

## LOS ESTADIOS DE YOGA

Tan importante como el objetivo son los medios adecuados para obtenerlo. Patañjali enumera estos medios como los ocho miembros o estadios del Yoga para la búsqueda del alma. Son:

1. *Yama* (mandamientos de la moral universal).
2. *Niyama* (autopurificación por la disciplina).
3. *Asana* (postura).
4. *Pranayama* (control rítmico de la respiración).
5. *Pratyahara* (retirada y emancipación de la mente de la dominación de los sentidos y los objetivos externos).
6. *Dharana* (concentración).
7. *Dhyana* (meditación).
8. *Samadhi* (estado de superconsciencia producido por una profunda meditación, en la que el aspirante individual (*sadhaka*) se hace uno con el objeto de su meditación: *Paramatma* o Espíritu Universal).

*Yama* y *Niyama* controlan las pasiones y emociones del yogui y lo mantienen en armonía con las personas de su entorno. Las *Asanas* mantienen el cuerpo sano, fuerte y en armonía con la naturaleza. Por último, el yogui se libera de la conciencia del cuerpo, al que conquista y convierte en adecuado vehículo del alma. Estos tres primeros estadios constituyen la búsqueda exterior (*bahiranga sadhana*).

Los dos estadios siguientes, *Pranayama* y *Pratyahara*, enseñan al aspirante a regular la respiración y de este modo controlar la mente. Esto ayuda a liberar los sentidos de la esclavitud de los objetos de deseo. Estos dos estadios del Yoga se conocen como la búsqueda interior (*antaranga sadhana*).

*Dharana*, *Dhyana* y *Samadhi* conducen al yogui hasta lo más recóndito de su alma. El yogui no mira al cielo para encontrar a Dios, sino que sabe que Él está dentro, y es conocido como *Antaratma* (el Sí-mismo interior). Los últimos tres estadios lo mantienen en armonía consigo mismo y con su Creador. Estos estadios se llaman *antaratma sadhana*, la búsqueda del alma.

Por medio de la meditación profunda, conocedor, conocimiento y cosa conocida se hacen uno. El veedor, la visión y lo visto no poseen una existencia separada. Ocurre igual que con el gran músico, que se hace uno con su instrumento y con la música que de éste obtiene. Es entonces cuando el yogui vive su propia naturaleza y logra la realización de su sí-mismo (*Atman*), la parte del Alma Suprema que en él reside.

Son varias las vías (*margas*) por las que un hombre hace el viaje hasta su Creador. El hombre activo encuentra su realización a través de la *Karma Marga* en la cual accede a su propia divinidad mediante el trabajo y el servicio. El hombre emotivo la halla a través de la *Bhakti Marga*, donde la realización se lleva a cabo por medio de la devoción y el amor a un Dios personal. El hombre intelectual sigue la *Jñana Marga*, en la que la realización se obtiene mediante el conocimiento. El hombre reflexivo o meditativo sigue la *Yoga Marga*, y realiza su propia divinidad por medio del control de la mente.

Feliz es el hombre que sabe distinguir lo real de lo irreal, lo eterno de lo transitorio y lo bueno de lo agradable, por la discriminación y sabiduría. Doblemente bendito es quien conoce el amor verdadero y sabe amar a todas las criaturas de Dios. Aquél que obra desinteresadamente por el bienestar de los otros con un corazón lleno de amor es tres veces bendito. Mas el hombre que en el interior de su mortal estructura combina conocimiento, amor y servicio desinteresado, es santo, y se convierte en objeto de



[www.mandalayoga.org](http://www.mandalayoga.org)

peregrinación como la confluencia de los ríos Ganges, Saraswati y Jamuna. Quienes lo encuentran obtienen la calma y se ven purificados.

La mente es el rey de los sentidos. Quien ha conquistado su mente, sentidos, pasiones, pensamiento y razón, es rey entre los hombres y se halla listo para el *Raja Yoga*, la unión regia con el Espíritu Universal. Ha obtenido la Luz Interior.

Quien ha conquistado su mente es un *Raja Yogui*. La palabra *raja* significa rey, y la expresión *Raja Yogui* implica un completo dominio de sí mismo. Aunque *Patañjali* expone las distintas formas de controlar la mente, no indica en ningún lugar de sus aforismos que esta ciencia sea el *Raja Yoga*, sino que la denomina *Astanga Yoga* o los ocho estadios (o miembros) del Yoga. Sin embargo, por el hecho de implicar un dominio completo del sí mismo puede ser llamada la ciencia del *Raja Yoga*.

*Swatmarana*, el autor de *Hatha Yoga Pradipika* (*hatha* = fuerza o esfuerzo enérgico), llamó a la misma senda con el apelativo *Hatha Yoga* debido a que exige una disciplina rigurosa.

Generalmente se cree que el *Raja Yoga* y el *Hatha Yoga* son totalmente distintos y aun opuestos el uno al otro: que los *Yoga Sutras de Patañjali* versan sobre disciplina espiritual y el *Hatha Yoga Pradipika* de *Swatmarana* es solamente disciplina física. No es así, ya que *Raja Yoga* y *Hatha Yoga* se complementan constituyendo una única aproximación hacia la Liberación. Lo mismo que un montañero necesita escaleras, cuerdas y crampones, así como una buena forma física y disciplina para escalar los helados picos del Himalaya, también al aspirante a yogui le son necesarios el conocimiento y la disciplina del *Hatha Yoga de Swatmarana* para alcanzar las alturas del *Raja Yoga* expuesto por *Patañjali*.

Esta vía del Yoga sirve de fuente para las otras tres vías. Proporciona calma y tranquilidad, y prepara la mente para una autoentrega a Dios absoluta y sin reservas donde estas cuatro vías lleguen a fundirse en una sola.