

[¿CuÃil yoga debo seguir?](#)

Category : [Spanish - EspaÃ±ol](#)

Published by dharmalingam on Jun. 13, 2012

Publisher's Desk

¿CuÃil yoga debo seguir?

Una exploraci3n de cuatro enfoques populares sobre cuatro regÃmenes espirituales: karma yoga, bhakti yoga, raja yoga y jnana yoga

Por Satgur3 Bodhinatha Veylanswami

Read this article in: [English](#) | [Gujarati](#) | [Hindi](#) | [Marathi](#) | [Russian](#) | [Spanish](#) | [Tamil](#)

En los textos modernos hind3es, el sumario m3is com3n de la pr3ctica espiritual hind3 son los cuatro yogas: karma (acci3n), bhakti (devoci3n), raja (meditaci3n) y jnana (conocimiento) . Empecemos con una corta descripci3n de cada uno y despu3s reflexionemos sobre la pregunta: â¿CuÃil yoga o cuÃiles yogas debo seguir en este momento?â

Karma yoga es el camino de la acci3n. Comienza al abstenerse de aquello que no se debe de hacer. Despu3s buscamos renunciar a las acciones que son motivadas 3nicamente por deseos ego3stas, aquellas acciones que s3lo nos benefician a nosotros. Luego viene el deseo de concienzudamente cumplir con nuestras obligaciones en la vida. Un aspecto importante del karma yoga es el realizar servicio desinteresado para ayudar a otros. Cuando somos exitosos, nuestro trabajo se transforma en adoraci3n. Mi paramagur3, Yogaswami de Sri Lanka, capturaba la esencia de este ideal cuando dec3a: âTodo trabajo debe hacerse con el objetivo de llegar a Diosâ

Bhakti yoga es el camino de la devoci3n y del amor a Dios. La pr3ctica se centra en escuchar historias sobre Dios, el cantar himnos devocionales, el peregrinaje, el

entonar un mantra y el adorar en templos y en la capilla del hogar. El fruto del bhakti yoga es una relación cada vez más estrecha con lo Divino, el desarrollar cualidades que hacen posible la comunión: amor, desinterés y pureza; lo que, tarde o temprano, lleva a prapatti: humildad y entrega total a Dios. Mi gurú, Sivaya Subramuniyaswami, daba esta descripción perspicaz: "Dios es amor, y el amar a Dios es el camino puro prescrito en los Agamas (una categoría de escritura revelada). Verdaderamente, estos textos son la propia voz de Dios amonestando al samsari, al andador de la reencarnación, de que renuncie al amor de lo transitorio y adore, en su lugar, lo Inmortal. Como amar lo Divino, cuando y dónde, con cuáles mantras y visualizaciones y en que momentos auspiciosos; todo esto está preservado en los Agamas".

Raja yoga es el camino de la meditación. Es un sistema de ocho etapas progresivas de práctica: restricciones éticas, observaciones religiosas, postura, control de la respiración, retiro, concentración, meditación y éxtasis o unidad mística. Lo central es restringir las modificaciones de la mente para que nuestra conciencia, la cual usualmente toma las formas de las modificaciones de la mente, pueda mantenerse en su forma esencial. El restringir estas modificaciones se logra a través de la práctica y el desapego. Mi gurú usaba el término conocimiento para explicar las modificaciones de la mente: "El conocimiento y la conciencia son lo mismo cuando la conciencia está totalmente identificado y apegado a aquello de lo que es consciente. El separar los dos es la ingeniosa práctica del yoga".

Jnana yoga es el camino del conocimiento. Implica el estudio filosófico y la discriminación entre lo Real y lo irreal. Aunque la palabra jnana se deriva de la raíz verbal jñā , lo que simplemente significa conocer, tiene una connotación filosófica superior. No es solo conocimiento intelectual, sino también experiencia intuitiva. Empieza con el conocimiento intelectual y termina con la experiencia intuitiva. Jnana yoga consiste en tres prácticas progresivas: shravana (el escuchar las escrituras); manana, pensar y reflexionar; y nididhyasana, meditación constante y profunda. Cuatro grandes dichos de los Upanishads son frecuentemente objeto de reflexión: "El conocimiento es Brahman"; "Eso eres tú"; "Este Ser es Brahman" y "Yo soy Brahman". Swami Chinmayananda, fundador de la Misión Chinmaya, enseñaba: "La meta del jnana yoga es, a través de la discriminación, el diferenciar lo Real de lo irreal y finalmente darse cuenta de la identidad de uno con la Realidad Suprema".

Habiendo visto en breve cada uno de los cuatro yogas primarios, enfoquémonos en cómo son abordados en varias escuelas de pensamiento. Esto podrá ayudarte

a elegir el yoga (o yogas) adecuados para que los practiques en este estado de tu desarrollo espiritual. El primer enfoque, y el más conocido, es el elegir uno de los yogas con base en tu temperamento. La Sociedad Vedanta del Sur de California presenta este enfoque en su sitio de internet: Los aspirantes espirituales se pueden clasificar, en términos generales, en cuatro tipos psicológicos: el predominantemente emocional, el predominantemente intelectual, el físicamente activo, el meditativo. Existen cuatro yogas primarios diseñados para "encajar" en cada tipo psicológico. En este enfoque, el bhakti yoga se recomienda para el predominantemente emocional, el jnana yoga para el intelectual, el karma yoga para el físicamente activo y el raja yoga para la persona meditativa.

Sin embargo, a veces se recomienda que los buscadores que tienen inclinaciones intelectuales deben mantenerse alejados del jnana yoga. Linda Johnson explica esto en su libro "Hinduismo para Idiotas": "¿Crees que eres inteligente? Sorprendentemente, los gurús hindúes frecuentemente recomiendan a la gente brillante que tome el camino de la devoción, no el jnana yoga. Esto es porque la gente muy inteligente frecuentemente se beneficia más al aprender a abrir su corazón. Jnana yoga no es tanto para intelectuales como para personas con un sentido místico fuertemente desarrollado y un deseo ardiente de la experiencia real de la Percatación de Dios".

Un segundo enfoque es el elegir uno de los yogas como tu foco primario con base en tu temperamento, pero también practicar los otros tres yogas de un modo secundario. Swami Sivananda, fundador de la Sociedad de Vida Divina, decía que aunque, naturalmente, los buscadores gravitan hacia un camino; las lecciones de cada uno de los caminos deben integrarse en cada buscador si se va a lograr la verdadera sabiduría. El lema de su organización es: "Sirve, Ama, Medita, Percítate", refiriéndose respectivamente a los cuatro yogas: karma, bhakti, raja y jnana.

Un tercer enfoque enfatiza que uno u otro de los cuatro yogas es el camino superior y debe ser seguido por todos. Es común en las organizaciones Vishnuistas el proponer el bhakti yoga, o prácticas devocionales, como el camino para todos los seguidores. Es decir, el Vishnuismo se centra en el amor autotranscendente y en la entrega como el principal medio de liberación. Además, el karma yoga se recomienda como una preparación purificadora para las prácticas de devoción. Sri Ramanuja afirma que en preparación para la meditación, o la remembranza contemplativa de lo Divino, uno debe realizar karma yoga.

Algunas tradiciones vendi3nticas proponen el jnana yoga como el camino para todos. Por ejemplo, en la tradici3n Smarta de Adi Shankara, el karma yoga se realiza como un sadhana preliminar que lo lleva a uno al jnana yoga, lo cual es definido como meditaci3n basada en la discriminaci3n filos3fica. Esta idea la podemos encontrar en el Vivekachudamani de Shankara: âEl trabajo es para purificaci3n de la mente, no para la percepci3n de la Realidad. La percataci3n de la Verdad es causada por la discriminaci3n, no en lo m3is m3nimo por diez millones de actosâ.

Un cuarto enfoque es que la pr3ctica de karma yoga, bhakti yoga y raja yoga constituyen un requisito para adoptar el jnana yoga, o el experimentar la unidad con Dios, la iluminaci3n. Swami Ramakrishnananda del Vishwa Dharma Mandalam en la ciudad de Nueva York escribi3: âAntes de profundizar en el jnana yoga, es importante que el disc3pulo crezca y se desarrolle en el servicio, o karma yoga; en la devoci3n a Dios, o bhakti yoga; y en la meditaci3n, o raja yoga; porque al estudiar esta filosof3a sin preparaci3n uno corre el riesgo de transformarse en un vedantista `de palabra', una persona que habla de aquello que no conoce verdaderamenteâ.

Swami Vishnudevananda de los centros Sivananda Yoga Vedanta propuso una idea similar: âAntes de practicar jnana yoga, el aspirante necesita haber integrado las lecciones de los otros caminos y3guicos, ya que sin el amor a Dios y el desinter3s, sin la fuerza del cuerpo y la mente; la b3squeda de la Realizaci3n del Ser puede convertirse en una mera especulaci3n in3tilâ.

Satgur3 Sivaya Subramuniaswami encontraba sabidur3a en este cuarto enfoque. Afirmaba que: âEl karma yoga y el bhakti yoga son el prelude necesario para las filosof3as y pr3cticas superioresâ. De hecho, ense1aba que los yogas (o padas) son estados acumulativos. Por otro parte, ninguno debe ser abandonado al avanzar en el camino. Acerca del bhakti dec3a: âNunca superamos la adoraci3n en el templo. Simplemente se convierte m3is profunda y significativa en la medida que progresamos a trav3s de los cuatro niveles espirituales. En [karma yoga o] charya pada, el estado de servicio desinteresado, vamos al templo porque tenemos que ir, porque es lo que se espera de nosotros. En [bhakti] el kriya pada, el estado de sadhanas de adoraci3n, asistimos porque queremos; nuestro amor a Dios es la motivaci3n. En el yoga pada, adoramos a Dios internamente, en el sagrario del coraz3n. Sin embargo, a3n el yogui inmerso en las profundidades superconscientes de la mente no ha superado al templo. Est3 ah3, la casa de Dios en el plano terrenal, cuando el yogui regresa a la conciencia normal. Tan perfecta es la adoraci3n en el templo de aquellos que han atravesado el jnana pada que

ellos mismos se convierten en objeto de adoración: templos vivientes y móviles.

¿Confundido sobre cual yoga o yoga escoger? Claro, si tienes un maestro este es un excelente punto para discutir con él o ella. Si no tienes un maestro, entonces un enfoque conservador es el trabajar primero en el karma yoga y en el bhakti yoga. Estos yogas trabajan rápidamente con el ego y despejan las importantes barreras a la percepción más profunda; barreras que muchos descuidan resolver en el camino. Los beneficios de su práctica incluyen una purificación lenta de la mente, el desarrollar mayor humildad y desinterés, un sentido creciente de devoción y la certeza de que todas nuestras acciones nos están moviendo constantemente más cerca de Dios.