

## Sabios: Thich Nhat Hanh



Es uno de los más conocidos y respetados maestros Zen en el mundo hoy en día, poeta y activista en defensa de la paz y de los derechos humanos.

Nació en Vietnam en el 1926 –tiene 86-7 anys- se hizo monje a los 16. La guerra del Vietnam enfrentó a los monasterios con la cuestión de si seguir con la vida contemplativa y permanecer meditando en los monasterios o ayudar a los ciudadanos que estaban sufriendo las bombas y toda la devastación de la guerra. Thich Nath Hanh fue de los que eligió hacer las dos cosas, ayudó a fundar el movimiento del “Budismo comprometido”. Su vida desde entonces ha estado dedicada a el trabajo de la transformación interior para beneficio de las personas individuales y de la sociedad.

En Saigón, en los años 60, T.N.H. fundó la Escuela de Servicios Sociales Jóvenes, una organización que reconstruyó pueblos devastados por las bombas, fundó escuelas y centros médicos, buscaron sitios para vivir para familias sin hogar y organizaron cooperativas agrícolas. Con 10.000 voluntarios estudiantes, la Escuela basó su trabajo en los principios budistas de no-violencia y acción compasiva. A pesar de la denuncia del gobierno de su actividad, T.N.H. también fundó una Universidad Budista, una casa de publicidad y una revista de acción por la paz influyente en Vietnam.

Después de visitar USA y Europa en 1966 en una misión de paz, le prohibieron volver a Vietnam en 1966. Pudo haber cambiado el

curso de la historia de Estados Unidos cuando persuadió a Martin Luther King, Jr. Para oponerse a la guerra del Vietnam públicamente para así ayudar a afianzar el movimiento pacifista. El año siguiente, M. L. King lo nombró para el premio nobel de la paz. Por todo esto, Thay dirigió la delegación budista a las negociaciones sobre la paz en París. En 1969 fundó Iglesia Budista Unificada en Francia.

En 1982 fundó Plum Village, una comunidad budista en exilio en Francia, donde él continuó su trabajo para aliviar el sufrimiento de refugiados, presos políticos y familias hambrientas de Vietnam y también en otros países. También recibió reconocimiento por su trabajo con veteranos vietnamitas, retiros de meditación y sus prolíficos escritos sobre meditación, consciencia plena y paz. Ha publicado unos 85 libros de accesibles poemas, prosa, oraciones, reflexiones, etc. Como "Llámame por mi nombre Real", "la Paz está en cada paso", "Viviendo en Buda viviendo en Cristo", "Enseñanzas sobre el amor", "El camino de la emancipación", "Rabia", etc.

En septiembre 2001, pocos días después del ataque a las torres gemelas, él habló sobre no-violencia y perdón en un discurso en una conocida iglesia de Nueva York. En 2003, se dirigió a miembros del congreso de Estados Unidos, dirigiéndolos en un retiro de 2 días.

Continúa viviendo en Plum Village en la comunidad de meditación que él fundó, donde enseña, escribe, cuida del jardín y dirige retiros por todo el mundo sobre el "Arte de vivir en consciencia plena".

## **El arte de vivir conscientemente**

La plena consciencia es la energía de ser consciente y estar despierto en el momento presente. Es la práctica continua de vivir en profundidad cada momento de nuestra vida diaria. Estar plenamente consciente es estar vivo realmente, es estar presente siendo uno con los demás y con lo que estás haciendo. Traemos nuestro cuerpo y nuestra mente en armonía mientras fregamos los platos, conducimos el coche o tomamos una ducha.

En Plum Village se hacen muchas cosas que uno hace en su casa, donde vive, como caminar, sentarse, trabajar, comer, etc. Con la excepción de que lo aprendemos a hacer con consciencia plena. Lo practicamos cada momento del día y no sólo en la sala de meditación, también en la cocina, en el lavabo, en nuestra habitación o en el camino que lleva de un lugar a otro.

Practicándolo juntos como una Sangha, como una comunidad, nuestra práctica de consciencia plena se convierte en más agradable, relajada y firme. Somos campanas de consciencia plena cada uno para los demás y los demás para uno, apoyándonos y recordándonos mutuamente cual es el camino de la práctica. Con el apoyo de la comunidad, podemos practicar para cultivar paz y disfrute en nuestro interior y a nuestro alrededor, como un regalo para aquellos que amamos y que cuidamos. Podemos cultivar nuestra solidez y libertad –sólida en nuestra profunda aspiración y libertad en cuanto a nuestros miedos, malentendidos y sufrimiento.

Vamos a tomar cada aspecto de nuestra práctica con curiosidad y sentido de búsqueda. Vamos a practicar con comprensión y no desde la apariencia o la forma. Disfrutemos la práctica aquí con una actitud relajada y amable, con una mente abierta y con un corazón receptivo.

La clave de su enseñanza es que, a través de la plena consciencia, podemos aprender a vivir en el momento presente en vez de en el pasado o en el futuro. Morando en el momento presente es, de acuerdo con Thay, la única manera de verdaderamente desarrollar paz en uno mismo y en el mundo.

### **Plum Village**

Es un monasterio para monjes y monjas y un centro de práctica budista para personas laicas. Cada año reciben miles de personas de todo el mundo. Hacen retiros durante todo el año. Plum Village está a unos 85 km. De Burdeos en Francia, en una zona muy rural. Se ha ido haciendo grande y hay cuatro hamlets –aldeas- la de arriba, la de abajo, la del medio y la nueva. Cada parte consta de sala de meditación, casa o casas con habitaciones y baños para las personas que vienen a hacer los retiros, otras para los monjes o monjas, cocina, comedor y parte exterior –alguna zona con árboles, plantas, lago- y estructuras budistas.

Ahora están acabando el retiro de invierno que ha durado 90 días. Las personas laicas pueden ir una o dos semanas. Si quieren ir más tiempo tienen que escribir una carta explicando su motivación.

Hay monjes y monjas que van a enseñar el

Dharma por todo el mundo. Algunos este invierno estaban enseñando en escuelas de India y Butan. Otros organizando retiros en Australia y Canadá. Otros haciendo un Wake Up Tour por Inglaterra e Irlanda conjuntamente con personas laicas, etc.

En los retiros de primavera, invierno y otoño es posible ir a visitar Plum Village por un día durante uno de los días de Plena Consciencia, que normalmente son cada jueves y domingo. Los visitantes participan en las actividades comunitarias tales como la meditación caminando o sentado y también en el trabajo comunitario como arreglar la sala de meditación, limpiar los lavabos o los utensilios de la cocina, etc. Pues es parte de la práctica diaria de plena consciencia. También es cuando Thay ofrece sus enseñanzas cada jueves y domingo por la mañana. Si él no está en PV lo hace otro de los monjes o se ve un video suyo.

Se pide a los visitantes respetar el modo de vida monástico, por lo cual, no se puede fumar ni beber alcohol ni ninguna otra droga ni tener sexo. También se pide a los invitados observar las normas éticas de convivencia en comunidad tal y como están expresadas en "Los cinco entrenamientos de plena consciencia".

## **HORARIO**

5,00 h. Campana

5,45 h. Meditación sentada

7,30h. Desayuno

9h. Charla sobre el Dharma o Compartir

11 h. Meditación andando

12 h. Comida

13 h. Tiempo libre

14,45 h. Trabajo meditativo

17 h. Meditación sentada & Canto u otras actividades

18,30 h. Cena

20 h. Práctica personal o otras actividades

21,30 h. Silencio noble

22 h. Se apagan luces

Día vago: una vez por semana –normalmente los lunes- no hay actividades con horarios excepto las comidas. Es una oportunidad para vivir el día de una forma natural siempre manteniendo la plena consciencia. Puedes disfrutar de estar con los amigos, leer, pasear, etc. La sala de meditación está abierta por si alguien quiere ir. También puede ser un día para revisar nuestra práctica y nuestra relación con los demás. Podemos reconocer qué hacer o qué no hacer para traer más armonía a nuestra práctica. Podemos quizás reconocer que lo único que necesitamos es descansar para poder practicar mejor. El día vago es un regalo para cada uno de nosotros para disfrutarlo en nuestro propio tiempo y espacio.

PRACTICANDO TODO EL DÍA

## **Respirando de modo consciente**

Nuestra respiración es nuestra tierra estable y sólida en la cual podemos tomar refugio. A pesar de nuestro clima interno –de nuestros pensamientos, emociones y percepciones- nuestra respiración está siempre con nosotros como un amigo fiel. Aunque nos sintamos hundidos en una emoción profunda, dispersos en nuestras preocupaciones y proyectos, podemos volver a nuestra respiración para poner un ancla en nuestra mente. Podemos sentir la entrada y salida del aire desde nuestros orificios nasales. Sentimos como nuestras funciones respiratorias funcionan de forma natural sin que tengamos que controlarlas. Sentimos nuestra respiración tal cual es. Puede ser corta o larga, profunda o superficial. Poniendo nuestra consciencia se volverá más lenta y profunda. La respiración consciente es la llave para unir cuerpo y mente y traer la energía de la plena consciencia a cada momento de nuestra vida.

## **La campana de plena consciencia – Volviendo a casa**

Al oír la campana, el teléfono y el reloj son sonidos maravillosos que nos ayudan a practicar. Cuando los oímos paramos lo que estamos haciendo, relajamos nuestro cuerpo y nos volvemos conscientes de nuestra respiración. Podemos parar de hablar, incluso de pensar. Vuelves a casa en el momento presente. Disfrutas durante tres respiraciones completas. Lo hacemos de forma natural, disfrutándolo, sin solemnidad ni de forma rígida. Puedes sonreír.

De esta forma, restaurando nuestra paz y calma, nos volvemos libres, nuestro trabajo lo disfrutamos más y el amigo enfrente de nosotros se vuelve más real. Cuando volvemos a nuestra casa física podemos usar el sonido de nuestro teléfono, las campanas de la iglesia, el lloro de un bebé o incluso el sonido de las ambulancias o de los coches de bomberos como campanas de plena consciencia. Con tan sólo tres respiraciones conscientes podemos soltar las tensiones de nuestro cuerpo y mente y volver a un estado del ser claro y calmado.

### **Andando – meditación caminando**

¿Dónde vas cuando andas? En realidad ya has llegado. Con cada paso puedes llegar al momento presente. Cada vez que andas pues practicar meditación. Siendo consciente del contacto de nuestros pies con la tierra y del aire que entra en nuestro cuerpo. Estamos presentes en cada paso. Andamos con libertad y solidez, no con prisas. Y cuando queremos hablar paramos nuestro movimiento para ofrecer nuestra atención plena a la otra persona, a nuestras palabras y a la escucha. Andar de esta manera no debería ser un privilegio. Deberíamos poderlo hacer en cada momento. Mira a tu alrededor y puedes ver cómo la vida es tan abrumadora, los árboles, las blancas nubes, el cielo infinito. Escucha los pájaros, siente la fresca brisa. La vida está a nuestro alrededor y nosotros estamos vivos, tenemos salud y somos capaces de andar en paz.

Andemos en libertad sintiendo como nuestros pasos se vuelven ligeros. Disfrutemos de cada paso que hacemos. Cada paso nos nutre y nos sana. Al andar, imprimamos nuestra

gratitud y nuestro amor en la tierra, con cada paso.

Cuando inspiras puedes decir “in” cuando expiras “ex” o puedes contar cuantos pasos das con cada inspiración y con cada expiración. También puedes usar este gatha o verso al caminar.

Al inspirar “He llegado”; al expirar “estoy en casa”

Al inspirar “En el aquí”; al expirar “en el ahora”

Al inspirar “Soy sólido”; al expirar “soy libre”

Al inspirar “Por último”; al expirar “yo moro”

Es una práctica que siempre es posible y por eso, tiene el poder de transformar nuestra vida diaria. Alguien que camina conscientemente es una campana de consciencia para todos los que lo ven.

### **Practicando versos o gathas**

Otra manera de morar en el momento presente es practicar recitando gathas o versos conscientes durante nuestras actividades diarias. Una gatha puede ayudarnos a profundizar en nuestra experiencia en los actos cotidianos que damos por sentado. Cuando los practicamos, los versos se hacen uno con el resto de nuestra vida y vivimos nuestras vidas en consciencia. Nutren nuestras mentes dándonos paz, calma y disfrute que podemos compartir con otros. Nos ayudan a traer de forma ininterrumpida la práctica de meditación a cada parte de

nuestra vida. Hay muchas, se puede empezar con una o dos e ir ampliando. Incluso hacer las nuestras propias. Pueden ser muy prácticas como mientras nos lavamos los dientes podemos tomar el compromiso de cuidar las palabras que salen de nuestra boca o cuando abrimos el grifo dar gracias a un bien tanpreciado como el agua. Otros ejemplos:

'Al despertarme esta mañana, sonrío.

Veinticuatro horas nuevas me aguardan.

Prometo vivir plenamente cada instante

Y mirar a todos los seres con los ojos de la compasión'

Antes de encender el coche

Sé dónde voy

Sé que el coche y yo somos uno

Y que si el coche va rápido, yo voy rápido

Escuchando la campana

Escucha, escucha

Este sonido maravilloso

Me permite volver a mi verdadero yo.

Juntando manos, encontrándonos con otros

Un lotus para ti

Un buda para ser

Meditación caminando

He llegado, estoy en casa

En el aquí, en el ahora

Soy sólido y libre.

### **Comiendo en plena consciencia y en comunidad**

Tomando una comida juntos es una práctica meditativa. Deberíamos intentar ofrecer nuestra presencia en cada comida. Tan pronto como nos servimos la comida podemos empezar a practicar dándonos cuenta de que somos muy afortunados de tener algo para comer y poderlo hacer con otros. Todos los medios naturales están presentes en la comida que nos llevamos a la boca. De hecho, a través de esta comida vemos que el universo entero está apoyando nuestra existencia.

Trata de tomar tiempo para disfrutar de la comida y agradecerla. Mastica cada bocado al menos 30 veces así la saliva ayudará en el proceso digestivo. Tu atención constante y consciencia es una manera de mostrar gratitud por la comida y por tus hermanos y hermanas que están comiendo contigo y apoyándote en la práctica. Se espera que esté toda la comunidad servida antes que suene la campana. Después se come los primeros 20 minutos en silencio, luego vuelve a sonar la campana indicando que ya puedes hablar, ir a buscar más comida o

retirarte.

### **Meditación sentado**

Meditar sentado es como volver a casa para estar completamente atentos a lo que pasa en nuestro interior. Como la imagen de Budha en el altar, nosotros también podemos irradiar paz y estabilidad. Nos sentamos con dignidad y volvemos a nuestra respiración. Traemos nuestra atención completa a lo que está dentro y alrededor nuestro. Dejamos que nuestra mente se vuelva espaciosa y nuestro corazón suave y amable. Es muy sanadora. Nos damos cuenta de que podemos estar con lo que esté en ese momento en nosotros ya sea dolor, rabia, irritación, excitación, disfute, amor o paz. Pero sin ser llevados por ello. Déjalo llegar, déjalo estar y déjalo ir. Observa tus pensamientos y las imágenes de tu mente con una mirada de aceptación y amorosa. Somos libres de permanecer calmados y tranquilos a pesar de que la tormenta nos pueda acechar.

La meditación no está dirigida a conseguir nada sino a ser tu mismo y a sonreír. Puedes cambiar tu posición si no estás cómodo de forma consciente. Después de un corto período de meditación sentado se camina en la sala de meditación. Cada respiración debería acompañar un paso. Tanto mientras estás sentado, caminando o de pie, continuas disfrutando tu respiración, así los tres son actos de plena consciencia.

## **La comunidad o Sangha**

No estás aislado. Estar juntos es una práctica. Al estar en un centro de práctica, esto te da la única oportunidad de vivir de forma muy cercana con personas de diferentes países y con experiencias muy diferentes. Con nuestra energía colectiva de calmar y mirar profundamente, es posible para nosotros apoyarnos mutuamente en el camino de la transformación. Esto requiere cooperación y aceptación. Necesitamos cultivar la comprensión, la comunicación y un corazón bondadoso. Permitámonos tomar tiempo para conocer a las personas que están a nuestro alrededor. Demasiado tiempo hemos estado rechazando a nuestros vecinos. Sabemos que cuando la otra persona es feliz, nosotros también somos felices. Thay dice muchas veces que la sangha, la comunidad, es como un jardín, lleno de muchas variedades de flores y árboles. Cuando podemos mirarnos a nosotros mismos y a los demás como flores o árboles bellos y únicos podemos crecer realmente para comprendernos y amarnos los unos a los otros. Una flor puede florecer en primavera y otra en el tardío verano. Un árbol puede dar muchos frutos y otro puede dar sombra. Ninguna planta es mejor o peor o igual que otra planta en un jardín. Cada miembro de la comunidad también tiene su regalo particular que ofrecer a la comunidad. También tiene áreas que necesitan atención. Cuando podemos apreciar la aportación de cada uno y ver sus debilidades así como su potencial podemos aprender a vivir juntos armoniosamente. Nuestra práctica es ver que nosotros somos una flor o un árbol, y nosotros somos el jardín entero también, pues todo está interconectado.

Eres parte del cuerpo de la comunidad. Tu disfrute y tu pesar son mi disfrute y mi pesar. Tu transformación y la realización de tu práctica son también la transformación y realización de la comunidad. Incluso si no me ves, yo estoy practicando para ti. Tu estás practicando la plena consciencia por mí y yo para ti.

### **El silencio que cura o el noble silencio**

Un periodo de silencio diario se da desde el final de la última meditación sentados del día, al atardecer, hasta después del desayuno de la mañana siguiente. Esto es muy curativo. Permitimos que el silencio entre en nuestra carne y huesos así como también la energía de la comunidad y su plena consciencia penetra en nuestro cuerpo y mente. Vamos a nuestro dormitorio lentamente, conscientes de cada paso. Respiramos profundamente y disfrutamos la calma y la frescura de la noche. Podemos realizar la práctica de la total relajación al acostarnos y por la mañana movernos conscientemente y en silencio, tomándonos tiempo para respirar. Necesitamos que todos participen en esta práctica para que sea profunda y agradable. La realizamos cada día menos en las noches "vagas" y en los días festivos como en la celebración de la luna llena.

### **Escuchando las enseñanzas del Dharma**

Cada semana tenemos la oportunidad de escuchar una o más enseñanzas del Dharma. Escúchalas con una mente abierta y un corazón receptivo. Las enseñanzas pueden

ser una manera de regar las semillas de nuestra mente subconsciente. Si tu mente consciente está tratando de retener la información durante la charla, para comparar o alcanzar algo, esto se vuelve como el suelo duro y no fértil. La lluvia del Dharma entonces no será capaz de alcanzar la profundidad de tu alma. Entonces, déjate llevar y disfruta de la lluvia. Si tú quieres escuchar, tu concentración mejorará de forma natural. Tú estarás alerta y atento. Disfruta de tu respiración antes que la charla empiece y también durante la misma.

### **El trabajo meditativo**

Es una oportunidad para comprometernos con el mantenimiento del centro de práctica a la vez que disfrutamos de nuestra práctica de plena consciencia. Cuando limpiamos un lavabo, regamos las flores, colocamos la leña somos conscientes de nuestra respiración y de la actividad que estamos haciendo. Podemos mantener un sentimiento ligero y fácil al trabajar. Hablamos sólo cuando es necesario y acerca del trabajo que estamos haciendo. Un ambiente tranquilo puede hacer el trabajo más agradable y disfrutarlo más. El trabajo meditativo nos une con nuestra práctica diaria en el centro de práctica y cuando volvemos a nuestra propia casa. Si estamos trabajando en nuestra casa con el ordenador o preparando la cena o dando una clase, podemos practicar parar, calmar y refrescarnos a nosotros mismos con nuestra respiración consciente. Podemos relajarnos y sonreír a nuestros compañeros de trabajo para así poder mantener un estado del ser

sereno y ligero.

### **Los cinco entrenamientos**

Son la base de nuestro estar juntos como comunidad o también les podríamos llamar principios éticos a desarrollar. Cada semana los recitamos juntos para fortalecernos desde nuestra base. No fumar, no beber y no mantener prácticas sexuales constituyen parte de los cinco preceptos que observamos en nuestro centro de práctica. (archivo aparte).

### **Algunas prácticas más:**

Empezando de nuevo

El cuerpo como práctica: los 10 movimientos conscientes y la relajación total.

La meditación del abrazo

Preguntas y respuestas

Cantando

La meditación del té

Tocando la tierra

El segundo cuerpo, cuidando nuestra rabia o enfado, etc.

---

---

## Vida y enseñanzas de T. Krishnamacharya



**Krishnamacharya marcaría un antes y un después en la enseñanza del Yoga al aceptar a una mujer, y además extranjera, como discípula. Fue además maestro de los grandes maestros: B.K.S Iyengar, Pattabhis Jois, Indra Devi y Desikachar. Escribe Juan C. Ramchandani.**

El Yoga tiene unos 6.000 años de antigüedad. Nace en la cultura védica de la India como método holístico de equilibrar cuerpo, mente y alma. En Occidente el Yoga no llegó a conocerse hasta principios del siglo XX, y no sería hasta los años 60 cuando finalmente comenzó a alcanzar popularidad. Afortunadamente hoy en día la palabra Yoga (unión) forma parte de nuestro vocabulario y es practicado por millones de personas en todo el mundo.

En la antigüedad el Yoga era una disciplina practicada por ascetas y vetada a las mujeres. Su profundo cambio y apertura hacia todos sin distinción de sexo, raza y credo se debe en gran parte a uno de los más grandes maestros de Yoga de la historia: Tirumalai Krishnamacharya. A través de estas líneas quiero hacer un humilde homenaje a la persona que revivió la práctica del Yoga y la elevó a ser reconocida como terapia física, emocional y espiritual.

## ✘ Krishnamacharya, el yogui

El 18 de noviembre de 1888, cerca de Mysore, en la India, nació Krishnamacharya, hijo de un gran erudito de la época, Srinivasa, y su esposa Ranganayaki. Krishnamacharya fue educado por su padre en el sistema tradicional de gurukula, en el cual el discípulo vivía junto al maestro. Con 10 años de edad Krishnamacharya perdió a su padre y fue enviado a Mysore para aprender sánscrito y filosofía vaishnava. A la edad de 16 años viajó a la ciudad santa de Varanasi (Benares), donde completó sus estudios de Vedanta y se graduó como profesor de sánscrito.

En 1915 se propone viajar al Tíbet cruzando la India y Nepal a través de los Himalayas, En Simla conoce al virrey de la India. Lord Chelmsford padece una grave diabetes y le han recomendado que practique Yoga. Así que le pregunta a Krishnamacharya en tono desafiante: “¿Cuánto sabes de Yoga?”. Y él responde: “Quizás no sé todo lo que la India necesita, pero sí lo suficiente para enseñar a un extranjero”.

Convencido con la respuesta del joven Krishnamacharya, el virrey comienza a practicar Yoga y en seis meses recupera los niveles normales de diabetes. Como gesto de agradecimiento le facilita el viaje hacia el Tíbet haciéndose cargo de todos los gastos y asignándole dos personas para que le ayudaran durante el arduo periplo. Después de 22 días, Krishnamacharya llegó a Manasarovar en el Tíbet donde encontró a su maestro Rama Mohan Brahmachari.

Krishnamacharya pasó siete años y medio en el Tíbet, donde aprendió de su maestro diferentes técnicas de asanas, pranayama y

Ayurveda, y memorizó textos yóguicos como los Yoga-sutras. Después de estar todos estos años viviendo con su maestro, finalmente éste le dijo: “Estoy muy contento con tu progreso, ahora regresa a la sociedad y difunde el mensaje del Yoga”.

En 1922 regresó a la India trayendo consigo un par de sandalias de madera, regalo de su maestro, y un libro con dibujos de asanas.

Pronto la fama de Krishnamacharya como maestro de yoga se extendió por la India y fue llamado para enseñar a diferentes príncipes y maharajás de la época.

En 1925 el maharajá de Mysore le contrató para que dirigiera la yoga-shala (escuela de yoga) de su palacio. Allí comenzó a enseñar a niños y niñas por separado, adultos y clases especiales para aquellos con determinadas enfermedades. Dos de esos niños, hoy en día son por méritos propios grandes maestros: B.K.S. Iyengar y Pattabhi Jois.

Desde Mysore, Krishnamacharya comenzó a viajar por toda la India dando clases de Yoga acompañado por alguno de sus discípulos. Sus conferencias y demostraciones llamaron la atención de científicos y médicos occidentales.

El 23 de enero de 1936, ante el Dr. Brosse, llegado de París, y el profesor Wenger de California, Krishnamacharya mediante técnicas yóguicas consiguió parar el pulso de su corazón durante dos minutos ante el asombro de los allí presentes.

En 1937 Krishnamacharya marcaría un antes y un después en la enseñanza del yoga al aceptar a una mujer, y además extranjera,

como alumna en la escuela de Yoga. Antes sólo había enseñado a su esposa y a sus dos hijas, pero ahora se enfrentaba al reto de una mujer que no era familia y venía de Occidente. Esta mujer era de origen ruso y más tarde sería conocida como Indra Devi, quien difundiría el Yoga en los Estados Unidos, México y Argentina.

En 1950, después de 25 años de enseñanza en Mysore, el gobierno de la recién independiente India cerró la escuela de Yoga. Krishnamacharya tenía casi 62 años y era padre de cinco hijos. Se trasladó a Madras, donde comenzó a dar clases particulares de en su propia casa y a entrenar a sus hijos en la disciplina yóguica.

Krishnamacharya empezó a recibir más estudiantes en su casa provenientes de toda la India y también de Occidente. Publicó varios libros y siguió con la enseñanza de Yoga hasta 1984. A la edad de 96 años se retiró de la vida activa y se dedicó más a la meditación y el estudio de las escrituras sagradas. En 1988 Krishnamacharya cumplió cien años y se realizó una gran celebración, a la cual asistieron discípulos y estudiantes de Yoga de todo el mundo.

El 28 de febrero de 1989, con casi 101 años, Krishnamacharya falleció, abandonando físicamente este mundo material pero dejando detrás de sí un gran legado que perdurara por muchas generaciones de practicantes de Yoga.

Su legado

Además de sus escritos y enseñanzas directas de cómo enseñar Yoga, Krishnamacharya fue el maestro de cuatro de los más renombrados maestros de Yoga del siglo XX: B.K.S Iyengar, Pattabhis Jois, Indra Devi (que superó en edad a su maestro, al fallecer con 102 años) y su propio hijo, Desikachar. Cada uno ha desarrollado un estilo de propio, pero todos están basados en las enseñanzas de Krishnamacharya. Aunque personalmente nunca salió de la India, sus enseñanzas han viajado por todo el mundo.

Quién es

Juan Carlos Ramchandani (Krishna Kripa) es sacerdote hindú (purohit), yoga-acharya (maestro de yoga), autor de diez libros y numerosos artículos sobre yoga y filosofía hindú.

<http://jcramchandani.blogspot.com.es>

Publicado

en: <http://www.yogaenred.com/2013/01/17/vida-y-ensenanzas-de-t-krishnamacharya/>

---