

Dharmachari Maitreyananda

YOGA SUTRAS

de

Maitreyananda



SUSTHITI YOGA SUTRAS
Wellness Yoga Sutras

Grand Maestro Fernando Estévez Griego
Presidente de la Federación Internacional de Yoga

YOGA SUTRAS de MAITREYANANDA - SUSTHITI YOGA SUTRAS - WELLNESS YOGA SUTRAS

YOGA SUTRAS de Maitreyananda

SUSTHITI YOGA - Wellness Yoga

Libro I

1. El Yoga es la **integración** de la Mente, el Cuerpo y Espíritu del Ser Humano, y de éste con su Entorno y el Universo.
2. El **Wellness Yoga** es el Bienestar mental, físico y espiritual del Ser Humano que se ha logrado por la Integración de estos Tres Planos.
3. El Self o Sí Mismo del Ser Humano debe integrar armónicamente la Mente, el Cuerpo y el Espíritu mediante el Yoga.
4. Sin **Wellness Yoga** no hay Equilibrio, no existe la Armonía y eso produce Insatisfacción o *Dukha*. El Wellness es el Equilibrio mental, físico y espiritual del Individuo.
5. El Sufrimiento es Espiritual, el Dolor es Físico y la Confusión es Mental.
6. La Angustia es sólo el Espíritu que se revela contra la Mente por la imposición de ésta última sobre lo que se debe hacer en los Actos de la Vida.
7. La Angustia es una gran Maestra, le dice a tu Mente que estás forzando a tu verdadero Ser.
8. La Confusión es un estado mental en que no existe claridad, y que lleva al Sufrimiento Espiritual.
9. Lo engañoso es creer que la Verdad es lo mismo que la Realidad.
10. La Verdad es sólo la forma en que una Mente Humana interpreta la Realidad.
11. Las Verdades son muchas, la Realidad una sola. La Verdad no es la Realidad.
12. El Control de la Mente se logra por medio de la práctica de la Meditación sin adjuntar Pensamientos, Emociones o Sentimientos.
13. Si al mirar la Realidad, **no la juzgas**, es ahí cuando la aprendes.
14. Si al mirar la Realidad tal cual es, y no piensas: me gusta o disgusta, es buena o mala, es justa o injusta,

15. El resultado es la Compresión de la Realidad tal cual es, sin imponer tus Deseos.
16. Esto es el Desapego de tus Deseos.
17. La Concentración es Observar un objeto o algo sin prestar atención al resto del Universo.
18. Hay un estado **Wellness** mental que se llama Armonía, cuando disfrutas de tu Entorno.
19. Este estado favorece la Felicidad que es solamente Espiritual y se obtiene cuando te sientes Pleno.
20. La Felicidad es el estado ideal del Yogui, pero es Sentimental y nunca Mental.
21. Cuanto más elimines los Pensamientos y Sentimientos negativos, más Feliz serás.
22. El resultado que obtienen los Yoguis por practicar las Técnicas del Yoga es siempre el Bienestar.
23. No Creas en nada que te digan o enseñen, pon todo a prueba, Aprende a Saber y nunca a Creer. Quién Cree no Sabe y quién Sabe no Cree.
24. Ningún libro sagrado es mejor que la práctica de las Técnicas de Yoga para lograr el Bienestar.
25. Tú eres el Universo y el Universo está en ti.
26. Sólo en un Entorno favorable se puede encontrar la Armonía y la Felicidad.
27. El lugar apropiado es el mejor espacio para aplicar las Técnicas.
28. El Sonido, la Música y las Vibraciones positivas elevan tu Espíritu.
29. La Introspección es ir hasta lo más profundo de tu Ser por medio de la Mente, aislándote del exterior.
30. La Contemplación es Concentrarse en algo y que ese algo venga hacia ti sin querer ir hacia él.
31. Si retienes la Respiración tu Atención aumenta.
32. Deja de pensar cuando medites y tu Espíritu te mostrará lo que Sientes.

33. Sé Compasivo con todos los seres porque vives gracias a todos ellos.
34. Si dominas la Respiración dominas tu Mente.
35. Si meditas tu Mente descansa.
36. Si dejas pasar las imágenes que llegan a tu Mente sin querer atraparlas o compararlas, ni observarlas, la Meditación comienza.
37. Si no unes dos Imágenes, la Idea no se establece.
38. Si no unes dos Ideas entre sí, el Pensamiento no se produce.
39. Sin Imágenes ni Pensamientos, la Meditación se establece y la Mente descansa,
40. La Mente del Yogui se integra así a su Espíritu.
41. El Yogui luego comprende su Espíritu por la expresión de sus Sentimientos.
42. **La Ataraxia, el Samadhi** es un profundo estado de Bienestar.
43. Cuando estás feliz de estar integrado a la Madre Tierra y al Universo, el Yoga se produce.
44. Tres cosas tiene el Ser Humano: Deseos mentales, Anhelos espirituales y Necesidades corporales.
45. Distingue siempre entre la Necesidad que es lo que importa y evita imponer tus Deseos.
46. Los Deseos son mentales y viven en el Mundo, las Necesidades son físicas y viven en la Madre Tierra.
47. La Tierra es éste planeta en donde tú vives físicamente, este planeta es tu Madre.
48. El Mundo es la forma caprichosa que las Mentes humanas dividen la Tierra en naciones y riquezas.
49. Aquel que vive en la Tierra está en contacto con la Realidad de todas las cosas.
50. Aquel que vive en el Mundo está en contacto con la Verdad, que no es otra cosa que la interpretación individual de la Realidad. Las Verdades de los Seres

Humanos son Interpretaciones, en ocasiones caprichosas, de la Realidad.

51. No busques imponer la Verdad sobre la Realidad, porque la Realidad siempre vence. Sólo apréndela.

Libro II

1. El Ser parece estar separado en las cosas que componen el Universo, pero esto no es así.

2. Sin embargo, todas las cosas están unidas e integradas entre sí, siendo interdependientes unas de otras.

3. No existe un Universo, sino muchos. El Multiverso es un conjunto de Universos que componen el Ser. Su Ley es el constante Cambio de todas las cosas que son impermanentes.

4. Al cambio de forma de la Materia, los Seres Humanos le llaman Tiempo.

5. Y lo único que tiene tu Self en la Tierra es Tiempo.

6. Si estas en él, aquí y ahora, siempre ganas Tiempo.

7. La Concentración en el aquí y ahora es aquello que te acerca a la Realidad tal cual es.

8. Tú no eres lo que Piensas mentalmente, eres lo que Sientes espiritualmente.

9. Tu Espíritu está compuesto de tus Emociones, Sentimientos y Anhelos, parecen lo mismo, pero no son.

10. Las Emociones son una Energía que cambia tu Cuerpo por un período muy corto de Tiempo y afecta a tu Mente.

11. Meditar es lo que debes hacer para apartar las Emociones negativas del Self. Por eso recuerda que son las Posturas de Yoga las que rompen la Corazas Corporales y eliminan las contracturas musculares que albergan la Emoción negativa. Ellas, las Posturas, son el mecanismo máspreciado para el Yogui.

12. Cuanto más cambies las Emociones por medio de las Posturas del Cuerpo, Tronco, Manos, Pies, Brazos, Piernas y especialmente de Cara, más lograras dominar tus Emociones.

13. Si no cultivas las Emociones negativas, la Vida es Feliz. Sólo el Capricho y la

Terquedad son obstáculos para un Yogui, porque conducen al Sufrimiento. No impongas tus Deseos a tus Necesidades. No Sientas Ira, Enojo o Envidia contra el otro, porque siempre se vuelven en tu adentro, contra Ti Mismo.

14. Si no llevas una dieta saludable, el Cuerpo se resiente. Si eres creativo y tienes Pensamientos positivos, la Mente se activa y es productiva. Si dudas en todo tendrás Confusión y eso te llevara a ser Infeliz. Si no estás con la gente positiva o la que amas el Espíritu sufre.

15. Tu dependes de todas las cosas que existen. No estás solo en el Universo. Aprende a armonizarte con ellas.

16. La Desdicha es para aquel que no comprende la Ley de la Tierra, que es la Naturaleza.

17. Si vives engañado por la Ilusión de la Verdad y la Mentira que son dos interpretaciones de la Realidad, acumulas Ignorancia.

18. La Realidad cambia porque su única constante, es el Cambio. Ser Inteligente corporal, mental y espiritualmente es Adaptarse a la Realidad del Entorno donde vives. Querer cambiarlo totalmente es un error y se paga con la pérdida de Tiempo, que es lo único que tienes realmente en la Vida.

19. La Mente tiene seis funciones. *Alaya* que es la función Subconsciente que contiene la Memoria y los Instintos de especie y además la Memoria indirecta de todos los Seres Vivos. *Smriti* que es el Preconsciente, está compuesto de la Memoria de tu Vida actual, que contiene Imágenes e Impresiones. *Chitta* es la función Inconsciente que está en contacto con tus Sentimientos y se comunica con lo Espiritual, mientras por otro lado hace funcionar lo Corporal en forma inmediata. El *Manas* es la función de la mente Conciente que hace prestar atención a una parte de la Realidad. El *Buddhi* es la función mental Intelectual, Racional o Discernitiva, de pensamiento o razón, es la que compara Imágenes, Impresiones, construye Ideas, Pensamientos, Planes y Proyectos mentales, interpretando así la Realidad y produciendo Verdades. El *Ahamkara* es la función mental yoística, tiene dentro suyo muchísimos Yoes o Egos. Y luego está el Self que siente que es todas estas funciones.

20. El Self o Sí Mismo debe ser el Observador de la existencia, si meditas detienes el Tiempo y puedes observas las seis funciones de la Mente.

21. La Mente crea un Mundo que se separa de la Tierra, y las teorías sólo la interpretan. Sólo la Experiencia da Sabiduría.

22. El Conocimiento y la Teoría son experiencias de otras personas, pero ambas son sólo una guía para aquel que quiere seguir el camino. Pero sólo tú lo transitas. Sobre el Conocimiento que te enseñan debes practicar, porque sólo

tu Experiencia te dará Sabiduría. La Sabiduría es superior al Conocimiento.

23. Quién sabe esto es uno con la Realidad. Quién sólo conoce, por el contrario, vive en el Mundo, apartado de la Tierra, por eso vive exclusivamente en su Verdad. Pero las Verdades de los Seres Humanos cambian siempre según el Tiempo, porque carecen de Realidad.

24. Quien cultiva la Verdad quiere imponérsela a los demás y por esto se vuelve fanático, cree que su interpretación de la Realidad y del Universo es la única válida.

25. Su Self se asocia a uno de sus Egos y cree que ese mismo Ego es Él Mismo.

26. Si utilizas la Reflexión puedes eliminar tu Ignorancia y tus falsos Egos.

27. Tú no tienes dentro de ti una sola personalidad, sino muchas. Cada día eliges cual vas a utilizar.

28. Tienes un Ego de felicidad, otro de infelicidad, uno de alegría y otro de tristeza, uno de padre o madre, de amigo y enemigo, de jefe, de empleado, de tu profesión, de tu vocación, es que todos los Egos que tienen los demás tú también los tienes. Diariamente tu puedes elegir el Ego con el que te vistes ante los ojos de los demás. Tú puedes ejecutar el rol que quieras en la Sociedad. El Ego no se debe destruir, sino simplemente no apegarse a uno solo y poder cambiarlo cuando sea necesario. No hay un Ego hay miles.

29. Para practicar del **Wellness Yoga** sus pasos son: 1. Caminar diariamente para equilibrar las energías; 2. Hacer ejercicio; 3. Practicar posturas estáticas; 4. Hacer Yoga de la Respiración; 5. Practicar relajación; 6. Hacer baños de inmersión; 7. Consumir jugos naturales; 8. Consumir comida sana; 9. Practicar el sauna; 10. Hacerse masajes; 11. Reflexionar; 12. Introspección; 13. Práctica de la atención; 14. Concentración; 15. Contemplación; 16. Meditación; 17. Estado de Plenitud o Bienestar.

30. Aprende a estar con seres que cultivan Sentimientos positivos. No ejecutes la violencia contra otros seres, ayuda a estar en Armonía con ellos.

31. Ejercitar la Tolerancia y el Respeto hacia los demás Seres es un estado de Sabiduría.

32. La purificación interna y externa y fundamentalmente el **Contentamiento**, es la base del Yoga.

33. Cuando te levantas con un Sentimiento de Gratitud a la Vida, eso es Yoga.

34. Las obstrucciones al Yoga son los Sentimientos, Emociones y Pensamientos

negativos hacia los demás.

35. Si respetas a los vegetales sabrás que no dañándolos respiras mejor, porque Tú eres ellos.

36. Si te vistes con tus Egos verdaderos serás Feliz y encontrarás tu Vocación que difiere de tu Profesión.

37. No intentes cambiar a los demás, sólo acéptalos como son o de lo contrario recházalos y vete a otro lugar.

38. Cultivar el Amor es importante, porque es una energía que te magnetiza hacia un Ser o cosa.

39. Si aprendes a Amar, aprendes a Dar, y Dar sin exigir significa Amar.

40. Si exiges de otro, no Amas, sólo Quieres. Y Querer a una persona no es Amarla, es buscar adueñarse de ella.

41. Si Amas a tus hijos deberás ayudarlos a ser libres y no depender de ti. Así es con todas las cosas.

42. Del **Contentamiento** viene la superlativa Felicidad.

43. La Mortificación y el Sufrimiento no tienen ninguna Virtud. Son producto de la Ignorancia.

44. Si tienes un vaso lleno por la mitad recuerda que no está la mitad vacío, sino por el contrario está la mitad lleno y entonces conténtate porque tienes algo, que es mejor que nada.

45. Deja por un momento tu posición social y tus títulos y aprende a ser Tú mismo.

46. Para la práctica del Yoga, debes conocer las principales *Asanas* o Posturas de Yoga. Éstas son en realidad muy pocas, pero tienen millones de variantes. Cada *Asana* tiene diez *padavis* o Posiciones de tronco, brazos, manos, pies, cara, cuello. Existen *Asanas* de cuerpo entero y parciales de tronco, brazos, manos, pies, cara, cuello. Cada una de ellas tiene a su vez 10 Posiciones y 108 Subposiciones. Esto conduce a millones de variantes posturales. Todas las Postura Humanas ya han sido inventadas y todas tienen un nombre.

47. El Yogui sabe que el *Asana*, no es igual al *Padavi*, la primera se basa en la figura humana y la segunda en su rango articular. Cada *Asana* se puede hacer en alineación o sin alineación, en lateral, en doble lateral, en rotación (torsión) o en contorsión (rotación-torsión más lateral). Pueden ser simétricas o

asimétricas. El *Asana* nunca está mal hecha, sino que sirve o no sirve a un objetivo particular.

48. Las Respiraciones son nueve: Pectoral, Torácica, Dorsal, Abdominal, Diafragmática, Lumbar, Clavicular, Completa y Profunda. Existen nueve *Bandhas* o llaves: Genital, Anal, Abdominal, Ombligo, Estómago, Garganta, Boca, Fosa Nasal derecha y Fosa Nasa izquierda.

49. *Svasan Yoga* es el Yoga de la Respiración, *Swara Yoga* es el Yoga de los tiempos de las Respiración. *Pranayama Yoga* son las retenciones en la Respiración. Controla tu Energía, no la gastes si te falta y no la atesores si te sobra. Busca el Equilibrio. Porque el Multiverso es Energía.

50. Pero recuerda que el Yoga es ante todo una Actitud. Puedes hacer cualquier cosa estando en Yoga. Todo depende de tu Actitud. Si integras tu Espíritu, Mente y Cuerpo siempre estás en Yoga.

51. Si no Crees en Dios, si Piensas que Dios es Todo, si Crees que Dios existe es algo que no importa. El Yoga es la integración con el Todo y tú puedes ponerle el nombre que quieras.

52. El Yoga utiliza las Técnicas para que todo Ser Humano se Sienta mejor sin importar sus creencias, por eso debe estar apartado totalmente de las religiones y filosofías dogmáticas.

53. El Bienestar se logra Cuidando y Armonizando nuestra Inteligencia corporal, mental y espiritual.

54. La Inteligencia Espiritual se divide en Inteligencia emocional, Inteligencia sentimental e Inteligencia afectiva.

55. La Inteligencia Sentimental es apartarse de los Sentimientos negativos que tenemos, dejándolos morir. La Inteligencia Emocional es seleccionar las mejores Emociones y entrenarnos para eliminar las negativas. La Inteligencia Afectiva es la capacidad de Adaptación ante todo, cómo nos afectan los Sentimientos de los demás, porque ellos no sienten como nosotros queremos que Sientan. Si alguien no Siente como tú quieres, déjalo sentir lo que le plazca y simplemente márchate de su entorno.

Libro III

1. Si por 12 segundos puedes mantener la Mente sobre algún objeto particular, eso es Concentración.

2. Si puedes mantener la Mente sin Pensamientos ni Imágenes por 15 minutos

eso es Meditación.

3. Cuando no ves mentalmente Formas, ni Imágenes, por media hora, esto es un *Samadhi*.

4. Cuando practicas los tres realizas un *Samyama*.

5. Pero el objetivo de nuestro Yoga no es el *Samadhi* sino la Felicidad.

6. Cuando uno no puede estar Feliz debe intentar estar Tranquilo. Estos Estados se complementan por ser contrarios.

7. La Armonía es un tercer estado que produce el Yoga en el cual uno no está Tranquilo ni Feliz, pero sí está Armonizado con todas las cosas en un estado de indiferencia.

8. La Felicidad se logra cuando uno Sabe para qué y por qué está en la Vida. El Sentido de la Vida.

9. Si uno no se guía en Satisfacer a los demás, puede ocuparse a estar Contento.

10. Si uno tiene una Emoción negativa por conductas de otros, Caminar ayuda a eliminar el sobrante de Energía negativa en nuestro cuerpo, para eso debemos controlar nuestra Mente que genera las Imágenes negativas una y otra vez.

11. Si practicas *Asanas* diferentes todos los días las tensiones musculares que albergan aquella Energía llamada Emoción, desaparecen y la Emoción se elimina.

12. Sin tensión muscular no hay Emoción.

13. Practicamos *Asanas* corporales y de cara para cambiar Emociones y superar las Emociones negativas,

14. Si cultivas esta Práctica tu vida cambia.

15. La sucesión de Cambios es la causa de la múltiple Evolución de todas las cosas y tú mismo.

16. Si aquietas tu Mente surge tu Espíritu y si lo aprendes siempre Sabes qué hacer.

17. Si dominas la Energía de tu cuerpo gastando la Energía cuando te sobra y atesorándola cuando te falta siempre serás Saludable.

18. Si no te preocupas del pasado vivirás siempre el presente y el futuro será mejor.
19. Aquello que tú eras el año pasado ya no existe, todo lo que sabías ha cambiado, incluso tu forma de ser.
20. Toda persona que conozcas a los 7 años es totalmente diferente, sus componentes corporales, mentales y espirituales son diferentes. El Self se cree permanente, pero la permanencia no existe.
21. Cada día camina, cada día has un baño de inmersión, cada día toma un masaje, cada día has posturas, has ejercicios, cultiva el sauna, cada día practica diferentes técnicas de respiración, cada día reflexiona, concéntrate, has contemplación, medita y presta atención al ahora y relájate. Observa tus Sentimientos sin reprimirlos y descubre tu Ser mismo.
22. La mejor forma de Espiritualidad es el Arte, practica todas las Artes posibles sin límites.
23. El Yogui verdadero es un artista, el Yoga es el Arte de Saber vivir.
24. Al practicar todas las Artes puedes equivocarte, incluso ser muy torpe en la ejecución de determinado Arte, pero el aprendizaje de realizar un Arte sin importar la opinión de los demás, es siempre una verdadera liberación del Espíritu.
25. Un Yogui sabe que el Arte es espiritualmente más puro y más elevado que la Religión, porque no tiene dogma.
26. La Religión lejos de ser espiritual es Mental con sus reglas y dogmas. El Yogui se aparta del fanatismo.
27. El Yoga más genuino no es un *Darshana*, es anterior y posterior al hinduismo, no es el *Yoga Darshana*, no es hindú, ni budista, jainista, cristiano, judío, sikh, musulmán, shivaita, vaishnava, no es panteístas, deísta o ateo, es sólo Yoga. No debe ser religioso.
28. Apártate de los dogmas y encontrarás la sabiduría.
29. Todo el Universo es Energía, toda la materia es energía, tu mismo eres energía cambiando de forma constantemente.
30. El practicar las diferentes Posturas de tronco, piernas, brazos, cara, cuello, manos y pies, te permitirá desbloquear la Energía.
31. Si la Energía corporal está bloqueada por un golpe o un corte, tendrás dolor

porque la Energía no fluye.

32. Si la Energía espiritual es bloqueada tendrás Sufrimiento, deja tus Sentimientos ser libres.

33. Recuerda que cada centro energético tiene una Necesidad contraria a otro centro energético,

34. Que la función de un órgano está en oposición a otro órgano,

35. Que los Deseos de la Mente son en ocasiones opuestos a las Necesidades de varios órganos.

36. Armonizar tus órganos y sus motivaciones, tu Cuerpo con tu Mente eso es Yoga.

37. Cuando armonices tu Cuerpo con tu Mente, podrás armonizar tu Espíritu.

38. El Yogui tiene por práctica sus Técnicas y éstas le son transmitidas por su Maestro.

39. El Yogui es adiestrado por su Maestro, sin Maestro no se pueden aprender las Técnicas.

40. Por miles de años, las Técnicas de Yoga se transmiten de Maestro a Discípulos en todas las culturas.

41. Muchos hablan del Maestro interior, pero es falso. Es imaginación e ilusión es una forma de autoengañarse, para afirmar que sabes lo que nunca aprendiste.

42. Todo lo que conoces y todo lo que sabes es obra de los demás, que te han enseñado a vivir. Son tus mayores y tus Maestros los que te han enseñado todo lo que sabes.

43. Practica la caminata diaria, los *Vyayamas* o ejercicios físicos, la respiración, la relajación, el baño de inmersión, el sauna, caminar al aire libre, la atención en el aquí y ahora, la reflexión, la concentración, contemplación, meditación y el bienestar continuo. Cumple días de ayuno cada tanto, de ingesta de líquidos cada tanto, de jugos de frutos y de vegetales para limpiar tu cuerpo.

44. Los ejercicios en el agua son necesarios para todos.

45. Comienza a cantar, bailar y pintar, cuida las plantas y disfruta las cosas simples de la vida.

46. El Cuerpo es el templo de tu Espíritu, cuídalo.
47. La Salud corporal y mental es importante, pero si no eres Feliz estás enfermo espiritualmente.
48. La Infelicidad es la más cruel de las enfermedades. Y el Capricho es la base de sus cimientos.
49. Así como los errores y equívocos son los ladrillos del edificio de tu Conocimiento y el templo de tu sabiduría.
50. Equivocarse no está mal, lo que está mal es no aceptarlo.
51. El Yogui debe estar en la sociedad, pero cada tanto debe apartarse para retirarse a Contemplar y Reflexionar sobre su vida social.
52. El Yogui cuando vive del Yoga es un profesional y debe conducir a alumnos al Bienestar.
53. La Práctica del **Wellness Yoga** es una camino al Bienestar.
54. Todas las Técnicas del Yoga se pueden adaptar para seguir el camino al Bienestar.
55. Quien disfruta de la Práctica, está ya en el Yoga.
56. Y el Yoga es la **integración** de los tres planos de Ser Humano: la Mente, Cuerpo y el Espíritu. Y estos tres con el Self y el Universo, el Todo. Con nuestro entorno, y eso es Bienestar.

Libro IV

1. El Yoga no pertenece a ningún país. Es de toda la humanidad.
2. No nació en un solo país, ni en una sola cultura.
3. El Yoga es el resultado de miles de años, de millones de Seres Humanos que aportaron cada uno por separado una Técnica. Es el resultado de diferentes pueblos que lo adaptaron a diversas culturas, el Yoga es un producto de toda la Humanidad.
4. El Yoga universal como ciencia y arte de la vida, no puede ser *Dharshana* hindú. Lo religioso debe apartarse del Yoga.
5. El fin del Yoga no puede ni debe ser el *Samadhi*, sino que debe ser el *Bodhi*.

El *Bodhi* conduce al Wellness espiritual, que se logra cuando te despiertas espiritualmente de tu propia Ignorancia por medio de cualquier Técnica.

6. En tu *Chitta* o función inconsciente están las motivaciones de tu vida, debes buscar el Sentido de tu Vida.

7. Sólo puedes hacer lo que estás preparado para ejecutar. Debes descubrir cuál es tu don.

8. Si logras adaptarte a tu aquí y ahora, estás realizando el Yoga constantemente.

9. Los Deseos se producen en forma consecutiva, si los dominas y les das su Tiempo puedes adiestrarlos.

10. Que aprendan a estar detrás de las Necesidades y no delante de ellas.

11. Las Posturas de cara son las más importantes, porque cambian las Emociones.

12. Si te ejercitas en cambiar desde las Posturas de cuerpo y cara tu musculatura corporal, las Emociones cambian.

13. Sí las cambias con las Posturas y Ejercicios constantemente cada día, podrás eliminar cada una de las Emociones negativas.

14. El enemigo espiritual es el Sentimiento negativo.

15. Entrena para eliminar los Sentimientos negativos, no cultivándolos.

16. Las cosas no dependen de la percepción de la Mente y sus Verdades, sino de la reacción de las acciones.

17. Cambia como ejercicio de ego, ponte el yo del amigo, del padre, del hijo, de profesor, del alumno, del jefe y del empleado y de todos cuanto puedas para saber que no eres ninguno de todos tus egos.

18. Tienes ego o yoes que no conoces, debes conocerte a ti mismo, hay muchos yoes que puedes usar o pueden surgir.

19. Si te entrenas en cambiarlos cada día podrás eliminar los egos negativos o demasiados ficticios.

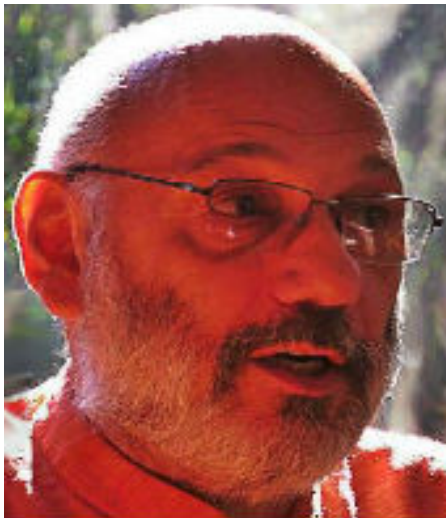
20. Si entiendes que el Amor es irracional, que la Amistad es irracional, no te preocupará buscarle sentido.

21. Los Sentimientos son todo lo contrario a la Razón.
22. Y el Ser Humano es Sentimental y Emocional.
23. No dejes de hacer algo por la duda, es mejor equivocarse y corregir, que perder las oportunidades.
24. Si aprendes la Inteligencia afectiva, aprenderás a entender los Sentimientos de los demás.
25. Ellos Sienten diferente a ti y debes intentar hablar el idioma Sentimental de ellos, para entenderlos.
26. Cuando Sientas confusión, debes Meditar.
27. Cuando surgen las Impresiones o Imágenes debes dejarlas ir, sin pensarlas.
28. En total quietud al descansar la Mente, la Mente inconsciente te traerá la solución a tus dudas.
29. Yoga es integrarte a ti mismo, en tus tres planos por eso ese es el camino del Bienestar.
30. Del Bienestar viene la cesación de Pesares y Sufrimientos.
31. Si eres Feliz, o si estás en Armonía contigo mismo, estas en Yoga.
32. El Yoga es un estado de Plenitud que lleva al Bienestar.
33. El Bienestar se logra sólo por el Wellness Yoga.
34. La teoría es importante, pero más importante es la práctica, el entrenamiento diario es la clave, pero lo realmente importante, más que la teoría y la práctica, es el resultado que es el Bienestar. Debes centrarte siempre en el resultado.
- Plano Espiritual: es el Plano Emocional, Sentimental y Afectivo del Ser Humano. Este concepto no se debe confundir con Religiosidad o Misticismo.
 - *Ataraxia*: Equilibrio emocional
 - *Samadhi*: Estado de plenitud existencial

YOGA SUTRAS de MAITREYANANDA

SUSTHITI YOGA SUTRAS WELLNESS YOGA SUTRAS

Es un libro de **196** aforismos que establece las bases del Yoga Contemporáneo, y que actualiza al Yoga a su época actual, como una disciplina totalmente **independiente** del hinduismo y del yoga religioso de Patanjali. Haciéndola totalmente universal, laica, saludable y profesional. **Patanjali** tomó el yoga del budismo, vedismo, brahmanismo, jainismo, tantra y sankya para independizarlo como un darshana propio del Hinduismo, basado en los Vedas. **Maitreyananda** quitó al Yoga del Hinduismo para hacer una disciplina independiente de todas las religiones, países y culturas. El yoga que conocemos hoy en día no tiene nada que ver con el Yoga antiguo, ni clásico, ni tradicional, fue creado a principios de los años 1900 agregándole posturas y ejercicios que son provenientes de la gimnasia, arte marcial, danza, terapias, fitness y wellness de Europa y América. Este libro simplemente nos regala la oportunidad de tener un yoga totalmente **independiente** de la religión y el hinduismo, que se ha convertido ahora sí en una **ciencia, arte y filosofía de vida psicofísica-espiritual**.



Dharmachari Maitreyananda (GMdM: Grand Maestro de Maestros de Yoga Fernando Estévez Griego), nació en Montevideo, Uruguay el 11 de noviembre de 1956. Su familia es uruguaya, argentina, española y estadounidense. En Montevideo fue donde vivió su infancia y parte de su juventud para luego vivir en España, Francia, Suiza, Alemania, Bahamas, Israel, India, Estados Unidos, Reino Unido, Alemania, Holanda, Argentina, Canadá y Brasil. Actualmente reside en Uruguay, Argentina y España desde donde viaja por todo el mundo para dictar cursos avanzados para los Yogacharyas y Grand Maestros de Yoga. Fue presidente de la Federación Internacional de Yoga en tres ocasiones, 1990-1992, 2002-2006 y 2014-2018. Presidente del Consejo Mundial de Yoga de FIY. Es Patrono y Presidente Honorífico de la Yoga Federation of India,

Asociación de Yoga de la India, Federación Asiática de Yoga y miembro de unas 100 instituciones de yoga. Preside la Sociedad Internacional de Yoga y fue director de la Sociedad Escuela Internacional de Yoga, de la Sociedad Aurobindo Sivananda Ashram, American Yoga Federation y es asesor de varias instituciones de yoga.

Autor: © **Fernando Estévez Griego** (todos los derechos reservados)

ISBN: 978-987-46191-2-9



Editado por Sociedad Escuela Internacional de Yoga
www.escuelainternacionaldeyoga.org

Yoga Wellness ®

Editora: Eugenia Salas

Corrector: Dick Samhueza

