



Juan MaOr

Biografía

Nota introductoria: La mención que aquí se hace de todos los maestros, estudiosos y autores versados sobre el Yoga, aquí citados todos en negrita, quiere ser una muestra de reconocimiento y gratitud a los mismos por cuanto han mostrado y compartido su saber y valiosísimas enseñanzas con quien aquí se presenta como profesor, quien agradece encarecidamente la labor de los mismos y a quienes les debe todo su conocimiento y formación.

Los inicios:

Con 20 años de edad, en 1989 se inicia de manera autodidacta en la práctica del hatha yoga y la meditación vipàssana por medio de las enseñanzas de **André Van Lysebeth, Ramiro Calle y Nyanaponika Thera**. Ya desde los inicios se impone una disciplina intensa y rigurosa de práctica yóguica, aunque sin la dirección de un maestro, o maestra, que le pueda guiar.

Así mismo, un año después (1990), por la impresión que le causa la lectura de un libro de Ramiro Calle editado ese mismo año (*Los Yogas Esotéricos*), en el que expone las enseñanzas tántricas del Shivaismo de Cachemira y del Budismo Vajrayana, es lo que hace que se convierta en una constante búsqueda de ambas tradiciones en donde el Yoga resulta en una práctica y estudio continuo hasta el presente.

Formación, práctica y estudio de Yoga, Hinduismo, Budismo, Dzogchen y Taoismo :

En un periodo de cuatro años, desde 1992 a 1996, y después de una etapa de práctica regular, constante, rigurosa y muy entusiasta, se dedica al estudio y a la práctica muy intensa tanto de hatha yoga (asana, pranayama y mudra) como de meditación radja yoga y meditación vipàssana (en régimen de semiretiro y apartado en una casa de campo), ahondando muy particularmente en la sadhana del hatha yoga y obteniendo profundas experiencias derivadas de una práctica tan intensa y continua como indican los textos clásicos, al tiempo que, en 1994, realiza su primer curso de formación de Yoga en un periodo de dos años con **Santiago Pazhin** en Galicia, de acuerdo a las enseñanzas del insigne maestro **Swami Sivananda** de Rishikesh.

Posterior al curso de Yoga, durante un periodo de dos años estudia y practica en Valencia la práctica del Tantra Yoga de acuerdo a las enseñanzas del Ananda Marga de **Sri Anandamurti** con **Swami Atmananda**, de quien recibe iniciación (diksha), así como diversas técnicas de meditación budista, también en Valencia, por medio del AOBO (Amigos de la Orden Budista Occidental) y la meditación Zen, ya en Murcia, de la Comunidad Soto Zen de España.

Posteriormente, tanto en Murcia como en Alicante, se inicia en el Budismo Tibetano de la escuela Gelugpa de la F.P.M.T. (Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana) con el **Lama Tandim Gyatso Rimpoche**, de quien obtiene su primera iniciación a la práctica tántrica del budismo vajrayana y posteriormente con **Lama Tsultrim**.



Manteniendo la práctica budista de la tradición tibetana, en 1997 viaja por primera vez a la India y realiza la formación de profesor de Yoga en el Ashram Sivananda de Neyyar Dam, en Danwantari, Kerala, sur de la India. Durante el curso recibe iniciación formal (diksha) con **Swami Govindananda**. Allí conoce a **Radhakrishna**, un yogui excepcional y de una bondad espontánea de extraordinaria belleza, quien le muestra y percibe de él la práctica auténtica del hatha yoga en una demostración ejemplar y de precisas indicaciones. Desde entonces se convierte en su irremplazable referente y modelo de lo que es el hatha yoga auténtico más allá de lo que ha supuesto en su uso y deformación en Occidente.

A su regreso a España vuelve a tomar iniciación en el budismo vajrayana con **Lama Drubyu Tenpa** en el linaje de la escuela Kagyu, en el monasterio Dag Sang Kagyu de Panillo, Huesca. A partir de entonces y durante varios años practica y acude a numerosas enseñanzas e iniciaciones con diversos Lamas del linaje, como también, de nuevo en Valencia, con **S.S. Sakya Trizin** del linaje Sakyapa, de quien recibe varias iniciaciones para la práctica tántrica del vajrayana.

En 1999 inicia una nueva formación de Yoga con el doctor **Miguel Fraile**, de quien aprende los aspectos más importantes e internos del hatha yoga y la meditación vipàssana, como también, ese mismo año y en sucesivos, conoce y se inicia en diversas prácticas del yoga tántrico con **Danilo Hernández** de acuerdo a las enseñanzas del insigne maestro Swami Satyananda Paramahansa. Siguiendo con Danilo Hernández, en 2003 inicia un nuevo curso de kundalini y kriya yoga, siendo interrumpido por un periodo, pero completándolo posteriormente en la práctica personal y en sucesivos retiros en solitario, gracias a la colaboración y ayuda que les brinda los compañeros y profesores de Yoga **Mari Carmen Fernández y Gabriel Márquez**. Ese mismo año conoce a **Lama Djinpa** y realiza sucesivos retiros en la práctica intensa de la meditación budista samatha y vipàssana, como también con la maestra **Tashi Lamo**. Es con Lama Djinpa con quien conecta y conoce las enseñanzas más destacadas e importantes del budismo vajrayana y la meditación tántrica budista, marcando un antes y un después de lo que hasta entonces había supuesto la meditación budista en sus diferentes formas, muy particularmente con la práctica de la meditación Mahamudra, iniciada por primera vez en 2006 y practicada en periodos de retiro y en sucesivos años, de acuerdo siempre a las enseñanzas de la escuela kagyupa del budismo tibetano y las instrucciones de Lama Djinpa.

Ya en 2012, se inicia en el Atiyoga-Dzogchen con **Chögyal Namkhai Norbu Rimpoche**, fundador de la Comunidad Dzogchen Internacional, recibiendo del maestro la Transmisión Dzogchen en varias ocasiones, y realizando varios retiros con su discípulo **Elías Capriles**. También con **Tenzin Wanyal Rimpoche** de la Tradición Bön, así como en el estudio y seguimiento de diferentes textos Dzogchen por como son impartidos por **James Low y Keith Dowman**. Se inicia también en la práctica del yantra yoga del Dzogchen con la profesora **Gloria Pinsach**, un tipo de yoga muy similar y emparentado con el hatha yoga shivaita hindú.

En 2014 realiza en el Ashram Sivananda de Orleans, en Francia, la sadhana intensiva de hatha yoga (a razón de unas 10 horas al día durante dos semanas), con previa iniciación ritual al linaje shivaita de los Nâtha, donde estudia pormenorizadamente con la maestra **Swami Kailasananda e Iswara Chaitanya** el texto clásico Hathayoga Pradipika de Swatmarama Yogindra, como también el texto de Vedanta Advaita el Vivekachudamani de Sankaracharya. Esta sadhana intensiva de hatha yoga, y el estudio del texto referido, se convierte en el claro referente del hatha yoga puro descendiente de la tradición y linaje de los Nâtha, abordando todos sus sistemas de meditación y el conocimiento de su rigurosa metodología. Desde entonces ahonda más en el estudio e investigación sobre el origen, la historia y el desarrollo del hatha yoga tradicional, abordando más



a fondo el estudio de sus textos clásicos y representativos, como el **Siddha Sidhanta Padhati**, el **Gorakhsa Padhati**, el **Gorakhsa Sataka**, el **Geranda Samhita**, el **Shiva Samhita**, la **Yoga kundalini Upanishad** o la **Yoga Dharsana Upanishad**, además del propio **Hathayoga Pradipika**.

A partir de 2014 pone más énfasis en la práctica y estudio del **Vedanta Advaita** de lo que hasta entonces había sido en los cursos de formación o en el estudio personal. Para ello realiza varios retiros con maestros relevantes de la Tradición, conociendo y practicando con el maestro **Sesha** la meditación advaita del gñana yoga y siguiendo sus enseñanzas, como el estudio más a fondo de varios textos como la **Bhagavad Gita**, el **Ashtavakra Gita** y algunos de los Prakaranagranta de Sankaracharya, así como el **Yoga Sutra de Patanjali** según la filosofía **Sâmkhya**. También conoce y practica, siguiendo en la línea del **Vedanta Advaita**, con **Wayne Liquorman**, **Mooji**, **Swami Satyananda Saraswati**, **Francis Lucille** y **Rupert Spira**, de quienes aprende otros aspectos de la meditación gñana yoga del Advaita Vedanta. También en el Shivaismo de Kashmir a partir de las enseñanzas de **Daniel Odier**, **Swami Satyananda Saraswati** y **Rupert Spira**, a través de los cuales ahonda más en la perspectiva tántrica de dicha Tradición, adentrándose en su práctica y estudio a través de las enseñanzas recibidas y la lectura de sus textos más representativos (Shiva Sutra, Pratyavignānahridayan, Vignānabhairava Tantra), considerando a dicha tradición la culminación misma del Yoga en su vertiente tántrica shivaita.

Durante todos estos años transcurridos también conoce y recibe enseñanzas para la profundización del hatha yoga de **Swami Sivadasananda** y **André Van Lysebeth**, éste último, por quien se inició en la práctica de hatha yoga años atrás a través de sus libros editados, descubre una gran bondad en su persona y las precisas enseñanzas del hatha yoga enmarcadas en su contexto tántrico e inseparable de este.

Junto a la práctica del hatha yoga y otras formas de meditación hindú y budista, en 1997 se inicia en la práctica del Tai chi chuan y el Chi Kung con el maestro **Lee Wong** en Murcia, realizando un curso de formación en 2007 de Tai chi chuan, Chi Kung y Taoísmo en Valencia, con **Juan Carlos Serrato** y **Javier del Valle** (y profesores adjuntos) de la escuela de artes marciales Wushuserrato de Madrid, con especial hincapié en el estudio de la filosofía y la meditación taoísta en sus diferentes formas Ru jing y Cun si. Junto al Tai Chi y el Chi Kung practica durante un periodo algunos estilos de artes marciales, como el Wing Chun, el Aikido y el Hapkido.

También realiza estudios, en parte de manera autodidacta, de Psicología Transpersonal y Religiones Comparadas, con especial hincapié en los conceptos de mística universal y filosofía perenne, con un particular interés personal en la mística cristiana y en la sufí akbarí, como también en el taoísmo filosófico del Tao Chia, en la filosofía neoplatónica y en el modelo OCON de **Ken Wilber** de práctica y filosofía integral.

Durante los más de treinta años de práctica y estudio del Yoga, como del Hinduismo, el Budismo, el Taoísmo y el Dzogchen, ha realizado como practicante más de un centenar de retiros de distinta índole y de diversa duración, tanto grupales como en solitario. Y desde hace más de veinticinco años, lleva impartiendo clases de hatha yoga y otras formas de meditación, así como dirigiendo diversos seminarios y retiros en Murcia en grupos reducidos y de distintos niveles sobre la práctica, tanto de hatha yoga como de otras formas de meditación yóguica y meditación budista vipàssana. También, por un periodo de cuatro años, ha dirigido cursos de formación de instructor de Yoga en Murcia, Alicante y Granada.



En la actualidad y en lo personal:

Actualmente, junto a una profusa práctica de hatha yoga tradicional, tiene como práctica principal y estudio el Shivaismo Trika de Kashmir y el Atiyoga-Dzogchen de las tradiciones indo-tibetanas budista y bön, incluyendo como parte del Dzogchen mismo el yantra yoga, así como la meditación contemplativa del Mahamudra, tanto en su vertiente budista tibetana del linaje Kagyu como shivaita de la tradición Trika.

De manera regular realiza retiros en solitario de dichas prácticas en parajes naturales de la Sierra del Miravete, Sierra del Valle y Sierra Espuña (Murcia) en condiciones propicias (soledad, silencio y austeridad) donde seguir ahondando en una sadhana yóguica integral y en la experiencia directa de la desnudez de la Conciencia. Reconoce a **Rupert Spira** como su principal y actual maestro, y en quien más le ha inspirado y permitido ahondar en la visión Advaita o <<No dual>> de las tradiciones Vedántica y Tántrica del Shivaismo de Kashmir, siguiendo el linaje de **Jean Klein** y su maestro **Atmananda Krishna Menon**, como también en **Elías Capriles** en la práctica del Atiyoga-Dzogchen del linaje de Chögyal Nankhai Norbu. También un merecido reconocimiento, inmensa gratitud y caluroso afecto hacia **Jeff Foster**, que si bien no pertenece a ninguna Tradición yóguica le ha mostrado la belleza del vivir, y por lo que morir, como ningún otro. Un verdadero poeta-yogui en el sentido más pleno de la palabra, y más allá de todo convencionalismo en el que rehúsa todo cliché en honor a la más abierta y profunda libertad interior.

De todas la Tradiciones yóguicas por las que ha sentido un especial interés para su estudio y práctica ha sido el Tantra, pero muy especial y particularmente por la corriente del Shaktismo, cuya Tradición considera, y evoca, el principio de la Femenidad Universal en lo espiritual, en donde la figura de la mujer tiene un lugar preeminente en dicha Tradición, motivo también por lo que ha sido de interés personal el estudio de las biografías de las grandes maestras y yoguinis tanto de la Tradición hindú como budista, así como de las grandes figuras femeninas del cristianismo y el sufismo.

Teniendo como referencia y en gran estima el trabajo desarrollado por el filósofo **Ken Wilber** en la visión integral de la vida, en donde se integran todos los aspectos de la existencia y del ser como para hacer de ello un proceso evolucionario de la conciencia, y en contraste con la actual vorágine de la cultura postmodernista, considera, para el buen entendimiento, recuperación y practica genuina del Yoga, como de cualquier otra corriente espiritual tradicional, la importancia crucial de una vuelta al concepto íntegro de Tradición, en la línea de como los grandes pensadores **Ananda Coomaraswamy, René Guénon, Julius Evola, Frithjof Schuon, Alain Daniélou, el maestro vedantin Raphael, y, más recientemente, los filósofos Huston Smith o el español Raimon Panikar**, alentaron y promulgaron en su faceta de escritores y divulgadores de las sempiternas enseñanzas tradicionales de las culturas antiguas. Concepto de <<Tradición>> en tanto acervo cultural-espiritual depositario de un saber de filosofía perenne que transmite y procura las líneas directrices de un adecuado discurrir en el campo de la transformación interior, donde tal proceso cobra todo su sentido pleno y razón de ser en la idea de lo iniciático, y que supone un renacimiento y modalidad de ser por y para la recuperación (reconocimiento) del Ser.



Del Hatha Yoga en particular:

Con relación al hatha yoga tradicional, debe su conocimiento, práctica y estudio, muy en particular a los maestros **André Van Lysebeth, Ramiro Calle, Swami Sivadasananda, Swami Govindananda, Radhakrihsna** y, muy especialmente, a **Danilo Hernández, Miguel Fraile, a la maestra Swami Kailasananda** por sus agudas enseñanzas en lo más puramente meditativo del hatha yoga, como también a Eric Baret por su enfoque desde la perspectiva tántrica del Shivaísmo Trika, como también, y con un especial reconocimiento, a **Swami Satyananda Saraswati** por su profunda transmisión de las enseñanzas hatha yóguicas de los antiguos maestros del linaje, los originadores del Sampradaya de los Natha Siddhas.

Todos ellos han sido fieles transmisores del más puro hatha yoga enmarcado en su Tradición y linaje, por lo que muestra su más profunda y sincera gratitud, y por lo que a todos ellos se debe, tanto en la práctica personal como en la transmisión que del hatha yoga hace entre sus alumnos. Motivo por lo que también hace constar que se mantiene ajeno por completo, y nunca ha formado parte, de toda esa proliferación de pseudoyogas y de nombres rimbombantes que se han originado y adoptado en la moderna cultura occidental mercantilista y oportunista, ajena por completo a la Tradición pura del hatha yoga, como a sus principios, fundamentos y finalidad real.

Y, por esa misma razón, se mantiene al margen de “macroeventos y espectáculos de Yoga”, ni promueve ninguna divulgación masiva o proselitista del mismo. Renuncia al papel de formador para dirigir cursos de formación de profesores de Yoga, y aboga por una práctica genuina, una vuelta real, al Yoga mas puramente enmarcado en sus diversas tradiciones, pero desde la discreción, humildad y apertura de corazón, sabiendo que el Yoga (como Tradición iniciática y vía contemplativa que es) siempre ha sido, por su misma naturaleza, únicamente para verdaderos buscadores y nunca como una moda new age o para las masas de una cultura y sociedad de consumo y de los nuevos valores del postmodernismo, por lo que reconoce y precisa que acometer el Yoga (en su acepción más pura) en su totalidad y autenticidad supone una vuelta a los orígenes de aquellas Tradiciones que lo han transmitido y preservado fieles su más fidedigna praxis (sadhana), tal y como en el Hinduismo en sus distintos linajes, como también en el Jainismo y en el Budismo Vajrayana y el Dzogchen, lo han preservado en toda su autenticidad por y para lo que fue concebido sin ningún otro añadido.

El practicante actual, sin caer en una sobrevaloración de lo mítico, debe un respeto y una gratitud a una Tradición milenaria, la del Yoga, por su extenso y valiosísimo legado, y del que hoy día se puede disponer y acceder a la misma siempre y cuando se la considere y respete como fiel y oralmente ha sido transmitida por los maestros de sus respectivos linajes, como también a través de los textos (de sagrada escritura) que a lo largo de su historia se han redactado por y para la práctica del Yoga más puramente sapiencial y soteriológico.



Homenaje y reconocimiento:

De todos los maestros que más han marcado su trayectoria en el aspecto más puramente espiritual, y que han sido motivo de inspiración y de una profunda devoción hacia ellos, junto a los más representativos del pasado y de los respectivos linajes, han sido **Sri Aurobindo, Ramana Maharshi, Nisargadatta Maharaja, Swami Sivananda, Swami Satyananda Paramahansa, Swami Muktananda, Swami Laskman Joo, Anandamayi Ma, Lama Yeshe, Kalu Rimpoché, Bokar Rimpoché, Dudjom Rimpoché y Chögyal Nankhay Norbu**, por lo que muestra una inmensa y particular gratitud a los discípulos de tales maestros y que ha podido conocer y seguir sus enseñanzas en los nombres de **André Van Lysebeth, Danilo Hernández, Swami Satyananda Saraswati, Lama Djinpa, Tashi Lamo, Elías Capriles y Keith Dowman**. Así también al maestro **Ramiro Calle** por su cuantiosa aportación al mundo del Yoga por cuantos grandes maestros ha conocido en la India a lo largo de su amplia trayectoria y reflejado sus enseñanzas a través de sus variadas y numerosas obras, así como en videos, entrevistas, ponencias y seminarios. Por ser el maestro-autor por quien el profesor que se presenta en esta website se inició en el Yoga de manera autodidacta y entregado a una lectura apasionada, como también a las obras irremplazables e imprescindibles de los grandes estudiosos y que siempre serán los propulsores del conocimiento académico del Yoga, como son **Mircea Eliade, Jean Varenne, Jean Riviere, Julius Evola, Evans Wentz, Anagarika Govinda, Theos Bernard, Arthur Avalon, Gavín Flood, Alain Daniélou, André Padux, George Feuerstein, Frithjof Schuon, Ananda Coomaraswamy, Henrich Zimmer, John Blofeld, Carmen Dragonetti, Fernando Tola, Daniel Odier, Elías Capriles, Raphael**,...a quienes no se les puede ignorar en el mundo actual por el crucial papel de fidedignos divulgadores del Yoga auténtico, y sin los cuales, el profesor que aquí se presenta, no habría podido indagar afanosamente (como seguramente todo serio estudioso del Yoga) en los aspectos más puramente intelectuales de las respectivas tradiciones yóguicas, tanto hindúes como budistas, por lo que desde esta website se les rinde un sentido homenaje a tan ilustres eruditos por la valiosísima aportación al mundo académico interesado en la genuina espiritualidad del Yoga.

Reseña final:

Por medio de todo este periplo por el mundo del Yoga, el Hinduismo, el Budismo, el Taoísmo y el Dzogchen, y a través de las muchas y variadas enseñanzas recibidas de numerosos maestros, como de apasionada lectura y estudio de diversos textos clásicos y práctica continua, no ha tenido otra función y resultado que hacer por descubrir lo más esencial de la vida que, por medio del aprendizaje del desapego y la desidentificación con lo aparente y transitorio de las formas y eventualidades, el refugio verdadero donde hallar la paz profunda se encuentra cierta y únicamente en el auténtico silencio interior, aquel que desvela la esencialidad primordial del propio yo, donde, aprendiendo a morar ahí, paradójicamente, toda yoidad de ser (alguien) se desvanece en la pura y desnuda Seidad, donde "nada ni nadie hay", solamente LO-QUE-ES.

También hace constar el profesor, que ni por su formación ni por la trayectoria como practicante y estudioso del Yoga, le convierte en erudito o desempeña el rol de maestro o guru, sino únicamente como un practicante y devoto del Yoga en el papel de instructor e indicador de lo correctamente apropiado para la práctica yóguica diligente, entusiasta y eficaz en la responsabilidad autoasumida por parte del practicante serio y comprometido con la misma.