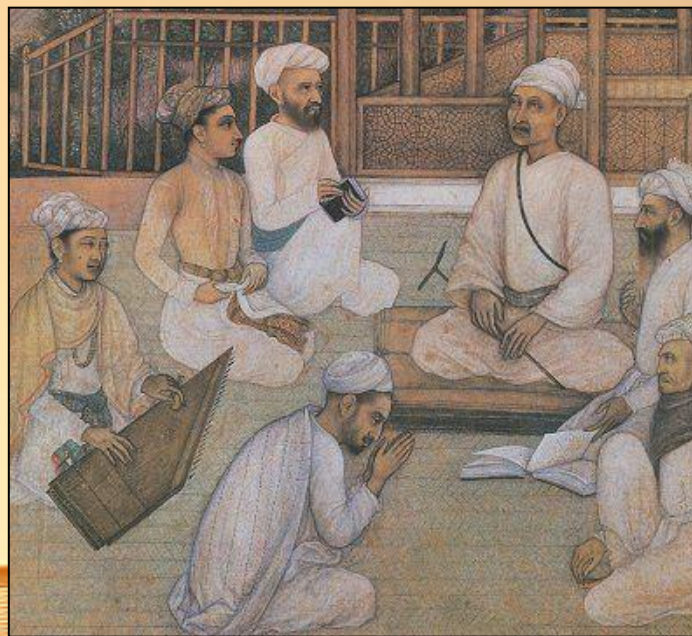
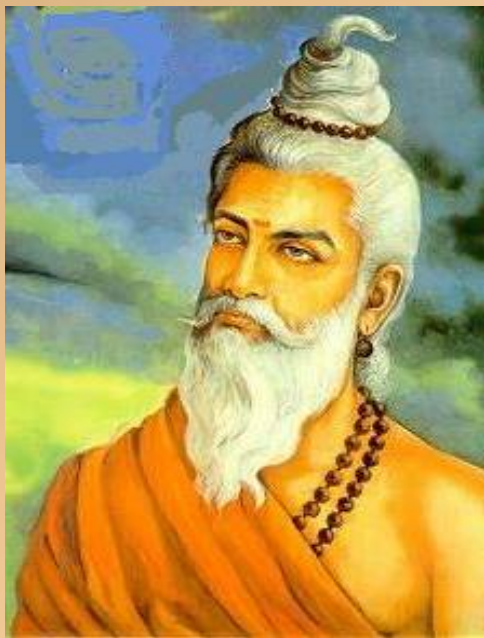


Origen y evolución de “Kundalini Yoga como lo enseñó Yogui Bhajan” y sus pilares filosóficos



Origen y evolución de “KY como lo enseñó Yogi Bhajan” y sus pilares filosóficos.

- El proceso del despertar de Kundalini, trascender los límites del ego, erradicar el sufrimiento y expandir la consciencia se encuentran en mucho lugares y tiempos a lo largo de la historia.
- Los dos métodos de análisis son: Estudio académico de las escrituras (sus interpretaciones y sus traducciones) acompañada de la tradición oral recibida a través de los maestros.
- Concepto de “Darshanas” (mutuamente no exclusivos). La evolución del Yoga se basa en que los Darshanas posteriores son **reformulaciones** e incluyen los anteriores, enriqueciendo y completándolos).
- Influencias ideológicas y políticas de cada época.
- Perspectiva occidental (lineal, compartimentada, verdades fijas) en contraste con la perspectiva oriental (circular, integral, relativista - evolucionista)

	Reformulaciones del Yoga	Conceptos fundamentales en las Enseñanzas
1.0	1800 AC: Vedas y los “Rishis”	Revelación espiritual por introspección que evita el sufrimiento. Brahman, Atma, Ley del Karma y reencarnación. Mantras - Raíces del Naad. Compromisos éticos. Rituales. Cuidado corporal. Raíces del Ayurveda.
2.0	800 AC: “Shramanas”	Tapas - cambio de consciencia a través de disciplina y focalización mental que quema semillas kármicas. Raíces de los ejercicios psico-físicos de la práctica yoga. Busqueda de Moksha - Liberación y

	Reformulaciones del Yoga	Conceptos fundamentales en las Enseñanzas
3.0	600 AC - 800 DC: Raíz del Vedanta. Los Upanishaads 500 AC: Buddhismo, Jainismo	Tecnologías de trascendencia del ego hacia la consciencia superior. Meditación en los procesos interiores a través de la concentración y los pranayamas. Raíz de Guru-Chela. Desapego. Dimensiones alrededor del Ser (Koshas). Anatomía sutil (Pranas, Nadis). Menciones escasas de Kundalini
4.0	500 AC: Movimiento “Bhakti” Bhagabad Gita	Dios Personal Trascendente e Inmanente. Sentido del deber (Dharma) más allá de las circunstancias. Raíz de los Bhagats - conexión devocional con la Divinidad a través del Shabd.
5.0	500 AC: Shamkya (Kapila) 300 DC (Ishwara Krishna) Sistema Dualista (Dwaita)	Naturaleza del ser (Purusha) y del cosmos (Prakriti), El conocimiento evita la falsa identificación. Escalera del Ser - 25 Tatwas y 3 Gunas.

	Reformulaciones del Yoga	Conceptos fundamentales en las Enseñanzas
6.0	300 AC - 200 DC: Los Sutras de Patanjalli	Sistematización y metodología del Yoga y su práctica. Objetivo: Samadhi - Dominio de la mente. Vrittis - sensaciones, percepciones, emociones - cesan y dan lugar a la intuición no conceptual. Ashtanga Marga - Las 8 ramas. Siddhis - Poderes Kavalya - Liberación
7.0	800 AC - 500 DC - al presente: Dwaita y/o Adwaita Vedanta Gñana - conocimiento oculto. Linaje clásico - Shankaracharya Renunciantes Recientes: Swami Dayananda, Swami Tadananda.	Upanishads, Brahmanas, Shamkya ampliado hacia la Divinidad como “Consciencia Unitaria”. Sin embargo preserva Maya como ilusión. Procesos de la Consciencia. Meditación: mantras y pranayamas. Identificación del Ser individual con el Ser Supremo.

	Reformulaciones del Yoga	Conceptos fundamentales en las Enseñanzas
8.0	600 DC - 1300 DC: Dwaita y/o Adwaita Shaiva Tantra. Nueve escuelas y múltiples linajes de las manos derecha e izquierda. Clásico Síntesis: Kaula/ Trika/Krama Desarrollo tiene su apogeo en Kashmir en el 1000 DC. Abinavagupta, Kshemaraya. Influencia al Buddhismo - especialmente Tibetano (Vajrayana y Annutara Yoga), al Jainismo, Vaishnavismo y Vedanta. Contemporáneos: Swami Muktananda y Guru Mai. Hareesh (Christopher Wallis) - Su libro “Tantra Illuminated” lo recomiendo totalmente para adentrarse y comprender las raíces tántricas de Kundalini Yoga.	Divinidad como “Consciencia Unitaria” Trascendencia y Enraizamiento. Shiva - Shakti. Su unión libera Néctar (Amrit) Lingüística y conceptos: Vrittis y Vikalpas. 5 Capas del Ser, 5 Poderes Divinos, 5 Actos Divinos, 5 Estados de Consciencia, 4 Niveles del Sonido 3 Impurezas (Malas) 3 Categorías de técnicas (Upayas). Cosmología enriquecida - 36 Tattwas. Anatomía sutil enriquecida: Canal Central. 3 Bindus, 5 a 12 Chakras, mapa completo de Nadis. Flujos de las 3 Kundalinis (Adha, Upashta y Radha). Nyasa - Instalación de figuras, mantras, deidades en los chakras. Uchara - Nyasa, Pranayamas y Mantras Ejercicios de preparación y énfasis en la Meditación/Contemplación (Bhava) en la visión y la consciencia hacia el “No Esfuerzo”. Incluye música y arte. 4 Pilares: Yoga, Mantras, Bhakti (Diosas y Mantras) y Guru-Chela. Objetivo último: Jivan Mukti

	Reformulaciones del Yoga	Conceptos fundamentales en las Enseñanzas
9.0	Influencias Tántricas en el desarrollo de Hatha Yoga 1300 DC - 1700 DC: Hatha Yoga Pradípica y Geranda Shamhita 1. Dasnami y Naga Yogis (Vedantinos) 2. Nath Shaiva Yogis (Quasi Tantricos ascetas) 3. Vaishnavitas Tantricos 4. Budistas Tántricos Yogis Guerreros (Gosains) 1850 DC Neo-Vedanta: Ramakrishna, Vivekananda. 1900 DC Rao / Kuvalayananda / Sri Yogendra - sincretismo de hatha yoga con gimnasia occidental. Contemporáneos:	Dr. James Mallinson: Śāktism and Haṭhayoga Raíces del Hatha Yoga. Al comienzo 15 posturas simples y estáticas (mudras). Equilibrio del esfuerzo / no esfuerzo. Anatomía sutil empírica - Nadis, Chakras, Bindus, Granthis. Se “fuerza” el prana para elevar Kundalini, obtener el néctar y desarrollar potenciales. Siddhis, Samadhi, Moksha. Ejercicios con asanas, bhandas, pranayama, mudras y meditación con Pranayama y Mantras Védicos. Técnicas depurativas ayurvédicas. Yogananda (Kriya yoga), Swami Shivananda - Vishnudevananda - Satyananda. Hatha Yoga Postural: Jaganath Gune - Krishnamacharia. a) yengar b) PatthabiJois (Ashtanga) c) Vyni Yoga) Indra Devi / Desikachar. Postura filosófica: Sutras de Patanjali. Más asanas y pranayamas, menos filosofía y mantras. Kundalini Hatha Yoga - Dharma Bodhi (Kol Martens) Trika + Budismo Tántrico Tibetano. Kundalini Yoga - Discípulos de Dihendra Brahmachari

	Reformulaciones del Yoga	Conceptos fundamentales en las Enseñanzas
10.0	1500 DC-2000 DC: Santos - Bhagats - Sufis Sikh Dharma, Dwaita y Adwaita Tradición universal basada en verdades perenes, pluralista, integral, no ritual. 10 Guru´s Sikhs Siri Guru Granth Sahib Varias Escuelas de Pensamientos (Panthis - Sampradayas): Udasis, Namdaris, Nirmalas, Nihangs, Sindis, Saheyas. 1905 en adelante: Dominio de los “Khalsa Panthis” creando la norma “Rahet” del Sikh Dharma actual	Tradición“Sant” - Kundalini Yoga, Naad-Mantras, Bhakti y Relación Guru-Chela. Guru Naanak - Shabd Guru / Naanak Panthis Baba Siri Chand - Yoga / Crea el Panth de los Udasis Guru Ram Das - Raj Yoga / Kundalini Yoga y Shabd Guru y consecuente polinización cruzada. Raices del Yoga en Sikhi: - Udasis: Sus prácticas han permanecido ocultas. - Nirmala Yogis: Combina Sikhi con Vedanta (filosofía y algunos rituales), lecturas de SGGS con meditaciones de contemplación, etc. Nihang Yogis: Baba Sohan Singh maestro de Sant Hazara Singh (Yogi Bhajan) y Baba Teja Singh (Gurbhaj Singh). Akalis: Shabd Kriya Yoga (Guvinder Singh)

Reformulación de Yogi Bhajan ¿Compilación o Síntesis?

Tendió puentes entre el conocimiento oriental y occidental en un lenguaje y una experiencia que nos hizo resonar con las enseñanzas que trajo.

La sofisticación de la práctica y filosofía de Kundalini Yoga (diamante que incluye todas las variedades de Yoga) sugiere varias fuentes:

- Sant Hazara Singh - ¿Kundalini Yoga dentro del linaje Sikh? Hay otros linajes con prácticas similares: budismo tántrico con mantras tibetanos, Shaivismo Tántrico y Tantra del sur de la India con mantras sanscritos.
- Baba Virsa Singh (Naad Yoga - Mantras)
- Dihendra Brahamacharia (Hatha, Shukshma Vyama)
- Swami Shivananda (Hatha, Vedanta)
- ¿Swamis del Sahivismo Tántrico de Kashmir influencian a los Gurús / Udasis?
- Maestro de Numerología Tántrica y Cuerpos espirituales - Yogui Bhajan no especificó quien fue.
- Ayurveda (Estilo de Vida) - Padre de Yogi Bhajan y otros.

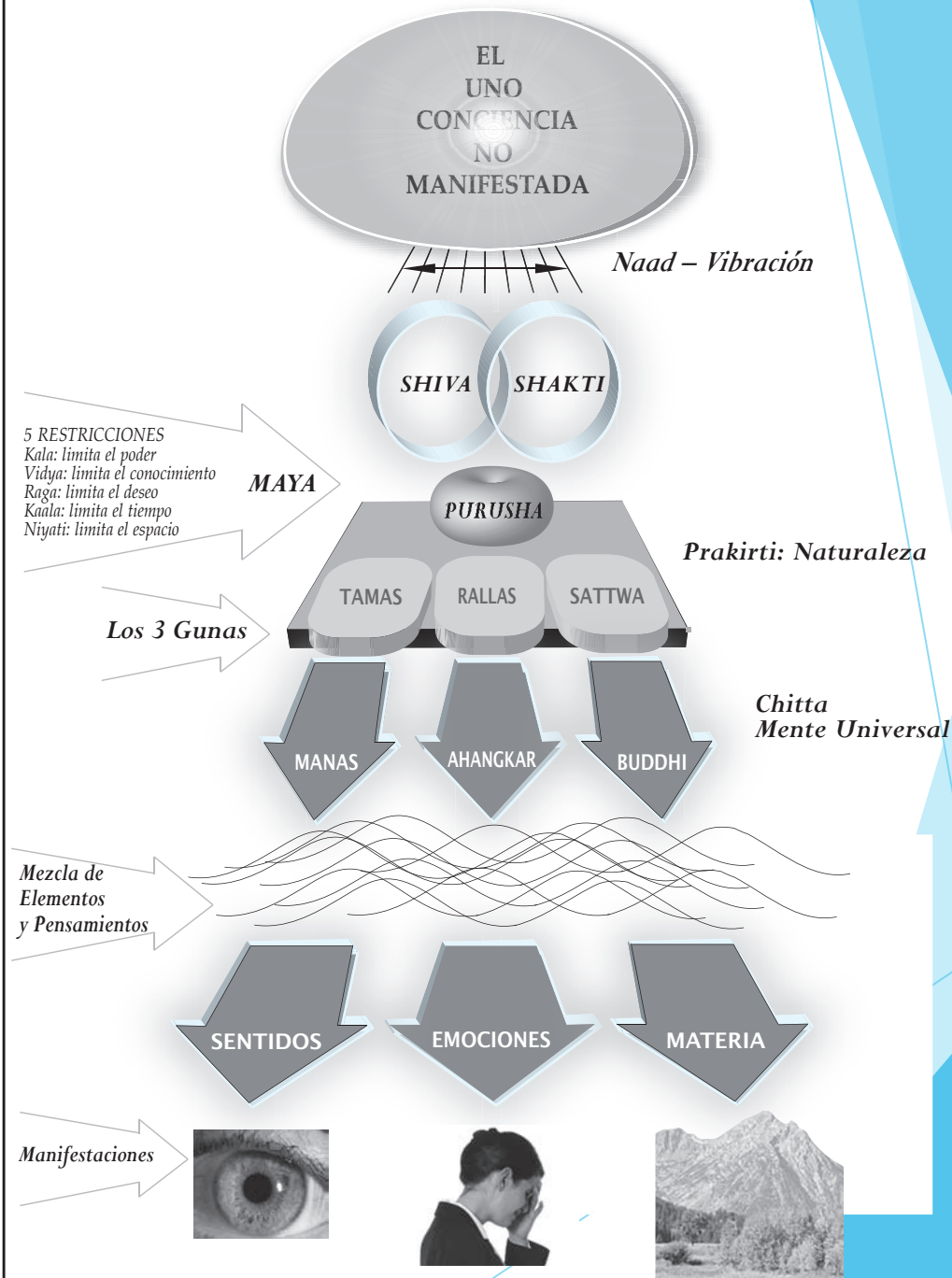
Desarrollos de Yogi Bhajan que parecen no estar de esa forma en tradiciones yóguicas anteriores conocidas

- Humanología: Fusión de la tradición oral oriental y conocimientos de psicología occidental.
- El sistema de los 10 cuerpos espirituales y Numerología Tántrica. Su orden sugiere las herramientas y procesos de la consciencia a través de las 5 capas tántricas del ser (más que a través de los “Koshas” del Vedanta)
- Las 81 Facetas de la Mente: Combinación de 3 Tattwas del Shamkya-Tantra con 3 cuerpos espirituales. Crean puentes entre verdades filosóficas y el funcionamiento de la mente en la realidad cotidiana.
Los 9 aspectos tienen algunas similitudes con el sistema del “Eneagrama” derivado de las enseñanzas de Gurdieff.

LA LEY CÓSMICA DE MANIFESTACIÓN DEL SER

Tiene elementos Vedantinos
(Brahman, Prakriti y Purusha, los 3
Gunas, los 5 tattwas densos)

y también elementos tántricos
(Shiva - Shakti, las 5 restricciones
de los 5 poderes divinos –
Kanchucas o Vidya Tattwas)



Desarrollos de Yogi Bhajan que parecen no estar de esa forma en tradiciones yóguicas anteriores conocidas

- Los ejercicios de la comunicación celestial recuerdan también técnicas que aprendió Gurdieff en un monasterio de Asia Central (cercana al Valle del Hindu)
- Las 21 Etapas de la Meditación. Mapa funcional y profundamente sutil del proceso meditativo. Tiene equivalencia con los 3 pasos en el desarrollo de la consciencia plena del Shaivismo Tantrico No Dual
- Tantra Yoga Blanco de forma grupal. Sus complejos ejercicios recuerdan las meditaciones tántricas pero con desafíos adicionales (mudras con esfuerzo).

Después de este análisis, nuestra postura personal hasta el momento, ante los cuestionamientos planteados anteriormente es:

- El linaje que precede a Yogi Bhajan nunca fue dado con precisión por él. Los eslabones más próximos: Sant Hazara, Guru Ram Das, Baba Siri Chand. También menciona al Rey Janaka (según la tradición del Tantrismo de Kashmir, aquellos sabios que culminaban su dominio de la consciencia escencial eran Rajanakas).
- Por lo que se destila de todo esto, la Cadena Dorada representa un estado de consciencia, más que individuos.
- El Legado es la porción de la Enseñanza que resuena con mi consciencia superior (confirmada, ojalá, por un proceso grupal).

Después de este análisis, nuestra postura personal hasta el momento, ante los cuestionamientos planteados anteriormente es:

- Son enseñanzas de la humanidad producto de la evolución a través de las épocas y escuelas que Yogi Bajan transmitió, agregó, compiló, integró, sintetizó, le dio su sello. No son Enseñanzas de su persona, él mismo decía que no se conectarán con su personalidad.
- ¿Cuánto hay de enseñanza “auténtica”. ¿Cuanto de “mito” creado por Yogi Bajan o por la cultura de la comunidad 3HO?. Mi sentir es que nos corresponde a cada uno discriminar según el impacto de la enseñanza en cada uno y en otras personas.
- Yo siento que es adecuado decir "Kundalini Yoga así como la enseñó Yogi Bajan" porque él nos trajo su reformulación (todo lo que recibió y agregó).

Después de este análisis, nuestra postura personal hasta el momento, ante los cuestionamientos planteados anteriormente es:

- ¿Origen y pureza de las técnicas? Hay Kriyas y meditaciones transmitidas tal cual, otras creadas por Yogi Bhajan a partir de su sensibilidad desarrollada al practicar técnicas que provienen de tradiciones anteriores. ¿Han sido inventadas? Yo siento que no.
- ¿Puede cualquiera entonces modificarlas? Con cualquier modificación, dejarían de ser lo efectivas y poderosas que son. Necesitarías desarrollar un amplio conocimiento y ese tipo de sensibilidad avanzada como para hacerlo. Aquí necesitamos hacer un ejercicio de humildad y darnos cuenta que no la tenemos. Yo no modificaría las técnicas.

Después de este análisis, nuestra postura personal hasta el momento, ante los cuestionamientos planteados anteriormente es:

- ¿Qué pasa con el origen y la práctica del Tantra Yoga Blanco? No se sabe. ¿Puede practicarse sin los videos de Yogi Bajan? Lo decidirán las instituciones.
- Algunos contenidos y lenguajes de Humanología dependen de la cultura. Yo siento que pueden modificarse de acuerdo a nuestra consciencia superior, ojalá confirmada por un proceso grupal. De hecho ya se está reeditando el capítulo del libro “El Maestro Acuario relacionado al tema.
- ¿Cómo hemos de entender y cómo hemos de relacionarnos con Sikh Dharma? Es una decisión muy personal. El Shabd Guru es parte de KY como tecnología Naad. Estudia y experimenta el resto de la tradición Sikh y si te llama a participar, hazlo.