

Shiva Samhita. Tratado original de yoga

El camino a la armonía de cuerpo, mente y espíritu

Shiva Samhita

Editorial: YUG

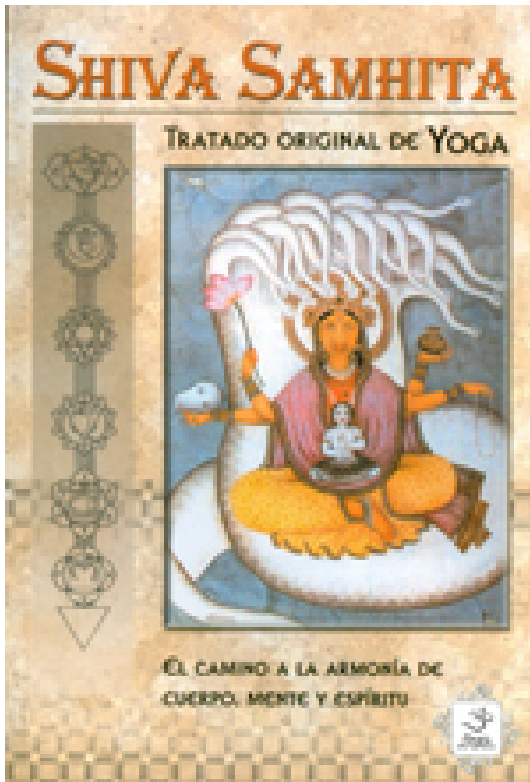
ISBN: 9789686733068

Páginas: 140

Dimensiones: 12,5 x 18,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,00 €



SINOPSIS

Junto con el *Yoga Sutra* de Patanjali y el *Gherandha Samhita*, esta obra forma parte de las fuentes primigenias donde se guarda y se expone la antigua ciencia física y espiritual del yoga.

Al igual que esos otros grandes tratados, nos enseña a todos la forma correcta de practicar esta antigua disciplina, sus fundamentos y sus técnicas, sus beneficios y sus peligros, abriendo con ello ante el lector un camino a la plenitud en todos los ámbitos de la existencia.

Dice Shyam Gosh, traductor del sánscrito y comentador de este tratado:

“El yoga no es una filosofía que sólo pueden practicar personas con un alto grado intelectual o espiritual. El yoga es igual de beneficioso para los grandes que para los humildes, y se recomienda particularmente para el hombre común como una guía científica completa. El yoga está dirigido a todo aquel que busca una vida plena, feliz y llena de sentido. Éste es precisamente el credo del hombre racional. Porque el hombre racional es el que de inmediato reconoce que se debate en un mundo adverso, y que es un juguete de las circunstancias. Al buscar la paz y la felicidad el hombre muchas veces pierde las dos, debido principalmente a que su cuerpo y su mente no están preparados para enfrentar los golpes de las circunstancias. Se desalienta cuando observa que muchos como él abandonan la lucha sin haber alcanzado nunca ni la mínima traza de la paz y felicidad que anhelaban, llevando a costas un cúmulo de tensiones. Sin embargo, para esta clase de personas el yoga es como un rayo de esperanza. Con su ayuda, ellas pueden dominar confiablemente sus circunstancias y con ello encontrar el verdadero camino que los conducirá hacia la paz y la felicidad”.