

PROLADES

PROGRAMA LATINOAMERICANO DE ESTUDIOS SOCIORRELIGIOSOS

Apartado 1524-2050, San Pedro, Costa Rica

Teléfono: 2283-8300; Fax: 2234-7682

E-mail: prolades@ice.co.cr

Internet: www.prolades.com

SERIE DE PERFILES SOCIORRELIGIOSOS NACIONALES SOBRE NUEVOS MOVIMIENTOS RELIGIOSOS (NMRs): COSTA RICA

Kripalu Yoga

I. INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL GRUPO:

1. **NOMBRE (oficial):** Kripalu Yoga

2. **FUNDADOR:** Yogui Amrit Desai

3. **FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO DEL FUNDADOR:** Nació en 1932 en la India.

4. **FECHA Y LUGAR DE MUERTE DEL FUNDADOR:** Vive actualmente en Estados Unidos.

5. **AÑO Y LUGAR DE FUNDACION INTERNACIONAL/NACIONAL:** En 1970 se fundó el primer grupo en Lenox, Massachussets, Estados Unidos. En Costa Rica, se fundó en 1990 en San José, específicamente en Escazú.

6. ¿CÓMO - POR QUÉ?

El Centro de Kripalu Yoga inicia en 1966 cuando Yogui Amrit Desai funda la "Sociedad de Yoga de Pennsylvania", una organización no lucrativa que proveía clases y entrenamiento para profesores de yoga. El nombre de la sociedad fue cambiado luego por Kripalu Yoga.

Yogui Desai, se crió en una pequeña villa en Halol, India. A la edad de 15 años, él disfruta de una relación amistosa con el gurú Swami Shri Kripalvananda, (por eso el centro se llama Kripalu) quien es considerado como un gran santo en la India. A los 20 años viaja a Estados Unidos y estudia arte, convirtiéndose después en un artista o diseñador en telas.

Swami Kripalu (Yogui Desai) también es nombrado como Bapuji, o "Amado Abuelo". Es reconocido como un renombrado maestro de kundalini yoga, un excelente orador, un escritor prolífero, y un talentoso músico. Durante cuatro años en Estados Unidos (1977-1981) practica intensamente yoga y meditación.

En 1972, el primer Centro de Kripalu Yoga (Ashram) fue establecido en Sumneytown, Pennsylvania y se expandió a las cercanías de Summit Station en 1975. "Ashram" es el tradicional nombre Indú para Centro de Yoga.

El Centro Kripalu Yoga fue originalmente construido en un antiguo Seminario Jesuita en 1957.

En la década de los 80's se expande el número de residentes pasando de 275 a más de 10.000 visitantes.

En 1988 Kripalu Yoga formaliza legalmente su status como organización voluntaria y espiritual.

En 1994 Yogui Desai renunció como director espiritual Kripalu.

Kripalu se ha reestructurado como una organización encabezada actualmente por un grupo profesional administrativo que recibe anualmente a 15.000 huéspedes.

7. NEXOS HISTORICOS CON OTROS GRUPOS: Se considera que está conectado con todas las religiones porque existe desde hace más de 6.000 años y sus escrituras son aún más antiguas, debido a que provienen de los Yoguis del Himalaya, considerados como la fuente de toda las religiones actuales.

8. TEXTOS SAGRADOS: Las Vedas, son los libros más antiguos y fuente de toda creencia en la India y se usan también en la práctica de otras religiones antiguas como el judaísmo, cristianismo, etc. El Upanishads es uno de los tantos libros que forman las Vedas.

9. CREENCIAS - BASE DOCTRINAL: El primer punto es definir la palabra "Yoga" que significa: La unión de cuerpo y de mente con su divinidad. Y se refiere al anhelo de conseguir una unión con el Supremo, o Conciencia Cósmica.

Las abundantes formas que la yoga ofrece, son diversos caminos o senderos para las distintas personalidades. Como lo son las siguientes:

- **Jnana Yoga:** Unión a través del conocimiento y el estudio.
- **Bhakti Yoga:** Unión a través de la devoción y el amor desinteresado.
- **Kama Yoga:** Unión a través del servicio, el trabajo y la acción.
- **Mantra Yoga:** Unión a través de la vibración del sonido y el habla.
- **Raja Yoga:** Unión a través del control de la mente.

La Yoga está científicamente comprobada como un sistema de 6.000 años de existencia que ayuda al automejoramiento. El corazón de las enseñanzas "Yogui" se encuentra en la creencia de la autorrealización de la persona y por lo tanto éste se convierte en un ser saludable, libre de enfermedades causadas por el estrés y los malos hábitos.

El Kripalu Yoga práctica, "**Los Ocho Pliegues de Ashtanga Yoga**", cuya definición es el de un proceso evolucionario de la parte espiritual. Es la base y guía de los Yamas y Niyamas, es un código ético universal del comportamiento y una guía importante del diario vivir, como una disciplina individual.

El propósito, en la práctica, es el de un sistema de autodesarrollo, que ayuda en el control del cuerpo y la mente, a través del entendimiento de la intrincada conexión entre cuerpo y mente que pueden causar las distracciones y obstáculos en la vida. Con la sabiduría de usarlo como guía, ayuda al balance de cuerpo y mente, eventualmente logrando la autorrealización.

Los Ocho Pliegues de Ashtanga Yoga están conformados de la siguiente manera:

1. **Samadhi**
2. **Dhyana**: Meditación.
3. **Dharana**: Concentración.
4. **Pratyahara**: Sentido de retractación.
5. **Pranayama**: Control de la respiración.
6. **Asana**: Las posturas.
7. **Niyamas**: Observancia y cumplimiento.
8. **Yamas**: Control.

Dentro de las Yamas se encuentran cinco pasos a seguir:

1. **Ahimsa**: No violencia. La violencia nace del miedo, enojo, ignorancia, egoísmo y resentimiento. Se debe practicar la compasión, amor, comprensión, paciencia y autoestima.
2. **Satya**: La verdad. Decir la verdad. Practicar la honestidad, expresar amor por medio de la comunicación, hacer críticas constructivas, perdonar, no juzgar.
3. **Asteya**: No robar. No combatir, no ser celoso, usar correctamente la objetividad. Cultivar el sentido de compromiso, ser autosuficiente, dejar de lado las ansias.
4. **Brahmacharya**: Moderación, canalizar tus emociones. No abusar de la mente, el intelecto, el habla y el cuerpo; moderación en todos los niveles concernientes al sexo, comida y todos los aspectos diarios de la vida incluyendo el medio ambiente. No reprimir pero controlar las ansias o anhelos sexuales.
5. **Aparigraha**: No posesiones. Cultivar las no ataduras a las posesiones y a las relaciones.

Dentro de las Niyamas se encuentran otros cinco pasos también a seguir:

1. **Saucha**: Pureza. Pureza del cuerpo, hábitos de higiene corporal y buenos hábitos concernientes a la salud.
2. **Santosh**: Satisfacción. Aceptar lo que soy, hacer lo mejor posible de cada cosa. Cultivar la gratitud, mantener la calma en los fracasos o éxitos. Este estado mental no depende de ninguna situación externa.
3. **Tapas**: Austeridad. La sabiduría de hacer lo que sea necesario para alcanzar una meta con disciplina. Cultivar la determinación del propósito en las prácticas del diario vivir.

4. **Swadhyaya:** Estudio religioso. Expandir el conocimiento a través de la lectura, por medio del entendimiento de las escrituras, la reflexión y la meditación esperando alcanzar "la Verdad".
5. **Ishwara-Pranidhana:** Entregarse a Dios. Cultivar la fe, dedicación, sinceridad, paciencia al trascender el ego.

Todos los anteriores pasos caracterizan a la yoga pero sobre todo al Kripalu Yoga. Su fundador el Yogui Desai (citando a Janine Fafard) dice: " La práctica del Kripalu Yoga forma parte no sólo de tu cuerpo, sino también de tu mente... los beneficios no son limitados, no importa cuan rígido o flexible puedas ser, o lo que puede o no hacer tu cuerpo, o cuan bien domine las técnicas o posturas perfectas. Kripalu Yoga es la forma que trasciende todas las limitaciones y disturbios que se han infiltrado o infuyen en cada aspecto, actividad, experiencia y expresión de tu vida."

10. PRINCIPALES CENTROS EDUCATIVOS: El Centro Madre se encuentra en Lenox, Massachussets y existen pequeños centros como el de Costa Rica alrededor del mundo.

11. PRINCIPALES MEDIOS DE COMUNICACION: Poseen una revista titulada "Kripalu: Center for Yoga and Health", que se edita cuatro veces al año, publicidad en otras revistas, una página web y una red de profesores.

12. TAMAÑO A NIVEL INTERNACIONAL: Es muy difícil decir una cantidad específica, porque existe alrededor del mundo practicantes de Kripalu Yoga que asisten a las sesiones de yoga unas cuantas veces y no vuelven o sólo lo practican en un determinado período de su vida. Pero en el Centro de Kripalu Yoga en Massachussets, se estipula que alrededor de 15.000 personas al año lo visitan.

13. CLASIFICACION RELIGIOSA (HOLLAND): D2.199

14. CODIGO DE MELTON: #1867, Edición V, 1996.

15. FUNDADORES DEL GRUPO EN COSTA RICA: Janine Fafard, fundó el grupo en 1990 en San José.

16. TAMAÑO DEL GRUPO EN EL PAIS Y LUGARES DE REUNION: El número de personas que asisten regularmente es de 100, pero mucha gente asiste a las sesiones aunque sea sólo una vez.

17. COMENTARIOS:

Por lo general cuando las personas escuchan la palabra yoga, inmediatamente la asocian con ejercicios y posturas extrañas, pero como se observó en el punto de "Creencias", las posturas son apenas una pequeña parte del complejo conglomerado que representa la Yoga.

Como dato interesante cabría decir que la yoga a sido retomado como una útil herramienta en la práctica de la meditación por sacerdotes, específicamente el caso del sacerdote Thomas Ryan, quien es también profesor de Kripalu Yoga o líderes espirituales de otras religiones antiguas como también se dió el caso de grupos judíos en New York.

II. CONTROVERSIAS Y NOTICIAS RECIENTES:

En Costa Rica no se ha conocido publicamente, algún tipo de controversia relacionado con este grupo.

III. NEXOS A PAGINAS WEB (WEB SITES): <http://www.kripalu.org/>

IV. BIBLIOGRAFIA SELECTIVA:

Fafard, Janine. "Scientific and Time-Tested" en: **Tico Times**, 20 de agosto de 1999, página 6.

___ "How can yoga help? Let us count the many ways" en: **Tico Times**, 3 de setiembre de 1999, página 16.

___ "Slow down, Breathe deep, feel better" en: **Tico Times**, 24 de setiembre de 1999, página 10.

___ "Reach 'The Force' by breathing deep" en: **Tico Times**, 8 de octubre de 1999, página 6.

___ "Yoga: Learn how to investigate your breathing" en: **Tico Times**, 5 de noviembre de 1999, página 6.

___ "More on understanding belly breathing" en: **Tico Times**, 12 de noviembre de 1999, página 6.

___ "Posture is the mind made visible" en: **Tico Times**, 10 de diciembre de 1999, página 10.

___ "Crying heart or laughing heart" en: **Tico Times**, 4 de febrero del 2000, página 6.

___ "Listening to your head and heart" en: **Tico Times**, 17 de marzo de 2000, página 6.

Revista: "**Kripalu Yoga: Center for Yoga and Health**". Edición Primavera/Verano, 2003.

V. DIRECCION: INTERNACIONAL Y NACIONAL

Kriplau Center for Yoga and Health, Box 793, Lenox, MA 01240-0793. Teléfono: 1-800-741-7353.

San José, Escazú: de la entrada principal del Country Club, 50 metros Este y 25 metros Sur, detrás de la casa del ex presidente Rodrigo Carazo Odio. Apartado 856-1260, Plaza Colonial, Costa Rica.

VI. FUENTE(S) DE INFORMACION (ENTREVISTAS): Janine Fafard, teléfono: 282-8769.

Correo electrónico: janine@racsa.co.cr

VII. AUTORA DEL PERFIL: Laura Maroto Granados

VIII. FECHA DEL PERFIL: Lunes 7 de julio del 2003
