

## La espiritualidad del Yoga

En 2012, el secretario general de la ONU Ban Ki Moon dijo, en un Seminario del Foro de Espiritualidad Mundial, que él consideraba el Yoga como una disciplina plenamente espiritual, válida para todo tipo de creencias y religiones. No exclusiva, desveladora de conciencia y mirada interior.

Teniendo en cuenta al personaje, se trata de una buena declaración de intenciones sobre el Yoga y su dimensión espiritual, fundamental para entender el Ashtanga Yoga que practicamos, uno de los cuales miembros es el Samadhi, el estado de conexión interior y plenamente espiritual.

El Yoga es una filosofía de vida, que equilibra los tres planes de la existencia humana: físico, mental y espiritual. El Yoga nos brinda la formación y las herramientas de educación espiritual para lograr el Samadhi, o lo que es lo mismo, llegar a un estado de felicidad, armonía y plenitud por formar parte del todo, produciendo para nosotros mismos, un estado de éxtasis.

Espiritualmente somos estado y sentimientos, mentalmente somos pensamientos y físicamente somos fisiología y actividad (lo que hacemos), habrá ocasiones en las que no podamos pensar y hacer lo que sentimos, produciendo una constante frustración o dukha, llevándonos a tristeza, ansiedad o angustia.

«El sentido de la vida es absolutamente espiritual.» Swami Maitreyananda

“El creyente del s. XXI será espiritual o

no será. Karl Rahner, teólogo cristiano.

En nuestra formación de Yoga aprendemos que existen diferentes vías en el Yoga tal y como lo conocemos en la actualidad:

- Raja Yoga: Yoga mental.
- Hatha Yoga: Yoga físico.
- Karma Yoga: Yoga de la acción.
- Bhakti Yoga: Yoga de la devoción.
- Jñana Yoga: el camino del conocimiento en el Yoga.

Todas estas dimensiones tienen conexiones y fronteras líquidas puesto que en la práctica del Yoga de los ocho miembros, todos estos tipos de Yoga se ponen en práctica (desde la dimensión moral hasta el trabajo interior y el conocimiento en el Yoga que practicamos).

A menudo afirmamos también, con pleno convencimiento, que el Yoga es una disciplina espiritual pero no religiosa, lo que a menudo nos lleva a dudas sobre nuestra propia práctica y realidad personal. También compartimos inquietud con compañeros de formación y práctica que se declaran ateos o agnósticos desde un punto de vista religioso sobre cómo ayudar a desarrollar todo el potencial espiritual que el Yoga nos puede ayudar a reconocer y hacer crecer.

En realidad, en Occidente, el cristianismo vio al Yoga como una práctica de competencia y potencialmente 'peligrosa'. Los principales maestros y líderes en el mundo del Yoga (Yogananda, Sivananda, Iyengar) desde el mundo del Yoga en sus

viajes a EEUU y Occidente y el jesuita alemán Hugo Enomiya-Lassalle a través del mundo del Budismo y la meditación rompieron mitos y prejuicios respecto al Yoga en el mundo espiritual occidental. Quedó claro ya desde mediados del s. XX que el Yoga no venía a competir con la religión sino que venía a ayudar a desarrollar un sentido espiritual profundo en todos sus practicantes y el trabajo de la conciencia plena.

Con esta base, desarrollaremos dos breves módulos de formación sobre Yoga y Espiritualidad en el marco del programa Yogasíntesis. Los temas que trabajaremos son:

### **Sesión 1:**

- Introducción Yoga y Espiritualidad:
  - Sendas del Yoga.
  - ¿Por qué el Yoga es una disciplina espiritual?
  - ¿Se puede ser Yogui sin ser espiritual?
  
- Espiritualidad y Yoga:
  - Espiritualidad oriental, espiritualidad occidental o, simplemente, Espiritualidad. El debate no es occidente y oriente.
  - La Espiritualidad oriental y el Bhakti Yoga, ¿una moda?
  
- Recursos en el Bhakti Yoga:
  - La música.
  - La voz.
  - El canto ritual : mantras, canto védico, letanías,...

- Práctica.

## Sesión 2:

- Jñana Yoga y Bhakti Yoga, un buen complemento.
- Racionalidad occidental (desde Descartes) y Bhakti Yoga.
- Cómo podemos trabajar y desarrollar nuestro sentido espiritual a través del Yoga: meditación.
- Cómo define Patanjali estas dimensiones.
- Recursos en Bhakti Yoga:
  - Trabajo de la voz.
  - Principales mantras.
  - Principales recursos musicales.
- Práctica.

Por Lluís Rissech

---

---

## Mantras para la Iniciación

### MANTRAS PARA LA INICIACIÓN

—

#### Long time Sun

Snatam Kaur

May the long time Sun

Shine upon you.

And the pure light

Within you

guide your way home (x3)

Sun (x3)

Per cantar al matí per donar la benvinguda al dia o abans d'una pràctica de Salutacions al Sol.

—

### **Govinda Jaya**

CarmeNalini

Govinda Jaya Jaya, Gopala Jaya Jaya

Radha Ramana Haru Govinda Jaya Jaya

Govinda és un dels noms de Krishna, el Mestre que cuida els seus ramats i deixebles. Rhada és la pastora eu simbolitza la Saviers divina.

—

### **Namaste**

Manu Om

Namaste (n vegades)

Salutació per reconèixer la divinitat en l'altre.

—



Deva Premal

Om Lokah Samastha

sukhino bāvhanu.

Pregària per que tots els éssers siguin felïços I perquè amb les nostres paraules i accions hi contribuïm.

### **Gayatri Mantra**

Manu Om

Om bhur bhuvaha svaha

Tat savitur varenyam

Bhargo devasya dhimahi

Dhiyo yonah prachodayat

### **Opcional afegir Om Lokah**

—

Om Lokah Samastha

sukhino bāvhanu.

—

Meditem en la glòria del Creador, que ha creat l'univers i que és digne d'adoració

Ell és l'encarnació del Coneixement i de la Llum, ens allibera del pecat i la ignorància.

Que obri els nostres cors i il·lumini la nostra ment .

—

### **Sat Chit Ananda**

Carme Nalini

Sat Chit Ananda Guru Sat Chit Ananda

Sat Chit Ananda Guru Sat Chit Ananda

Ananda Guru Om Narayana Guru OM

Sat és la vida, l'existència, Chit és la plena consciència i Ananda és la joia. Són els tres principals aspectes de l'Ésser que invoca el seu Mestre, el seu Gurú.

—

### **Jaya Devi Mata**

Krishna Das

—

Jaya Jaya Devi Mata Namaha

Jaya Jaya Devi Mata Namaha

Pau a la creadora de la vida.

### Mool mantra

Ravi Ramoneda

Om Sat-Chit-Ananda Parabrahma

Purushothama Paramatma

Sri Bhagavathi Sametha

Sri Bhagavathe Namaha (2)

Hari Om Tat Sat (4)

Pregària al Déu vivent , per demanar serenitat, protecció i alliberament del dolor.

### Shiva Shambo Shambo

Tradicional

Shiva Shiva **Shiva Shambo** Shiva Shiva **Shiva Shambo**

Máha Déva Shambo Máha Déva Shambo Máha Déva

Obre el teu cor, canta amb la felicitat, abandona els teus pensaments, torna a ser com un nen i deixa el teu ego, deixa que el

teu cant flueixi amb el de tots.

### So Much Magnificence

Deva Premal I Mitten

There is so  
much magnificence

In the Ocean  
Waves are coming in, Waves are coming in

Segona veu: (mateixa melodia)

Halellujah

Hallelujah

—

Us adjunto els dos documents amb Mantras i acords per guitarra pels retirs déstiu.

Durant els dies del retir podem cantar-ne algú si voleu dels simples, tots són molt fàcils.

Per la cerimònia us en proposo tres (si no m'equivoco vam fer el mateix l'any passat):

- Inicial: **So Much magnificence de Deva Premal, l'haurem** assajat amb dues veus diferents quan fem el taller de cant i ja el tindrem preparat. Pot durar menys que en la gravació que us passo: 3-4 minuts

màxim...

- <https://www.youtube.com/watch?v=AG-YE8IiV5U>
- Durant la cerimònia: **Ra Ma Da Sa de Snatam Kaur**, molt simple i es pot mantenir tota l'estona que vulguem. Ho poden acompanyar l'Àlex i la Paula mentres jo estic 'exercint'
- <https://www.youtube.com/watch?v=w90CEfi4Lv0>
- Al final de la Cerimònia (festiu i per ballar): **Sat Chit ananda de Carme Nalini**, es va fent més ràpid amb el temps i es pot anar acompanyant de la percussió que tinguem (pandereta, Tingsha, tambor del Tito, algún bol tibetà que puc portar jo, etc). Al final parem de cop i acaba molt lent...amb Ananda Guru Om Narayana Gru Om.
- <https://www.youtube.com/watch?v=-vD-bJkhHB0>

Aquest darrer es pot canviar fàcilment per Govinda Jaya (en to Major, més alegre) o Shiva Shambo que ja vam fer l'any passat.

En el document amb només els textos hi ha el text a cantar i una mica d'explicació de cadascun. Estaria bé que tinguéssim còpies d'aquest darrer per tots

(Comp.) **Lluís Rissech**



Om



Ham



Yam



Ram



Vam



Lam

---

---

## Mantra: Asatoma

**Asatoma**

**Asatoma Satgamaya**☐

**Tamasoma Jyotir Gamaya**☐

**Mrityorma Amritam Gamaya**☐

Llévanos desde la ilusión a la verdad,  
De la oscuridad a la luz  
Y de la muerte a la vida eterna.

“Asatoma” es uno de los mantras más antiguos y fuertes de la cultura védica. Un mantra que puede ser cantado en fases tradicionales de la vida y especialmente en la preparación hacia la transformación última, la muerte misma.

---

---

## Mantra: Om Gam Ganapataye Namaha

### Om Gam Ganapataye Namaha

El mantra OM GAM GANAPATAYE NAMAHA es un mantra, una plegaria al Dios Ganesha. Ganesha es el Dios que remueve todos los obstáculos y dificultades de la vida. Es una mantra adecuado para iniciar la páctica de nuestro Sadhana.

“Me inclino y saludo al Señor Ganesha”. - Invocando la Unidad- «Saludo desde lo más profundo de mi ser a este Señor de los Clanes, que remueve todos los obstáculos de la vida.» OM: declaración de la unidad. GAM: mantra semilla del Dios Ganesha. GANA: ejercito, grupo, clan. PATI: Jefe. GANAPATAYE: a este Ganapati, jefe de los clanes. NAMAHA: saludo/entrega desde lo más profundo de nuestro ser.

---

---

## Mantra: Moola mantra

## **Moola Mantra**

El Moola Mantra describe la totalidad de la Divinidad en sus diferentes aspectos. Hay millones infinitas vías de percibir a la Presencia. Si hay seis billones de personas en este planeta, la Presencia será experimentada en seis billones maneras diferentes. Y solamente puede ser experimentado en la manera que éste se revele a Sí mismo a ti. Todo es la Presencia.

El Moola Mantra es considerado como el «Mantra Raíz», encontrar una traducción exacta, no es fácil ya que cada palabra en sanscrito puede significar varios conceptos.

Cada vez que se canta el Moola Mantra, aunque se desconozca su significado se manifiesta en el canto su energía pero si se conoce su significado y se canta con este sentimiento en el corazón, entonces la energía fluiría un millón de veces más poderosa.

**Om**

**Sat-Chit-Ananda Prabrahma**

**Purushothama Pramatma**

**Sri Bhagavati sametha**

**Sri Bhagavate Namaha**

Oh Divina fuerza

Espíritu de la creación, Yo Superior,

Divina presencia, que se manifiesta y vive en cada ser viviente.

Alma suprema manifestada como la unión de la Divina Madre y el Divino Padre.

Yo me inclino ante ti en la más profunda reverencia.

Om: El sonido y la vibración se pronuncia «Aum». El sonido del Universo. Esta vibración y sonido de carácter Divino, tiene el poder de crear, mantener y destruir; dándole vida y movimiento a todo lo que Existe. Cuando entras en profundos estados de meditación, y tu mente descubre el silencio, es en ese silencio que un profundo sentimiento de unión y pertenencia toma existencia en ti. En aquella experiencia una ola de sonido, una profunda vibración de Amor, te abraza, descubriendo de esta manera, este Eterno y siempre presente sonido.

Sat: Bhagavan en uno de sus Sutras o Supremas Verdades, declara su existencia a través de las palabras «Yo Soy». Existencia.

Chit: Al mismo tiempo que experimentamos el sentimiento de Existencia, también vivenciamos momento a momento la sensación de que somos Conciencia. Este sentimiento expresado en la conjugación verbal «Yo Soy», lo compartimos con todo el universo. El Ser Supremo (La Energía Cósmica Primordial) comparte este sentimiento con nosotros. Estos dos aspectos del UNO son inseparables de Él, siendo esto la esencial constitución de su naturaleza: SAT-CHIT o

Existencia-Conciencia.

Ananda: Cuando estás inmerso en la experiencia de SAT-CHIT o Existencia-Conciencia, en el momento en que te has hecho uno con el sentimiento de Existencia del universo, o has alcanzado la experiencia trascendental de hacerte uno con la conciencia que se encuentra detrás de toda la Creación, entonces has entrado en un estado de Gozo Divino y Felicidad Eterna ANANDA.

Parabrahma: El Aspecto de la Energía Cósmica Primordial, el Absoluto, el Creador Supremo, Dios como cabeza. Aquél que está más allá del tiempo, espacio y toda forma de percepción. □□Purushottama: Si nos detenemos a observar esta creación, veremos que detrás de cada movimiento y de cada proceso se encuentra presente una Gran Inteligencia Coordinadora; podremos decir que es el Supremo Ser que coordina los sucesos en nuestras vidas e interviene para dar avance evolutivo a la creación. Esta Suprema Inteligencia y Suprema Sabiduría, toma forma para así relacionarse más cercanamente con uno. El Supremo Ser en su forma del «Purushottama» mora en la dimensión llamada «Satyaloka» o Morada de la Verdad. En nuestro cuerpo de Luz podemos viajar y entrar a la Morada donde reside la Verdad, «Satyaloka», donde vivencias a Dios como cabeza y centro precursor, y a todos los seres de Luz que lo han alcanzado.

La energía que se encarna como un Avatar para ayudar y guiar a la humanidad están estrechamente relacionadas con la creación amada. Dios principal encarnado.

□□Paramatma: Tomando la clara visión de que la Energía Cósmica Primordial o el Primer Principio se encuentra investido con los

aspectos «SAT-CHIT», y que la misma esencia de Existencia-Conciencia mora en nosotros y «Es nosotros», entonces comenzaremos a ver la profunda e infinita Sabiduría de los grandes Sabios de India en explorar en su dimensión interna de su «Yo Soy», logrando así alcanzar la semilla que mora en ellos. Su masiva búsqueda, por miles de años a consistido en volcarse hacia dentro, hacia la esencia natural del sentimiento de Existencia-Conciencia. A la Energía Cósmica Primordial se le puede llamar apropiadamente Conciencia “CHIT”. Esta Suprema Conciencia, la cual existía sola «al comienzo», pareciese que ha estado «jugando y dialogando» consigo misma todo el tiempo. El Supremo Ser en la experiencia de sí mismo, a través de los ritmos alternantes de expansión y condensación, se condensa densamente en un estado dado a la explosión de su “ANANDA” Suprema Bienaventuranza, creándose una inestabilidad, trayendo como resultado una violenta creación cósmica junto con una progresiva expansión externa. Durante la violenta reacción cósmica, en el punto crítico de la inestabilidad, El Supremo Ser, se «fragmenta» y arroja las diferentes energías inanimadas y manifestaciones de materia en la creación, escondiéndose a sí mismo con gran éxito en la mejor forma de Su Creación animada como el «Paramatma» El Morador Interno.

Sri: Prefijo que se utiliza para expresar gran respeto y reverencia a un maestro espiritual realizado.

Bhagavati: Aspecto femenino de la Energía Cósmica Primordial, que es la Suprema Inteligencia en Acción. Es el aspecto activo y reactivo de lo manifestado.

Bhagavati es “la Divina Madre” que responde inmediatamente ante las necesidades de su creación. Esta es la energía creadora, el Poder Divino “la Shakti”.

Sameta: Quiere decir: «junto con», «en comunión con», en unión.

Sri Bhagavate: Aspecto masculino de la Energía Cósmica Primordial. El Supremo Conocimiento que prevalece y es Eterno en su esencia. Aquel Conocimiento que trasciende los tiempos y las Eras, porque es inmutable y permanente.

Namaha: Rendición, quiere decir: «Me rindo ante tu Grandeza». Nos inclinamos ante él.

---

---

### **Mantra: Gate Gate**

GATE

GATE

PARAGATE

PARASAMGATE

BODHI

SVAHA

Texto en sánscrito, conocido como Sutra del corazón, forma parte de los Sutras de Prajñâpâramitâ (Perfección de la

Sabiduría), del budismo Mahâyâna.

Si se intenta explicar su significado en palabras, una aproximación sería la siguiente:

GATE GATE: "Se ha ido. Se ha ido". Tu propio NO-SER se ha ido. Se ha librado de ilusiones y desilusiones de la mente.

PARAGATE: "Ido mas allá". Atraviesas la cortina que oscurece los fenómenos, obteniendo una percepción natural de la realidad.

PARASAMGATE: "Completamente expuesto, despojado". Ves sinceramente la unidad de las cosas.

BODHI: "Despertado". Sin nubes sobre la verdad del estado primordial, ecuánime, permaneces en el seno del espíritu inalterable.

SVAHA: "¡Emancipación! ¡Oh! ¡Que despertar! ¡Aleluya!". Es una exclamación sin emoción. Llegas al otro lado del río, habiendo disuelto el sufrimiento desde la comprensión de la VERDAD.

Recitar este sutra crea la condición perfecta de contemplación para vaciar la mente, y así permitir que los conceptos del mantra se conviertan en una experiencia directa.

---

---

## Mantra: Hare Krishna

HareKrishna

HareKrishna

KrishnaKrishna

HareHare

HareRama

HareRama

RamaRama

HareHare

Este mantra se conoce como Maha Mantra Hare Krishna, traducido como “Canto de los santos nombres del Señor”. Hari, Krishna y Rama son nombres del dios Vishnu en sus diversas formas. Hare es el vocativo de Hari, y se traduce como “Oh Hari”.

Este es uno de los mantras más conocidos, tanto en la India como en Occidente, que popularizó la International Society of Krishna Consciousness, fundada en 1966 por A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada. Los devotos de esta comunidad recitan diariamente este canto con el propósito de que la vibración que se establece les conduzca a revivir la conciencia trascendental.

---

---

## Mantra: Om Namah Shivaya

En el hinduismo, Shiva, es el dios destructor del universo. Representa el aspecto de lo Divino que acaba con nuestra ilusión e ignorancia, guiándonos hacia un ciclo creativo que señala la unión perfecta.

OM NAMAHA SHIVAYA es considerado como uno de los mantras más poderosos transformadores de la conciencia. Significa "En el nombre de Shiva" o "Me inclino ante Shiva". Los primeros términos Om Namaha se refieren al acto de honrar, inclinarse. Se recita para rendir homenaje e invocar al Shiva que habita en cada uno de nosotros: "Invoco a mi Ser Interior".

"Shiva es tu propio ser. Es el ser de todos" "Shiva es el amor ilimitado"

"Shiva es todopoderoso" Swami Muktananda

MAHA SHIVARATRI "La gran noche de Shiva", es una importante festividad anual hindú en la que se conmemora la noche en que el Señor Shiva interpretó el Tandava, una danza vigorosa considerada la fuente del ciclo de la creación, de la preservación y de la disolución. Se celebra en la sexta noche del oscuro Phalgun del calendario hindú, coincidiendo con la noche anterior al día de luna nueva de febrero o marzo del calendario gregoriano. En este auspicioso día también se celebra la unión matrimonial de Shiva con Parvati. Los devotos practican

ayuno y guardan vigilia toda la noche, ya que están dadas las condiciones para conquistar la mente, puesto que la luna, quien la rige, no aparece durante esta noche, permitiendo así avanzar en el camino de la transformación espiritual.

---

---

**Mantra: Yemaya Assessu**

YEMAYA ASSESSU

ASSESSU YEMAYA

YEMAYA OLODO

OLODO YEMAYA

(La celebración en el momento en el que el río encuentra el océano. Yemaya es la diosa del océano. Yoruba, Africa)

---