

Tipos de Yoga

En la actualidad, muchas personas practican yoga para perder peso o para mejorar su salud y apariencia. Pero la literatura védica de la India antigua explica que hay mucho más con respecto al yoga que esto.

En realidad yoga significa unirnos con **Krishna**, Dios. En los Vedas, **Krishna** es llamado Yogesvara, el maestro supremo de yoga, y en **El Bhagavad-gita tal como es** (el texto principal del **Movimiento Hare Krishna**) se establece que la finalidad última del yoga es unir al alma individual con Dios, el Alma Suprema.

El sistema de yoga puede ser comparado a una escalera que puede conducir al nivel más elevado de la vida espiritual. El primer escalón es hatha-yoga, que involucra el realizar numerosas posturas que le capacitan a uno a controlar los sentidos y lograr equilibrio mental. Jñana-yoga, o el yoga del conocimiento, involucra una inquisición filosófica sobre la naturaleza del espíritu. Cuando jñana-yoga se desarrolla al punto de la meditación en el Señor Supremo dentro del corazón mediante diferentes procesos físicos, se llama astanga-yoga. En tanto que uno continúa subiendo la escalera del yoga, se encuentra luego con raja-yoga, kriya-yoga, karma-yoga, prana-yoga y otros. Los Vedas explican que bhakti, o el yoga del amor y la devoción a Dios, es el escalón más alto en la escalera del yoga. **Bhakti-yoga** es la culminación de todos los yogas e incluye todas las otras formas de yoga en esta escalera. **Bhakti-yoga** es el sistema practicado por los miembros de **La Sociedad Internacional para la Conciencia de Krishna (ISKCON)**.

En **El Bhagavad-gita**, el Señor Krishna enseña: ***De todos los yoguis, aquel que siempre se refugia en Mí y me presta amoroso servicio trascendental, es el que más unido está a Mí en el yoga y es el más elevado de todos (Bg. 6.47).***

El yoga no es sólo un hobby rutinario de unos cuantos minutos al día. Yoga es un sistema destinado a desarrollar una perfecta autorrealización. Hace miles de años, las condiciones eran tales que la gente podía dedicar gran parte de sus vidas a prácticas de yoga ininterrumpidas en lugares aislados, mientras vivían bajo estrictos votos de austeridad. Esta gente comía lo mínimo y se sentaba inmóvil todo el día durante años en áreas completamente alejadas. También sabían ejercer un control cuidadoso de la respiración y dormían solamente de una a cuatro horas por la noche. Este antiguo sistema de yoga es obviamente impráctico hoy en día.

Asociación para la Conciencia de Krishna de El Salvador

El **bhakti-yoga** está recomendado en la actualidad debido a que provee un sistema práctico para apartar la mente y los sentidos de las actividades materiales excesivas y para ocuparlos en las actividades espirituales.

La definición de la palabra sánscrita bhakti es amor por Dios. Esta forma de amor es espiritual y realizable únicamente por aquel que ha aprendido a controlar la mente a través del **bhakti-yoga**.

En el **bhakti-yoga** la mente es primero controlada por el canto de los santos nombres de **Krishna: Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare / Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare**. Esto es conocido como el **Mahamantra Hare Krishna**. Este Mahamantra despierta el ahora adormecido amor del alma por Dios. Más tarde, la mente es controlada estudiando la filosofía de la Conciencia de Krishna en los Vedas. Pero el proceso del canto debe continuar.

El practicante del **bhakti-yoga** desarrolla ulteriormente y en modo más amplio la conciencia espiritual, o autorrealización, ocupando los sentidos para el placer de **Krishna** bajo la guía de un maestro espiritual genuino. Ya sea uno técnico, trabajador administrativo, vendedor, artista, maestro o carpintero, puede trabajar para la glorificación de Dios. A través del proceso de **bhakti-yoga** hasta el trabajo personal se convierte en yoga.

Los estudiantes serios del **bhakti-yoga** se asocian con personas de mente análoga tanto como les sea posible. **La Sociedad Internacional para la Conciencia de Krishna** provee una red mundial de amistad e instrucción para aquellos que estén interesados en aprender más acerca del sistema de yoga.