



asociación de profesores
Kundalini Yoga

YOGA

Extracto de una conferencia de Yogi Bhajan

El maestro de la Era de Acuario Manual Nivel 1, de capacitación docente

Compilado por Shabad Dev Kaur en Servicio para Apky

¿QUE ES YOGA?

He descubierto que las personas carecen de un conocimiento básico sobre los objetivos, el proceso y las técnicas de Yoga. No entienden el concepto central de yoga. Algunas personas piensan que el yoga es una religión. Algunas personas piensan que es ejercicio físico para la vitalidad y la salud. Algunas personas piensan que es un sistema psicológico que desarrolla el potencial de la psique. En realidad, todo esto se basa en malentendidos. El yoga es esencialmente una relación.

Considere el origen de la palabra "yoga". El yoga, como lo entendemos en Occidente, proviene de la palabra bíblica, yugo. Esto desde la raíz de la palabra en sánscrito: Jugit. Ambos quieren decir "reunirse" o "unirse". El yoga es la unión de la conciencia individual con la conciencia infinita. La definición de un yogui es una persona que se ha apoyado totalmente en la conciencia suprema, que es Dios, hasta que él o ella hayan fusionado su conciencia individual con el Ser Infinito. Eso es lo que significa.

Una tecnología de conciencia

El yoga es una tecnología de conciencia. Comienza con el predicamento humano universal que, independientemente de su nivel individual de experiencia y conciencia, la realidad subyacente de cada mente humana es que es a la vez infinita y potencialmente creativa. Este potencial ilimitado está limitado en la acción práctica. Tus posibilidades se encuentran con tus realidades en la frontera de la conciencia. La conciencia varía y te da diferentes opciones y capacidades. Para romper los límites inconscientes, una persona necesita un conocimiento técnico. Ese conocimiento es necesario para expandir el calibre y la capacidad de las facultades mentales, para lograr un equilibrio, controlar la estructura física y experimentar el Ser Infinito.

Las técnicas de Kundalini Yoga conforman el manual operativo de la conciencia humana. El yoga explora tus dimensiones, profundidad, naturaleza y potencial como ser humano. En términos simples, eso es lo que yoga significa.

El yoga es muy necesario. En nuestra vida actual, cada persona debe entender en profundidad por qué es un ser humano y qué significa ser un ser humano. Hay muchas charlas y filosofías sobre la Infinitud interna y cómo saber sobre ella. Recuerda que el conocimiento intelectual no te mantiene ni sostiene. El conocimiento únicamente se convierte en sabiduría real cuando lo experimentas en tu propio corazón y tu Ser; tan solo la experiencia de esa tremenda sabiduría puede sostenerte y apoyarte. El que sepas o crea que algo es cierto, no significa que puedas actuar en consecuencia. Pero si descubres una verdad y actúas de acuerdo a esa verdad, y si puedes encontrar dicha, éxito y realización en ti mismo como resultado, entonces ningún poder en la Tierra puede desviarte de esa verdad o hacer algo incorrecto. Una vez que hayas visto la alegría de esa verdad y hayas disfrutado de esa belleza, estarás bien.

Disciplina y verdadera sabiduría

Los estudiantes deben entender esta diferencia. El conocimiento se convierte en sabiduría cuando se convierte en tu experiencia personal. Todo lo que pueda sostenerte y apoyarte se basa en la real sabiduría. Algunos estudiantes dicen que saber acerca la verdad está bien, que el conocimiento es bueno, pero la sabiduría no. Temen la disciplina y la rendición requeridas para alcanzar la verdadera sabiduría.

Un Gurú puede darte conocimiento y técnicas, pero no puede darte sabiduría. Aquí es donde normalmente nos equivocamos. Pensamos que alguien es un hombre sabio, creemos que podemos hacer todo correctamente si aprendemos de él, lo servimos y nos sentimos bien con él. El yoga y la sabiduría nunca funcionan de esa manera. Él puede darte habilidades técnicas, pero adquirir sabiduría depende de tu propia práctica y disciplina. El maestro y el alumno tienen un rol igualmente importante en el drama de la iluminación. El rol del maestro es proporcionar el conocimiento y la inspiración. ¡El tuyo, igualmente esencial es aprender, practicar y experimentar!

¿Dónde puedes comenzar a aprender quién eres como ser humano? ¿Cuál es el conocimiento básico que puedes captar como tu propia sabiduría interna? Quiero que te sientas muy feliz y bien. Pero también quiero darte una visión general y honesta y una evaluación de ti mismo como ser humano básico que busca la felicidad y una vida plena.

Variedades de yoga

El yoga tiene sus orígenes en la experiencia humana. Estas técnicas para vivir una vida sana, feliz y espiritualmente consciente se han desarrollado a través de miles de años y de muchas civilizaciones. Se dice que las ciencias humanas del yoga se ha sistematizado y usado en sus formas desarrolladas, por primera vez, desde hace más de 40 mil años. Eran enseñanzas abiertas e integradas a la vida diaria, no eran una actividad mística. El trabajo de los antiguos yoguis estaba basado en observaciones tangibles de la energía, y de los efectos de diferentes actividades y actitudes sobre el equilibrio de esas energías en el individuo.

Todas las formas de yoga se enfocan en estimular y regular la energía humana que es la esencia misma de la consciencia. Cuando originalmente evolucionó, cada estudiante de yoga trabajaba en todos los aspectos de sí mismo. Ejercitaba el físico, disciplinaba lo mental, analizaba y discutía el mundo intelectualmente, etc. El yoga era holístico, penetrando cada nivel de la existencia humana. Con el paso del tiempo, las técnicas se diluyeron y se dividieron. A medida que los individuos satisfacían sus diferentes necesidades y personalidades, ellos escogían enfatizar y practicar componentes separados del sistema yóguico total. Algunos prefirieron solo el ejercicio, ignorando el mantra, otros hacían mantra y meditación sin el control de la respiración. Con el tiempo se reconocieron 22 escuelas diferentes de yoga de las cuales menos de una docena se practican hoy en día.