

El dharma de la India

Una ocupación trascendente eterna

El Yoga, declarado patrimonio cultural inmaterial de la humanidad por la UNESCO en diciembre de 2016, es un legado de valor incalculable de la tradición de la India. Durante miles de años, este país ha estado centrado en un objetivo: cómo la mente humana puede desarrollarse hasta el punto en que se encuentre con lo divino, cómo acercar lo humano y lo divino.

Lo divino es algo de lo que se ha hablado en todos los rincones del planeta, pero siempre ha permanecido lejano, más allá de las estrellas. Corresponde a la India, con la visión central de los *Upanishads* (800-400 a.C.), el derecho a ser considerada la primera en establecer que lo divino está en cada uno de nosotros. Y con esta afirmación crucial, la India dio a la persona la capacidad, la dignidad y la belleza de llegar a ser, ella misma, templo, santuario.



Por ello, el Yoga es una aplicación de la mente y del cuerpo, del pensamiento y de la acción, de la moderación y del cumplimiento, a una disciplina, para alcanzar el más elevado grado de conciencia: ver la Verdad y ser la Verdad, la Verdad que se halla en cada uno de nuestros latidos, la Verdad que yace dormida bajo la envoltura de nuestra individualidad, la Verdad que es nuestra esencia, aunque la hayamos olvidado, la Verdad que la mentalidad positivista nos ha ocultado, haciendo que confundamos nuestra incapacidad para percibirla con su inexistencia.

La luz puede verse, pero no pensarse. ¿Qué puede pensar un ciego sobre la luz? Puede que sea un genio, que sea un gran razonador, no le va a servir de nada. No necesita lógica ni genialidad, lo que necesita son ojos para ver. Del mismo modo, la Verdad se puede ver (visión contemplativa), se puede ser, pero no se puede pensar.

El Yoga clásico

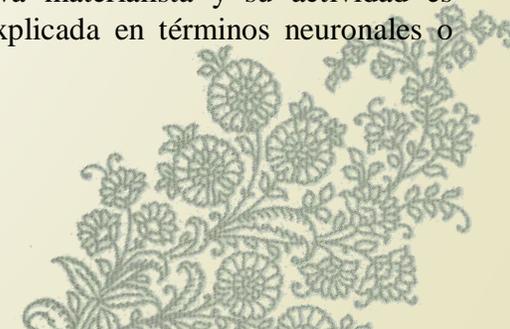
Orientación

En la India, a la búsqueda de la Verdad se le denomina *darshan*, que significa ver. El Yoga es uno de los seis *darshan* ortodoxos de la tradición hindú. Sostiene una visión dualista de la existencia, pues distingue la

conciencia de lo que entiende es su instrumento: la mente. Considera al instrumento como sustancia material, en contraste con la conciencia que es una entidad inmaterial, espiritual (*ātman*), y afirma que ambas son realidades aparte, que interactúan entre sí, pero que no pueden ser reducidas una a la otra. Si reducimos la materia a la conciencia caeremos en una forma u otra de idealismo. Si reducimos la conciencia a la materia apostaremos por el materialismo o el fisicalismo.

Según el Yoga la mente es materia pensante, pero, al fin y al cabo, materia. En los *Yoga Sūtras*, los aforismos del Yoga, Patañjali expone que la mente es una entidad material, aunque hecha de una materia sutil no perceptible por parte de los sentidos, es decir, una materia que no es física en el sentido que le damos habitualmente a esta palabra. Hay que tener en cuenta que el concepto de materia en la India antigua incluye también el de energía.

Su funcionamiento es relativamente fácil de explicar desde una perspectiva materialista y su actividad es susceptible de ser explicada en términos neuronales o computacionales.





La verdadera dificultad en relación a la mente consiste en explicar porqué y cómo se produce la experiencia, especialmente el aspecto subjetivo de la experiencia. ¿Cómo explicamos que haya organismos que se constituyan en sujetos de la experiencia? ¿Qué es en sí misma la experiencia? ¿Cómo explicarla sin apelar a la misma experiencia? ¿Cómo es posible que la mente pueda dar siempre un paso hacia atrás y contemplar sus propios pensamientos y emociones?

La distinción entre mente y conciencia es una manera de diferenciar entre los aspectos funcionales de la mente y el factor experiencial. De este modo no hay dificultad alguna en atribuir la realización de funciones a una entidad material llamada mente, pero el impulso que pone en marcha este mecanismo funcional que culmina en la experiencia del sujeto no es originalmente material según el Yoga, sino que se debe a la proximidad de la conciencia capaz de activar la funcionalidad de la mente.

En los aforismos del Yoga, Patañjali considera que la conciencia es una forma centralizada o individualizada de la Conciencia de la Realidad Absoluta y distingue entre sus dos “establecimientos” o estados: su propia naturaleza, que es conciencia pura, y su estado “identificado”, en el que está oscurecida por el siempre cambiante mundo mental del individuo, en el que está envuelta y del cual debe liberarse.

El ser humano conoce y comprende merced a la inteligencia. Pero esta inteligencia no es más que un producto –extremadamente refinado, es cierto- de la materia. Siendo un producto de la naturaleza, un “fenómeno”, la inteligencia no puede mantener relaciones de conocimiento sino con otros fenómenos (que forman parte como ella, de la infinita serie de creaciones de la materia); en ningún caso podría conocer a la conciencia, pues no podría sostener ninguna clase de relaciones con una Realidad trascendental.

Lo paradójico es que, sin una inteligencia pura, aguda y contemplativa, seríamos incapaces de alcanzar nuestro destino espiritual. El principio intelectual, la forma más refinada de la materia, hace de intermediario, instrumento de percepción, entre el objeto perceptible, la materia, y el sujeto perceptor, la conciencia. En una mente contemplativa (*ekāgra*) el discernimiento del intelecto brilla en toda su pureza, completamente libre de la influencia de la inquietud y la confusión y es capaz de revelar la distinción que hay entre el intelecto puro y la conciencia. Esta distinción, llamada *intelección discriminativa (vivekakhyāti)*, que desvela la falsa identificación entre la conciencia y la mente, es el medio hacia el ulterior despertar de la luz del conocimiento, también llamada, “visión colmada de Verdad” y la liberación de la conciencia de su conjunción con la materia.

Hay que señalar que la plenitud e irreversibilidad de la liberación conlleva la percepción previa de la materialidad. Es necesario que la conciencia se implique primero en la materia, que observe la policromía de un mundo fenoménico siempre cambiante, producto de la transformación de los tres constituyentes de la naturaleza, y que en suma disfrute de la percepción de un mundo material que es esencialmente distinto de ella. Este disfrute del mundo culmina en la experiencia de la omnipresencia del dolor. A partir de aquí se produce una inversión en el seno mismo del intelecto que se esforzará no ya en percibir la diversidad de la materia, sino en separar a la conciencia de esta.



Por tanto, la constatación de este dolor universal no desemboca en una "filosofía pesimista". "Liberarse" de las ilusiones y del sufrimiento del mundo material por el "conocimiento", tal es el objetivo del Yoga.

Esto nos permite trazar un paralelismo interesante entre el Yoga y la medicina y retomar la vieja idea de la filosofía como medicina. El Yoga **diagnostica** la enfermedad básica de la existencia, el sufrimiento (*klesha*); **su causa**, la ignorancia de la verdadera naturaleza de la conciencia (*avidyā*), determina **la curación**, el conocimiento infalible, la visión colmada de Verdad (*ṛtaṃbharā prajñā*), que lleve finalmente a la liberación (*kaivalya*) y prescribe **la terapia o tratamiento**, la disciplina yóguica que otorgue dicho conocimiento.

La considerable importancia que el Yoga, concede al "conocimiento", se explica muy fácilmente si se tienen en cuenta las causas del sufrimiento humano. Las aflicciones de la vida humana no se deben a un castigo divino, ni a un pecado original, sino a la ignorancia. No cualquier ignorancia, sino solamente la ignorancia de la verdadera naturaleza de la conciencia, la ignorancia que nos hace confundirla con la experiencia psicomental en la que está envuelta, que nos hace atribuir "cualidades" y predicados a ese principio eterno y autónomo que es la

conciencia; en una palabra, una ignorancia de orden metafísico. Es, pues, natural que sea un conocimiento de orden metafísico el que venga a suprimir esta ignorancia.



Por ello, para el Yoga existe una estrecha relación entre el esfuerzo para restringir los procesos mentales y la contemplación de la Verdad, cara a cara. Conviene aclarar aquí que esta detención de los procesos mentales no tiene nada que ver con la inconsciencia. Nada más contrario al espíritu del Yoga para el cual la cesación de la mente implica una purificación y un mayor resplandor de la conciencia que libre de los lazos oscurecedores del mundo mental se manifiesta prístina en toda su cristalina pureza. Brilla entonces la conciencia establecida en su propia grandeza: eterna, ilimitada, libre, sin ningún dolor o impedimento, en un estado de excelsa beatitud.

**“Sin otra luz ni guía
sino la que en mi corazón ardía”**

SAN JUAN DE LA CRUZ. *La noche oscura del alma*

Esta comprensión se denomina de varias formas: *autorrealización, iluminación o liberación*. Consiste en el descubrimiento de una asombrosa Verdad sobre nosotros mismos: que no somos sólo un cuerpo, una mente o una personalidad particulares, sino el fundamento definitivo de todos los cuerpos y personalidades, de hecho, de todas las cosas animadas e inanimadas que se encuentran en el Universo.

Los grandes maestros del Yoga, ya en la antigüedad, establecieron que somos, en primer lugar, la Realidad Absoluta: Una en sus tres aspectos: Verdad, Conciencia pura y Dicha, y Causa del Universo manifestado. Llegaron a sus primeros discernimientos respecto a la Realidad, no a través de una especulación caprichosa, sino de una experiencia, de una comprensión directa: en el estado iluminado el yogui se establece en la Realidad indivisible que todo lo penetra y todo lo abarca.

“¿Qué ignorancia o que sufrimiento puede haber en aquel ser humano para quien todos los seres son el Ser porque ve la Unidad?”

Īsha Upanishad

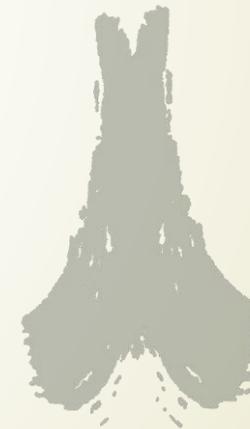
El Yoga es el arte de tallar el alabastro de nuestro cuerpo-mente en una escultura bella y lúcida que trasluzca la luz primordial de la conciencia, establecida en su propia naturaleza y eterno “arrobamiento”.

Para practicar Yoga debemos convertirnos en artesanos de grandes aptitudes y sensibilidad. Dominamos el arte del Yoga conforme vamos obteniendo un autoconocimiento y una capacidad para la autotrascendencia. Al buscar profundamente en nuestra

mente y nuestro “corazón espiritual” aprendemos a exceder nuestros límites ordinarios y a descubrir que son inconmensurablemente vastos, sobrepasando incluso a la naturaleza misma. Nos damos cuenta de que la naturaleza, tan grande y fascinante como es, constituye tan sólo un aspecto temporal de la Realidad Absoluta, la cual trasciende el espacio y el tiempo.

“Son muchos los que saben que la gota puede llegar a ser Océano, pero muy pocos conocen que el Océano está en el interior de la gota.”

KABIR



Luz al Yoga clásico

Yogāchārya Śrī B.K.S. Iyengar

El Yoga asumió su forma clásica entre los años 500 al 200 a.C. aproximadamente, época en la que se supone que vivió Patañjali, el compilador de los *Yoga Sūtras*, los aforismos del Yoga. En este tratado se establecen las disciplinas éticas: sociales (*yama*) y personales (*niyama*); las disciplinas físicas y mentales de las posturas (*āsana*) y de la regulación de la respiración (*prāṇāyāma*); el control de los sentidos (*prathyāhara*), la concentración (*dhāraṇā*) y la meditación (*dhyāna*). Se practican para alcanzar un estado de contemplación pura (*samādhi*) en el que la mente, detenida (*niruddha*), aparece como vacía de sí misma, lo que desvela la luz del conocimiento o “visión contemplativa”, en la que tiene lugar la percepción de la Realidad oculta en el objeto de contemplación por medio de la conciencia, que percibe por unificación con el objeto.

Este es el sistema que practicó y enseñó Yogāchārya Śrī B.K.S. Iyengar (1918-2014). No obstante, reelaboró dos de sus disciplinas, que habían ido perdiendo su precisión desde la época de Patañjali. Realizó un estudio sistemático de *āsana* y *prāṇāyāma*, les dio una precisión científica y estableció un patrón para medir cualquier práctica. Ambas son la base sólida de la meditación y de la vida espiritual.

Desarrolló, además, la aplicación terapéutica de las posturas para que aquellos que padecen enfermedades o discapacidades obtengan máximo beneficio.

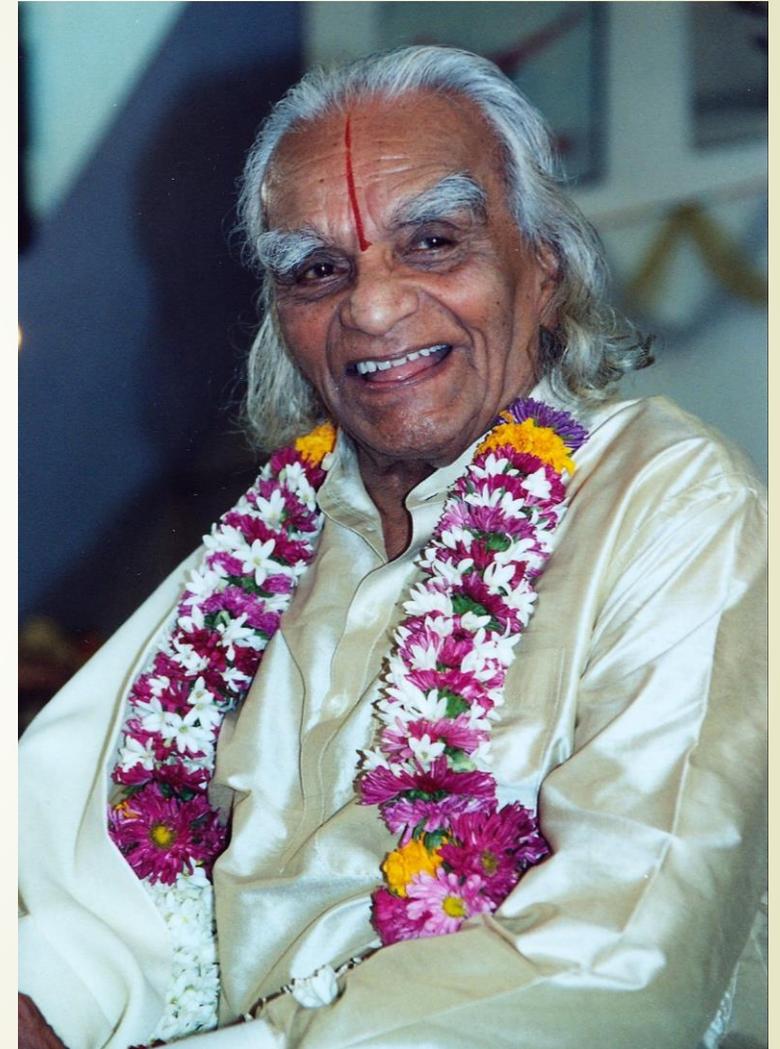
Concibió su enseñanza de manera metódica y progresiva y en ella la corrección detallada y la seguridad del alumno son primordiales.

Se le admira y respeta tanto por sus logros en la difusión del conocimiento y del amor hacia el Yoga, como por haberlo elevado a su más alto nivel. Sus libros: *Light on Yoga (Luz al Yoga)*, *Light on Prāṇāyāma (Luz al Prāṇāyāma)*, *Light on the Yoga Sūtras of Patañjali (Luz a los Yoga Sūtras de Patañjali)*, *The Tree of Yoga (El Árbol del Yoga)* y *Light on Life (Luz a la Vida)* son clásicos contemporáneos.

Millones de alumnos en todo el mundo siguen su enseñanza.

**“El cuerpo es mi templo
y las āsanas son mis plegarias”**

YOGĀCHĀRYA ŚRĪ B.K.S. IYENGAR

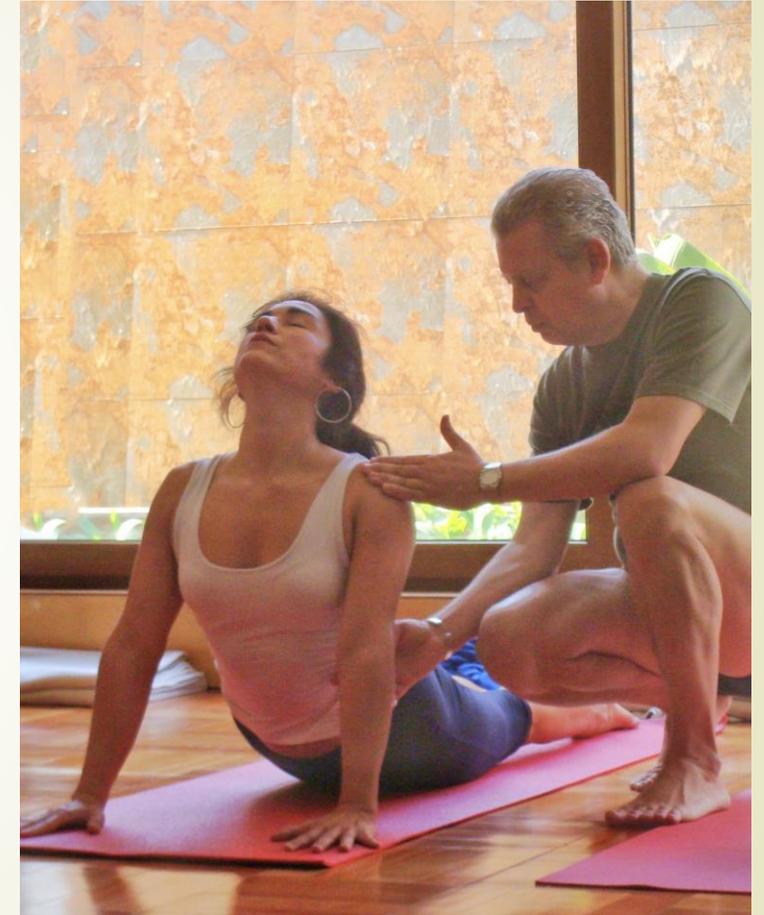


Luz al Yoga clásico

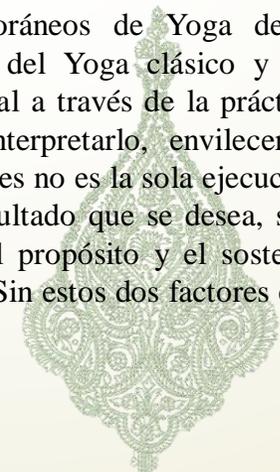
Yoga clásico vs. Yoga contemporáneo

Hay una gran diferencia entre el Yoga clásico, como tesoro de sabiduría práctica y espiritual de los Maestros de la antigüedad, y lo que hoy conocemos como Yoga. El Yoga contemporáneo es altamente reduccionista, es un Yoga transnacional, que se practica en todo el mundo y que se identifica con un ejercicio físico basado en la ejecución de *āsanas* (posturas) para la buena condición física y la reducción del estrés, que no está ligado a una posición filosófica y despojado de su potencial psicológico y espiritual.

Esta visión sesgada del Yoga ha alcanzado una popularidad sin precedentes en época reciente, con una expansión global entre personas de muy diversa condición, lo que probablemente hubiera sido sorprendente para Patañjali y los comentaristas clásicos de su obra, para quienes el Yoga era una doctrina “oculta”, transmitida oralmente sólo a un reducido número de sus discípulos, a aquellos preparados para comprender su objetivo y ponerlo en práctica, lo que significaba transformarse uno mismo en una persona altamente culturizada y civilizada, en un ser humano excepcional y valioso, capaz de comprenderse a sí mismo y a los demás con una nueva luz, la de la Unidad: “todos los seres son el Ser”.



Los practicantes contemporáneos de Yoga deberían conocer el marco integral del Yoga clásico y seguir siempre su propósito original a través de la práctica de sus elementos y no malinterpretarlo, envilecerlo, ni utilizarlo indebidamente, pues no es la sola ejecución de actos lo que produce el resultado que se desea, sino la concentración intensa en el propósito y el sostener la mente alerta en esos actos. Sin estos dos factores el sólo acto externo es insuficiente.



Sādhanā de Yoga

Enseñanza de Yoga clásico según el magisterio de Śrī B.K.S. Iyengar

Sādhanā es una palabra sánscrita que significa “práctica espiritual”. Sādhanā de Yoga, fundada el 3 de noviembre de 1988, surgió para impulsar un renacer humanista de la persona, por medio de la práctica del Yoga como tradición de sabiduría y de valores espirituales esenciales. Desde entonces, su objetivo ha sido la transformación del ser humano, recordándole lo que ha olvidado, despertándole aquello que está dormido en él, guiándole de lo irreal a lo Real, de la oscuridad a la Luz, de lo temporal a lo Eterno.

**“Aham Brahmasmi”
(Soy lo Absoluto)**

Bṛihadāraṇyaka Upanishad

Porque hasta que el ser humano no entienda que la Verdad, la Conciencia y la Dicha, los tres aspectos de lo Absoluto, son un derecho propio, no podrá alcanzar su más profundo Ser, permanecerá incompleto.

**“La religión de todos los hombres debe ser
la de creer en sí mismos”**

JIDDU KRISHNAMURTI

Fue formalmente inaugurada por Yogāchārya Śrī B.K.S. Iyengar el 21 de septiembre de 1996, con motivo de su primera visita a Málaga. Con un acto ceremonial, quedó dedicada a su figura y a su obra.



En noviembre de 1997 fue de nuevo honrada y bendecida con una segunda visita del Maestro.

Comprometida con el estudio del legado de Yogāchārya Śrī B.K.S. Iyengar y la enseñanza del Yoga, según su magisterio, los alumnos encuentran en las clases la integración de los principios filosóficos, extraídos de los textos clásicos sánscritos, con el aprendizaje del arte y la

ciencia de *āsanas* y *prāṇāyāmas*, que son un reto para su disciplina física y mental. A través de una práctica cultivada durante largo tiempo, de forma ininterrumpida y con consideración, desarrollan fortaleza, flexibilidad, coordinación, equilibrio, conciencia de sus propias capacidades, confianza en sí mismos y una mayor concentración. Experimentan además la “meditación en la acción”: un estado de atención continuada y absorción en cada acción. Esta continuidad perceptiva de la mente aquieta la actividad mental, pues implica que el flujo contemplativo no esté mezclado con ningún otro tipo de percepción.

La sabiduría que se va obteniendo a través de la práctica es como un rayo de luz en una noche oscura, inspira la vida espiritual y estimula el pensamiento hacia aspectos de mayor profundidad: el valor del silencio, la rememoración del Ser interior, la pertenencia a la familia universal o cómo hacer el bien con nuestras palabras y acciones.

**“A pesar de que su popularidad ha llevado a
una cierta cantidad de simplificaciones y
distorciones, sostenemos la antorcha de la
sabiduría del Yoga encendida, con el mismo
brillo de siempre”**

JOSÉ MARÍA VIGAR

Sādhanā de Yoga

Dirección

José María Vigar es el fundador y director de Sādhanā de Yoga. Licenciado en Ciencias Biológicas, es practicante de Yoga desde su adolescencia y profesor senior, titulado por Śrī B.K.S. Iyengar, de quien fue discípulo desde 1990.

En vida de su Maestro (*Gurujī*), visitaba anualmente el Ramāmaṇi Iyengar Memorial Yoga Institute, en Pune, India, para beber de su fuente, sentir su presencia y escuchar sus palabras, pues la relación Maestro-discípulo consiste en un entendimiento desde el corazón.

La experiencia de estar en el campo de energía de *Gurujī* y los conocimientos adquiridos directamente de él, fundamentan hoy día su práctica y su enseñanza e inspiran su evolución como profesor. Formador de profesores, imparte seminarios y dirige cursos de acceso al título de profesor de Yoga, en varios de sus niveles, a nivel nacional e internacional.



“Estoy tan agradecido por lo que el Yoga ha hecho de mi vida que siempre he buscado compartirlo”

YOGĀCHĀRYA ŚRĪ B.K.S. IYENGAR

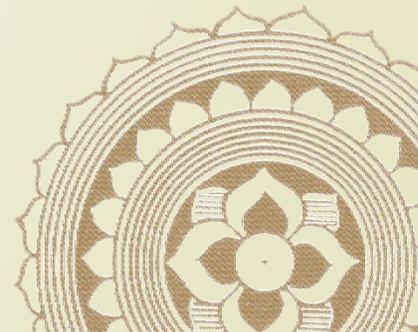
Sādhanā de Yoga

Instalaciones

Sādhanā de Yoga, dispone de unas magníficas instalaciones y equipos especialmente diseñados para la práctica del Yoga. Está situada en pleno corazón de Málaga, en una de las zonas residenciales más hermosas de la ciudad y reúne, al mismo tiempo, las ventajas de una buena accesibilidad y un emplazamiento tranquilo.



Paseo de Sancha 6, pta. 28 – 29016 Málaga
952220364 | sadhanadeyoga@gmail.com



Sādhanā de Yoga

Curso 2023/2024 | Horarios

Los horarios establecidos, por niveles y grupos, son los siguientes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Elemental - Grupo 1 - 10:00 – 11:30 h.	Medio - Grupo 1 - 10:00 – 11:45 h.	Elemental - Grupo 1 - 10:00 – 11:30 h.	Medio - Grupo 1 - 10:00 – 11:45 h.	+59 - Grupo 1 - 10:00 – 11:30 h.
Medio - Grupo 2 - 18:00 – 19:45 h.	Elemental - Grupo 2 - 18:00 – 19:30 h.	Medio - Grupo 2 - 18:00 – 19:45 h.	Elemental - Grupo 2 - 18:00 – 19:30 h.	Superior - Grupo 1 - 17:00 – 19:00 h.
Elemental - Grupo 3 - 20:30 – 22:00 h.		Elemental - Grupo 3 - 20:30 – 22:00 h.		

Las tarifas mensuales especificadas en la página anterior corresponden a los niveles y grupos detallados en la tabla de horarios y dan derecho a asistir a dos clases semanales en los niveles Elemental, Medio y Superior y a una clase semanal en el nivel +59. Los alumnos de nivel Superior habrán de completar su horario eligiendo una segunda clase de entre las de nivel Medio.

