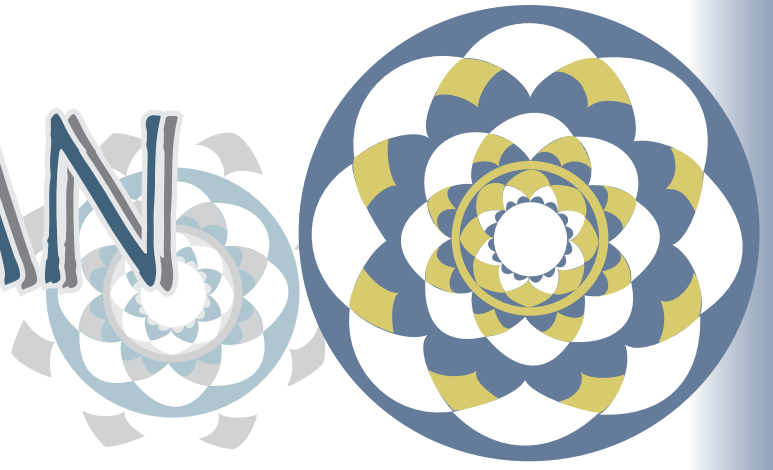


DARSHAN



2° trimestre -2010-
PUBLICACIÓN DIGITAL - N° 10

ESCUELA DE SATYANANDA YOGA DEL URUGUAY


Obligado 1068 - tel.: 706 60 59



Jnana Yoga

(Parte 1)

**Swami Satyasangananda
Saraswati**

 Con fundada razón, el yoga es considerado como una ciencia completa y absoluta, que se ha introducido en todos los sectores de la vida, ya sea en la moda o en empresas, en el mundo del deporte, en la fraternidad médica, las fuerzas armadas o policía, instituciones educativas o en los hogares.

De hecho, hasta se ha comprobado que el yoga es útil para combatir los efectos de vivir en condiciones duras y difíciles como el glaciar de Siachen o en el desierto de Thar. Desde niños y adolescentes hasta adultos y personas mayores, hombres, mujeres y niños, sanos o enfermos, ricos y famosos o pobres e intrascendentes, de cualquier nacionalidad, raza y religión han recibido al yoga en sus hogares con los brazos abiertos. Actualmente, en todo el mundo hay una gran demanda por el yoga, y está aquí para quedarse.

**¿Cuál es el secreto detrás de la inmensa popularidad del yoga?
¿Por qué la ciencia del yoga tiene una enorme demanda universal?**

Hay una explicación simple, que se puede definir en tan solo una frase: es porque el yoga tiene la capacidad y el potencial de cuidar de las necesidades multifacéticas del ser humano.

Las personas tienen muchas facetas en su personalidad, según las cuales sus necesidades son muy diversas. Pueden ser dinámicas, y por lo tanto sienten el impulso de hacer y alcanzar algo. No son suficientemente felices como para sentarse y no hacer nada. Al mismo tiempo, son racionales e intelectuales, y forjan un mundo lógico y racional a su alrededor, y todo lo que aceptan tiene que estar de acuerdo con esos parámetros. En otras palabras, las

personas tienen que convencerse en primer lugar; caso contrario, rechazarán un concepto, aunque éste sea real y verdadero.

Por otra parte, las personas son también intensamente emocionales. En todo momento su comportamiento y sus respuestas se rigen por emociones fuertes, tan intensas que si no son bien canalizadas o usadas, pueden llevar a la destrucción y a la desesperación. Arrebatos emocionales pueden, como todos sabemos, llevar a crisis nerviosas, suicidio, asesinato y a situaciones muy serias como ataques cardíacos. Las personas también tienen una dimensión psíquica. Hay un lado misterioso, desconocido, del cual no somos conscientes, que se revela a través de los sueños, pensamientos e ideas. Y por naturaleza, las personas son también substancialmente

espirituales, revelado en sus actos de fe, confianza y creencia. Después de todo, hasta un ateo no carece totalmente de confianza y creencia. Puede no tener fe en Dios, pero con seguridad tiene fe en sí mismo y en su propia existencia. El yoga satisface todas estas necesidades. El yoga comienza con el cuerpo y no termina hasta que alcanza las profundidades de nuestra conciencia. El karma yoga llega a la naturaleza dinámica, bhakti yoga a las necesidades emocionales, raja yoga cuida del potencial psíquico y jnana yoga, el yoga de la auto-investigación, satisface el intelecto. Todos estos yogas juntos son apropiados para la búsqueda espiritual, ya que en ellos podemos encontrar respuestas simples a las preguntas complicadas que se crean en nuestra mente de vez en cuando acerca de la verdad de nuestra existencia.



Cómo podemos guiar a los niños al camino de la espiritualidad?

Swami Satyananda

Revista Yoga Nov-Dic 2008

Si tú quieres que tus hijos se sientan atraídos a la espiritualidad, vas a tener que mostrarles la forma interna de la espiritualidad, no la forma externa. Sólo entonces ellos la aceptarán. La forma interna de la espiritualidad es seva, servicio desinteresado, y trabajar para el bienestar de los demás. Compartir tu fortuna con quienes no tienen lo suficiente, compartir tu felicidad con quienes están tristes es la verdadera meta de la espiritualidad. La forma externa de la espiritualidad y los rituales religiosos no están a menudo bien vistos por la gente. Los niños no quieren seguir de manera ciega las prácticas de sus padres. Yo he sido capaz de guiar a los niños hacia la espiritualidad en todas partes del mundo. Logré hacer lo que sus padres no pudieron. ¿Cómo? Lo primero es, si tus hijos no escuchan lo que tú le estás diciendo, entonces diles algo más. Si fuerzas las cosas con ellos no va a funcionar. Cuando yo fui al extranjero por primera vez en 1968, me di cuenta que la Advaita Vedanta no iba a funcionar, solamente el hatha yoga iba a funcionar.

Percibí la onda de la gente. Por eso, primero les enseñé hatha yoga, luego los introduje al raja yoga y después al bhakti yoga. Por lo tanto, si quieren que sus hijos entren al camino de la

espiritualidad, envíenlos con un gurú. Nosotros somos cazadores de aves, sabemos como atrapar a los pájaros. Ustedes las personas no son cazadores de pájaros. Si les dicen a sus hijos algo, es probable que ellos lo hagan de otra manera.

El problema más grande de los padres es que quieren que sus hijos sean una copia con carbónico. La generación venidera no debería ser como la última. Escuchen cuidadosamente. Si ustedes quieren que sus hijos sean sus copias carbónicas, entonces el mundo seguiría donde está. Podemos entrar en el siglo veintitrés, pero nuestra generación pertenecería al siglo dieciséis. El resto del mundo habrá cambiado, pero nosotros nos quedaríamos donde estábamos. Por lo tanto, ustedes deberían ser capaces de alentar a los hijos a que no sean como ustedes.

Si los padres no han pensado en esto en el pasado, entonces los futuros padres deben asegurarse de que sus hijos no sean sus sombras. La gente joven debería recordar esto en particular. La siguiente generación debería ser capaz de pensar de una manera nueva, que pueda ser diferente de las de sus padres.

¿Por qué deberíamos volvernos un reflejo de los padres? Hoy el mundo se ha vuelto mucho más pequeño. Tú puedes ir de Delhi a Londres en el mismo tiempo que te llevaba ir desde Deoghar a Bhagalpur hace veinte años atrás. Hoy, lo que pasa en cualquier rincón del mundo influencia a los pueblos y ciudades de otra partes. Por lo tanto, tenemos que preparar a nuestros niños de tal forma que se vuelvan capaces de ser ciudadanos del mundo. Los sabios realizados han dicho que sus hijos pueden haber nacido de ustedes, pero sus almas no les pertenecen a ustedes. El alma de sus hijos ha venido de alguna otra parte; no te pertenece a ti. Recuerda esto siempre.



Seva

¿Qué es Seva Yoga ?

Es servir a los demás y ayudar a otros con compasión. Servir no para gratificación personal, sino para elevar a otros.

Es una ofrenda. Cuando tu acción contiene tus mejores pensamientos y sentimientos, tu amor y tu afecto, tu simpatía y tu compasión, y cuando eleva a los demás, eso es Seva.

Es servir a otros con compasión y con lo mejor que tú puedes dar.

Con el transcurso del tiempo, Seva se vuelve una forma de vida.

Vivir para los demás se convierte en una forma de vida, no vivir para uno mismo.

