



Noga  
Chepelinski



**EL YOGA – EL YOGA  
EN ESTOS TIEMPOS.**

@nogachepelinski



## EL YOGA - EL YOGA EN ESTOS TIEMPOS.

El objeto de la filosofía europea ha sido en general el estudio de la condición humana como dice Mircea Eliade en Yoga Libertad e Inmortalidad. La temporalidad del ser humano que hace posible los demás condicionamientos, y por lo tanto su corolario el des- condicionamiento.

La exploración de en qué medida el hombre está condicionado por su fisiología, herencia, medio social, la ideología cultural, por la historia, tanto el momento histórico como por su historia personal y por su inconsciente; y la angustia y sufrimiento que provoca el estar condicionado.

La India se dedicó con rigor y total abnegación a estudiar los condicionamientos humanos para saber hasta dónde se encontraban las zonas condicionadas y si existía algo aún más allá de esos condicionamientos. Y cómo acceder a este estado sin condicionamientos.

Este estado de acuerdo a la cosmovisión o enfoque filosófico de comprensión del ser humano se lo llama de diferentes maneras: Realidad primordial, Naturaleza, Estado Sagrado, Ser, Sí mismo, Púrusha, Shiva o La Consciencia. La Consciencia, palabra más usada para expresar este estado de percepción del conocimiento sin condición, no es exactamente la más correcta ya que conlleva dos: el concededor y lo conocido. Cuando queremos referirnos al Uno sin dos, a lo Primordial, a la Unidad indiferenciada, a la Totalidad sin separación, al Potencial de todo lo posible.

La India dio como solución a estos problemas de la temporalidad e historicidad la aplicación de los conocimientos del Yoga. No como algo simple de adquirir, ni como un bien de cambio, sino la profundidad de conocer este pensamiento, ya que ocupó un lugar de primer orden en la espiritualidad universal.

El yoga es cualquier forma de práctica espiritual. Fue desarrollado también a nivel de una ciencia, filosofía, medicina y arte.

"Yoga deriva de la palabra sánscrita Yuj, que significa sujetar, reunir, uncir, juntar, dirigir, concentrar la propia atención para su aplicación y uso. También significa unión y comunión."  
(LSY, de B.K.S Iyengar).



## EL YOGA - EL YOGA EN ESTOS TIEMPOS.

“La adhesión de todas las fuerzas del cuerpo, las emociones y la voluntad que ese yoga presupone; significa un equilibrio del alma que permite mirar la vida en todos sus aspectos con ecuanimidad.”  
(Gita de acuerdo a Gandhi, de Mahadev Desai)

Yoga también se entiende como disciplina. Es el disciplinamiento del intelecto, la mente, las emociones y la voluntad. Cuando estos se encuentran bajo control liberados de la inquietud, concentrados hacia lo interno, el espíritu que reside en el interior descansa en su propia naturaleza. Patañjali lo describe en sus Yoga Sutras (Y.S I; 2,3).

Yoga es el proceso de transformación donde a través de la disciplina, el yo condicionado se expande hasta percibir la Totalidad, o Comunión con Dios.

El Yoga se viene practicando hace más de 7000 años. Fue tomando diferentes formas adaptándose al momento histórico y al sistema político y religioso existente en cada momento.

Hay variedades de Yogas:

- La práctica del culto a la Divinidad
- La práctica de la repetición de Mantras
- La práctica del Servicio desinteresado
- El yoga del Estudio de los textos sagrados
- La práctica de la Concentración y Meditación
- El Hatha Yoga, que es la práctica primordialmente de Asana y Pránáyáma hacia el Vacío o Consciencia Pura.



## EL YOGA - EL YOGA EN ESTOS TIEMPOS.

En las últimas décadas el Yoga se hizo muy popular en los 5 continentes.

El vivir se ha ido tornando muy complejo y exigido por la gran cantidad de cosas con las que se tiene que lidiar. El día a día ha ido acelerándose como una corrida en la que nunca se llega a la meta ni al descanso y siempre quedan asuntos pendientes por resolver y conseguir.

Las personas se acercaron al Yoga, en la búsqueda de un lugar de calma de quietud, un lugar de descanso al contactar con un espacio interno sin exigencia ni tiempos. Un lugar de simpleza, de tranquilidad sin tensión. Dándose cuenta de la necesidad de ir al interior, en búsqueda de este Espacio Sagrado.

Hoy en día lo que más se practica es Asana (posturas psicofísicas) y Pránáyáma (la práctica respiratoria)- HathaYoga.

Asana significa asiento: un lugar donde uno se sienta; la acción de sentarse, permanecer.

Por extensión es una "Postura"; "El asiento sobre el cual está sentada la deidad".

O podemos decir actitud psico-física que nos conecta al estado sagrado.

El Hatha Yoga desarrolla asana como práctica para la salud del cuerpo y la quietud de la mente, como medio para revelar el aspecto descondicionado- proceso espiritual.

Se practica también Pránáyáma, ejercicios respiratorios, como técnica de aquietamiento mental, medio para la expansión y distribución de la energía a través de la respiración consciente.

Y así acceder a un estado más profundo.

Hoy la humanidad casi por completo se encuentra en una nueva experiencia. Estamos con más tiempo, más tiempo en casa, con nosotros mismos. El Yoga sigue acompañando a los que practican y a las personas que naturalmente sienten el llamado, como una añoranza de este estado de ser.



## EL YOGA - EL YOGA EN ESTOS TIEMPOS.

En estos tiempos hay muchas personas que se encuentran totalmente tomadas por las condiciones que vive de esta crisis, encontrándose en un momento de gran angustia y desesperación.

Para otras esta experiencia puede llevar a profundizar y orientarse más hacia la disciplina y hacia el interior; al proceso de contacto con uno mismo, a la sensibilidad al despertar.

Todos estamos en una disciplina o práctica de austeridad, en la organización de la casa, orden, horarios, limpieza, las compras, la higiene, el trabajo, para con uno mismo y para con los que se comparte. El Yoga como disciplina, genera un proceso de purificación. En el sentido de purificar los elementos, aquello que es externo y sin sentido, a lo esencial e interno. El proceso de transformación de una forma de ser a una de ser más esencial.

Cada uno de nosotros está viviendo un proceso de yoga, proceso espiritual de transformación. Este proceso de ir uniendo todas las diferencias desde el centro de nuestro corazón que puede mirar, dando lugar a esta íntima percepción de no- separación esto se vive como un proceso de apertura sin objetivo alguno, un proceso de Florecimiento.

Que la luz de nuestro corazón, la gracia divina, nos guíe en este caminar sin rumbo de la vida, en esta apertura sin objetivo, en este Florecer del nuevo y más libre estado del ser.