

### **1 – ¿Las personas de edad están en condiciones de alcanzar el samádhi?**

Después de cierta edad, ya no hay energía o tiempo suficiente para alcanzar ese estado expandido de conciencia. Una vez alcanzado ese estado, se preservará con cualquier edad.

### **2 – Cite algunas de las principales ramas de Yôga.**

Ásana Yôga, Rája Yôga, Bhakti Yôga, Karma Yôga, Jñána Yôga, Laya Yôga, Mantra Yôga y Tantra Yôga

### **3 – ¿Cuál es la diferencia entre dhyána y samyama? ¿Los dos términos pueden designar indistintamente el octavo anga del ashtánaga sádhana?**

Dhyána designa solo el estado de meditación. Samyama designa la práctica que consiste en ejecutar concentración, meditación y samádhi “juntos”, es decir, en una sola sentada. Cada practicante llega hasta donde puede. Dhyána o samyama pueden designar el octavo anga del ashtánaga sádhana.

### **4 – ¿Cómo se subdivide el Yôga Antiguo?**

Yôga Preclásico y Yôga Clásico.

### **5 – ¿Al lograr que el pensamiento se detenga, la conciencia aumenta o se reduce?**

Aumenta bastante, pues comienza a fluir sin las restricciones intelectuales, de la lógica, de la memoria o de las asociaciones.

### **6 – ¿Hasta qué punto las amistades y los familiares contribuyen a la modificación kármica?**

Los amigos y la familia constituyen el más importante factor de cambio o de estancamiento, pues pueden estimular u oponer resistencia a las propuestas de mudanza en la vida de cualquier miembro de su círculo.

## **7 – ¿Cómo se logra detener el pensamiento?**

Mediante técnicas de concentración y saturación mental sobre un mismo objeto, que puede ser un yantra, un mantra u otro.

## **8 – ¿Cuáles son los dos tipos de samádhi más conocidos?**

Sabíja samádhi y nirbíja samádhi.

## **9 – ¿Cuál es la línea que proporciona resultados más eficientes para un trabajo práctico de Yôga: Tantra o Brahmacharya?**

La línea tántrica.

## **10 – ¿Qué es la meditación? ¿Esa traducción del término dhyána es correcta?**

Dhyána es un estado de superconciencia, obtenido por la supresión de la inestabilidad de la conciencia. El término “meditación” no es correcto, pero como fue universalmente aceptado, no vamos a excluirlo.

## **11 – ¿El karma puede ser modificado?**

Buena parte del karma es modificable por quien conozca sus principios. Muchas veces pensamos que el karma es inmutable, pero somos nosotros los que tenemos miedo de cambiar. Cualquier mudanza de hábitos, de alimentación, de amistades, de profesión, tiene como consecuencia una alteración enorme en el karma. Alguien predispuesto genéticamente a morir de úlcera de aquí a cinco años, podría alterar ese karma si, simplemente, cambiara de profesión. (Consultar el capítulo sobre karma en el libro Yôga Avanzado o en el Tratado de Yôga.)

## **12 – ¿Quien no es carnívoro come solo ensalada?**

Ofrecer “una ensaladita” a quien no come carnes es una “gaffe” cultural. ¡Para algunos es un insulto!

### **13 – ¿Cuál es el Yôga más auténtico? ¿Cuál es su nombre completo?**

El más auténtico es el más antiguo. El más antiguo es el Preclásico, que también es pre-védico y pre-ario. El más antiguo es de fundamentación Tantra y Sámkhya. Su nombre completo es Dakshinacharátántrika-Niríshwarasámkhya Yôga.

### **14 – ¿El orden y los componentes de un ashtánaga sádhana pueden ser alterados? ¿Qué ocurre si el practicante o el instructor alteran algún anga o su orden?**

Sí, pueden ser alterados. Lo que ocurre es que el SwáSthya Yôga deja de ser ortodoxo y pasa a ser heterodoxo.

### **15 – ¿Cuál es la duración completa de la formación de un Emprendedor del Método DeROSE?**

Doce años.

### **16 – ¿Qué significa el término sánscrito dharma y qué designa?**

Dharma significa “ley” y designa cualquier ley humana, ya sea jurídica, religiosa o de costumbres. Mucho de lo que la gente llama karma es, en realidad, dharma.

### **17 – ¿Qué es el samádhi?**

Samádhi es un estado expandido de conciencia, también llamado hiperconciencia. Puede ser alcanzado después de muchos años de práctica de Yôga. Hay varios tipos de samádhi.

### **18 – ¿Qué es egrégora?**

Egrégora proviene del griego “egrégoroi” y designa la fuerza generada por la sumatoria de energías físicas, emocionales y mentales de dos o más personas, cuando se reúnen con cualquier finalidad. Todas las agrupaciones humanas tienen sus egrégoras características; todas las empresas, clubes, religiones, familias, partidos políticos, etc.

**19 – ¿A partir de qué año el aspirante a la profesión comienza a enseñar y a ser remunerado?**

A partir del primer año, habiendo sido aprobado en el examen ante la Federación.

**20 – ¿El Hatha Yôga debe constar en el listado de las primeras ocho ramas de Yôga? Justifique.**

No puede constar, ya que las primeras ramas en surgir son del período Preclásico y el Hatha Yôga solo surgió cerca de 4.000 años después, aproximadamente en el siglo XI de la era cristiana.

**21 – ¿Qué significa el término sánscrito karma y qué designa?**

Significa “acción” y designa una ley universal de causa y efecto.

**22 – ¿La revalidación anual es obligatoria para un instructor? ¿Qué ocurre si no se realiza?**

Sí, es obligatoria. Si no se hace, el certificado es anulado, el derecho de enseñar es derogado, la acreditación es cancelada y, en consecuencia, el infractor pierde el derecho a todas las regalías y privilegios de instructor formado.

**23 – ¿Cuál es el símbolo universal del Yôga?**

El símbolo universal del Yôga es el ÔM: . Escrito se llama Ômkára; pronunciado, Pranava.

**24 – ¿En qué período se fundamenta el SwáSthya en la Cronología Histórica del Yôga?**

Se fundamenta en el período Preclásico.

**25 – ¿Cuál es la diferencia entre las corrientes de Tantra y cuál es la que aceptamos nosotros?**

El Dakshinacharatántrika, línea de la mano derecha, es muy respetado por no utilizar tabaco, alcohol, carnes ni drogas, y recomendar la contención orgásmica. Las corrientes que pertenecen o se asemejan a la línea medieval no suelen ser tan bien conceptuadas ni en la India ni fuera de ella.