetos que están condicionados en el tiempo; todos son perecederos. La felicidad que se obtiene por los objetos sensuales es engañosa y transitoria. Para un filósofo, no es la felicidad; es como tratarse la piel cuando se siente un prurito, sin indagar la verdadera causa de ese prurito.

La felicidad sensual es seguida siempre en tal forma por severas penas, miedo, pecados, celos, dolor, tristeza, inquietud y toda clase de miserias y calamidades, que bien merece el nombre de ilusión.

En los intervalos de las materialísticas actividades mundanas, viene a veces un momento de tranquilidad y paz en el cual se asoma a nuestra mente esta pregunta: "¿Quién

soy yo?". "¿Por qué estoy aquí?". "¿Qué es la vida y el universo?".

El buscador serio empieza a meditar y a inquirir para obtener una contestación sobre tan profundos problemas; empieza a buscar la compañía de personas sabias, estudia los libros, medita, reflexiona, purifica su mente y a veces obtiene, solo, el más alto conocimiento de su Yo interno. En cambio, el hombre cuya mente está constantemente saturada de mundanas pasiones, fracasa en todo, y es irresistiblemente arrastrado hacia

aquellas tumultuosas corrientes de la muerte y de los renacimientos.

El sendero es duro, peligroso, lleno de espinas, pero posible de realizar. Aquellos que lo llegan a realizar obtienen la gracia divina del Yo supremo. Tendréis todo el mundo espiritual detrás de vosotros, que os protegerá y guiará constantemente a él.

Ese sendero llevará directamente hacia las regiones de la infinita felicidad, suprema paz y vida eterna, donde no entran, el miedo y la tristeza, donde desaparecen todas distinciones de castas, colores y creencias... porque os encontraréis en la propia Verdad, donde el Amor divino vibra constantemente y donde el hombre encontrará la satisfacción de sus deseos elevados y de más alta justicia.

Los cuatro grandes y principales senderos llamados: Karma, Bhakti, Raja y Jnana-Yoga no son antagónicos, sino complementarios. Y los diferentes métodos de relajación, no pueden estar sino en armonía con ellos, porque la finalidad de la religión es también educar y desarrollar en el hombre su corazón, su intelecto, su cabeza y sus manos. Así solamente éste obtendrá la perfección. El desarrollo de un lado solo no sirve de nada. La Karma-Yoga remueve el mal, purifica la mente y desarrolla la acción. La Bhakti-Yoga destruye el odio y desarrolla el corazón. La Raja-Yoga armoniza la mente y le vuelve capaz de concentrarse en un solo punto. La Jnana-Yoga remueve la maldad y la ignorancia, desarrolla la fuerza mental y lleva al conocimiento de uno mismo. La Asana-Yoga conduce a la salud y a la longevidad; cuando es bien practicada, y metódicamente, su práctica regulariza la acción del corazón, los pulmones y el cerebro. Promueve también la perfecta circulación sanguínea y la buena digestión de los alimentos; el hígado, los riñones y los demás órganos internos trabajarán eficientemente; remueve, en una palabra, todas las enfermedades.

Este curso progresivo de Asana-Yoga tratará de noventa posturas del cuerpo con el importante sistema de Bandhas (o sea lazos y ataduras especiales del cuerpo físico); de Mudras (actitudes y contorsiones especiales), de Pranayamas (respiraciones especiales) lo que, todo en conjunto, forma y va de la mano con la Asana-Yoga.

IGLOSARIO SÁNSCRITO DE LA PARTE PUBLICADA HOY

- ACHARYA: Maestro de Yoga, preceptor espiritual.

ii - YOGANSAS: partes de la Yoga, subdivisiones, en número de ocho.

iii - ASANAS: Actitud corporal, postura.

iv - YAMA: Continencia, abstención, penitencia.

v - NIYAMA: Observancia de las prácticas espirituales.

vi - PRANAYAMA: Dominio del aliento, concentración sobre la respiración.

vii - DHARANA: Atención sostenida o concentración.

viii - PRATYAHARA: Abstracción o retraimiento, vacío mental.

ix - DHYANA: Meditación.

x - SAMADHI: Contemplación extática.

xi - PRATHAMKALPIKA: El estudiante de Yoga que se halla en el estado preliminar.

xii - MADHUPRATIKA: Aquel que alcanzó el estado de los Siddhis (Poderes).

xiii - RITAMHARAPRAJNA: Conocimiento intuitivo.

xiv - BHUTENDRIYAJAY: El que ha obtenido poder y dominio sobre los sentidos y elementos de la Naturaleza.

xv - ATIKRANTABHAVANIYA: Aquél que ha alcanzado la Unidad, la Liberación, la Emancipación y la Bienaventuranza final, última etapa de la Yoga.

xvi - KAIVALYA: Aislamiento, unidad.

xvii - ASANA-YOGA: Yoga de las posturas corporales, gimnástica especial.

xviii - HATHA-YOGA: Yoga del bienestar físico, forma inferior de la Yoga.

xix - RAJA-YOGA: Yoga Real, yoga superior.

xx - PRANA: Aliento vital.

Enseñanzas de Swami Asuri Kapila.)