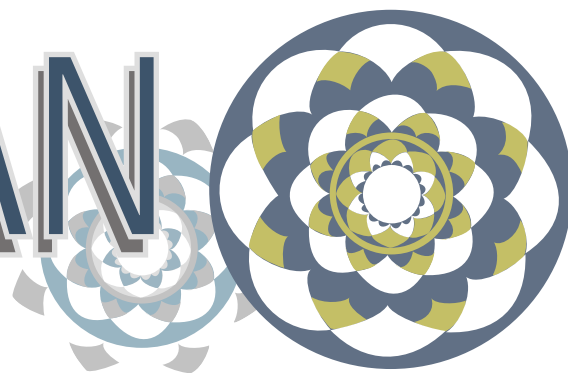


DARSHAN



DICIEMBRE -2007-
PUBLICACIÓN DIGITAL TRIMESTRAL N° 2

Escuela de Satyananda Yoga del Uruguay

Obligado 1068 - tel.: 706 60 59



Swami Niranjanananda Saraswati



LOS KOSHAS (Segunda Parte)

Manejo yóguico de los koshas

Según el yoga las cinco dimensiones de la existencia están presentes en cuanto respecta a todas las demás experiencias, que pueden ser físicas o emocionales, pueden pertenecer al ámbito de la energía o de la mente. A los efectos de trabajar con cada kosha, el yoga brinda diferentes técnicas. Para armonizar y experimentar una salud óptima en las diversas energías y funciones del cuerpo físico, el yoga indica practicar asanas, pranayamas y shatkarmas (que ayudan a purificar y desintoxicar el cuerpo). Para trabajar con pranamaya kosha, el yoga indica las técnicas de pranavidya, chakra shuddhi, kriya y kundalini, que ayudan a canalizar el flujo de energía a través del sistema, estimulando y despertando el prana.

Para regular las actividades de manomaya kosha y equilibrar sus fluctuaciones el yoga recomienda practicar pratyahara, dharana, mantra y meditaciones con yantras y mandalas. Para experimentar el poder y la fuerza de vijñanamaya kosha, practicar dhyana, laya yoga y nada yoga. Para experimentar el estado de anandamaya kosha esfuércese en lograr la experiencia de samadhi, a fin de despertar la kundalini. Todo el sistema del yoga se desarrolló a partir de estos conceptos sobre el manejo de las diferentes dimensiones de la experiencia y la existencia humanas.

Desconectar la mente externa e interna

Llega un momento en que necesitamos desasociar nuestra mente, nuestra atención y nuestra conciencia de las cosas que continuamente nos están bombardeando. La mayor parte de nosotros somos tamásicos y rajásicos por naturaleza; aún no hemos experimentado el estado sátvico. Sattwa no es vivir o pensar con simplicidad; es la conciencia de la verdadera naturaleza de uno mismo. Rajas y tamas hacen que veamos o experimentemos nuestra naturaleza de manera distorsionada. La intención entonces es entender la naturaleza sátvica e ir más allá de los condicionamientos de rajás y tamás. Toda la experiencia de nuestra vida está clasificada dentro de tamás o rajás, y sólo samadhi, sólo el despertar de kundalini, sólo la comprensión absoluta del potencial humano, es el estado de sattwa.

Para alcanzar el estado sátvico se debe producir alguna forma de desconexión, de desasociación respecto del mundo en que vivimos. Cuando nos vamos a dormir por las noches, nos desconectamos del mundo exterior y nos conectamos con la mente interna. Pero no es suficiente. Para experimentar la mente pura tiene que producirse también una desconexión de la mente interna. 'Mente interna' en nuestro vocabulario representa simplemente una actividad que no es conciente en el presente. Si digo 'conéctate con tu mente', volverás tu atención sobre tus pensamientos, tus emociones, sobre las diferentes categorías que se manifiestan en el interior de la mente. Si vamos más a fondo, advertiremos también los samskaras y los karmas y diremos: 'Esta es nuestra mente interna'.

Experimentar la mente pura

De lo que estamos hablando aquí es de la mente interna corriente que funciona en la tercera dimensión, que está sujeta a las leyes del tiempo y el espacio, y que crea nuestra propia identidad observando diferentes formas, ideas y nombres. Estas son las áreas de la mente interna sobre las cuales nuestra mente se proyecta a sí misma. El yoga señala que hay otra mente: la mente pura. Esta mente pura se logra experimentar cuando se alcanza el estado de anandamaya, a través del samadhi y del despertar de la kundalini. El samadhi y la kundalini representan un estado del ser en el cual los sucesos de la vida cotidiana no afectan nuestro comportamiento, emociones o pensamientos, y entonces hay armonía en todo lo que hacemos. No aparecen los efectos de tamas y rajás, sino sólo la experiencia de sattwa. Este es el objetivo de la vida humana.

Uno debe pasar desde lo terrenal a lo trascendental, desde las impresiones impuras, distorsionadas, enmascaradas hacia la experiencia de la continuidad de la conciencia. El proceso es muy simple, con tal que no nos desviemos de él. En pratyahara observamos la variedad de experiencias de la mente, este es el primer paso para comprender la mente pura.



Swami Satyananda Saraswati



Hari Om Tat Sat

'Hari Om Tat Sat' es un mantra muy antiguo proveniente de los Vedas. 'Hari Om' es un mantra y 'Tat Sat' otro. He reunido ambos en 'Hari Om Tat Sat'. 'Hari' representa el universo y la vida manifiestos. 'Om' representa la realidad no manifiesta y absoluta. Con la palabra 'realidad', me refiero a la existencia total. Puedes emplear también la palabra Dios. Realidad, existencia, Dios, Brahman, lo absoluto son todos sinónimos que apuntan a una misma entidad, pero que no lo definen efectivamente.

Esta realidad tiene dos planos. Uno es lo absoluto, el otro lo manifiesto. Este inmenso universo, los millones de soles, lunas y estrellas, el espacio, lo que está por encima y por debajo de nuestro pequeño planeta tal y como lo vemos, son todas manifestaciones de aquella realidad,

no una creación de la realidad. Hay una diferencia entre el proceso de creación y la manifestación. Por ejemplo, tomas algodón y haces hilo y confeccionas luego una camisa con ese hilo. El algodón se convierte en camisa, pero no ha creado la camisa. Así como el algodón se ha transformado en una camisa, de forma semejante, hay una gran fuerza invisible. Nadie puede verla y nadie la ha visto, excepto unas poquísimas personas a quienes llamamos avatares.

La realidad manifiesta, este mundo, está representado por el mantra 'Hari'. 'Om' es la realidad inmanifiesta, el aspecto desconocido, invisible, no creado de lo absoluto. Así, 'Hari Om Tat Sat' significa 'Esto es Verdad'. Que aquello que veo con mis ojos y aquello que está más allá de mis ojos son lo mismo, no cosas diferentes. El creador y la creación no son dos. El creador no ha creado la creación, sino que se ha manifestado o transformado a sí mismo en la creación.

Todas esas verdades están representadas en el mantra 'Hari Om Tat Sat'. Al decir 'Hari Om Tat Sat', recuerdo que lo visible y lo invisible son uno.

Hari Om Tat Sat
De la Revista Yoga (Agosto 2007)
Publicada por Sivananda Math.

108 KUMARIS

Comentarios de un Paramahansa

Satsang de Swami Satyananda Saraswati durante Sat Chandi Maha Yajna, en Rikhia, India, 9 de diciembre de 2002.
Traducido de la Revista Yoga - Julio-Agosto de 2003 Publicada por Sivananda Math, Munger, India.

La gente a menudo se pregunta ¿por qué es auspicioso el número 108? En realidad no es 108; es uno-cero-ocho. El Uno representa Purusha; el Ocho representa Prakriti, la Naturaleza en ocho pliegues, y el Cero representa el espacio en blanco, el vacío o shoonya.

Cuando Purusha y Prakriti se juntan, existe creación. Ocho más uno es nueve. Ahora si tomas todos los múltiplos de nueve: $9 \times 2 = 18$; $9 \times 3 = 27$; $9 \times 4 = 36$; $9 \times 5 = 45$, y sumas sus cifras cada total es nueve! Todas las multiplicaciones dan nueve, y esto nunca cambia. Si la dualidad o destrucción están ahí, el universo, la creación continúa.

Pero recuerda, no existe ni comienzo ni fin para esta creación. No habrá ningún día en que no exista creación. Existió, existe y existirá. Esto se representa con el número 108. Uno representa Purusha y ocho Prakriti, pero para separar Prakriti de Purusha tienes que provocar la situación de vacío, shoonya, no existencia, no mente. Eso es yoga.

El número 108 representa el proceso de yoga, la separación de Purusha y Prakriti donde se crea un estado de vacío, que es llamado dhyana o samadhi. El cero quiere decir nada. Cuando la mente se aquieta no existen ondulaciones. El estado de shoonya llega cuando la mente está totalmente desprovista de toda experiencia: ya sea consciente, subconsciente o inconsciente. Así shoonya separa Purusha de Prakriti; samadhi separa Purusha de Prakriti y ése es el significado de uno-cero-ocho.

Hoy se les rendirá homenaje a ciento ocho niñas en el Kumari Poojan que se realizará aquí. Ciento ocho representa la separación de Purusha y Prakriti. La mayoría de los niños y niñas que ustedes ven aquí son de nuestra localidad, pero uno es de Francia, otra de Nueva Zelandia, y otra de Estados Unidos. Dos de ellos son hijos de sannyasins.

Por supuesto, yo no les pido a los sannyasins que tengan niños, porque la población mundial ya llegó a cinco o seis billones. Si todos los sannyasins que hay en India y los monjes y monjas en Occidente empezaran a reproducirse la población ya andaría por los siete billones en un santiamén. Los sannyasins son los planificadores oficiales de la familia. No necesitamos de sannyasa para realizar a Dios, porque Dios puede realizarse en cualquier lado, pero el sannyasa es necesario para crear equilibrio y control en el mundo.

Al mismo tiempo, si un sannyasin se reproduce, la cualidad de ese niño va a ser mejor. No estoy alentando a los sannyasins a que tengan hijos, por el contrario yo diría, por favor no lo hagan. La cualidad de la progenie es influida por los cambios en el ADN, como resultado de los patrones de pensamiento y del vivir del hombre. Tú también puedes alterar tu ADN cambiando tu estilo de vida y forma de pensar. Estos cambios genéticos ocurren a través de sannyasa. Un sannyasin es un ingeniero genético. Él cambia su prarabdha y su entera personalidad genética. Si tú no sabes sobre esto puedes estudiar ciencia genética. ¿Qué es el ADN? ¿Cómo se cambia? ¿Cómo se desarrolla? ¿Cómo se permuta y combina? Así que estos niños han nacido de sannyasins. Yo espero que ellos se vuelvan sannyasins de nuevo.



RESPUESTA DE RELAJACIÓN Y ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS

¿Podemos seguir hablando hoy en día de enfermedades psicosomáticas? Quizá sea el momento ya de comenzar a hablar del ser humano como un ser psicosomático por naturaleza, en donde los procesos que nos suceden sean siempre comprendidos desde una concepción integrada, cuerpo- mente y espíritu, (cabeza, corazón y manos); por lo tanto entendidos desde la multicausalidad y abordados desde la interdisciplinariedad.

Para hablar de respuesta de relajación debemos hablar también de respuesta de estrés, también llamada por la ciencia "respuesta de lucha o huida" por ser la que prepara al organismo para "salir corriendo" en situaciones de emergencia.

Estas dos respuestas normalmente deberían encontrarse en equilibrio en el organismo y a esto le llamamos Eustrés o estrés normal. Este equilibrio se traduce a nivel conductual en alegría, autoconfianza y percepción de control.

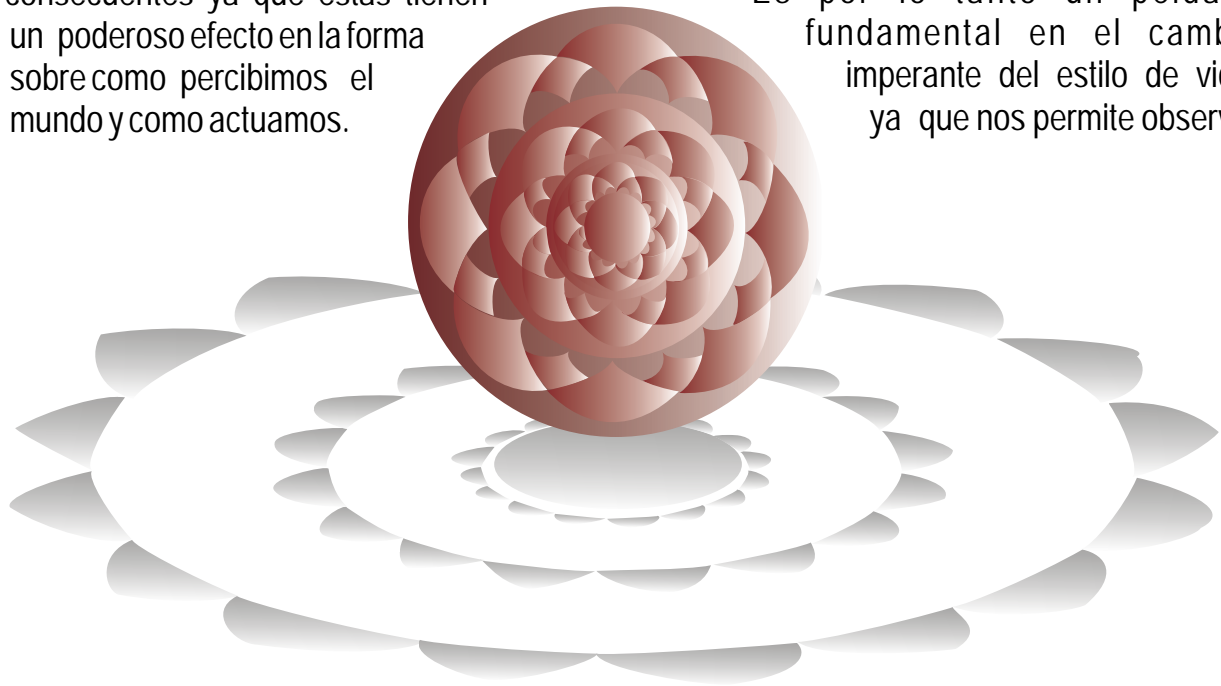
Cuando este equilibrio se rompe y predomina la respuesta de lucha o huida (aunque no siempre sea porque realmente necesitemos salir corriendo!!) aparecen reacciones como el miedo, la ansiedad, la hostilidad, deterioro del sueño y la alimentación, disfunciones sexuales y disminución en la capacidad de concentración, así como variada sintomatología en todos los sistemas del organismo.

Las tensiones pueden tener origen a nivel muscular, emocional o mental en donde

juegan un papel preponderante los patrones de pensamiento repetitivos y condicionamientos mentales a veces conscientes pero muchas veces no. Todos tenemos actitudes y conductas que responden a condicionamientos y recuerdos del pasado. Es importante tomar conciencia de estos recuerdos para liberarnos de las emociones consecuentes ya que estas tienen un poderoso efecto en la forma sobre como percibimos el mundo y como actuamos.

el movimiento inverso de re asociación. Esta práctica nos permite abrir espacios de comprensión, dando lugar al conocimiento intuitivo y al entendimiento. Nos permite cambiar la "respuesta de lucha o huida", cuando ésta es excesiva o inútil, por comprensión y sabiduría; nos permite elevar nuestro comportamiento de la simple reacción a la acción con un fin determinado.

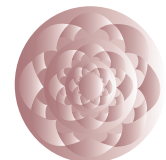
Es por lo tanto un peldaño fundamental en el cambio imperante del estilo de vida, ya que nos permite observar



En Satyananda Yoga una de las prácticas que utilizamos es el Yoga Nidra. Es una práctica muy antigua originada en el Tantra adaptada por Swami Satyananda. Es una técnica de relajación y de pratyahara. Es un estado entre el sueño y la vigilia. Es un proceso de disociación de la conciencia de las cosas de las cuales somos conscientes habitualmente. Es un movimiento de la conciencia de afuera hacia adentro y luego

cuales son las fuerzas más profundas que nos motivan, que están en la base de nuestros hábitos. Es una herramienta entonces de prevención y tratamiento de la mayoría de las enfermedades que predominan actualmente como resultado de la transición epidemiológica, siendo un puente entre el conocimiento científico y el ser, ya que nos ayuda a incorporar a la vida diaria los hábitos saludables que nos prescriben los médicos en el consultorio.

Dra. Pilar de Prado (Gita)



Reflexión sobre el día (Limpia tu armadura)

Imagínese que usted es un guerrero y que en la mañana se coloca su armadura y luego sale a la lucha. Cuando usted regresa en la tarde hay flechas clavadas en la armadura, y algunas abolladuras evidentes. ¿Entonces qué hace? Por la noche se quita la armadura, retira las flechas, repara las abolladuras, prepara la armadura para el día siguiente, la deja de lado y se va a dormir.

¿Pero cómo reparar su armadura por la noche? ¿Cómo desalojar las flechas y reparar las abolladuras cuando regresa del campo de batalla de la vida, la sociedad, la profesión, incluso la familia? Necesita invertir cinco minutos, ¿Y qué hace después? ¿Qué práctica necesita añadir?

Un análisis de de los eventos que han sucedido durante el día. Repase mentalmente los eventos del día, desde la mañana, en una secuencia, hasta que llegue al momento en el que está sentado allí visualizando su día. Mire los eventos que han sucedido durante el día e identifique aquellos eventos o situaciones, o gente o lugares en los que ha encontrado conflicto, estrés, agresión y miedo. Sea simplemente un observador o testigo objetivo de todo lo que ha sucedido. Gradualmente traiga a la mente un pensamiento sencillo, sin reaccionar a lo que ha pasado, simplemente traiga a su mente el siguiente pensamiento sencillo: "¿Hay alguna manera mejor de manejar esta situación cuando suceda de nuevo?"

Y, ciertamente, hay una manera mejor para manejar esta situación que se ha presentado y que le ha traído zozobra a su vida. Usted descubrirá que después de una semana de hacer esta práctica será capaz de dirigir sus esfuerzos para manejar la situación estresante de una manera mejor. Al observar y reconocer las cosas que lo estresan en el día, usted las elimina y evita que se conviertan en una semilla inconsciente que crecerá al pasar el tiempo. Usted será capaz de observar sus propias respuestas y reacciones y canalizarlas en una nueva dirección. Así que la reparación de la armadura sucederá con Un análisis del día al reconocer que esta flecha me la dispararon en tal momento, y tal persona, por tal razón y yo respondí y reaccioné de una manera particular. Y la próxima vez estaré mejor preparado. De esta forma la conciencia se desarrolla para lidiar

con las situaciones estresantes de la vida y dejarlas ir. Cuando el estrés puede ser manejado fácilmente, no se vuelve un recuerdo. Cuando el estrés se vuelve un recuerdo, ese recuerdo es ya muy profundo. Y desalojar la intensidad de la negatividad contenida en ese estrés se torna difícil.



Swami Niranjananda, Venecia 2006



ESCUELA DE SATYANANDA YOGA

CURSO de PROFUNDIZACIÓN en YOGA (2008)

En 2008 se desarrollará el **Segundo Año** del Curso de Profundización de la E.S.Y.

Inicio de Clases: Marzo 2008

Horario de Clase: lunes y miércoles de 20 a 22:15
Más una clase extra de un sábado cada dos meses

Costos: A confirmar

Inscripciones a partir del 1° de Febrero de 2008
(TEL. 486 25 10 dejar datos para comunicación).
Se realizará entrevista previa.

Para cursar el Segundo Año se requiere haber aprobado el Primer Año o tener un período de práctica continua del yoga de 3 años como mínimo.

Más información en:



www.satyananda.org.uy