

DARSHAN



SETIEMBRE -2007-
PUBLICACIÓN DIGITAL TRIMESTRAL N° 1

Swami Digambar



Escuela de Satyananda Yoga del Uruguay
 Obligado 1068 - tel.: 706 60 59

LA MENTE

El yoga mental se denomina *Raja Yoga*. Este sistema es el que ha otorgado al yoga la categoría de Darshana o escuela filosófica de la India. Su objetivo fundamental es purificar la mente y despertar todo su potencial. El resultado final de este proceso es la Autorrealización o Iluminación donde el ser humano alcanza su máximo nivel de evolución.

La palabra mente abarca muchos aspectos. Podemos definirla como el instrumento de la consciencia del individuo. Según el yoga está constituida por la interrelación de cuatro facultades: Intelecto, Ego, Pensamiento y Memoria.

Una de las primeras cosas que nos propone el yoga es que tenemos que comprender qué es la mente y cómo funciona. A partir de dicha comprensión podremos despertar el potencial que contiene y utilizar su inmensa capacidad de un modo adecuado y eficiente. La metodología empleada en el Raja Yoga o yoga mental es muy amplia y variada. La *meditación* o Dhyana es su método principal.

La facultad del pensamiento es muy dinámica y consigue que nos identifiquemos con su actividad fluctuante y caprichosa. A menudo solemos ser arrastrados por sus inercias perdiéndonos en un mundo de fantasías que nos desconecta de nuestra realidad. El pensamiento suele orientarse hacia el pasado o hacia el futuro con lo que nos olvidamos del presente y

por lo tanto de la realidad, ya que el pasado y el futuro no existen. No significa esto que no debamos pensar acerca del pasado y el futuro. Esto es apropiado siempre y cuando no sea una inercia y nos sirva para relacionarnos con el presente o hacer Previsiones para el futuro.

Lo primero que nos enseña el yoga es a centrarnos en el momento presente. Establecidos en el presente podemos relacionarnos con la realidad e interactuar con ella en función de lo que demanda cada situación. Entonces desaparecen los comportamientos mecánicos. Nuestras respuestas a todos los eventos de la vida dejan de ser una reacción para convertirse en plena acción consciente.

La primera etapa en el trabajo mental es el desarrollo de la *atención* y todas las técnicas de meditación tienen este mismo punto de partida. Cuando empezamos a realizar la práctica de la atención y a vivir atentamente, se presentan de forma espontánea los condicionamientos que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida, y que nos gobiernan desde las capas profundas de la mente. Al estar atentos podemos reconocerlos sin implicarnos. En ese momento pierden toda su fuerza y tenemos la oportunidad de desactivarlos. Es así como se purifica la mente.

La segunda etapa del trabajo mental consiste en colaborar con este proceso de *purificación mental* que nos libera de todas las cargas del pasado y nos permite comenzar a vivir de forma libre y espontánea.

La tercera etapa es el cultivo de la concentración, y consiste en unificar todo el potencial de la energía mental hacia un solo punto. Gracias a la concentración somos capaces de penetrar en la esencia profunda de todo fenómeno.

El perfeccionamiento de la concentración

desemboca en los estados conocidos como Meditación y Superconsciencia. En estos estados se trasciende la dinámica dual del pensamiento y se desarrollan la comprensión profunda y la sabiduría. La culminación de este proceso que despierta y actualiza todo el potencial del individuo se denomina Autorrealización.

*Swami Digambar (Danilo Hernández)
Director de "BINDU" Escuela de Yoga de Chamartín (Madrid)
Autor del libro "Claves del Yoga"*

Swami Niranjanananda Saraswati

LOS KOSHAS (Primera Parte)

El Yoga dice que existen cinco dimensiones denominadas koshas o envolturas. La experiencia y la comprensión de los koshas ayuda a conocer la profundidad de la mente humana y así acceder, en última instancia, a dhyana, la meditación.

Annamaya kosha

La primera dimensión es el cuerpo material, annamaya kosha. *Anna* significa 'comida', 'la materia manifiesta', *maya* significa 'lleno de'. No existe milagro mayor que el cuerpo humano. Aunque, científicamente, vemos el cuerpo físico como una serie de sistemas diversos que controlan las funciones corporales, el yoga en cambio sostiene que esas funciones no son sino manifestaciones de la interacción entre la energía y la conciencia. A medida que comenzamos a experimentar los cuerpos internos, la energía y la conciencia se manifiestan de una forma más sutil. De este modo, *annamaya kosha* es una dimensión de la existencia en la que experimentamos la materia, la cual es una combinación de energía y conciencia.

Pranamaya kosha

La siguiente franja de la experiencia es *pranamaya kosha*, el movimiento de la fuerza pránica que dirige nuestra actividad física y mental. Este movimiento se produce a través de los nadis, que son canales conductores de energía controlados por los seis chakras.



Mooladhara chakra controla la eliminación de las toxinas acumuladas en la mente y en el cuerpo. En los procesos fisiológicos, aquello que ingerimos es en último término excretado, pero mientras permanece dentro del cuerpo tomamos de él nutrientes y energía. Del mismo modo, hay también un proceso de eliminación en la mente; sin embargo, no hemos podido comprenderlo. Tenemos la tendencia a acumular experiencias en función de los cinco kleshas, que abarcan desde la ignorancia hasta el miedo a la muerte. Estos no los eliminamos de nuestra mente, sino que los almacenamos en forma de experiencias. La conciencia humana discurre alrededor de esos recuerdos y experiencias a causa de otro factor: el ego.

Debemos aprender cómo eliminar cosas de la mente y preservar la tranquilidad y la calma. Esto es posible cuando comenzamos a trabajar con nuestro *pranamaya kosha*. Nos ayudará entender esta depuración interna, que operemos sobre *swadhsthana chakra*, que representa la mente interna, el inconsciente, el centro de almacenamiento de recuerdos y experiencias. Los recuerdos y las experiencias acumuladas en la mente interna, se denominan *samskaras* o impresiones. Los *samskaras* pueden ser eliminados o transformados una vez que aprendemos a trabajar con nuestro *pranamaya kosha* al nivel de *swadhsthana chakra*.

El dinamismo de la mente y la agresión en nuestra personalidad en los planos físico, mental y emocional, los controla *manipura chakra*. Cuando trabajamos con *manipura chakra*, transformamos las energías que allí se manifiestan en el momento presente para experimentar con el correr del tiempo el estado sávitico del ser. *Anahata chakra* controla la manifestación y la proyección de sentimientos y emociones. Opera con las categorías de atracción y repulsión de nuestra naturaleza. *Vishuddhi chakra*, situado detrás de la garganta, es el centro a través del cual aprendemos a interactuar con el mundo en forma eficiente, eficaz y creativa. Cuando trabajamos con *vishuddhi chakra*, cambiamos nuestra perspectiva, nuestra visión de la vida y se fortalece la creatividad, la actitud positiva y el optimismo, que emergen en la forma de una mejor comunicación.

El sexto chakra es *ajna*, el umbral entre la conciencia y energía manifiestas y la conciencia y energía trascendentales e inmanifiestas. Nos permite movernos desde la dimensión manifiesta hacia los aspectos no manifiestos de nuestra personalidad. De este modo los seis chakras se ven involucrados cuando procuramos manejar *pranamaya kosha*.

Manomaya kosha

Después de *pranamaya kosha*, llegamos a *manomaya kosha*, la dimensión mental de la conciencia. Esta dimensión mental está compuesta por dos cualidades, *manas* y *buddhi*. *Manas* es la mente racional, lineal, secuencial, reflexiva. *Buddhi* es la cualidad de discernir que surge con el conocimiento, después de la remoción de la ignorancia.

Las prácticas de *pratyahara* apuntan a comprender y descubrir la naturaleza de nuestro *manomaya kosha*.

La armonía de *manomaya kosha* se debe lograr equilibrando a su vez *pranamaya kosha*. No podemos decir que *manomaya* es diferente de *pranamaya*, ni *pranamaya* diferente de *annamaya*; porque ellas son experiencias y condiciones de la vida que no pueden separarse unas de otras. Con todo, para nuestra comprensión y para trazar la secuencia de nuestra práctica, los yoguis han definido por separado las funciones de *annamaya*, *pranamaya* y *manomaya koshas*.

Vijnanamaya kosha

Así llegamos a *vijnanamaya kosha*. *Jnana* significa 'sabiduría', 'conocimiento'; el prefijo *vi* es una confirmación de la intensidad del conocimiento que proviene no sólo de las experiencias y recuerdos que hemos recogido a lo largo de nuestra vida actual, sino también en vidas pasadas. Dentro de cada uno de nosotros hay un verdadero bagaje de conocimiento, pero no hemos sido educados para experimentar esa sabiduría interna.

Vijnanamaya kosha conlleva asociados los aspectos de *chitta* y *ahamkara*. *Chitta* significa la habilidad para conocer, convertirse en el observador de lo que está sucediendo realmente, ser capaz de vivir la realidad sin especular o fantasear sobre ello. *Ahamkara* es el aspecto del ego, no en el sentido corriente, sino como el conocimiento real del 'Yo', darse cuenta de la identidad del ser. Esta comprensión ocurre cuando trabajamos con *vijnanamaya kosha*.

Una vez que hemos trabajado y entendido la identidad del 'Yo', la identidad del ser que se manifiesta en el mundo en tercera dimensión y que es la que experimenta los placeres y las satisfacciones, los dolores y sufrimientos de la vida, pasamos entonces a la experiencia de *anandamaya kosha*, la dimensión de la bienaventuranza, la felicidad, la plenitud y el gozo.



“La Cápsula Yóguica”

El objetivo del yoga es aprender a vivir, a amar y a reír, no el samadhi. La verdadera vida espiritual tiene que realizarse sobresaliendo en lo que se hace”. Si establecemos una sadhana regular, podremos aprender a manejar nuestras emociones, a cultivar la conciencia y a convertirnos en un testigo. Lo que sigue a continuación es el trabajo que Swamiji aconsejó a todos los aspirantes espirituales serios:

- Cuando te despiertes por la mañana y antes de levantarte e involucrarte en tus actividades realiza
 - 11 repeticiones del Maha Mrityunjaya Mantra para el cuerpo.
 - 11 repeticiones del Gayatri Mantra para la mente.
 - 3 repeticiones de los 32 Nombres de Durga
- Después de levantarte, 5 asanas para equilibrar y estirar el cuerpo
 - Tadasana x 7
 - Tiryaka Tadasana x 5 a cada lado.
 - Kati Chakrasana x 7 a cada lado.
 - Surya Namaskara x 3 vueltas de la manera siguiente:
 - ~ 1 vuelta con respiración normal
 - ~ 1 vuelta manteniendo cada posición durante 3 respiraciones.
 - ~ 1 vuelta rápida como en una respiración.
 - Un asana invertida. Practica solamente si no hay ninguna restricción debida a problemas de salud, por ejemplo hipertensión.
- Sigue con Pranayama:
 - Bhramari x 7 vueltas, (o más si se necesita) - para aliviar la ansiedad.
 - Nadi Shodhana x 5 vueltas (con la misma cuenta y sin retención; proporción 1:1) - para equilibrar los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. Trabaja en el sistema nervioso simpático y parasimpático
- Después de comer, si sientes cansancio o estrés, toma la “Poderosa siesta”.
 - Una rotación de la conciencia alrededor del cuerpo, como en yoga nidra. Deja cinco minutos para que el cuerpo se asiente.
 - Toma conciencia del el movimiento del abdomen mientras cuentas 25 respiraciones (esto induce relajación).
 - o el mantra SO HAM entre ombligo y la garganta / garganta y ombligo (esto proporciona claridad mental).
- Antes de dormir, practica un yama y un niyama:
 - Revisa y analiza mentalmente el día. Pregúntate: “¿qué es lo que hubiera podido hacer mejor? En una situación desagradable o difícil ¿podría haberlo manejado mejor? ¿Cómo voy a reaccionar si volviera a ocurrir?”

Realiza estas prácticas diariamente de lunes a viernes. El sábado, haz neti y una práctica meditativa, ajapa japa, antar mouna o kaya sthairyam. El domingo, tómate el día libre.

Nota: Swami Niranjanananda dio a los participantes de los distintos lugares (Europa, Colombia y Australia) versiones ligeramente alteradas de su “cápsula”. Ninguna versión tiene que ser tomada como “la Biblia”. Desarrolla tu propia práctica de acuerdo a tu constitución y circunstancias.

Sábado 6 al lunes 8 de octubre (2007)



Swami Dharmadeva

Recibiendo inspiración del Satyananda Yoga

De origen colombiano, vivió y practicó durante 12 años en India, en la Escuela de Satyananda Yoga de Bihar. Actualmente es uno de los representantes de Satyananda Yoga en América Latina. Docente de los cursos de Profundización y formación en Satyananda Yoga para América Latina. Visitará Brasil, Uruguay y Argentina introduciendo elementos del curso a ser dictado en India durante las celebraciones de diciembre 2007.

Sábado 6 de Octubre –

Seminario de Pratyahara

- Explorando nuestro interior con nuestros sentidos internos.
- Exploración de los Niveles del Pratyahara
- El desarrollo de la conciencia Testigo
- Yoga Nidra y Antar mouna, prácticas para llegar a Pratyahara

Hora: 14:00 a 18:00

Lugar: Satyananda Darshan

Costo: \$ 600

Havan -Ceremonia de fuego.

Hora: 18:30 a 20:00

Lugar: Satyananda Darshan

Aporte voluntario para Obra Social
Sivananda Math

Domingo 7 de Octubre –

Introd. a Hridayakash Dharana

- El espacio del corazón y el manejo de las emociones
- "Reviviendo determinados recuerdos y emociones, podrás eliminar bloqueos subconcientes ." Sw.Niranjan

Hora: 9:30 a 17:30 (corte de 13:00 a 14:00)

Lugar: James Summers

Av. Giannattasio, km 24.200

Av. James Summers, Manzana 43, Solymar

Costo: \$ 850 Almuerzo compartido

Lunes 8 de Octubre –

Yoga Nidra

- Relajación profunda del Satyananda Yoga
- En qué consiste y cuáles son sus beneficios.

Teoría y práctica.

- Requiere colchoneta y manta.

Hora: 8 a 10:00

Lugar: Parra del Riego esq. Baldomir

Costo: \$ 350

Yoga y Ojos

- Prácticas del Satyananda Yoga para los ojos

– Mejoran la visión,

– aumentan los reflejos,

– preparan para la meditación

Hora: 18:30 a 21:30

Lugar: Parra del Riego esq. Baldomir

Costo: \$ 400

INFORMES E INSCRIPCIONES

Satyananda Darshan

Escuela de Satyananda Yoga del Uruguay

Obligado 1068 tel. 706-60-59

De 17 a 20 hrs.

www.satyananda.org.uy

PAGOS: En cualquier sucursal del BROU

cuenta 1570113565 (Escuela Satyananda Yoga)

Depositar con Referencia = Colombia y

entregar o transmitir datos a secretaría.

ATENCIÓN: Se ruega puntualidad. Reservar con anterioridad para asegurarse el lugar. 10% de descuento en inscripciones hasta el viernes 21 de setiembre inclusive. Cinco minutos antes de cada actividad los lugares libres serán asignados a los presentes, no considerando las reservas, aunque estén pagas.

TRAER: Para todas las actividades se recomienda traer un tapete de práctica y una manta.

Invitación al Yagya

Programa Principal:

10 al 14 de diciembre de 2007 en Rikhia
(India)



Se recomienda estar una semana antes y participar en la etapa de preparación del programa. Como cada año personas del grupo Satyananda de Uruguay estarán presentes. Si estás interesado en participar puedes recibir más información en el Tel: 203 90 75.

Swami Satyananda

Nos invita a presenciar el último año del **Rajasooya Yagya**, un evento sin igual que congrega personas de más de 40 países durante 10 días. Éste es el último año, de un total de doce, que dura el Rajasooya Yagya. El sankalpa (o propósito) de Swami Satyananda es: "Paz, Prosperidad y Abundancia", así que si tienes la posibilidad de ir, aprovecha la oportunidad y recibe estos beneficios.

Es muy difícil explicar la magnitud de este gran evento, pero vale la pena estar ahí. Los yagyas tienen el poder de cumplir cada deseo, ya sea relativo a artha (necesidad material), kama (necesidad sensual y emocional), dharma (cumplir los deberes u obligaciones), o moksha (liberación).



Yagya

Yagya no es sólo una ceremonia del fuego. El verdadero yagya es expresar tus sentimientos e identificarte con el objeto de veneración: la naturaleza. El yagya significa entrar en contacto con la naturaleza. La comunicación es la capacidad de interactuar con el entorno teniendo sensibilidad interna. Los seres humanos tenemos la capacidad de comunicarnos con cada parte de la creación en una forma no-verbal, pero estamos tan acostumbrados a comunicarnos a través de la palabra que hemos perdido nuestras habilidades no-verbales. En prakriti, la naturaleza, fluyen un mismo espíritu y energía en cada aspecto de la creación. Por lo tanto, la comunicación que hay entre tu fuerza vital y la fuerza vital inherente en los demás no es mental, intelectual ni verbal, sino que es una comunicación de pensamientos y sentimientos.

Yagya consiste en un proceso de limpiar la mente a través del canto de mantras, a través de conectarse con la naturaleza, los elementos y el medio ambiente, y experimentar la pureza externa de forma interna. Los ingredientes utilizados purifican el aire en una forma particular y crean un equilibrio en las condiciones atmosféricas.

Cada mixtura de hierbas y maderas que se utilizan en el yagya tiene propiedades específicas. Algunas eliminan toxinas del cuerpo cuando uno las inhala, otras elevan la mente, otras equilibran el sistema nervioso, y otras ayudan a destruir los contaminantes existentes en el medio ambiente. Con un Yagya, usando determinadas combinaciones de maderas y hierbas, se puede inducir un cambio en las actitudes y patrones mentales para curar las enfermedades del cuerpo.

Swami Satyananda ha dicho: "Cuarenta años atrás, cuando estuve investigando las necesidades de la sociedad, me di cuenta que el yoga jugaría un papel fundamental. Hoy el yoga se ha vuelto una palabra común en todo el mundo. Ahora ha llegado el momento de enseñar el sistema, proceso y tradición de los yagyas y havans, porque esa va a ser la necesidad de la sociedad en este siglo."

Hoy la naturaleza ya no es nuestro hogar. Con el paso del tiempo los seres humanos hemos perdido contacto con ella. Esa es la tendencia de la civilización moderna, porque hemos estado haciendo un mal uso de la naturaleza y de las fuentes naturales en función de nuestra propia ganancia y satisfacción. Pero si no existe la madre, entonces tampoco habrán ya ni hijos ni hijas.

