



# Karma-Dharma Boletín

## Los Yoga Sutras de Patanjali

Patañjali fue uno de los pensadores más importantes de la historia de la India. Nació en el 256 a.C. y era de origen hindú cachemiro e hijo de un matrimonio de yoguis que practicaban yoga tántrico.

Su abuelo materno, Jirania Garbha, era seguidor del sabio Kapilá, del cual se dice que fue el creador de la primera doctrina de la India, la Sankhia y que además era ateo. El abuelo de Patañjali decidió dotar de una disciplina práctica a esta doctrina, fundando así el yoga. Se dice también que en un principio sankhia y yoga estaban unidos hasta que terminaron separándose en dos escuelas diferentes.

Patañjali aprendió de su abuelo las enseñanzas del yoga hasta que decidió componer su obra "Los Yoga Sutras", basados también en la doctrina sankhia y en las escrituras del Bhagavad Gitá, uno de los episodios del Maha Bharata donde se narra la lucha de Aryuda y el ejército de su familia, los Pandavas, contra los Kauravas, ayudado por su primo, Krishna, el avatar de Vishnú.

El Swami Paramahansa Yogananda, escribió un libro en el que interpreta el Bhagavad Gitá y explica las enseñanzas yoguicas ocultas en él mediante metáforas, y representadas a través de los personajes del mismo.

Pero continuando con los yoga sutras, Patañjali dividió su libro en ocho capítulos, a los que denominó los ocho brazos del yoga, o en lengua hindú, Ashtanga Yoga.

### **Yama, o las cinco abstinencias:**

- Ahimsa: No causar daño.
- Satya: Decir la verdad.
- Asteya: No robar.
- Bramhmacharya: Celibato o moderación sexual.
- Aparigraha: No codiciar.

### **Niyama, o las cinco disciplinas:**

- Saucha: Purificación interna y externa.
- Shantosha: Contentamiento.
- Tapas: Austeridad.
- Swadhyaya: Estudio de uno mismo o de escrituras sagradas o filosóficas con el fin de cultivar la mente.

### **Asanas**

Posturas yóguicas. Dependiendo del yoga serán de una u otra manera, pero

según el yoga más clásico, el Hata yoga, se contempla un total de 84 asanas.

Estas posturas están diseñadas para fortalecer y estirar el cuerpo con el fin de hacerlo un templo sólido y fuerte donde albergar el alma.

### **Pranayama**

Es el control de la respiración con el fin de cargar de energía los nadis o meridianos por donde circula el prana, equilibrando así las energías y a su vez lograr mantener más fácilmente las asanas y también dominar los pensamientos no deseados.

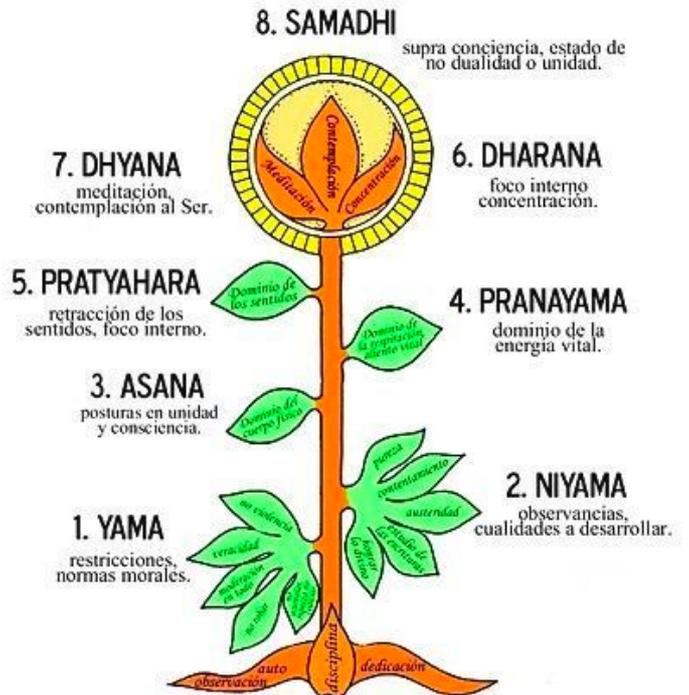
### **Pratyahara o abstracción de los sentidos**

Es un tipo de concentración que consiste en dominar los sentidos, de tal manera que los llesves hacia tu interior, Cuando logras controlar pratyahara no te concentras en el mundo exterior, no escuchas, oyes, sientes, gustas o palpas el exterior, sino que todos están centrados en un punto dentro de tu ser.

### **Dharana**

Consiste en centrar tu mente y pensamientos en un solo punto, el cual puede ser tu respiración, un mantra, una vela encendida, un yantra, o simplemente en tu propio silencio interior.

# LOS 8 PASOS DEL YOGA



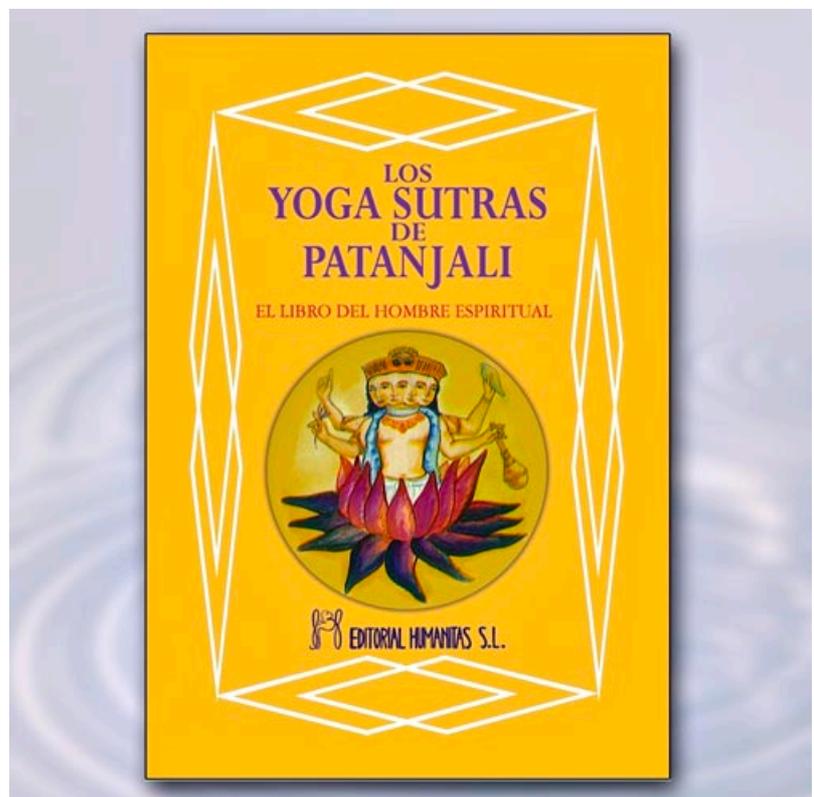
## Dhyana

Se la denomina como la contemplación activa en la esencia del objeto sobre el que se está meditando.

Con Dharana concentras tu mente en un punto y con Dhyana, alargas esa concentración, manteniéndola en el tiempo y a la vez siendo consciente de la esencia de las cosas: de ti mismo, de tu respiración, de un canto, una imagen, etc. Es decir, no juzgas nada, solo contemplas y sientes.

## Samadhi o iluminación

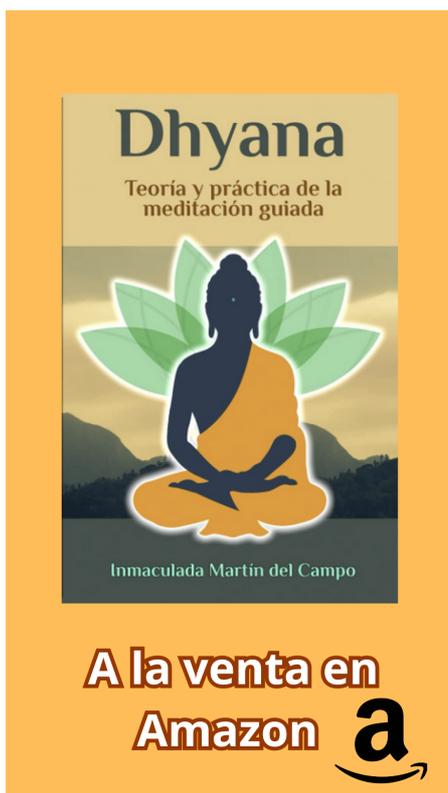
Cuando se logra entender verdaderamente la esencia de las cosas, es cuando se llega al estado de samadhi, que se denomina iluminación, porque la mente al fin abandona la oscuridad en la que le mantenía su propia ignorancia para ser plenamente consciente de cuanto le rodea, ya que puede sentir su verdadera naturaleza.



## Meditación para pensamientos no deseados

Esta meditación sirve para cambiar un área particular del cerebro donde se asienta el conflicto de la personalidad. Esta área se localiza a un tercio de distancia hacia arriba desde la base del cráneo.

Coloca la mano derecha sobre la mano izquierda, de manera que al verlas de frente veas la palma de tu mano derecha. Sitúa el mudra a la altura del chakra del corazón y mira tus manos.



Disfruta de mi último libro ya a la venta en Amazon.

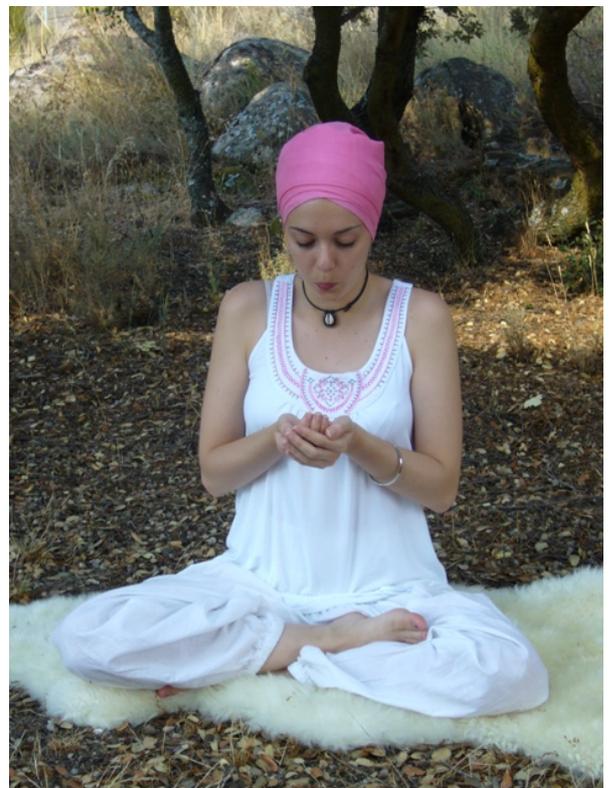
Dhyana. Teoría y práctica de la meditación guiada.

Autora: Inmaculada Martín del Campo

Inspira profundamente por la nariz y expira por la boca soplando el aire de manera prolongada hacia las manos en forma de cuenco.

Medita sobre un pensamiento que desees eliminar y expúlsalo con cada espiración hacia tus manos.

Puedes eliminar un solo pensamiento con cada espiración, o uno distinto cada



vez, si tu mente está llena de pensamientos negativos.

Haz esta respiración durante 11 minutos. Para finalizar, inspira, retén el aire unos segundos y expira. Sin deshacer la postura, cierra los ojos y lleva la atención a la columna. Lentamente, lleva la concentración a la base, justo a la altura del coxis, y desde ahí empieza a sentir

cada una de tus vértebras hasta notar todo la columna como si fuera una vara de bambú bien recta. Cuanto más sientas la columna desde arriba hasta la base, el flujo de energía activará más tu meditación.

Medita durante 1 minuto en tu columna.

Inmaculada Martín del Campo



*Inma  
Martín*

## Centro Karma-Dharma

Clases presenciales y online

**Yoga**

**Hipopresivos**

**Pilates**

**Meditación**

**Chikung**

[centrokarmadharmadharma.com](http://centrokarmadharmadharma.com)

647988514