

## Resumen: Metáforas del Yoga

- **YOGA COMO LA VIDA**

Cuando somos jóvenes, somos impacientes, tenemos ganas de conocer todo, saber todo, probar todo y siempre con la mayor rapidez posible... y esto me recuerda a cuando empecé mi práctica de yoga, solo quería saber más, practicar todas las asanas, no practicaba ni pranayama ni meditación porque me parecía perder el tiempo el estar sentada contemplando mi ser.

Pero poco a poco y con el paso del tiempo todo se va calmando y ya no tenemos esa necesidad de probarlo todo, en la mediana edad empiezan a surgir otros problemas, estrés, ansiedad... que nos hacen tambalear nuestros cimientos, ya no sabemos quien somos... y aquí es cuando necesitamos parar, respirar y ordenar nuestra mente. Es la etapa del pranayama, aprendemos a conectarnos con nuestra respiración a ver que nos sucede, identificar emociones... y aquietar nuestra mente.

En la madurez, nos conocemos bien, la impaciencia de juventud a pasado, sabemos perfectamente como estamos en cada momento, controlamos nuestra respiración, somos conscientes y la vida nos ha enseñado muchas cosas. Ahora es momento de silencio, de interiorizar todo lo que hemos aprendido y vivido a lo largo de nuestras vidas. El yoga es unión, es totalidad...

- **LA SIEMBRA**

En este caso he querido escoger un Niyama para explicar el Yoga a través de la metáfora. El Niyama en concreto es Tapas. Es el tercer Niyama y a la vez el primer aspecto del kriya yoga que propone Patanjali en el Sadhanapadah. La traducción

literal de Tapas es “calor” o “ardor”, su raíz TAP significa “quemar”, “calentar”, “consumir”.

Traslado este Niyama al campo y a la preparación del mismo. Los campesinos antes de la época de siembra, queman todos los rastrojos, extraídos de la limpieza del mismo. Hacen arder todo aquello que impedirá que la cosecha sea provechosa. También preparan la tierra, la trabajan, la remueven, la abonan. Casi como un ritual, como una disciplina continúa. Tapas significa también disciplina en la práctica de Yoga, y de ella se recogen los frutos, así como en el campo de cultivo. Así se queman las impurezas, se trabaja la tierra para transformarla en frutos que alimentarán nuestro organismo.

Hablado de los frutos, como traduce Desikachar: “La eliminación de las impurezas produce un funcionamiento más eficaz del cuerpo”. Podemos decir, que si no haces este trabajo previo en tu “campo de cultivo” podrás obtener frutos, pero seguro que no tan abundantes, tan sanos o sabrosos que si trabajas la tierra, la limpias y quemas sus impurezas previamente a la cosecha.

#### • EL YOGA COMO UNA SEMILLA QUE SE CULTIVA

Como una semilla el yoga guarda en su interior esencia, fuerza, vida, amor, energía... Cuando descubres la tradición del Yoga se despierta o nace algo en tu interior, algo que está en esencia dormido y se va regando y cultivando como una semilla. La semilla se planta en tierra y se va alimentando de ella, del sol y el aire. Por un igual, la semilla del Yoga se va nutriendo con nuestra práctica, el prana

de la respiración, la sabiduría milenaria de los maestros, la vibración del sonido de mantras, el aroma a incienso, la devoción y toda una serie de descubrimientos que hacen que se abra nuestro corazón y nuestra mente hacia otra manera de ver la vida. Vamos haciendo raíces como un árbol, crecemos, aprendemos, mejoramos como personas y se van abriendo ventanas al igual que un árbol crece y abre sus brazos a la luz, a la energía, a la vida. Con el cultivo de años y años este árbol puede hacerse muy grande y fuerte...enraizado a una tradición milenaria que si se trabaja acaba creciendo y dando bellas flores de las que crecerán frutos. Estos frutos darán alimento a otros seres y a la propia tierra, que a su vez puede hacer crecer otros árboles con sus semillas... Así es que esta tradición sigue viva en el tiempo como un árbol milenario.

- **¡TENEMOS ENTRADAS!**

Desde nuestro nacimiento tenemos entradas gratuitas para el espectáculo de la vida. Observamos la función desde la butaca que nos corresponde según nuestra entrada. Puede que tengamos una buena visión del show o puede que nos haya tocado sentarnos en la última fila. Nuestra opinión al salir del teatro depende de muchos factores; si entendemos el argumento, si nos gusta el decorado, si nos resulta atractiva y comprensible la trama...

El yoga no sólo nos da la posibilidad de elegir si queremos ver el espectáculo desde primera fila o desde el palco... El yoga nos invita a salir al escenario, nos hace participes del espectáculo en primera persona y nos ayuda a comprenderlo en su totalidad.

-

---

---

## Resumen: ejercicios de prânâyâma

### 1.- SERIE DE PRÂNÂYÂMA

\* Tumbados en Savasana hacemos unas respiraciones profundas y hacemos una breve escucha de nuestro estado físico, mental y emocional.

\* Comenzamos con ejercicios tumbados, que acompañaremos con la respiración para prepararnos para el pranayama.

\* Empezamos inhalando a la vez que abrimos los brazos en el suelo hasta juntar las manos sobre la cabeza. A la vez que abrimos los brazos vamos notamos como el aire va llenando abdomen, parte media intercostal, pulmones... hasta llegar a las escapulas. Juntamos los dorsos de las manos y comenzamos a exhalar pasando los brazos por delante del cuerpo lentamente soltando tensiones. Repetimos tres veces .

\* Con la planta de los pies en el suelo, abrimos las piernas y juntamos las rodillas. Inhalando subimos los brazos rectos hacia arriba. Exhalando juntamos dorsos de las manos y elevamos el cuerpo hasta llevar manos a rodillas. Insistimos en el vacío cogiéndonos las piernas y nos soltamos al suelo con una inhalación involuntaria.

\* Inhalando nos abrazamos las piernas. Exhalando elevamos la cabeza a rodillas; a la vez que sacamos el aire soltamos tensiones y toxinas. Bajando la cabeza al suelo, inhalamos notando como el prana

sube a través de la columna llenándola de energía hasta llegar a la cabeza. Repetimos tres veces.

\* Con las piernas dobladas y los brazos en cruz, vamos bajando las piernas juntas al suelo hacia un lado y otro para flexibilizar la columna. Bajando las piernas exhalamos y al llevarlas al centro inhalamos. Repetimos el movimiento seis veces, osea, tres veces cada lado.

\*Puente dinámico con respiración: Inhalando subimos al medio puente, Setubandasana. Apretando los talones al suelo estiramos bien las cervicales. Exhalando vamos colocando la columna vértebra a vértebra en el suelo. Repetimos seis veces y terminamos abrazándonos las piernas en Apanasana

\* En la postura de Apanasana, subimos la cabeza hacia las rodillas sacando todo el aire. Apretamos las piernas para hacer una exhalación a fondo y cuando necesitamos coger aire nos abandonamos al suelo con una inhalación. Suspiros, bostezos...

\* Nos cogemos los pies en Anandabhalasana para hacer tres pistones asistidos. Inhalamos y al sacar el aire apretamos los pies en tres tiempos para sacar bien todo el aire y toxinas.

\* Hacemos seis pistones en elevación: tumbados en el suelo con las piernas flexionadas, cruzamos las manos y las apoyamos encima de la cabeza. Inhalando subimos el cuerpo con un impulso como si subiéramos a una vela. Exhalamos con fuerza llevando las piernas por los lados del cuerpo hacia las axilas. Repetimos seis veces.

\* Nos sentamos en la postura fácil preparándonos para hacer la respiración alterna, Nadi Shudi Pranayama.

\* Seguimos sentados para realizar Pranayama

de la órbita microcósmica.

\*Por último hacemos tres respiraciones con cierre de bandas a pulmón lleno.

\*Antes de abrir los ojos nos dedicamos unos minutos de escucha para percibir e integrar el trabajo realizado.

## **2.- SERIE DE PRÂNÂYÂMA**

### **• Escucha**

Nos sentamos en sukhasana... Cerramos los ojos... Hombros relajados... Relajamos la expresión de la cara... Relajamos mandíbula... Relaja tu mente...

– Conecta con tu respiración, una respiración consciente y fluida... observa donde está tu respiración, parte alta del pecho... zona alta abdominal... o zona baja del vientre...

– ¿Cómo está tu respiración? ¿agitada, tranquila?

– ¿Qué nos dice nuestra respiración de nosotros mismos?

– ¿estamos tranquilos, alterados, nos cuesta respirar?

– Déjate fluir con ella, solo obsérvala, no intentes cambiarla.

### **• Desbloqueo**

– Desbloqueo cervical

Poco a poco desde la postura en la que estamos, empezaremos a girar la cabeza, empezaremos inspirando y girando la cabeza al lado derecho y en la expiración iremos hacia el lado izquierdo. Seguimos el desbloqueo con movimientos de cabeza horizontales, empezaremos inspirando y llevando nuestra cabeza hacia arriba y en la expiración llevaremos nuestra barbilla al pecho.

Para finalizar con el desbloqueo cervical haremos movimientos circulares con la cabeza, empezaremos desde el hombro

izquierdo y haremos círculos , después de 6 movimientos, cambiaremos de sentido.

– Apertura plexo solar: Desde sukhasana: inspiramos y abrimos pecho, colocando los brazos hacia atrás, sacando pecho y abriendo las palmas de las manos. Al expirar sacamos chepa y los brazos pasaran hacia adelante tocando dorso e la mano derecha y dorso de mano izquierda Haremos 10 repeticiones

– Inclinación lateral: Inspirando levantamos brazo izquierdo y lo llevamos todo nuestro tronco hacia el lado izquierdo, expirando lo bajamos. Inspirando levantamos brazo derecho y lo llevamos todo nuestro tronco hacia el lado izquierdo, expirando volvemos a la postura original.

#### – **Profundización**

– CUERPO FÍSICO: observa como sientes tu cuerpo, dónde se coloca tu tensión, aquellas zonas que sientas más rígidas, cansadas, tensionadas.... No las juzgues... simplemente obsérvalas...

– CUERPO MENTAL: Observa tu mente... no juzgues, simplemente obsérvala, si está distraída, inquieta juguetona, cansada.... o simplemente está tranquila, serena, neutral... o simplemente no sé cómo está mi mente... no pasa nada no juzgo observo...

– CUERPO EMOCIONAL: Observa si sientes alguna emoción más intensa que otra, casi siempre hay alguna emoción que destaca sobre el resto. No juzgues tus emociones... simplemente obsérvalas... Observa lo que sientes y como esa emoción puede modificar tu pensamiento..... tu aptitud... De cara a ti mismo o sobre los demás....

– Conecta con tu yo interno, naturaleza interior..... Y buscando estar presente, consciente, atentos al cuerpo, la mente, las emociones... inhalamos... exhalamos... abrimos los ojos... y nos preparamos para el

pranayama.

– la fase respiración torácica: colocamos nuestras manos en el pecho, al inspirar ponemos atención a la parte superior de los pulmones, cogemos aire solo con esta parte e intentamos ampliar nuestra capacidad de inspiración. Veremos que con cada inspiración- expiración nuestras manos se moverán.

– 2a fase respiración abdominal: ahora colocamos nuestras manos sobre el vientre, al inspirar ponemos atención a nuestro vientre ahora cogemos aire solo con esta zona, veremos que al inspirar /expirar nuestro vientre se hinchará y deshinchará y la muestra de que lo estamos haciendo correctamente es que nuestras manos se moverán al ritmo de nuestra respiración

– 3a fase respiración completa: para finalizar uniremos las dos respiraciones anteriores, colocaremos una mano en el vientre y otra en el plexo solar, empezaremos inspirando profundamente abdominalmente e intentaremos llenar nuestros pulmones hasta su parte más alta, una vez esté lleno expiraremos primeramente vaciando la parte alta de los pulmones y poco a poco hasta vaciar completamente nuestros pulmones en la zona más baja.

#### – **Silencio**

Poco a poco volvemos a nuestra respiración natural y colocaremos nuestras manos en Atmanjali mudrá, conectamos con nuestro ser tomando conciencia de que al unir mano derecha junto a mano izquierda estamos poniendo en equilibrio nuestro lado femenino y nuestro lado masculino (hemisferio derecho e izquierdo)... dejándonos llevar por una paz interior con la que entramos en conexión.

---



### 3.- SERIE DE PRÂNÂYÂMA

- Respiración de la abeja

Escuchar interiormente el sonido de nuestra propia respiración resulta sumamente regenerador.

Este *pranayama Bhramari* es una práctica que tiene como principal objetivo inducirnos a un estado meditativo que facilite la audición del sonido interno, del Silencio Interior, *Nada Anusandana*. Es una práctica básica dentro del esquema del *Nada Yoga*, el Yoga del Sonido.

Calma las emociones. También elimina la ira o la ansiedad porque nos vuelve a conectar con la pulsación rítmica de nuestro propio Ser. La práctica regular incrementa al instante la sensación de bienestar.

1. Elige cualquier postura sentada que te resulte cómoda. Cierra los párpados y relájate unos instantes.
2. Espira profundamente por ambas fosas nasales y, a continuación, realiza una inspiración yóguica completa. Retén la respiración con los pulmones llenos, aplicando *jalandhara bandha* y *mula bandha*. La retención ha de ser breve: unos cinco segundos. Luego deshaces los *bandhas* (primero *mula bhandha* y después *jalandhara bandha*).
3. Descansa los codos sobre las rodillas y taponas las orejas con las puntas de los dedos índices, introduciendo las puntas en los orificios de estos, hasta que notes que quedan herméticamente tapados. Los dedos quedan recogidos y relajados en la palma de la mano.
4. Deja que la columna vertebral se estire y que el centro del corazón (*chakra anahata*) se sienta abierto sin que el pecho se levante de manera artificial. Mantén un

buen grado de relajación en los hombros, el cuello y la cara durante toda la práctica. Cierra los ojos y lleva la atención hacia el interior, al vientre, el corazón, la garganta y, finalmente, la cabeza. Inspira poco a poco, hasta una plenitud cómoda. Cuando espire hazlo lenta y suavemente por la nariz, emitiendo un zumbido que nace en el paladar y que resulta similar al que hacen las abejas.

5. La boca siempre permanece cerrada y los dientes ligeramente separados. Emite el zumbido durante toda la espiración, intentando que sea uniforme, y con un volumen moderado; una vez conseguido no lo alteres, mantenlo todo el tiempo que puedas. La espiración durará aproximadamente unos treinta segundos. Dirige tu atención al zumbido. Permanece concentrado en el sonido, sintiendo la vibración que produce en el interior de la cabeza, en el cerebro. Observa la vibración en la cara, la garganta, el pecho y el resto del cuerpo.

6. Como ahora la espiración se habrá alargado de manera considerable, es importante inspirar sin prisas. No te precipites a la siguiente espiración; por el contrario, tómate tu tiempo para llenar lentamente los pulmones de aire.

7. Una inspiración y su correspondiente espiración constituyen una vuelta. Comienza practicando cinco o diez vueltas, o algunos minutos, e incrementa gradualmente el número. Si fuera necesario, realiza alguna respiración libre entre vuelta y vuelta, pero, si te es posible, realiza el ejercicio completo sin pausas intermedias.

8. Después de espirar, cuando hayas terminado, permanece sentado en silencio. Mantén los ojos cerrados. Notarás que las sensaciones de la vibración del sonido

continúan en tu cuerpo durante un buen rato; cuanto más quiet@ estés, mayor será tu poder de observación.

9. Los párpados están cerrados durante toda la práctica. Es una práctica deliciosa para realizar después de una sesión de Asanas.

Es conveniente asegurarse de que las espiraciones sean largas, pero agradables. No sientas vergüenza por emitir sonidos: ayudan a la mente a concentrarse. Dice el *Hatha Yoga Pradipika*: “Con esta práctica un@ se convierte en el rey de los *yoguis* y la mente se ve absorta en esta felicidad”. Piérdete en las vibraciones y disfruta del efecto calmante que esta respiración ejerce sobre la mente.

10. *Bhramari Pranayama* no presenta contraindicaciones, pero no debes forzar los pulmones, ni practicarlo tumbado sobre la espalda. Se realiza inmediatamente antes de la meditación. Sus beneficios principales son:

- – Disminuye la presión sanguínea
- – Elimina la ansiedad y tranquiliza la mente
- – Induce al estado meditativo y la percepción del sonido interno, Nada Anusandana
- – Activa Anahata Chakra

---

### 3.- SERIE RESPIRACIÓN ABDOMINAL Y TORÁCICA

Este ejercicio es una buena toma de contacto para principiantes que no están familiarizados con diferentes tipos de respiraciones. Se trata de una sencilla serie donde podemos reconocer claramente la diferencia entre la respiración abdominal y

la torácica.

Tumbados en makarasana (postura del cocodrilo), respiraremos sin forzar ningún tipo de ritmo, simplemente observaremos nuestra respiración a un ritmo relajado y sin alterarla.

Después de varias respiraciones pasaremos a centrarnos en la respiración abdominal.

Podemos ver si lo estamos haciendo correctamente si nos elevamos des suelo.

Las abdominales están en contacto con el suelo y al inhalar notaremos como esta parte se infla y nos separa del suelo.

Repetiremos la respiración abdominal varias veces hasta que estemos seguros de cómo se realiza.

Ahora cambiaremos a la respiración torácica. Seguimos en makarasana y por lo tanto el tórax está elevado sin contacto alguno con el suelo. Para realizar correctamente esta respiración debemos notar como aunque respiremos profundamente el cuerpo no se eleva y la zona abdominal permanece en contacto con el suelo en todo momento. Haremos varias respiraciones en esta posición y después alternaremos la abdominal y la torácica.

Una vez hayamos realizado las respiraciones alternas en makarasana las realizaremos en una postura de meditación con la columna recta a un ritmo tranquilo y relajado durante varias series. Cambiaremos a nuestra respiración normal durante varias respiraciones y volveremos con la abdominal y la torácica.

---

---

## **Prácticas alumnos: Relajación muscular pasiva**

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/02/Relajación\\_pasiva\\_Judit\\_Gilabert.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/02/Relajación_pasiva_Judit_Gilabert.pdf)

Judit Gilabert

---

---

## **Prácticas alumnos. Mahatma Gandhi**

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/02/Gandhi\\_Conxi\\_Roquet.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/02/Gandhi_Conxi_Roquet.pdf)

Conxi Roquet

---

---

## **Prácticas alumnos: Meditación Integradora**

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/02/Meditacion\\_integradora\\_Montse\\_Garcia.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/02/Meditacion_integradora_Montse_Garcia.pdf)

Montse García

---

---

### **Prácticas alumnos: Serie Pranayama**

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/02/Pranayama\\_Judit\\_Icart.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/02/Pranayama_Judit_Icart.pdf)

Judit Icart

---

---

### **Prácticas alumnos: La ira**

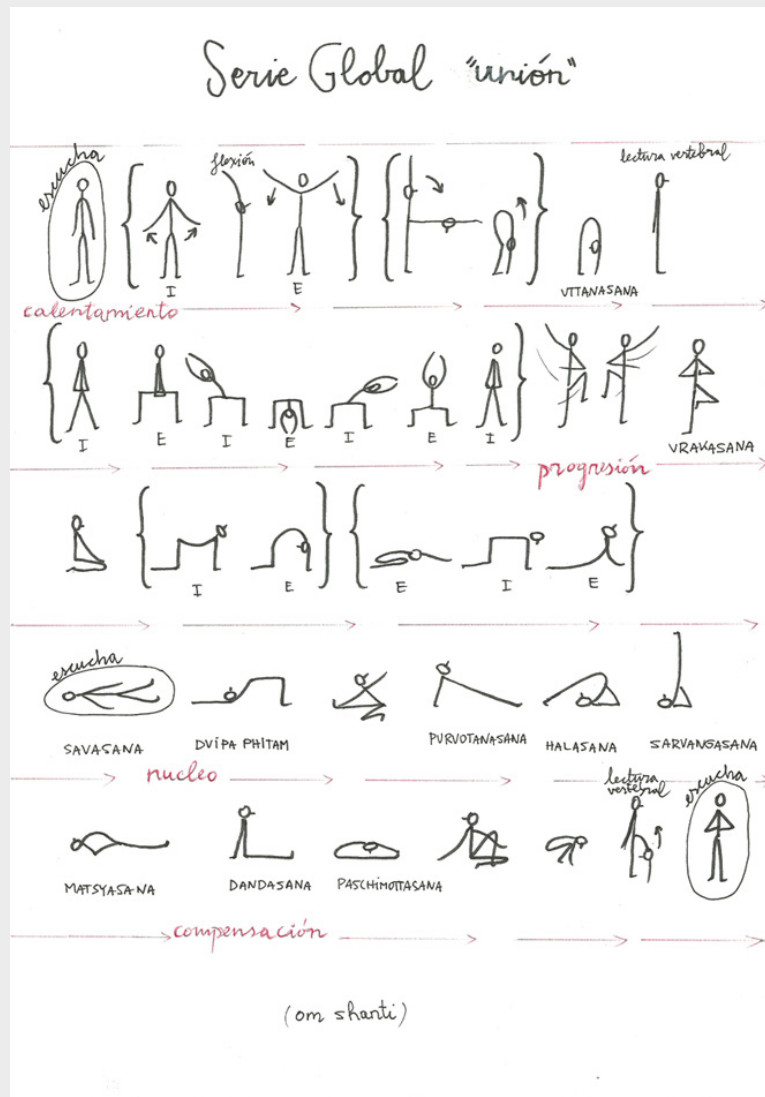
Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/02/Ira\\_Rafa\\_Pomar.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/02/Ira_Rafa_Pomar.pdf)

Rafa Pomar

---

Serie Global «Unión»



Por Isabel Blasco

---

## Siddharta Gautama, el Buda

### Siddharta Gautama, el Buda

#### LA ILUMINACIÓN :

INSATISFACTORIEDAD

IMPERMANENCIA

INSUSTANCIALIDAD

#### LAS CUATRO NOBLES VERDADES:

EL SUFRIMIENTO

LA CAUSA DEL SUFRIMIENTO

“ ¿CUÁL ES LA NOBLE VERDAD DEL ORIGEN DEL SUFRIMIENTO? ES EL DESEO QUE, INDISOLUBLE AL DELEITE Y LA PASIÓN, PERSIGUIENDO EL PLACER OS LLEVA A RENACER UNA Y OTRA VEZ.”

LA ANIQUILACIÓN DEL SUFRIMIENTO

“ EL QUE HA OBTENIDO UNA MENTE ECUÁNIME Y SERENA, VIVE EN ESTE MUNDO SIN SER DE ÉL.”

LA VÍA PARA PONER FIN AL SUFRIMIENTO ( EL NOBLE OCTUPLE SENDERO)

“ ¡LEVANTAOS! ¡INCORPORAOS! ¡PREPARAD SIN DESMAYO VUESTRA PAZ MENTAL! ESTA DOCTRINA ES PARA LA PERSONA ENÉRGICA, FUERTE Y DE PROPÓSITO FIRME, NO PARA LA INDOLENTE. ¿ACASO HAY ALGO QUE EL AUTÉNTICAMENTE ENTUSIASTA NO PUEDA LOGRAR?



## **EL DHARMA**

LA IGNORANCIA GENUINA DE LA MENTE ES LA CAUSA DEL SUFRIMIENTO, PORQUE PRODUCE APEGO Y AVERSIÓN

ENCIENDE TU PROPIA LÁMPARA:

“LOS GRANDES ENSEÑAN LA RUTA, PERO TU TIENES QUE RECORRERLA.”

## **EL NIRVANA**

“ TODO ESTO QUE HE APRENDIDO POR EXPERIENCIA PROPIA, QUE OS HE ENSEÑADO Y QUE HABÉIS APRENDIDO, TODO ESTO HAY QUE PRACTICARLO Y EJERCITARLO CON ASIDUIDAD, PARA QUE ESTA MISMA VIDA DE PUREZA SE CONSERVE Y PERDURE MUCHO Y MUCHO TIEMPO PARA BIEN Y FELICIDAD DE MUCHOS, POR COMPASIÓN DEL MUNDO, PARA EL BIEN Y FELICIDAD DE TODOS LOS SERES HUMANOS Y DIVINOS.”

## **NACIMIENTO:**

“ YO OS ASEGURO QUE JAMÁS EL PRÍNCIPE SE CONVERTIRÁ EN UN REY!”

“ESTE NIÑO NO HA VENIDO A ESTE MUNDO A GOBERNAR A LOS OTROS, SINO A GOBERNARSE A SÍ MISMO Y ENSEÑAR LA VIA A LOS DEMÁS: SERÁ UN ILUMINADO, UN BUDA.”

## **LA SALIDA DE PALACIO:**

LOS TRES MENSAJEROS DIVINOS:

LA ENFERMEDAD

LA VEJEZ

LA MUERTE

“ SI SE MUERE, ¿POR QUÉ NOS AFERRAMOS A TODO?”

**LA ENTREGA A LA BÚSQUEDA DE LA SABIDURÍA.**

“ LOS EXTREMOS SON TRAMPAS. SÓLO HAY UN CAMINO: EL DEL MEDIO”

“AUNQUE SE AGOTEN MI PIEL, MIS NERVIOS Y MIS HUESOS; AUNQUE SE SEQUE LA SANGRE QUE ME PROPORCIONA VIDA, NO ME LEVANTARÉ DE AQUÍ HASTA QUE HAYA ALCANZADO LA SUPREMA LIBERACIÓN”

**BUDA, EL ILUMINADO.**

Hubo otros budas antes y después de Siddharta (s.VI a.C.). Llamado Gautama, nacido en Kapilavastu, capital del reino de los sakyas, hijo de un rajá, que renunció a su vida de palacio, esposa e hijo para entregarse sin descanso a la liberación de la mente.

A la edad de 35 años obtuvo la Iluminación y pasó a ser llamado BUDA. Dedicó el resto de su vida a predicar la Enseñanza o DHARMA. Sus numerosos seguidores conforman la comunidad o SHANGA.

Sus enseñanzas fueron eminentemente prácticas, alejadas de abstracciones

metafísicas, para cimentar una verdadera ética, desarrollar la mente y desencadenar la sabiduría liberadora. Invitó a la experiencia personal, al entendimiento correcto y a la práctica asidua de la MEDITACIÓN, que disipa los oscurecimientos de la mente.

Exhortaba al esfuerzo continuado, pero bien medido y equilibrado, al establecimiento de la atención, no sólo en la meditación, sino también en la vida diaria.

No dudó en servirse para su autodesarrollo de todas las técnicas del yoga y se opuso a los rituales mecánicos propios del hinduismo religioso y, por supuesto, de los que implicaban el sacrificio de animales.

A través de la visión penetrativa y liberadora, VIPASSANA, entiende que la causa de todo sufrimiento reside en la IGNORANCIA básica de la mente, que origina el APEGO y la AVERSIÓN.

Insistía en que la liberación depende de uno mismo, y que depender de los demás es negativo.

Propuso una triple disciplina: ética, mental y la que desencadena la sabiduría.

Ética mediante la virtud. Mental a través de la práctica constante de la meditación. Obtener la sabiduría a partir de la virtud y la meditación para ganar el entendimiento correcto y la visión cabal.

Advertía que el camino no es fácil, hay que esforzarse y no cejar en el empeño.

Propugnaba la meditación asidua como medio más fiable para superar los impedimentos de

la mente, puesto que ésta puede comenzar a ver lo que es sin interpretaciones falsas o reacciones cegadoras. En la medida en que se avanza hacia la liberación de las ataduras de la mente, la persona va aprendiendo a disminuir sus tendencias de ofuscación, avidez y odio, y a propulsar las de lucidez, compasión y amor.

Lo importante es conocer el SUFRIMIENTO y ponerle fin. Señaló el sufrimiento, su origen y la vía a recorrer para ponerle fin.

Jamás buscó hacer PROSELITISMO, no era un profeta, sino un sabio liberado que quiso compartir sus conocimientos y métodos para que otros pudieran también liberarse.

## **LAS CUATRO NOBLES VERDADES.**

### **1ª.- EL SUFRIMIENTO.**

Buda sabía que en todo lo transitorio está implicado el sufrimiento, y que el APEGO es una fuente del mismo. El sufrimiento es universal y alcanza a todos los seres sensibles. También postuló que no hay sustancia, no hay una entidad fija, no hay un ego que no sea meramente provisional. Todo es condicionado excepto el NIRVANA.

Buda entendió el sufrimiento en su sentido más amplio. DUKKHA es de difícil traducción, es insatisfacción, desánimo, pesar y frustración. Toda sensación desagradable crea sufrimiento. La paradoja es que toda sensación agradable también lo crea en tanto que acaba, pues uno quiere

poseerla, retenerla, y teme perderla.

El hombre trabajado a sí mismo aprende a no añadir a la sensación corporal desagradable la pena mental, y así evita mucho dolor. Por tanto, depende de la ACTITUD ante el impacto, si se aplica la ecuanimidad la respuesta es al instante pero no se genera inútil y doliente reactividad. Todo fluye y nada permanece. La dicha es sólo pasajera y es precedida o seguida por algún tipo de insatisfacción o sufrimiento. Por la actitud se puede crear más sufrimiento, aliviarlo o eliminarlo.

Si todo es pasajero, ¿a qué apegarse o qué odiar? Sólo la paz interior es más estable y lo que más se acerca a la felicidad.

## 2ª.- LA CAUSA DEL SUFRIMIENTO.

La causa del sufrimiento es el apego que surge de la ignorancia básica de la mente.

Por ese deseo se produce el RENACIMIENTO.

## 3ª.- LA CESACIÓN DEL SUFRIMIENTO.

Mediante la vigilancia de los sentidos, a través de la meditación y el desarrollo de la visión cabal, la persona aprende a superar la ofuscación, desapegarse y reducir gran cantidad de sufrimiento. La aniquilación completa del deseo sólo viene con el Nirvana. El que alcanza el Nirvana se vuelve estable, ecuánime, incommovible, sosegado, compasivo, lúcido y pleno en sí mismo. No significa que se torne insensible, pero sí muy sereno. En tanto vive, como tiene una organización

psicosomática, siente agrado y desagrado, pero sin apego a lo placentero ni aversión a lo ingrato. Nada le turba ni le perturba. Es del mundo sin ser de él.

#### 4ª.- EL CAMINO HACIA LA CESACIÓN DEL SUFRIMIENTO.

Es el NOBLE ÓCTUPLE SENDERO, que contiene ocho grados de entrenamiento ético, mental y de desarrollo de la sabiduría. Es una vía para conseguir una mutación total de la mente. Otorga ecuanimidad, paz mental, discernimiento verdadero y comprensión profunda.

Los ocho grados son:

Recto entendimiento.

Recto pensamiento

Recta palabra.

Recta acción.

Rectos medios de vida

Recto esfuerzo.

Recta atención

Recta concentración.

Finalmente, virtud, concentración y sabiduría son los tres pilares en los que apoyarse para lograr el NIRVANA.

**Serie: Helena Buigues**

### EXPLICACIÓN DE LA SERIE

#### ▪ XANDRANAMASCAR

La luna (chandra) filtra y refleja la luz del sol (surya), volviéndola suave y sutil. Mientras el sol energiza, la luna calma y silencia.

Permite al cuerpo despertarse, segura, eficaz y disfrutablemente. Este último factor es importante. Forzar, es la causa principal de tensión del cuerpo y la mente. Placer es la causa principal de relajación.

Xandranamaskar concentra la atención, profundiza la sensibilidad, abre la conciencia y proporciona una invitación profunda e irresistible a la relajación en las acciones y movimiento, e igualmente disfrutarlos.

Así como el sol aparece siempre como un disco redondo y plano, la luna cambia de forma constantemente a través de ciclos de 28 días. De este modo xandranamaskar es

infinita y personalmente variable.

- **SERIE :**  
**VINYASAKRAMA.Bandhas.Sinconización de la respiración. Adosvanasan**

Objetivo:

- Comprender la unidad intrínseca del cuerpo.
- Sincronizar del movimiento y la respiración para que la respiración se libere y entregue al abrazo de la vida.
- Bandhas.

Para comprender la unidad intrínseca del ser humano basta usar la integridad corporal disponible como base de la acción, del movimiento y de la quietud.

La expresión evidente de la integridad en la acción despierta la integridad estructural y funcional y depende de ser consciente de uno mismo, una presencia basada en ser sensible, honesta, abierta y generosa indagación.

### **REFLEXIÓN SOBRE LAS POSTURAS.Yoga como indagación.**

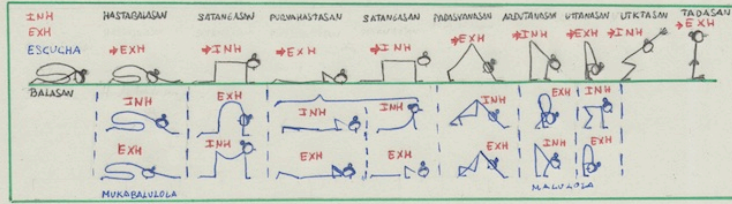
Aunque la descripción de los movimientos que se llevan a cabo para entrar en una postura se refiera a la figura o al patrón geométrico, el punto hasta donde llegues exactamente, la manera en que lo expreses exactamente, el modo en que adaptes exactamente tus limitaciones a él, depende de ti. Patanjali nos ha proporcionado una brújula, que no es geométrica, para que nos orientemos. Esa brújula es sthiram sukham. Esa brújula es firmeza, estabilidad y enraizamiento que propicie comodidad,



facilidad y relajación. Esa firmeza y facilidad se aplican al cuerpo entero, a la figura entera, a la forma como un todo a cada una de las partes que lo integran. De manera que si una parte no está estable, el todo no puede estar cómodo. Si una parte no está cómoda, el todo no puede estar estable. Sthiram sukham tiene que imbuir toda tu conciencia de tu cuerpo entero dentro de la forma de esa postura. La forma es única pero dentro de eso existe una dinámica universal.

Una dinámica en la que cada articulación está tan estable y libre como el resto, lo cual requiere que todos los músculos de sustentación participen a la vez y por igual: no hay uno solo que trabaje más que los demás, como tampoco hay uno solo que trabaje menos. Es la capacidad real de cada cuerpo en cada momento la que lo define, una capacidad en la que cada músculo, cada articulación, determina la forma y la geometría exactas en la postura en ese momento. Esta dinámica que activa músculos y acciona articulaciones en su capacidad óptima se basa en la conciencia, una conciencia que debe extenderse por igual en cada parte del cuerpo.

SERIE BÁSICA XANDRAMASCAR. SENSIBILIZAR Y DESPELTAR. CREAR CONCIENCIA DE LA INTERCONEXIÓN



SERIE VINYASAKRAMA. RECONOCER LA UNIDAD INTRÍNSECA DEL CUERPO. SINCRONIZACIÓN DE LA RESPIRACIÓN. BANDHAS. ADDSVANASAM.

