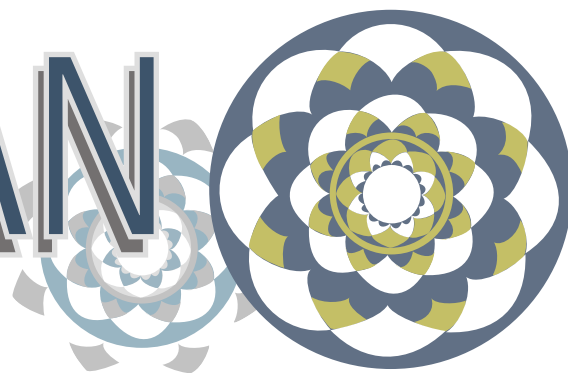


DARSHAN



MARZO -2008-
PUBLICACIÓN DIGITAL TRIMESTRAL N° 3

Escuela de Satyananda Yoga del Uruguay

Obligado 1068 - tel.: 706 60 59



LA OLA YÓGUICA

Swami Satyananda Saraswati

En el pasado hubo muchos maestros que hablaron sobre yoga, pero actualmente el yoga ha resurgido como una nueva ola. En el libro *La Primera Ola*, el escritor Alvin Toffler se refirió a la revolución agraria que cambió la sociedad. En *La Segunda Ola*, habló de la revolución industrial que cambió la vida humana. En *La Tercera Ola*, habla de sociedades semi-autónomas, grupos y culturas que serán autosuficientes y que tendrán también una fuerte identidad psicológica y mental. Y hoy, el yoga es la cuarta ola.

Esta ola yóguica es lo que nos dará un indicio de todo aquello en lo que un ser humano puede llegar a convertirse. Como quiera que llames a esta persona, un hombre nuevo, o un super-hombre, o un sujeto de firme sabiduría, *sthitaprajna*, el hecho es que el yoga le abre al individuo diversas oportunidades para experimentar interiormente esa naturaleza creativa. Este cambio creativo que experimentamos y logramos interiormente, en último término se refleja en el mejoramiento de la sociedad y la civilización humana.

¿Cómo puede cada uno de nosotros progresar en la dimensión material, en el

ámbito social, si no tenemos dominio y comprensión de nuestra propia naturaleza individual? La civilización y la sociedad humanas siempre han aspirado a alcanzar lo mejor en la vida, pero el mayor fracaso de la civilización humana ha sido la falta de habilidad para conocerse a sí misma. No se trata de una cuestión filosófica. No es ni siquiera un descubrimiento espiritual. Si vives en una casa, tienes que saber lo que hay dentro de ella; qué utensilios están en la cocina, qué cosas están en el dormitorio y en el living. Así como estamos al tanto de todos y cada uno de los artículos que hay en nuestra casa porque vivimos ahí, tenemos que ser conscientes de todas y cada una de las expresiones y experiencias de la mente, los sentidos y el cuerpo porque vivimos en él, y esto es algo que hasta ahora no hemos hecho. Nuestra búsqueda de placer, felicidad y satisfacción ha sido sensorial, sensual y externa. Hemos negado aquellos aspectos de nuestra naturaleza que pueden ser cultivados y desarrollados para desplegar una expresión diferente de la personalidad.

Esta nueva expresión de la personalidad y la naturaleza humanas, un abordaje

homogéneo y equilibrado, es el abordaje yóguico. El yoga no pretende que nos hagamos religiosos. El yoga ha postulado ideas muy claras en sus creencias, conocimientos y enseñanzas señalando que la espiritualidad es algo muy diferente a lo que se llama un comportamiento religioso. La espiritualidad es una conexión con nuestro espíritu interior. Es una conexión entre el espíritu, la mente y lo material. La habilidad para emplear creativamente las facultades de los sentidos, el cerebro, la mente y el espíritu es lo que nos vuelve un yogui.

En este contexto un yogui es un ser completo. Hemos tenido la fortuna de encontrar a lo largo de nuestra vida las enseñanzas de los grandes yoguis, de los Santos y de los sabios de cada época.

En todas las tradiciones, en todas las culturas y civilizaciones, aquellas personas que se convirtieron en maestros, que alcanzaron la unidad de cuerpo, mente y espíritu, aparecieron señalándonos un camino por el que nosotros mismos podemos volvernos más creativos y más sabios. Este retorno del yoga en los últimos cuarenta años ha sido el punto de inflexión en la historia de la humanidad. De ser un tema confinado a los yoguis y *sadhus* aislados en los remotos rincones de las montañas, el yoga se ha vuelto una ciencia, una idea y una práctica que es aplicada cada vez más a diferentes niveles de la sociedad para el mejoramiento de personalidades, mentalidades, actitudes y hábitos. ¿Cuál es el objetivo fundamental? Convertirnos en dueños de nuestra propia vida.



¿CUÁL ES EL ROL DE YOGA NIDRA?

Swami Niranjanananda Saraswati

Noviembre 2005- Satsang en Ganga Darshan



Yoga Nidra no solamente es una técnica de relajación, o para manejar el estrés, o para aquellos que p a d e c e n i n s o m n i o .

Si lo examinamos seriamente, descubriremos que el Yoga Nidra puede jugar un papel importante en el acceso a las áreas inactivas de la mente inconciente. Cuando aparece una necesidad, la información puede salir a la superficie. Hay un refrán que dice que no hay nada nuevo bajo el sol. De la misma forma, no hay nada nuevo debajo de las capas de la conciencia. Por ejemplo, la gente siempre había visto caer manzanas de los árboles, pero nadie había pensado '¿Qué es lo que las hace caer?' Hasta que Newton lo hizo y se le ocurrió la teoría de la gravedad. El germen estaba en todos, pero sólo Newton fue capaz de acceder a esa información a partir de la cual estableció una línea de reflexión y análisis que lo condujo a descubrir la ley de gravedad. Aquellas personas en quienes brota la semilla de la información se las conoce como genios.

Swami Satyananda nos contó que su interés en Yoga Nidra surgió a raíz de un incidente que le ocurrió cuando estaba viviendo con su guru en Rishikesh. Su tarea consistía en supervisar una escuela de sánscrito donde los niños estaban aprendiendo a cantar los Vedas, lo cual le requería permanecer despierto toda la noche. Debe haber entrado en un sueño profundo a las 3 am y se despertó a las 6 am. Mientras estuvo dormido, los niños deben haber proseguido su canto, y

aunque él nunca los escuchó, quedó registrado en su cuerpo sutil. Tiempo después, al escuchar a los chicos cantando en una reunión, aquello le sonaba familiar aunque estaba seguro de que nunca antes lo había oído o leído. Así nació el Yoga Nidra. Paramahamsaji advirtió que el sueño no es un estado de inconciencia total, sino que una parte de la conciencia permanece despierta y alerta a las circunstancias externas, y que este estado puede ser utilizado mediante el entrenamiento de la mente.

En 1966, diez años más tarde, yo fui su primer conejillo de Indias. Todo mi aprendizaje lo recibí en estado de Yoga Nidra. El Yoga Nidra es una técnica que desarrolla una cualidad particular de la mente a la que yo llamo 'visión de la mente' o 'vista de la mente'. Si se lo hace correctamente puede abrir la puerta de la creatividad. Y no hay límites para eso. Así que tenemos que considerar el Yoga Nidra desde una perspectiva diferente, no sólo como una técnica de relajación o sueño, sino como una técnica que puede realzar nuestra capacidad creativa si se practica en la forma y el momento correctos.

El momento más apropiado para practicar el Yoga Nidra para la creatividad es durante la infancia, cuando el intelecto no está aún completamente desarrollado y la conciencia es sensible a recibir información proveniente de sus propias fuentes. El Yoga dice que la educación que recibimos antes de ir a la escuela permanece con nosotros a lo largo de toda nuestra vida. Después de pasar por la escuela, nuestro foco queda puesto sobre el intelecto y el aprendizaje secuencial, relegando el aprendizaje espontáneo. Sin embargo, el aprendizaje espontáneo queda con nosotros para toda la vida. Cualquier

impresión que sea plantada en la mente subconsciente crecerá y enriquecerá nuestra vida. El aprendizaje secuencial puede ser olvidado después de un tiempo pues no deja una impresión sobre nuestra

conciencia, sino que toma la forma de un insumo para la mente sensorial condicionada, buddhi. No obstante, aún si comienzas ahora la práctica de Yoga Nidra para sensibilizar tu conciencia, puedes experimentar cambios.



YOGA EN LAS EMPRESAS

Lic. Daniela Guerra (Sakshi)

www.cnd.org.uy

El estrés suele ser la causa de hipertensión, insomnio, problemas respiratorios, digestivos y cardiacos. Diferentes estudios han demostrado que el estrés laboral en particular, generado por presiones extremas y exigencias constantes en el trabajo repercuten de forma negativa en la salud y producen trastornos tales como dolores de cabeza, contracturas, insomnio y agresividad.

Entre las principales causas del ausentismo laboral se encuentran las consecuencias del estrés y desde hace algún tiempo llama especialmente la atención que, en algunas empresas, el departamento de Recursos humanos ha comenzado a trabajar con el yoga para evitar o revertir dichas consecuencias.

Uruguay no escapa a las estadísticas, que muestran que en los últimos años las empresas y los profesionales en distintas áreas practican yoga en sus horas de trabajo u optan por cursos de relajación para mejorar el clima laboral y la salud de sus empleados.

Una suerte de "yogui urbano" crece como una opción para implementar en las oficinas, tanto es así que algunas



organizaciones proyectan incorporar esta ciencia milenaria dentro de la capacitación formal y obligatoria de la empresa - es el caso, por ejemplo, del Discount Bank.

Un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que las secuelas del estrés laboral afectan directamente al empleado generándole dificultades para concentrarse, pensar lógicamente y tomar decisiones. Como primera opción para evitar o revertir estas consecuencias, la OMS aconseja cursos de relajación. También se hace hincapié en la gestión del tiempo, la reafirmación personal y el ejercicio físico, buscando una solución integral, que puede incluir también el mejoramiento del equipamiento y las condiciones laborales, así como la capacitación del personal directivo sobre este tema para su mejor comprensión.

Inspirados en las palabras de Swami Niranjan, que entiende que el "...Yoga nos transforma a través de un mayor darse

cuenta de nuestras actividades del día a día, agregando una nueva dimensión hasta a cosas mundanas como comer, hablar, dormir (...) el dolor, el placer, todo", es que se encaminó en la Corporación Nacional para el Desarrollo (CND) una propuesta que buscó brindar un servicio adicional a sus funcionarios, para que se sientan motivados por la empresa donde trabajan y puedan mejorar su calidad de vida.

Beneficios de la práctica del yoga para las empresas. Desde el punto de vista de las empresas, la práctica del yoga permite mejorar la calidad de vida laboral en general, particularmente cuando se superan las ocho horas de trabajo. Dentro de las empresas los principales resultados en los empleados son: mejorar la concentración, lo que ayuda a tomar decisiones en forma más eficiente; estimular la creatividad; mejorar el rendimiento intelectual y laboral; maximizar la productividad del empleado; generar un ambiente de trabajo más armónico motivando a los empleados a trabajar más distendidos y que la jornada laboral sea más llevadera; disminuir y prevenir las enfermedades, reduciendo así el ausentismo, licencias y los costos de tratamientos médicos para las empresas.

Beneficios del yoga para los que participan de las clases. Desde el punto de vista de los practicantes, en lo laboral: mejora el manejo de las situaciones de estrés y ansiedad, lo que se traduce en una mejor calidad de vida de la persona, ayuda a prevenir estas situaciones, elimina los malos efectos del sedentarismo de la vida empresarial, aliviando principalmente las tensiones de lumbares, cervicales y dorsales; mejora la postura corporal, incrementa la energía general y aumenta la capacidad de organización.

Experiencia en la empresa. En la

Corporación Nacional para el Desarrollo (CND), se trabajó como experiencia piloto durante tres meses acentuando aquellos aspectos e inquietudes que los funcionarios comentaron en la ficha completada por cada uno. El énfasis estuvo en poder identificar en el mismo los problemas o dolencias diagnosticadas y en tratamiento o no, así como otras que sintieran a diario.

La frecuencia mínima recomendada fue de 2 veces por semana, con una duración de una hora y media por día, con lo que los practicantes se comprometieron desde el principio. Un promedio de 6 funcionarios y no funcionarios de la empresa, pertenecientes a distintos sectores y niveles jerárquicos, conformaron un grupo de hombres y mujeres que mostró desde el comienzo interés en profundizar en las prácticas propuestas. La práctica se realizó en un lugar apropiado y con colchonetas, y se instruyó sobre la necesidad de usar ropa holgada que permitiera la buena movilidad del cuerpo y una manta para cubrirse durante la relajación. Para quienes tuvieran problemas en rodillas o lumbares se aconsejó traer un almohadón.

Dado que en su mayoría no poseían experiencia en yoga, la consigna principal fue que cada uno de los practicantes realizara la práctica sin sobreexigencias, hasta donde cada cuerpo lo permitiera.

Fundamentalmente, se tuvo en cuenta al formular la propuesta, y particularmente luego de la evaluación de las fichas de los alumnos, el que a través de determinadas posturas se aliviaran y mejoraran los problemas de columna, dando elasticidad y quitando la rigidez existente (a través de asanas como pawanmuktasana I-II (prácticas para las articulaciones), paschimottanasana (la pinza), bhujangasana (la cobra), shavasana

(postura de relajación, acostado sobre la espalda), tadasana (postura de pie), entre otras. También se practicaron algunos ejercicios respiratorios (respiración yóguica completa y respiración alternada) permitiesen una mayor apertura pulmonar y una depuración de los tóxicos que se producen en el organismo, logrando una mejor respiración y evitando ahogos.

En el último mes de trabajo, se propuso profundizar en la relajación luego de la jornada laboral y poder reestablecer una buena postura y respiración correcta. Durante la práctica de Yoga Nidra, se indujo progresivamente al estado de interiorización que propone la práctica, mediante la relajación consciente de todas las estructuras del cuerpo y mente. Ello permitió, principalmente a quienes padecen dolores articulares frecuentes, la posibilidad de practicar tumbados sobre la espalda (Shavasana) e ir tomando conciencia de su cuerpo desde una postura que no les provoca molestias. A lo largo de las semanas, cada uno de ellos avanzó a un buen nivel de concientización permaneciendo despiertos, sin zambullirse en el mundo de los sueños, mejorando Su descanso nocturno y obteniendo relajación corporal inmediata.

Resultados manifiestos. En resumen, pese al corto tiempo de implementación se profundizó en asanas sencillas y en un primer nivel de Yoga Nidra. A nivel físico se encontraron avances en los siguientes aspectos: reducción de la tensión física, mental y emocional, alivio de las contracturas y los dolores de cabeza, combate el insomnio, mejoría del estado de ánimo, e incremento de la flexibilidad.

Otro aspecto no menor a considerar, dado el contexto y la motivación del proyecto original, es el de favorecer un espacio de armonía que ayudó al relacionamiento entre compañeros de trabajo compartiendo un ambiente distendido, confortable y de iguales, que los alejó de los problemas que complican el día de trabajo.

La idea es poder continuar este año 2008 con la experiencia y profundizar en los logros que comenzaron a manifestarse en los practicantes, y gradualmente incorporar algunas otras prácticas que ayuden a mejorar la calidad de vida durante las horas de oficina (por ejemplo, ejercicios para los ojos, posturas meditativas).

RIKHIAPIT

Un poderoso centro de purificación

Sn.Vairagyamani (Gerardo Castro)

Rikhiapit es un centro energético ubicado en la India, en las afueras de Deoghar en el estado de Jharkhand. Aquí está actualmente viviendo un discípulo directo de Swami Sivananda. Su nombre es Swami Satyananda Saraswati, conocido también como Paramahamsaji. Aquí se encuentra su ashram principal. Existen muchos ashrams de Swami Satyananda en la India y en todo el mundo, pero éste es uno muy especial ya que él mismo reside allí. Si bien él está viviendo la vida de un Paramahansa, donde la mayor parte de su tiempo es consigo mismo, en ciertas ocasiones entra en contacto con gente devota de sus enseñanzas, que viene a recibir su darshan desde todas partes.

Además de la energía propia del lugar, se percibe una atmósfera especial que proviene del

maestro, y que cubre todo el entorno. La densidad del aire y la vibración son muy altas en este sitio y uno se siente bien. Rikhiapit, es un poderoso centro de purificación. Y gente de toda la India así como de todo el mundo viene a este lugar a inspirarse, a trabajar en si mismo, a buscar un sitio donde desestresarse y volver al equilibrio mental, emocional y también corporal. Es un lugar de sadhana. La sadhana personal es la práctica que uno realiza por un cierto tiempo con esfuerzo y regularidad.

Y hacer sadhana aquí es muy auspicioso porque todo el lugar está vibrando con la energía del maestro, y los efectos de la práctica son muy evidentes y reveladores. Además de la sadhana personal que uno pueda tener, la práctica aquí por excelencia es SEVA, que habitualmente se traduce como servicio al guru, ya que este proceso es el que nos ayuda a limpiar nuestra mente y nuestro corazón. También ayuda a purificar nuestros pensamientos, emociones y sentimientos.

Swami Niranjan, que es el continuador y sucesor de Paramahamsaji, ha dicho alguna vez que SEVA significa "Entrar en contacto con los demás". Y esto es lo que sucede en el ashram. Hay interacción, movimiento, encuentro, fricción, empatía, choque, etc. Las relaciones interpersonales se vuelven un poderoso medio de expresión para que los



Camino al Ashram

pensamientos, sentimientos y las emociones encuentren una salida. A veces llevamos con nosotros una carga emocional y mental muy fuerte y pesada, que cargamos gran parte de nuestra vida. Y el poder expresarlos nos deja una sensación de alivio y de paz.

¿Cómo vamos a tener paz o a encontrar la paz si continuamos cargando con todo ese mejunje,

esa mezcla de emociones y sentimientos que no son otra cosa que basura almacenada en nuestra mente y en nuestro corazón? SEVA es el método y el medio para limpiarnos y purificarnos de elementos tales como el egoísmo, la rigidez mental, la necedad, la seriedad excesiva, la terquedad y muchas otras impurezas que cubren nuestra personalidad.



Vista de Panchagni Vedi

También el SEVA nos ayuda a desestructurar las ideas que tenemos acerca de nosotros mismos y a recuperar la inocencia y simplicidad, como la que tienen los niños. Por ejemplo, en cuanto a impurezas a mí me pasó algo interesante. Yo me encontraba trabajando en la clínica médica del ashram, y mi tarea o *seva* era preparar la medicina que prescribía el doctor y alcanzársela para que después él se la diera a los pacientes explicándoles cuando y cómo realizar la toma o aplicación de las mismas. Y era un día en el que habían muchas personas para atenderse, y mi rendimiento tenía que ser muy eficaz y ágil para poder atenderlos a todos. Yo descubrí que mi mente no estaba en entrar en contacto con las personas de las villas o *panchayats*, que venían a buscar una solución a sus problemas y afecciones. Mi mente estaba en que ya había sonado la campana que anunciaba la hora del té, y que yo quería irme a descansar, a tomarme mi té, y que no me importaba realmente estas personas en lo más mínimo, cual eran sus problemas o aflicciones. Mi atención nunca estuvo realmente en ellas, sino en que yo quería terminar rápido la atención para irme a tomar mi té. Pero esto lo descubrí de forma consciente al cabo de varios días después. Y fue toda una revelación descubrir o pillar egoísmo adentro mío. Y así uno descubre muchas cosas que están escondidas: inseguridades, miedos, ira, envidia, celos, etc., que poco a poco empiezan a salir y a hacerse conscientes.



Seva

Otro ingrediente esencial es Bhakti, despertar los sentimientos y canalizarlos de una manera positiva, para que nuestro corazón deje de sentirse oprimido y recupere entonces la libertad, apertura y frescura y otras cualidades nobles como la confianza, lealtad, etc.; muchos de los tesoros que salen a la luz cuando nuestro corazón se limpia.

Habitualmente hay un programa por la tarde, en donde a través de los mantras y kirtans uno purifica las emociones y sentimientos que encuentran su expresión a través del canto y de la música. Después de una jornada intensa de trabajo, y luego de la cena, estos cantos realmente lo renuevan a uno llenándolo de vitalidad y energía. El corazón y el contacto con nuestros sentimientos se vuelve muy evidente y uno se siente completo.

Transformar la consciencia no es tarea fácil. Y se necesita valentía para atravesar los distintos procesos que hacen que uno pueda liberarse de estas cargas pesadas. Y este lugar ofrece esta oportunidad a todo aquel que quiera pasar por dicha experiencia. Uno debe pedir permiso para venir y decir por cuanto tiempo uno desea permanecer. En la vida diaria muchas cosas buenas de éstas ya suceden. Pero si se tiene el fuerte deseo de purificarse, crecer e inspirarse, este lugar ofrece todo eso y muchas cosas más que forman parte de tu propio descubrimiento. Todo aquí es muy intenso y significativo. Los procesos se intensifican y uno consigue desprenderse de cargas que acumulamos en nuestro interior de manera más rápida. El lugar y la atmósfera son propicios e ideales para ello.

En este sitio está emergiendo y desarrollándose una pequeña ciudad yóguica que está viviendo los parámetros o ideales de Swami Sivananda. Son mis deseos de que este simple artículo sirva de inspiración a otros buscadores y aspirantes. Hari Om y como se saluda en Rikhiapit, NAMO NARAYAN.

Nuevos horarios en **Satyananda Darshan** a partir del 1° de abril de 2008

Clases de Yoga Integral

Lunes de 20:00 a 21:30 hs.

Martes de 9:30 a 11:00 hs.

Miércoles de 20:00 a 21:30 hs.

Viernes de 16:00 a 17:30 hs

Clases de Yoga Nidra (Relajación Profunda)

Lunes de 18:45 a 19:45 hs

Consultas en Secretaría

Horario: lunes a viernes de 17:00 a 20:00 hs.

Obligado 1068 casi Bvar. España

Tel: 706 60 59

