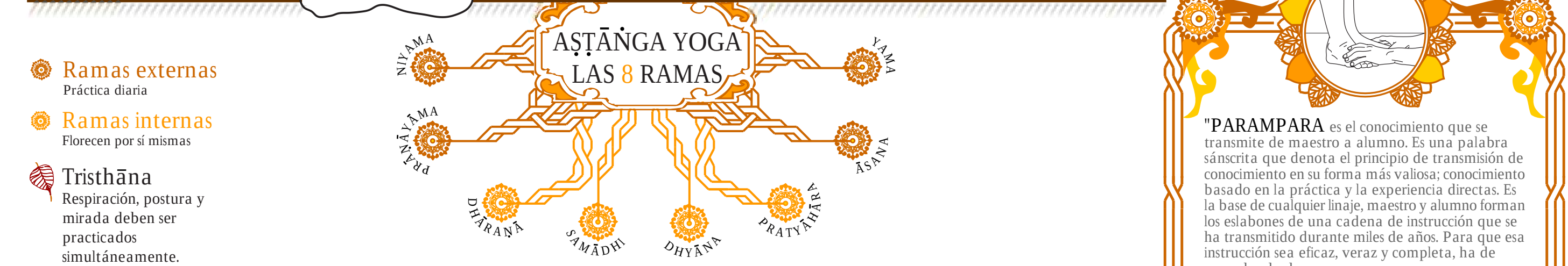
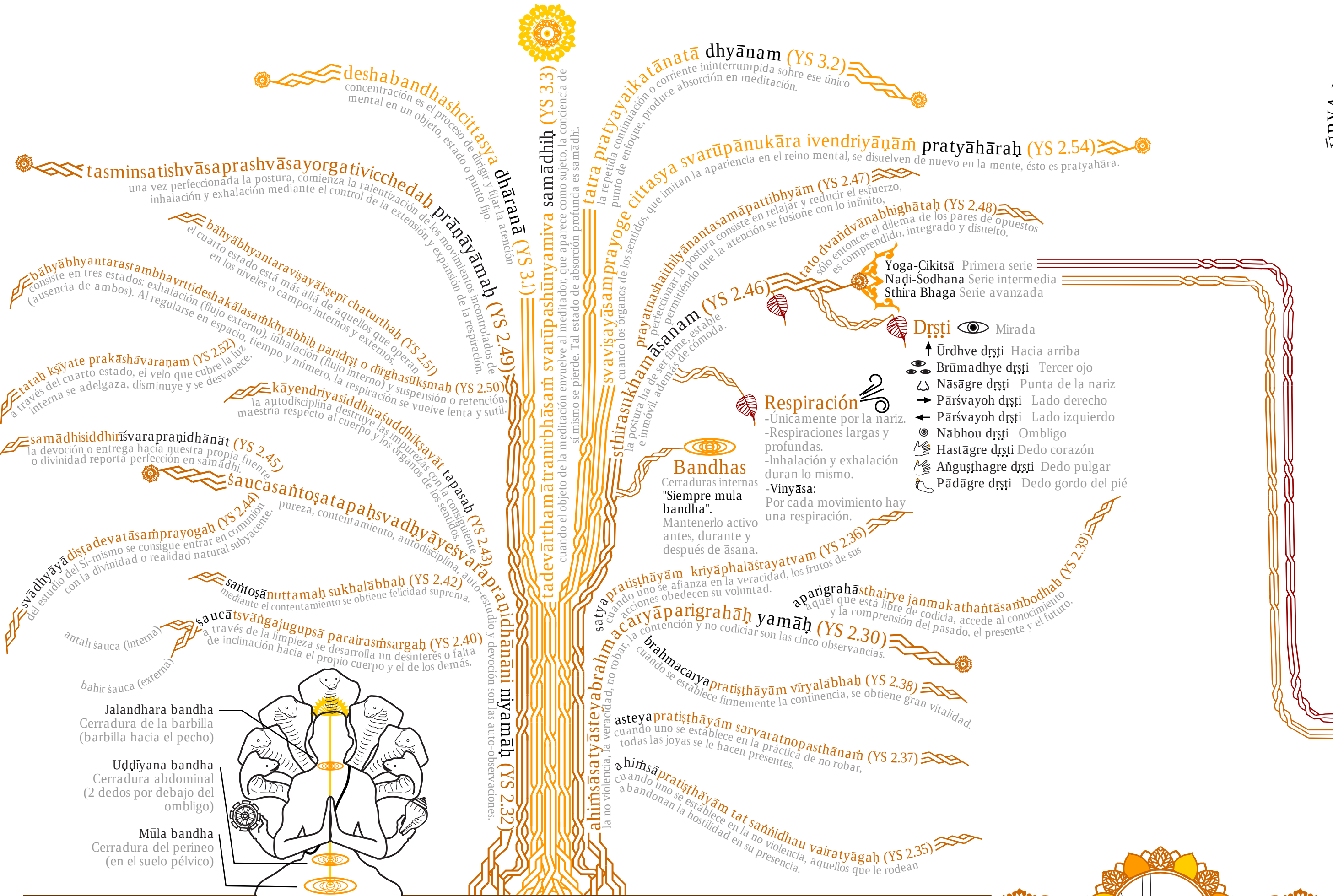


"Práctica, práctica, práctica...todo llega." Sri K. Pattabhi Jois. yogashcittavṛttnirodhaḥ (YS 1.2)



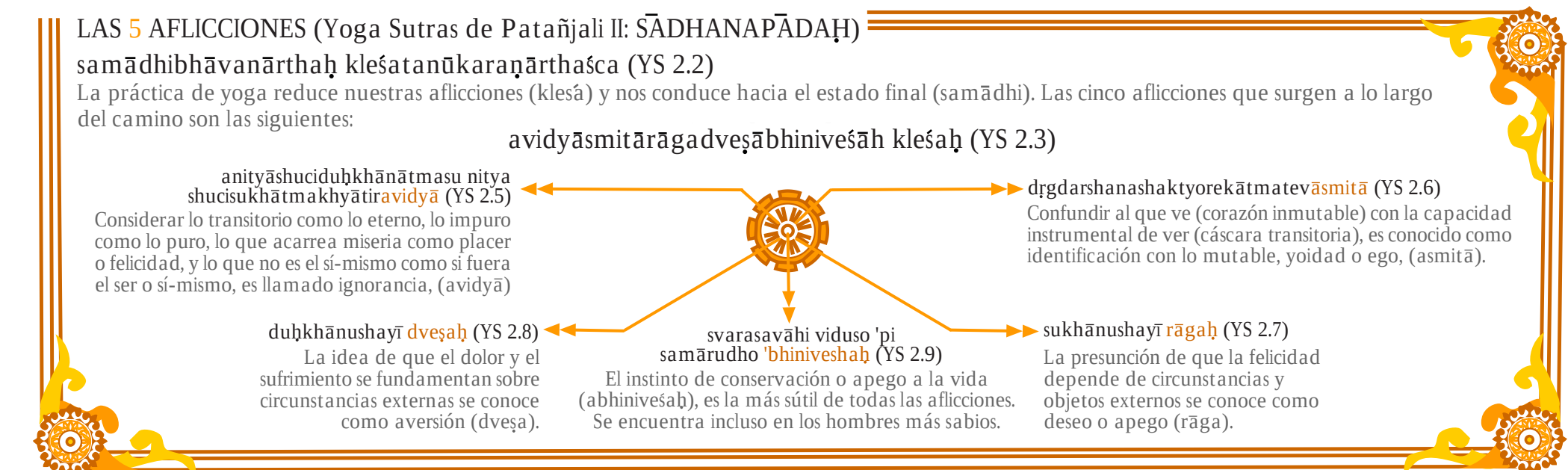
LAS 8 RAMAS (Yoga Sutas de Patañjali II: SĀDHANAPĀDAḤ)
yogaṅgānuṣṭhānādasuddhiksaye jñānadipṭirāvekakhyāteḥ (YS 2.28)
Al practicar las ocho ramas del ashtanga yoga, las impurezas del cuerpo y la mente son destruidas. Éstas representan obstáculos que nos impiden realizar la verdadera naturaleza de nuestro ser. Al clarificarse mediante la práctica continuada de este óctuple sendero, seremos capaces de distinguir entre lo real y lo irreal.
yamaniyamāsanaḥprāṇāyāmapratyāhārahāraṇāḍhyānasmaḍhayo'ṣṭāvaṅgāni (YS 2.29)
Las ocho ramas son las siguientes: cómo nos relacionamos con los demás (yama), y con nosotros mismos (niyama), postura corporal (āsana), control de la energía vital mediante la respiración (prāṇāyāma), abstracción de los sentidos (pratyāhāra), concentración (dhāraṇa), meditación (dhyāna), y supraconciencia (samādhi). Debemos practicar las cuatro ramas externas una por una, las otras cuatro crecerán internamente a consecuencia de nuestra práctica diaria a nivel externo. Todas ellas están interconectadas y nos conducen hacia el estado final de realización o samadhi.

LOS 9 OBSTÁCULOS (Yoga Sutas de Patañjali I: SAMĀDHIPĀDAḤ)		
Estos obstáculos (antarāya) oscurecen aquello que es inmutable en el ser humano (citta): vyādhistyānasmāyapramāḍāśyāvīratibhṛāntidarśanālabdhahbhūmikatva ānavasthitatvaṇi cittavikṣepaste'ntarāyāḥ (YS 1.30)		
Vyādhī Enfermedad	Pramāda Pisra; impaciencia	Bhṛāntidarśana Ceguera; concepción errónea
Styāna Apatía; pereza	Ālasya Desánimo; abatimiento	Alabdhahbhūmikatva Estancamiento
Samāyaya Duda; indecisión	Avirati Distracción; inquietud	Anavasthitatvaṇi Regresión; inestabilidad

MANTRĀḤ INICIAL
Vande gurūpām caraṇāravinde
sandarśita svātmā sukhāva bodhe |
nīḥ śreyase jāṅgalikāyamāne
saṁsāra hālāhala mohaśāntyai ||
ābhū puruṣākāraṁ
śaṅkhacakraśī dhāraṇam |
śaḥsara śīrasaṁ svetaṁ
praṇamāmi patañjalim ||
Om

MANTRĀḤ MANGALA
Svastiprajābhyaḥ
paripālayamāṁ
nyāyena mārgena
mañitū mahiṣāḥ |
gobrahmaṇebhyaḥ
subhāmasu nityaṁ
lokāḥ samastāḥ
sukhino bhavantu ||
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

"PARAMPARA es el conocimiento que se transmite de maestro a alumno. Es una palabra sánscrita que denota el principio de transmisión de conocimiento en su forma más valiosa; conocimiento basado en la práctica y la experiencia directas. Es la base de cualquier linaje, maestro y alumno forman los eslabones de una cadena de instrucción que se ha transmitido durante miles de años. Para que esa instrucción sea eficaz, veraz y completa, ha de proceder desde parampara. El conocimiento tan sólo puede ser transferido después de que el alumno haya pasado muchos años con un maestro experimentado. Un maestro al cual se haya entregado por completo en cuerpo, mente, palabra y ser interior."
"El dharma, o deber del alumno, es practicar diligentemente y esforzarse por comprender las enseñanzas del profesor. La perfección del conocimiento- y del yoga- se encuentra más allá del simple dominio de la práctica. El conocimiento crece desde el afecto y respeto mutuos entre alumno y profesor, relación que sólo puede cultivarse a través del tiempo."
"El dharma del maestro, o del profesor, es enseñar la práctica de yoga tal y como él la aprendió de su maestro. La instrucción o enseñanza debe presentarse con buen corazón, con buen propósito e intenciones nobles, así como ausencia de cualquier tipo de perjuicio. El profesor no ha de inducir a error al alumno de ninguna manera, ni modificar aquello que se le haya enseñado. El puede lograr que el alumno sea constante, puede mantenerlo firme cuando se tambalea. Es como "un padre" o "una madre" que corrige cada paso en el camino espiritual de su alumno."
"Entregarse a parampara es como adentrarse en un río de enseñanzas que ha estado fluyendo desde hace miles de años, un río que los antiguos maestros han seguido hasta el interior del océano del conocimiento. Pero incluso así, no todos los ríos conducen al océano, por lo que uno debe ser consciente de si la tradición que sigue es realmente auténtica y desinteresada."
Fuente: Shri K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute, Mysore.



ABHYĀSA Y VAIRĀGYA
(Yoga Sutas de Patañjali I: SAMĀDHIPĀDAḤ)
El estado de yoga se logra a través de la práctica (abhyāsa) y el desapego (vairāgya).
abhyāsavairāgyābhyāṁ tannirodhaḥ (YS 1.12)
Como dos alas para volar, la práctica, una actitud de esfuerzo persistente para lograr y mantener la estabilidad, le lleva en la dirección correcta, mientras que el desapego te permite continuar el viaje sin ser desviado por los altibajos que se presentan en el camino.

