



ENTREVISTA AL MAESTRO DE YOGA LUIS ALIRIO AGUDELO GRAJALES. YOGA, ORIENTALISMO Y SALUS MENTE-CUERPO

NICOLAS PIEDRAHITA VARON¹

En este número monográfico de Medicina Mente Cuerpo la Revista Internacional de Humanidades Médicas, MEDICA REVIEW 2023, entrevista al Maestro de Yoga Luis Alirio Agudelo Grajales. La revista desea agradecerle por aceptar la invitación para la participación especial en este número.

Significado de las abreviaturas:

MR [*MEDICA REVIEW*]

LAAG [Luis Alirio Agudelo Grajales]

MR - ¿Podrías describir qué es el yoga y cuáles son sus orígenes históricos?

LAAG - La palabra *yoga* es de origen hindú (oriental), del lenguaje “sánscrito devanagari”, la lengua sagrada de los Vedas. El sánscrito pertenece a los lenguajes indoeuropeos y el castellano, junto a las lenguas romance, pertenece a tal árbol de lenguas. *Yoga* deriva de la raíz sánscrita *yug*, que indica unir, uncir, relacionar, religar, juntar (relacionada con yugo, yunta, junta, etc.). Ahora la palabra *yoga* se ha universalizado y prácticamente se conoce y es de uso corriente en la gran mayoría de las principales lenguas del planeta tierra, para hacer referencia a lo tratado como ciencia primordial para la salud integral, holística del humano, como medicina básica para orden y medida, equilibrio y armonía dinámica del sistema “Mente-Cuerpo”.

A pesar de su universalización como palabra, la distinción *yoga* está aún lejos de precisión y claridad acerca de lo que es, lo que propone y existen muchas confusiones, ambigüedades y a veces malos entendidos, ya que conlleva muchos estratos y niveles a los que se refiere. Por tales motivos se recomienda que, en el uso de la palabra *yoga*, siempre se puntualice y especifique su significado y contenido al que se refiere en cada uso que se haga de tal distinción, de manera explícita y precisa.

En general, *yoga* se refiere a un sistema y modo de vida que garantiza el orden y medida para el equilibrio y armonía, acorde con el organismo “Mente-Cuerpo” que es la génesis, el sostén dinámico y el continente del estado dinámico que llamamos salud radiante “Mente-Cuerpo” y que es el reto y deber del ser humano, tanto a nivel individual, grupal, colectivo y planetario.

El yoga es un sistema encaminado al arte sagrado de la autoconsciencia, la salud “Mente-Cuerpo” verdadera, a través del conocimiento, métodos y prácticas de autocultivo interior del ser, a través del autoconocimiento, autoobservación y autoaceptación de la verdadera identidad como conciencia vida en la experiencia individual del “yo”.

El yoga es un conjunto de conocimientos y prácticas que conforman un sistema unitario integrado, encaminados a cultivar y mantener la salud, equilibrio y armonía en los niveles básicos del organismo “Mente-Cuerpo”, los niveles bio-físico instintivo, *egóico* emocional y nivel cognitivo del pensamiento en integralidad total y dinámica. El yoga es una ciencia natural universal y básica que estudia el fenómeno de la conciencia individual “yo”, del sistema “bio-cognitivo”, bio-espíritu o sistema “Mente-Cuerpo” y desarrolla tecnología, basada en tal conocimiento, para el objetivo de gestionar y mantener la salud dinámica y natural del ser humano. Es la ciencia de la vida (medicina).

El concepto *salud* en yoga es integral, holístico y teleológico (búsqueda del fin evolutivo superior del ser), y se convierte en el deber ser o “dharma”, para el cumplimiento del juego divino a través de conservar la armonía física, emocional, cognitiva y espiritual del ser humano.

Los orígenes históricos del yoga se remontan a edades prevédicas, pues en los Vedas (escrituras primeras sagradas de la cultura india) ya se menciona el concepto *yoga* y existen Upanishads (última parte de los Vedas) dedicados expresamente al yoga (yoga Upanishad) (en el 1500 a.C.).

¹ Historiador. Estudiante de Maestría en Historia en la Universidad Nacional de Colombia.

La tradición ortodoxa matriz del vedismo brahmánico de la India se organiza como sistema filosófico ortodoxo (que sigue a los Vedas y las castas) a través de un conjunto de seis escuelas filosóficas ortodoxas (*Astika* en sánscrito) o visiones acerca del mundo, llamadas los seis Darśanas (visiones), una de las cuales es el “Yoga Darśana”, cuyo documento rector es “los Yoga Sutras” del sabio Patanjali (200 a.C. – 200 d.C.), y tal escuela de pensamiento filosófico (versa sobre el conocedor) es la que ordena y sistematiza todo lo referente al yoga universal ortodoxo (védico).

“Los Yoga Sutras” está compuesto por cuatro capítulos y con un total de 196 Sutras o versos, en sánscrito devanagari, considerado la escritura clásica y ortodoxa para el yoga universal.

Es pertinente saber que la tradición hindú, como conocimiento espiritual de la India, está conformada por tres grandes corrientes:

- Corriente ortodoxa brahmánica védica (*Astika*): Vedas, Mitos y Seis Darshanas.
- Corriente no ortodoxa (*Nastika*): No reconoce las castas y los Vedas. Ejemplos incluyen el Budismo, el Jainismo y el Sikhismo.
- Corriente del tantrismo: ancestral, que se integra además con las anteriores.

Estas tres corrientes, el “Sanātana Dharma” o conocimiento espiritual hindú, tienen como punto de reunión y unificación al yoga y sus prácticas para el bienestar, para el crecimiento y evolución de la conciencia del ser (Salud). El yoga tiene como origen y cuna madre a la tradición milenaria de la India, que también es cuna de la espiritualidad (cultura) humana, y el yoga es de carácter universal y por ello hace presencia en todas las culturas.

En los Yoga Sutras, capítulo I, en el Sutra 2, se declara sobre el yoga: “Yogah Chitta Vrtti Nirodah” (en sánscrito). El yoga consiste en el método para lograr el equilibrio y armonía en el funcionamiento dinámico de la psique. En donde “Chitta Vrtti” es el sistema “mente y su funcionamiento”, es el sistema “Mente-Cuerpo”. *Nirodah* es salud total, equilibrio y armonía, dinámica autoconsciente.

MR - ¿Cuáles son los principios fundamentales del yoga y cómo se practica?

LAAG - Los principios fundamentales del yoga son los mismos fundamentos del vedismo hindú, que pueden resumirse en 5 puntos.

1. La identidad absoluta e inmaculada “Brahman-Atman”.
Brahman: Es el principio absoluto, la conciencia no dual, sin condiciones, sin cualidad nombrable posible (ninguna) y por ello no dual... sólo conciencia absoluta, no definible. Atman: Alma individual.
El ser eterno absoluto y el alma del ser humano son identidad inmaculada. Brahman es la única realidad, el mundo y el ser humano son manifestación de la conciencia absoluta no dual como juego Maya (poder de la ilusión).
2. La conciencia absoluta (Brahman) es Maya (poder creador de juego divino o ilusión-creación). La conciencia absoluta (Brahman) por su intrínseco propio poder creador de ilusión (amor) se manifiesta como juego de creación (*lila* en sánscrito).
Maya a nivel individual (Jiva: ser humano, espíritu encarnado), es la certeza de ser y de existir como “yo”, individuo libre, existente y único.
Maya a nivel cósmico es el orden cósmico (ley) perfecto (en sánscrito, *Ekam Rta*), y a nivel individual “Karma y renacimiento”, mente y su funcionamiento.
3. Maya: Poder creador de Ilusión, se manifiesta como “Lilah”, el juego cósmico de la creación, del universo y su dinámica.
El poder creador de ilusión (Maya, Dios creador, Amor) se manifiesta como creación, cosmos (universo) a nivel macro universo y, en el nivel individual, microcosmos, como jiva o ser humano, espíritu encarnado bajo la ley de Karma y renacimiento.
Lilah, el juego cósmico, es pura dinámica teleológica, evolución y progreso, ley que impulsa a toda la manifestación y a toda partícula, desde el nivel básico primero (DO) hacia niveles máximos, nivel 7 (SI). Ese es el juego de la conciencia absoluta como poder Maya de ilusión.
Este mundo y el ser humano, según la tradición del tantrismo hindú, corresponde al nivel de evolución 2, mundo Re, nivel Svadhisthana, el chakra II, nivel cósmico Bubha Loka (plano nivel 2), nivel de ignorancia y sufrimiento.
4. La estrategia evolutiva es *Sadhana* (yoga). Práctica autoconsciente para ir del sufrimiento (Ducka) a la liberación final (Moksha). La propuesta es método y prácticas para crecimiento

autoconsciente (salud “Mente-Cuerpo”), y esa es la función del yoga o “Sadhana” (práctica de salud espiritual consciente).

Este es el deber ser y la responsabilidad del ser humano (el *dharma*, en sánscrito), cumplir el reto de la encarnación como conciencia en juego.

5. Existe certeza de Moksha (liberación). La meta de niveles superiores, trascendente.

El “Samadhi”, la salud radiante “Mente-Cuerpo”, es el objetivo del yoga y consiste en llevar al ser humano al grado de un “ser humano posible”, el ser en estado de salud integral en luz, paz y amor a través del autodesarrollo de las potencialidades de la conciencia por autoconsciencia. Se dice que existe certeza de *moksha*, de liberación, pues ese es el juego cósmico de la conciencia, del ser humano en la creación (evolución por autodesarrollo).

Basada en estos cinco puntos fundamentales, el yoga desarrolla el conocimiento del sistema “Chitta Vritti”, mente y su funcionamiento, o “Mente-Cuerpo” según el conocimiento védico (Pramana).

El yoga toma como universo de estudio y objeto de gestión y cuidado a “Chitta”, el sistema holístico de niveles interdependientes (Mente-Cuerpo).

Tal sistema holístico se puede ver en diferentes sistemas simétricos, como tres niveles: biofísico, psico-emocional y cognitivo-pensamiento. También como tres cuerpos: Bhudo (físico), Sutil (astral-psíquico) y causal, o en su versión de 5 niveles energéticos (5 Maya Koshas o envolturas ilusorias); en versión de 7 cuerpos, y otras posibilidades.

Además, desde el tantrismo se toma la sistematización dinámica de los 7 Chakras, que rige los procesos energéticos del sistema Mente-Cuerpo y es fundamental para el diseño de la práctica (sadhana) del yoga (específicamente para Hatha Yoga, o prácticas psicofisiológicas más conocidas).

¿Cómo se practica el yoga? Como modo de vida, estado de ser, para garantizar el estado de salud mente-cuerpo, equilibrio y armonía, debe desarrollarse memorias operativas en la mente y su funcionamiento, y el yoga propone un camino trinitario, es decir, tres niveles de acción consciente, pero en unidad continua, según el sistema Mente-Cuerpo.

- Karma yoga: El camino de la acción consciente en la vida física como seres humanos, en las relaciones, en el trabajo, en la vida de familia, laboral, etc. (vivencia consciente del nivel biofísico).
- Bhakti yoga: Vivencia consciente del nivel psico-emocional interior. El yoga de la devoción y el amor por la vida, por los demás... Es el camino de la entrega consciente a la vida, como en la religión.
- Jñana yoga: vivencia consciente y responsable del nivel cognitivo del conocimiento, del pensamiento, de la interpretación.

Se trata de lograr armonía como alegría de vivir, alegría de amar, alegría de pensar en unidad, como estado de salud Mente-Cuerpo. Tales facetas no pueden separarse, fracturarse, pues son unidad.

Para asegurar dicha unidad (eso es yoga) en los niveles Karma, Bhakti y Jñana del yoga; para salud Mente-Cuerpo, se debe aplicar la práctica del yoga en técnicas psicofisiológicas, donde necesariamente deben llevarse a la unidad Mente-Cuerpo; con base en el funcionamiento del sistema biológico cerebral bio-cognitivo, lo que se plasma en las técnicas conocidas como “Hatha Yoga” o yoga tantrizado, es decir, soportado sobre el sistema cerebral en vigilia o en los sueños. En yoga se clarifica de manera muy exacta y precisa todo lo referente a los niveles funcionales básicos del cerebro como “sueño profundo, nivel onírico y nivel vigilia”.

El sabio Patanjali, el príncipe del yoga, en los “yoga Sutras” sistematiza de manera luminosa todo lo referente al sistema “Chitta-Vritti”, sistema Mente-Cuerpo y revela la manera para la práctica integral que asegura el desarrollo integral y la salud para el ser humano.

El capítulo II de los yoga Sutras, denominado “Sadhana Pada”, desarrolla el tratado sobre la tecnología del yoga y su práctica completa, para lograr que todo acto sea consciente y así cumplir el reto de la vida al estar encarnado desde el nacimiento hasta la tumba, tanto a nivel individual como a nivel colectivo, puesto que ambos niveles son unidad y la salud debe incluir tal responsabilidad psicosocial, pues la salud mente-cuerpo es individual-social en unidad.

En el capítulo II de los yoga Sutras, Sutra II-29 (verso), se da la propuesta de cómo se practica el yoga; de forma unitaria y holística, como una octava completa en siete peldaños secuenciales; a la vez que simultáneos, para lograr la octava, el Samadhi o salud radiante mente-cuerpo. En tal escalado, como octava armónica Do-Re-Mi-Fa-Sol-La-Si, cada nivel holárquico contiene y trasciende a los niveles

anteriores y permiten los niveles superiores, en armonía de los tres niveles básicos de Karma yoga, Bhakti yoga y Jñana yoga en su conjunto.

Tales niveles (7) en ascenso son: Do: Yama – Re: Niyama – Mi: Asana – Fa: Pranayama – Sol: Pratyahara – La: Dharana – Si: Dhyana y la octava: Samadhi.

1. Do: Yama. Relación con lo externo – Las restricciones necesarias para la salud en la relación con los demás, con la sociedad, familia, con el medio ambiente. Tales restricciones u obligaciones se presentan en tabla de cinco, son:
 - i. Ahimsa: No violencia, fraternidad, perdón, humildad, respeto.
 - ii. Satya: No mentir, veracidad, incorruptible, integridad, rectitud.
 - iii. Asteya: No robar, honestidad, justicia, equidad.
 - iv. Brahmacharya: Continencia, habilidad en el manejo de recursos. No despilfarro.
 - v. Aparigraha: No avaricia, no apego a las posesiones de los objetos.
2. Re: Niyama – Actitud interior de autocultivo, autoconsciencia, autocontrol. La relación sana y salud con el nivel interior – auto-relación consigo mismo. Entrega autoconsciente a la vida y al puesto como individuo en el juego. Para este escalón, nivel, de autocultivo, se presenta una tabla de cinco:
 - i. Sauca – Pureza interna-externa en uno mismo, limpieza. Vivencia consciente de lo que soy como ser humano – como espíritu encarnado
 - ii. Samtosha – Estado de alegría, contento interior por estar viviendo. Alabanza, gratitud y alegría por la vida – Lúdica de jugador consciente.
 - iii. Tapah: Austeridad, entrega total a la vida con el esfuerzo correcto en todo acto que sólo sea por el bien general. Dar lo mejor de sí mismo.
 - iv. Swadyaya – Autoconocimiento, estudio de sí mismo y autoobservación. Conocimiento de su propia dinámica y tipología para actuar consciente.
 - v. Iswara Pranidhana – Siempre autoconsciencia de estar en el juego Divino del poder supremo de la ley divina de la consciencia absoluta. Vivir siempre consciente de ser un invitado de Dios en este juego Vida.
3. Mi: Asana. La postura debe ser firme y cómoda, tanto interna como externa y se simboliza en la postura física del cuerpo. Este nivel de asana da salida al arte de la vivencia sana, consciente y eficiente del cuerpo físico a través de las posturas, la gimnasia del cuerpo para la salud. Todo lo que tiene que ver con la vida bio-física.
4. Fa: Pranayama: Manejo consciente de la energía vida en movimiento, manejo del prana, de la energía psíquica, emocional, el deseo, las emociones. Su práctica es el arte de la respiración consciente. Aparece la ciencia de la respiración y su manejo eficiente. Este nivel es central y básico para el equilibrio y armonía de todo el sistema Mente-Cuerpo. Es fundamental en la práctica.
5. Sol: Pratyahara. Manejo consciente de la percepción y autopercepción. Manejo del poder de la atención, arte del manejo de evidencia-autoevidencia. Manejo de las fronteras sensoriales del campo interior y exterior.
6. La: Dharana. Arte de la concentración mental, a través de la atención se fija un punto y se sostiene el flujo de la percepción, la concentración.
7. Si: Dhyana. Arte de la meditación. Dominio de la atención en concentración de forma interrumpida. Equilibrio de simultaneidad de la consciencia en evidencia y auto-evidencia, estado de armonía en autoconsciencia del Sistema Chitta Vrtti Nirodah, es decir un funcionamiento del sistema cuerpo-mente en eficiencia, salud, armonía.
8. Do como la octava: Samadhi. Unificación Mente-Cuerpo, Cuerpo-corazón-razón en unidad, salud, objetivo de la medicina yoga.

Estos 7 peldaos de práctica son hologramáticos, es decir deben ser simultáneos, pero aparecen las prácticas de cada uno como si fueran separables. La combinación de ellos permite la elaboración de las diferentes técnicas para la práctica del yoga, y así aparecen los estilos y líneas de práctica en multisimetría de propuestas para adaptar a los objetivos y a las personas. Cada uno de estos pasos es toda una disciplina del conocimiento de prácticas, técnicas, además de sus posibles combinaciones adecuadas y es la base del *Sadhana* para bienestar y salud.

Además, en yoga se tienen en cuenta las fuentes de energía para el equilibrio, la armonía, que se catalogan en: Alimentación adecuada, natural y sana; la respiración adecuada y consciente; el descanso

(sueo) y la relajación; ejercicio físico (gimnasia) adecuado y sano; manejo de energía astral o psíquica como energía de relación emocional; manejo adecuado del pensamiento y la palabra. La práctica del yoga exige, sobre todo, autoconsciencia y entrega. El tema del yoga es vasto y universal, estos son unos comentarios generales y descriptivos para tratar de ubicarnos en qué es yoga y por qué se relaciona con la medicina, la ciencia de la salud Mente-Cuerpo. El yoga está en simbiosis con la medicina tradicional védica, Ayurveda.

MR - ¿Cuáles son los diferentes estilos de yoga y cómo se adaptan a las personas?

LAAG - Como ya está dicho, el yoga es solo uno, la ciencia y arte de responder al reto de la vida como individuo, "ser humano", para vivir en armonía acorde con la naturaleza dinámica del sistema Mente-Cuerpo y por ello es una triada "Karma yoga, Bhakti yoga, Jana yoga" y que colapsa en métodos de práctica Hatha Yoga, basados en el Ashtanga yoga, la octava de práctica equilibrada para la salud y bienestar Mente-Cuerpo. Aparecen muchas posibilidades de clases, estilos, ramas y marcos adaptadas y adoptadas del yoga desde la antigüedad, según las tradiciones culturales, las escuelas de práctica, los profesores, etc. En general podemos nombrar las ramas del yoga tradicionales y más conocidas, pero el abanico de posibilidades es inmenso.

- Jñana yoga: prácticas para el pensamiento y conocimiento sano y equilibrado de técnicas para el arte de la interpretación y la filosofía sana y adecuada.
- Bhakti yoga: técnicas emocionales y devocionales para el desarrollo interior, técnicas de armonización astral y psíquica, ritos, mantras, etc.
- Karma yoga: técnicas y prácticas para vivir sanamente como individuos y como sociedad. Manejo del entorno físico, familiar, el trabajo, etc.
- Hatha Yoga: técnicas psicofisiológicas mente-cuerpo, cuyo protagonista básico es el cuerpo físico, emocional, mental. Se atiende el cerebro y su funcionamiento reptil, mamífero, neocórtex. Es la versión tántrica del yoga y es de las más conocidas en occidente. Básicamente el Hatha Yoga usa como base a la postura física (asana), cierres energéticos (bandhas y mudras), Pranayama o ciencia de la respiración, la relajación y meditación (entre otras).
- Mantra yoga: manejo del sonido y de la oración. Uso de sonidos místicos (como el "OM") y de plegarias en gran variedad, uso de cánticos y también el uso de la música (Naada yoga).
- Kundalini yoga: yoga clásico del tantrismo, técnicas para el ascenso de kundalini, la energía espiritual, a través de los 7 Chakras, técnicas que incluyen todas las del Hatha Yoga y también técnicas de erótica mística.
- Laya yoga: técnicas de absorción interna mística y religiosa.
- Raja yoga: yoga real, que se circunscribe a los yoga Sutra de patanjali.

El yoga como ciencia universal de la salud "Mente-Cuerpo" es estructural y formal, para diseñar las prácticas adecuadas a cada individuo, grupo, escuela, religión, cultura.

Por tal motivo la palabra yoga siempre predica a los estilos o líneas del yoga, hasta a nombres propios, como swara yoga, Hatha Yoga, uni yoga, u otras muchas.

El yoga y su práctica sigue la misma prescripción que en medicina, es decir que debe adaptarse (formularse) a cada persona en particular según su tipología, su cultura, religión, condición de salud, edad, género, profesión, ciudad, época del año, etc. Así mismo existen los especialistas del yoga en todas las áreas; como en medicina, existen lineamientos de prácticas generales, pero debe adaptarse específicamente para cada ser humano.

MR - ¿Cuál es la filosofía subyacente del yoga y cómo se relaciona con la búsqueda del equilibrio y la armonía en la vida?

LAAG - La filosofía subyacente en el yoga es toda la filosofía del sistema védico hindú, cuya vastedad sobrepasa cualquier intento de resumen, pero que tiene como fundamento los puntos básicos tratados en la anterior pregunta n.º 2.

Se toma el pensamiento oriental como resonante con el cerebro humano (planetario) en su hemisferio cerebral derecho de calidad místico, mítico y holístico, que al madurar da paso a la maduración del pensamiento, el hemisferio cerebral izquierdo (masculino), occidental, calculístico, racional y matemático.

El pensamiento oriental atiende en mayor profundidad el conocimiento interior, ontológico, profundo del ser, ¿quién y cómo soy yo?, mientras el pensamiento occidental (posterior al oriental) atiende más al conocimiento del objeto, del exterior, ¿qué es esto?

Por tanto, el yoga, como pensamiento oriental es fundamental para los occidentales, para responder con la tarea de lograr equilibrio y armonía en la vida y atender así el estudio del mundo, la ciencia y la tecnología para vivir como seres humanos.

En el pensamiento filosófico oriental (yoga) no existe separación entre el conocedor, el conocimiento y lo conocido y todo sólo es el juego Maya Lilah y el gran reto es el autoconocimiento y la evolución interior como conciencia en autoconsciencia.

No existe separación, sólo apariencia de diferencia entre el observador y su mundo, entre los diferentes mundos, niveles y seres, y vivir dicha unidad en autoconsciencia es el reto, y para ello es el yoga. La filosofía hindú y del yoga está soportada por un gran sistema de escrituras védicas o sastra (escrituras sagradas), de conocimiento general en la cultura universal.

El yoga es a la vez (en unidad) filosofía, psicología, biología, ciencia, religión, esoterismo, misticismo y vida práctica, lo cual hace honor al significado mismo de *yoga*: unión, conjunción y unidad. El yoga está presente en toda la cultura del hinduismo general... y resume la propuesta oriental de búsqueda de salud, equilibrio y armonía en la vida.

MR - ¿Cómo fue tu primer acercamiento al yoga y qué papel ha jugado en tu vida con el paso del tiempo?

LAAG - No se puede llegar a ser profesor o profesional de yoga por accidente, pero generalmente, el encuentro con el yoga puede ser accidental.

En el año 1991 una persona familiar me invitó a una sesión común de Hatha Yoga, en la escuela de Hatha Yoga del profesor argentino José Ramón Vega Mocagata en Bogotá. Básicamente trataba de respiraciones, asanas y relajación.

Allí, en dicha escuela, participé activamente en las prácticas de asana, Pranayama, relajación, meditación y otras actividades de la escuela, siempre bajo la dirección del profesor Vega. Fueron dos años continuos de práctica. Así entré en contacto con el yoga y con las ideas del pensamiento filosófico hindú y oriental.

Como hijo número diez de una familia paisa de la colonización cafetera en el norte del valle, en el guila valle, nací un 21 de diciembre de 1956 a las 11 p.m. En tal pueblo no había bachillerato y por tanto fui a estudiar en un seminario menor de los padres vicentinos, un internado monacal en Santa Rosa de Cabal Risaralda y tuve formación para cura católico en teología y ritualística.

Luego recibí formación académica en Ingeniería Química en la Universidad Pontificia Bolivariana (UPB) en Medellín. Estas notas personales son para poner un contexto que el encuentro con el yoga fue un impulso para conocer y estudiar otras visiones acerca de la vida, en el prisma oriental de los misticismos.

Además de estudios juiciosos y a profundidad del sistema de pensamiento oriental (Vedanta-Samkhya-Yoga-Tantrismo, etc.), también estudié las corrientes esotéricas occidentales como espiritismos, Cábala judía, clásica griega, astrología, alquimia y otras.

Por destino me encontré en mi camino con José Fabregat del Centro de Estudios Universales de Barcelona (España). Enseñanzas de seres espirituales para el planeta tierra en estos tiempos de cambio.

Todo ello marcó el rumbo de mi vida personal y permitió proponer una síntesis para el pensamiento humano, el pensamiento unificación, pensamiento universal, libre e independiente para la sanación del ser humano hacia un "humano posible".

Así el 21 de diciembre de 1998 se abrió el centro de , bajo mi responsabilidad, con tres escuelas:

- a. Escuela Uniyoga: para el cuerpo físico y pensamiento oriental.
- b. Escuela de Reintegración interior: para el cuerpo emocional y psíquico.
- c. Escuela de Unificación: para el pensamiento universal y Occidente Logos.

Para la Escuela Uniyoga ya han pasado, en 25 años, cientos de personas que han recibido una invitación a sanar como humano.

Personalmente, el yoga es una oportunidad para autoconocimiento y salud Mente-Cuerpo. La Escuela Uniyoga presenta un texto básico para comprender el yoga y sus conocimientos: *Iconografía Cognitiva de Yoga Universal*.

La Escuela Uniyoga (yoga universal) no está adscrita a ninguna corriente religiosa, a ningún gurú, pero respeta todas las propuestas y hace un llamado a la autoevolución, autosanación, al humano posible, a la sanación Mente-Cuerpo, a la autoconsciencia.

MR - ¿Cuándo se introdujo el yoga por primera vez en Colombia y de qué manera llegó al país inicialmente?

LAAG - Se acepta como “la llegada” oficial del yoga a occidente el año 1893 con “Swami Vivekananda”, en el Congreso Mundial de Religiones en Chicago (EE.UU.), coincide con el descubrimiento del *quantum* por Max Planck.

Se tienen referencias de la existencia de al menos un centro de yoga en Bogotá (Colombia) en 1952.

Tomando como referencia una tesis de grado del departamento de Antropología de la Universidad de los Andes, del año 1976, titulada: *Racionalidad y misticismo, ensayo metodológico sobre el yoga en Bogotá*, dirigida por el doctor Elías Sevilla Casas, citaremos algunos detalles de los primeros centros de yoga en Bogotá, que luego se extienden por otras ciudades del país y empieza el movimiento de expansión del yoga y de otras corrientes afines en Colombia.

- En 1852, existe en Bogotá al menos un centro de yoga, dirigido por una mujer alemana, adscrita a la asociación de autorrealización (*self-realization fellowship*) que fundó “Yogananda” en Los Ángeles, California en 1920.
No obstante, sólo fue en los años 60 cuando realmente se establece el yoga como tal en el país. En otros países latinoamericanos la llegada del yoga fue anterior, como en México y en Argentina.
- En 1960, varios profesores y maestros locales enseñan yoga o grupos privados, entre los que se encuentra el grupo conocido como “Los Krishna”.
- En 1964, la organización “La Gran Fraternidad Universal” (GFU), que tiene su sede central en Caracas, Venezuela y que fue fundada por el académico y Yogui francés “Serge Reynaud de la Ferriere”, no dedicado exclusivamente al yoga (estudios esotéricos), pero siendo el yoga una de sus principales enseñanzas prácticas, en 1964 inicia clases regulares de yoga integral (Gimnasia Psico-Física). La Gran Fraternidad (GFU) se establece en Cúcuta, Colombia, hacia 1959.
- En 1964, se establece “la escuela de Hatha Yoga”, cuyo director fundador es el profesor argentino José Ramón Vega (la cual fue mi casa madre en yoga).
- En 1965, se establece el Centro Cultural de Yoga y Relajación.
- En 1966, se establece el Centro de Yoga Ranchi, cuya directora está afiliada a la asociación (Yogananda) AAR.
- En 1968, Maharishi Mahesh Yogui, figura de gran renombre internacional, fundador del movimiento “Meditación Trascendental”, visita Bogotá y deja conformado un grupo de meditadores. Este movimiento se extiende por varias ciudades del país. Se organiza en forma en 1973.
- En 1969, dos Yoguias que enseñaban privadamente establecen el centro “Yoga Math”, que en 1973 se transforma en el centro “Ashram Kriya Yoga”, de la línea de Hariharananda, quien visita a Bogotá.
- En 1971, con la visita de Swami Satyananda (luego Paramahansa) a Bogotá, se establece el centro “Satyananda Ashram”, filial de la sede central en Bihar-India. Este centro, escuela de yoga tendrá gran influencia en promoción y enseñanza del yoga en Colombia. Este movimiento fue patrocinado por miembros de algunas familias prestantes bogotanas.
- En 1972, se establece el “Instituto de Yoga Acuaris”.
- Entre 1973 y 1976, se conforman gran variedad de grupos de práctica de yoga, y grupos de práctica exclusiva de meditación.
- En 1975 el Centro de Yoga Satyananda Ashram organiza el congreso mundial de yoga en Bogotá, Colombia, en donde participan escuelas de yoga del origen internacional y del país, especialmente de Bogotá, con reuniones masivas en el estadio de Bogotá. Este evento marcó un gran impacto de difusión del yoga en Colombia.
- El 21 de diciembre de 1998 abre sus puertas el Centro de Unifinismo en Bogotá, y su Escuela Uniyoga en la autopista norte con la calle 122.

De esta forma llegó y se estableció el yoga en Bogotá y Colombia, aunque en las ciudades capitales del país, cada una tiene su historia.

MR - ¿Cuáles fueron las figuras clave o pioneros que promovieron el yoga en el país y cómo impactaron su difusión?

LAAG - El yoga llega a Colombia a través de personas que conocieron de ella (yoga) en el exterior y trajeron estas semillas culturales al país, especialmente de EE.UU., de Europa y a través de esta élite mínima invitaron algunas figuras del yoga internacional y algunos de India.

Dentro de estos pioneros, y por su destino de vida, llegó a Colombia el profesor argentino José Ramón Vega Mocagata, quien se casó con una ecuatoriana, Ligia de Vega, familiar de una figura de la cultura colombiana, y así se estableció en Bogotá en 1964, con su centro de yoga “escuela de Hatha Yoga”, que a través de sus clases diarias continuas hasta su muerte en 1995 impulsó el yoga práctico en Colombia.

El centro de yoga Satyananda Ashram, promovido por el mismo Satyananda y su discípulo Swami Niranjanda Saraswati, quien llegó muy joven a la sede de Bogotá y luego fue el director general desde Bihar-India, es el centro pionero de difusión del yoga para Colombia. Igualmente, los centros filiales de Yogananda y el movimiento de meditación trascendental (MT) liderado por Maharishi Mahesh Yogui en EE. UU. y en Europa.

Son muchas personas y escuelas las que a veces de forma anónima han colaborado en beneficio de la difusión del yoga en Colombia, convencidos en su interior del beneficio y del impulso que trae el yoga para el ser humano, para la cultura, la educación, el crecimiento interior y para la salud.

Actualmente puede decirse que el yoga, de manera general, es conocido en las principales ciudades del país y que ya se aplica y complementa la medicina, por ejemplo, la integral, la holística. Además, es de práctica común, el Hatha Yoga básico, en colegios, gimnasios y cajas de compensación familiar.

MR - ¿Existe algún elemento de la cultura o tradiciones locales que se hayan integrado al yoga en Colombia?

LAAG - La cultura humana, de grupos, pueblos, naciones, es un organismo vivo y en plena evolución y transformación, y desde siempre las culturas se fusionan, intercambian ideas y maneras de ver y vivir para el mejoramiento de la vida.

Por supuesto, la cultura y la tradición de Colombia han asimilado y adecuado muchas de las ideas y recomendaciones de prácticas del yoga en todos los niveles, biofísicos, psicológicos y cognitivos, por ejemplo en gimnasia, en deportes (natación, buceo, ciclismo, fútbol, etc.), en psicoterapias modernas, como por ejemplo la magnífica “Respiración vivencial” propia del Centro de Unifinismo y usada por la psicología transpersonal y la neuropsicología para hacerle frente al estrés, la depresión, la ansiedad, etc. y en medicina Mente-Cuerpo, en medicina integral y otras, es fundamental sus aportes, así como en los métodos de coaching para empresas, etc.

Existen colegios y centros educativos con innovaciones para la formación integral de la juventud y la niñez, además en las universidades en Antropología y Filosofía. También en el arte, en teatro se ha integrado y adaptado muchas de las prácticas de entrenamiento del yoga.

Indudablemente, el yoga, sus ideas y prácticas han sido asimiladas por muchas áreas en la cultura, la educación, la medicina, el deporte en Colombia, aunque a veces no expresamente como práctica de yoga, pero si en adaptaciones implícitas que enriquecen al ser humano y su vida.

El yoga como propuesta universal hologramática con medicina Mente-Cuerpo debe ser estudiada a profundidad, para adaptarla a nuestra idiosincrasia, por parte de los profesionales en medicina, educación y otros, pues su aporte y beneficio es evidente y obligado para lograr el desarrollo de un humano posible, para el crecimiento del individuo y de la sociedad, para lograr salud total Mente-Cuerpo.

MR - ¿Han existido iniciativas educativas o institucionales que promuevan el estudio y la práctica del yoga en Colombia?

LAAG - El yoga en Colombia y en general en la cultura occidental, debe adecuarse, adaptarse a las necesidades particulares, a la cultura y a la idiosincrasia de los grupos, instituciones y modelos educativos, científicos, médicos, psicológicos, filosóficos y religiosos.

Desde la llegada del yoga a Colombia han surgido iniciativas para promover el estudio y práctica del yoga, sobre todo en instituciones propias de yoga, en centros culturales y en educación no oficial o alternativa. Sobre todo, han aparecido colegios, instituciones educativas alternativas y otros, muchos de los cuales desaparecen con el tiempo.

Repito que es necesario un ente, una comisión que estudie y comprenda las ideas universales del yoga como método de crecimiento para el ser humano, pues las ideas, principios y prácticas de yoga deben trans-traducirse y adaptarse adecuadamente hasta en el nivel lingüístico (palabra), sobre todo en el nivel doctrinal (manera de pensar al ser humano y a la vida) para aprovechar estos conocimientos milenarios y básicos de la ontología y de la estructura antropológica del ser humano. Es necesario una correcta adaptación de la ciencia y arte del yoga y de sus prácticas para el ser humano, para adecuarla y asimilarla en nuestra cultura, tradición, educación y práctica.

MR - ¿De qué forma ha impactado la adopción del yoga en el campo de la salud integral y el bienestar?

LAAG - Se necesitaría un estudio y una investigación seria y a fondo para responder con certeza de evidencia a esta pregunta, pero a nivel general puede sugerirse que el yoga y sus prácticas han tenido un impacto positivo y regenerativo en la manera de vivir, en las prácticas de salud, en la manera de pensar y por supuesto en el campo de la salud integral y el bienestar del ser humano en Colombia y en el mundo.

Es notable que ya se hable de autoconsciencia, autoconocimiento, autocultivo, autocontrol y que se recomiende el arte de la meditación, de la respiración y del trabajo sobre el cuerpo físico de manera consciente.

La salud debe ser vista de manera integral, unitaria y holística como lo promueve el yoga desde el principio védico de la consciencia, la salud es biofísica, psicoemocional y cognitiva en unidad entera, además debe ser individual-colectiva-planetaria.

MR - ¿Qué efecto suele tener la práctica regular del yoga en tus estudiantes del centro de Unifinismo-Uniyoga?

LAAG - El Centro de Unifinismo (Uniyoga) propone complementar y completar la educación y cultura natural de nuestra sociedad, para activar las potencialidades internas de cada ser humano, para su crecimiento personal integral, para que reconozca y acepte el puesto como "ya-YO", un invitado a la experiencia de nacer-vivir-morir, como un ser humano en familia, en sociedad, en su vivir propio.

El Centro de Unifinismo presenta tres vías para hacer la inmersión al salto al vacío interior de su ser, para hacerle frente al reto que significa vivir, (espíritu encarnado como hombre, mujer, colombiano).

Estas vías son resonantes con las tres vías del yoga (Karma, Bhakti, Jana), para el cuerpo físico y su vivencia consciente está la Escuela Uniyoga con sus prácticas diarias, cursos de maestría de yoga y filosofía del yoga.

Para el cuerpo psíquico, emocional y para el manejo de las energías interiores, para el arte de la sanación energética (Reiki, armonización astral), para el entrenamiento de canalización, parapsicología, psicoterapia y manejo de Chakras está la escuela de "Reintegración interior" con cursos y entrenamiento en Reiki universal, respiración vivencial y armonización astral.

La vía del pensamiento, la Escuela de Unifinismo, para la sanación del pensamiento, para la alegría de pensar, ofrece cursos de mayéutica, cursos de paradigmología, curso de arqueometría de la mente y su funcionamiento para la interpretación sana, etc.

A lo largo de 25 años de enseñanza y con la práctica en estas tres vías, cientos de estudiantes han encontrado salud Mente-Cuerpo y la manera de ordenar la visión de la vida, el sentido de vivir y han direccionado su vida hacia una forma de pensar, de ser y de vivir de manera autoconsciente, para reconocer y aceptar el papel como ser humano, con pensamiento "Universal, libre e independiente", para vivir hacia el logro del "humano posible" y apostar por un mundo de luz, paz y amor, en donde cada uno cumple su papel con humildad y amor.

Siempre se logra un impulso hacia la autoconsciencia, hacia maneras de vivir en salud total Mente-Cuerpo.

De manera práctica se ha logrado, por parte de muchas personas, aprender a relajar, a respirar y alegría de pensar.

Son muchos testimonios a lo largo de 25 años...

MR - ¿Cuál es tu visión sobre el futuro del yoga en Colombia?

LAAG - El yoga (ideas y prácticas) es patrimonio universal de la humanidad. En Colombia el yoga ya está arraigado y cada vez es más conocido, comprendido y aceptado como prácticas para vivir bien en todos los niveles.

En el futuro las prácticas de yoga se asimilarán y se difundirán con el que hacer cultural, educativo, en la medicina, en la psicología, aunque no sea de forma explícita pero sí en la forma de adecuaciones convenientes y en ello juzga un importante papel la academia, la medicina (los profesionales como tal), para elaborar la recepción y asimilación de esta gerencia del patrimonio humano.

Por supuesto que las escuelas y centros de yoga, de meditación y otras instituciones seguirán marcando el rumbo en este sentido de promoción y enseñanza de las prácticas de yoga, de salud Mente-Cuerpo.

¿Además, en el futuro ya será de conocimiento cultural y popular qué es el yoga? ¿Cuáles son sus prácticas y beneficios?

Relativamente el yoga apenas empieza a conocerse en Colombia puesto que desde 1960 hasta hoy es poco tiempo y ahora a través de las redes sociales y otros medios ya disponemos de tecnología que impulsa aún más el conocimiento y aceptación del yoga y sus prácticas.

Si de repente, al despertar, yayo, entonces ¿ya qué? Necesita “yoga”.

MR - ¿Considerando el origen histórico del yoga, de qué modo puede influir el orientalismo en la difusión y práctica del yoga en occidente? ¿Cómo podría esto enriquecer nuestra comprensión y práctica del yoga?

LAAG - Lo fundamental en esta temática es clarificar muy bien que es pensamiento filosófico oriental y qué es sistema filosófico occidental, en qué se diferencian, en qué coinciden. Un sistema filosófico o una propuesta paradigmática es una manera de pensar la visión de la vida, la forma de interpretar la visión de la vida. El tema es vasto y motivo de extensas discusiones denominadas diálogo oriente-occidente.

En principio debe tenerse en cuenta que la visión oriente u occidente hacen frente a la misma cuestión “onto-epistemológica”, la única y básica cuyo objeto de estudio es “YO”, el ser humano y su experiencia “observador y su mundo”, “conocedor-conocimiento-conocido” y ese es el objetivo de cualquier sistema filosófico (ontología-epistemología-ética conveniente).

El cuestionamiento básico y fundamento único y absoluto es que “de repente en la Absoluta Obscuridad (AO), sólo “yayo”, como observador y su mundo y de allí las tres preguntas como punto absoluto: ¿quién soy yo?, ¿qué es esto? ¿cómo vivir esto? Tales cuestiones “íntimas-sagradas y profundas” conforman la estructura de cualquier sistema filosófico de pensamiento acerca de la visión de la vida, de la realidad en cosmología, en epistemología o conocimiento y en antropogonía (o conocimiento del conocedor) sistemas filosóficos oriental, occidental, o tantrismos (chamanismos) y que aparecen en la forma de “religiones-ciencias-esoterismos-misticismos”.

La ontología es la ciencia de lo Real (AO), del Ser Absoluto, de la conciencia no dual y propone cuál es la identidad absoluta de “observador y su mundo”, y es la ciencia madre de todas las ciencias (¿quién soy yo?).

La epistemología dice y expresa qué es esto, el universo, creación, etc. (¿qué es esto?). La ética dice cómo actuar para vivir esto de forma conveniente.

El orientalismo gira alrededor de ¿quién soy yo? De la verdadera identidad, se asienta sobre la ontología para responder desde allí todas las cuestiones. Occidente lo hace desde la epistemología atendiendo a qué es el mundo, qué es el objeto.

Oriente propone que el individuo, yo (Jiva, en sánscrito) y Brahman, la conciencia absoluta, son identidad inmaculada, en juego de apariencia de diferencia, y que el mundo, la creación, es sólo juego Maya Lilah de la conciencia absoluta y por ello la recomendación es la de vivir autoconscientemente, en el juego de realizar la verdadera naturaleza e identidad que “yo soy eso” a través de autoconocimiento, autocultivo y para ello es el yoga y toda la propuesta mística y filosófica oriental.

Oriente y occidente se propone, en alegoría del cerebro humano, son los hemisferios “derecho y el izquierdo”, del cerebro planetario la Tierra o la teoría Gaia. El oriente (derecho) maduró primero y luego emerge el predominio del hemisferio cerebral izquierdo, masculino, uso de la razón, calculístico.

Occidente debe sustentarse sobre la base de lo madurado por oriente, para poder sustentarse en equilibrio y armonía, y el pensamiento oriental puede resumirse en el yoga, su filosofía y sus prácticas.

De manera que es fundamental, para occidente, complementar su conocimiento y filosofía con un estudio consciente, eficiente y preciso de toda la propuesta del orientalismo, puesto que es vital la reintegración del pensamiento humano y planetario, y el yoga es indudablemente una gran ayuda para este objetivo (oriente-occidente).

La humanidad ha llegado a un reto interior como individuo planetario total o salta a un nuevo nivel de conciencia o desaparece en auto extinción, y para saltar a mundo de regeneración de la actual humanidad es necesario autoconsciencia, autocultivo, para reconocer y aceptar la verdadera identidad o esencia espiritual como seres humanos.

Este es el objetivo del sistema de pensamiento unificadísimo.

Tal comprensión y reintegración con oriente da el impulso para la asimilación del yoga y la sanación del pensamiento universal.