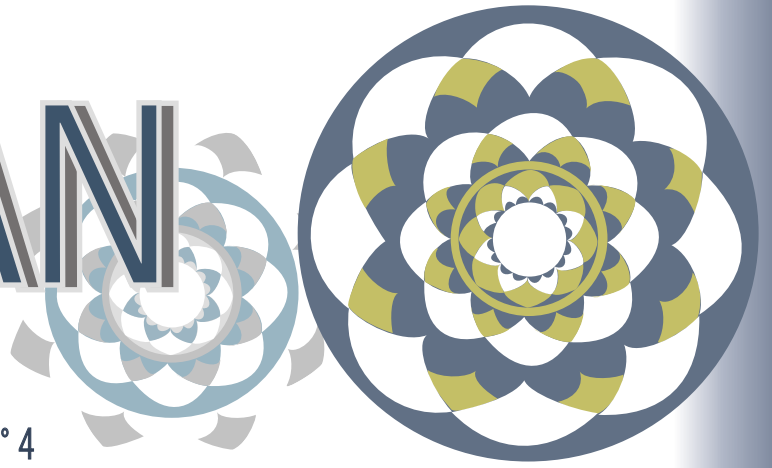


DARSHAN



JULIO -2008-
PUBLICACIÓN DIGITAL TRIMESTRAL - N° 4

ESCUELA DE SATYANANDA YOGA DEL URUGUAY
Obligado 1068 - tel.: 706 60 59

LA FLOR DE LOTO



Swami Muktidharma Saraswati (Nueva Zelanda)

Entre los diferentes tipos de flores de este mundo, hay uno que atrae especialmente mi atención por su particular belleza y sobre todo por su profunda significación en el ámbito espiritual. En la India, la flor de loto es considerada sagrada pues representa el espíritu elevado en medio del entorno material. Representa al yogui que vive en un ambiente mundano y no obstante irradia belleza y espiritualidad a su alrededor. La flor de loto nace en el barro, surgiendo con su larga raíz sobre la superficie de sucios charcos. Crece sobre de la superficie de las aguas, luciendo intacta y majestuosa en medio de la inmundicia.

Hay dos tipos de experiencias (entre otras) que nos ocurren durante nuestra peregrinación hacia el espíritu. La primera de ellas es que a veces no sabemos cómo lidiar con el medio exterior y en seguida nos quedamos atascados en el lodazal de nuestra mente, perdiendo de vista la flor de loto. La segunda actitud es una reacción desmedida hacia el mundo físico de lo material que nos deja atrapados en una suerte de falsa espiritualidad, ignorando nuestras raíces terrenales y flotando entre ensoñaciones. Ambos estados representan grandes obstáculos al desarrollo de nuestra expansión espiritual, ya que provienen de nuestra inhabilidad para mantenernos centrados en nosotros mismos mientras marchamos hacia nuestra meta.

En el primer caso, si vamos a lo profundo podremos ver que tenemos mucho potencial disponible que no usamos. Cuando limitamos nuestras capacidades, empezamos a dilatar y dejar de lado nuestra verdadera meta. Nos ahogamos en un vaso de agua pues no podemos percibir nuestra auténtica naturaleza. En el segundo caso, nos vamos al otro extremo en forma reactiva, olvidando que el mundo es nuestro maestro. Al contrario, creemos que vivir en el mundo material es

malo. El sentimiento de culpa nos hace odiar aquellas situaciones que no abordamos con un enfoque mental equilibrado. No hay nada malo en la vida material en la medida en que seamos capaces de mantener nuestra conciencia atenta mientras lo experimentamos, de modo que podamos obtener los aprendizajes que nos ofrece.

No deberíamos rechazar las situaciones que la vida nos presenta, más bien podemos darles la bienvenida y permanecer bien presentes a fin de obtener efectivamente esas lecciones que la vida quiere enseñarnos. Esas experiencias son ineludibles y podemos hacerles frente con equilibrio. Deberíamos recordar que lo material también es muy importante y que la verdadera espiritualidad sólo se experimenta cuando aprendemos a proporcionar la relación entre materia y espíritu. En nuestra vida física están las enseñanzas que conducen el crecimiento hacia nuestra meta espiritual.

Esta es la lección que aprendí de la flor de loto: estar bien arraigado, estar conectado con la tierra y crecer a través del barro extendiendo mis brazos a los cielos. Las técnicas de Yoga y meditación son herramientas que nos ayudan a conectarnos con nosotros mismos, a crecer a través de los charcos de nuestra mente y alcanzar nuestra verdadera naturaleza interior.

Si somos capaces de observar profundamente dentro de las raíces de nuestra vida y nutrirnos del espíritu, entonces ni el viento más fuerte podrá quebrarnos. ¿Cómo miramos hacia adentro? No es cerrando los ojos y olvidándonos del mundo, eso es escapismo. La forma de conocer las raíces de la vida es metiéndonos en la vida con los ojos y los brazos abiertos. Debemos conectarnos con lo positivo, no con la negatividad. Cuando contemplamos una rosa ¿vemos las espinas o la flor? Ambas existen y están juntas, pero admiramos la belleza de la flor y no nos fijamos en las espinas. Cuando nos observamos a nosotros mismos, generalmente vemos las espinas: la negatividad, las tensiones, el estrés y la ansiedad. Pero si alzamos la mirada unos centímetros, veremos una hermosa flor. Es la flor de la seguridad y la convicción. Es la flor que representa el esfuerzo humano por trascender, por transformarse y alcanzar algo bello y apacible. El yoga nos enseña a escapar, pero no de la vida, sino hacia la vida.



Swami Niranjanananda Saraswati

MEDITACIÓN

¿Técnica para controlar el estrés o viaje interior?

Swami Ahimsadhara Saraswati (Australia)

Se habla mucho en estos días sobre los beneficios de la meditación para el manejo del estrés y el bienestar mental. Atractivos meditadores se han convertido en foto de portada de revistas populares, mientras monjes con electrodos conectados a sus cerebros aparecen en publicaciones de actualidad más serias y periódicos científicos. En general, el planteo sugiere que la meditación es la panacea para los estresantes estilos de vida contemporáneos cada vez más aceptados como 'normales'. Sin embargo, en la mayoría de los casos, los artículos que proponen la meditación para el manejo del estrés no toman en cuenta lo arduo que es practicar en forma efectiva la meditación cuando estamos estresados. De hecho, el prerrequisito más importante para meditar es que nos encontremos relajados.

La meditación no surgió en la India antigua como una técnica de manejo del estrés. Principalmente es un método para la evolución espiritual, un viaje sagrado que nos proporciona sabiduría y comprensión para la armonización de las diversas facetas de la personalidad que gobiernan nuestra interacción con la vida. Es preciso llevar adelante una práctica regular y consecuente. Contar con un lugar silencioso, tener el cuerpo cómodo y distendido y la mente atenta son asimismo importantes.

Por supuesto, la meditación puede ser una herramienta muy valiosa entre los recursos para manejar el estrés, pero para la mayor parte de la gente lo mejor será empezar con asanas sencillas, ejercicios de respiración y yoga nidra. Todos ellos producen relajación muscular, integración entre el cuerpo y la mente y además son fáciles de practicar. Las asanas, cuando son hechas con la conciencia puesta en el cuerpo, la respiración y la energía, presentan un aspecto profundamente meditativo y preparan al cuerpo para sentirnos cómodos durante la meditación. El yoga nidra, el 'Rolls Royce' de las técnicas para manejar el estrés, también es una excelente preparación para la meditación. Todo esto aparece reflejado en la estructura habitual de una clase de Satyananda Yoga: asanas, luego pranayama, luego yoga nidra y por último meditación. En casa, algunas prácticas preliminares de asanas y pranayama también favorecen nuestra meditación. Si la mente está particularmente hiperactiva, yoga nidra, o al menos tenderse algún tiempo en shavasana antes de la meditación, allanan el terreno para una práctica más efectiva y mejor enfocada. Estas prácticas preparatorias ayudan a inducir el estado de pratyahara o sentido de retiro. En su clásico sobre la meditación, Caminos para Realizar el Ser (Sure Ways to Self

Realization), Swami Satyananda dice: "El obstáculo más grande para la meditación es la mente, pero antes de hacer frente a la mente debemos dominar los sentidos". Esto sólo puede lograrse llevando la mente hacia adentro. La forma en que se dicta una clase de Satyananda Yoga apunta a crear esta experiencia en la mente. Gradualmente, a medida que progresa la clase de yoga, el reclamo externo de los sentidos disminuye y la mente se vuelca espontáneamente hacia el interior. La sencilla práctica de meditación kaya sthairyam (total quietud del cuerpo) le brinda a muchos estudiantes su primera experiencia de calma profunda a nivel del cuerpo y la mente simultáneamente.

Este estado es el punto de partida de la mayoría de las sesiones de meditación. A partir de allí, queda librado a nuestra elección personal con qué tipo de meditación continuaremos. Y Hay muchísimos para elegir

La práctica de antar mouna (silencio interior) es una técnica útil y accesible ya que se basa en la observación de los pensamientos, que todos siempre tenemos en abundancia.

Incorpora técnicas de pratyahara y nos enseña a observar nuestros patrones de pensamiento a lo largo del día, no sólo en el momento presente de la sesión. Japa, que involucra la repetición del mantra con conciencia del movimiento respiratorio de una manera determinada, es adecuada tanto para principiantes como para practicantes avanzados. Se encuentra mucha paz y belleza al ir trasladando la mente desde sus propios pensamientos hacia los reinos del mantra y la respiración. En ambas formas, se produce una sutil transformación de los patrones mentales y emocionales, así como de las tensiones, dejando una claridad y una frescura que ponen de manifiesto los efectos armonizadores del yoga en los estratos más profundos de nuestro ser.

Hay muchas paradojas en la vida, especialmente en la vida espiritual. Efectivamente, la meditación es una herramienta increíble para el manejo del estrés. Pero no puedes practicarla cuando te encuentras en un estado de estrés. Quizá esta sea parte de su genialidad, para practicar meditación eficientemente, primero debes deshacerte del estrés.

ESTUDIOS YÓGUICOS 1 (En Colombia)

Alejandro Páramos (Uruguay)

Cuando se habla de yoga, generalmente se piensa en algunas posturas y movimientos más o menos exigentes, y quizás en algo relacionado con la meditación y la respiración. Pero hay muchos aspectos del yoga que no se conocen comúnmente, y que ofrecen la posibilidad de mejorar la salud, el bienestar y la transformación personal adecuándose a las distintas necesidades y temperamentos de las personas.

Para profundizar en estos aspectos, un grupo de cuatro uruguayos viajamos en febrero a Colombia para participar del curso de Estudios Yóguicos 1 en la Academia de Yoga Satyananda.

En este curso se estudian los orígenes de las prácticas y los conceptos del yoga, se analiza la forma como el yoga ha visto tradicionalmente el cuerpo, la energía la mente y el espíritu. Se estudia un enfoque científico sobre la forma en que el cuerpo trabaja a través de la Anatomía y la Fisiología. A través de una completa investigación se aprecia cómo el yoga es capaz de ayudar a manejar la mente a través de la psicología yóguica.



Algunas de las ramas del yoga que se estudian y practican en Estudios Yóguicos son:

Hatha Yoga - se ocupa de las prácticas de purificación que disciplinan el cuerpo, equilibran los pranas y aclaran la mente, y también del equilibrio de las fuerzas duales de mente y energía.

Mantra Yoga - está enfocado en la repetición de sonidos, que tienen un efecto en la consciencia física (mediante la vibración del sonido), la mental y la psíquica.

Karma Yoga - es un yoga en el que las acciones de la vida, cualesquiera que sean, se desempeñan con mayor conciencia y con menos apego a ellas y a sus resultados.

Bhakti Yoga - es el yoga que trabaja en el aspecto emocional, investigando, manejando y armonizando las emociones.

El curso hace énfasis en cómo puede aplicarse el yoga de manera práctica a la vida cotidiana. Ayuda a descubrir las formas en que se pueden equilibrar las alegrías y las responsabilidades de la vida.

El seminario se realizó en una casa de retiros en las montañas, a 200 km. de Bogotá, contando con 40 participantes mayormente colombianos, pero también provenientes de Argentina, Brasil y Uruguay. El equipo de docentes fue todo un lujo, formado por un conjunto de instructores y conferencistas que tienen su vida dedicada al yoga, así como médicos y psicólogos que contaron sus experiencias sobre la aplicación del yoga en sus profesiones.



El contacto con la naturaleza y la camaradería entre los concurrentes contribuyó a que el curso se desarrollara en un ambiente especialmente agradable. Durante 9

días compartimos un estilo de vida yóguico, combinando las prácticas con los estudios, el canto de mantras y una enriquecedora experiencia entre gente de distintas edades, actividades y tradiciones (entre ellas, por supuesto, el mate!).

Los estudios continúan con prácticas y estudios domiciliarios durante los siguientes 9 meses. Los alumnos contamos con un manual en donde se encuentran detalladas las prácticas diarias y los estudios que debemos realizar. Cada domingo se debe enviar un reporte de las actividades realizadas, un cuestionario sobre los temas estudiados y una reflexión sobre los efectos de la práctica durante esa semana. Además contamos con una página de Foros en Internet, donde planteamos a los instructores dudas, consultas y comentarios, y también compartimos entre los estudiantes nuestras experiencias y descubrimientos.

Las posibilidades de utilización del yoga en nuestro día a día son mayores que las que nunca imaginamos. El estudio y la práctica sistemática de sus distintas técnicas nos dan la oportunidad de crecer y lograr la "unión" entre lo individual y lo universal.

La meditación y las dimensiones de la mente

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

La mente tiene tres áreas de manifestación o dimensiones. La que más conocemos es la dimensión consciente o estado de vigilia. Este es el estado en el que funcionamos en la vida cotidiana. Durante la vigilia somos conscientes de nuestro cuerpo físico y nos relacionamos con el mundo exterior a través de los cinco sentidos. La información que nos suministran los sentidos la procesamos mediante las cuatro facultades de la mente (intelecto, ego, pensamiento y memoria).

La segunda dimensión es el nivel subconsciente que se corresponde con el estado de sueño con ensueño. Cuando todas las noches habitamos en este plano perdemos la

consciencia del cuerpo físico y los sentidos se desconectan. Pero la mente sigue activa utilizando el material almacenado en la memoria. Nos identificamos con los sueños y los experimentamos como reales. La mayoría de estos sueños son producto de nuestros condicionamientos y representan una válvula de escape y digestión para nuestras tensiones internas y nuestras contradicciones.

El nivel inconsciente es la tercera dimensión de la mente y está relacionada con el estado de sueño profundo. Cuando entramos en el sueño profundo ignoramos por completo nuestra existencia. La consciencia se desconecta del cuerpo físico y de la mente. Al no haber

ninguna actividad mental vivimos en un estado de completa beatitud del cual no recordamos nada al despertarnos. Solo nos queda una magnífica sensación de recuperación y descanso.

La vía de la meditación yóguica es un viaje a través de estas tres dimensiones. Comenzamos en la dimensión consciente desarrollando atención y relajación. Después penetramos en el nivel subconsciente encontrándonos con todo tipo de manifestaciones del material almacenado en la memoria. Es entonces cuando tenemos la oportunidad de procesar nuestros condicionamientos y contradicciones para conseguir la purificación mental. Una vez realizada la purificación de los contenidos mentales se produce la inmersión en la dimensión inconsciente. Pero a diferencia de lo que sucede durante el sueño profundo, en el proceso meditativo la consciencia permanece activa.

Mientras que la mente consciente y subconsciente tienen un carácter individual, el nivel inconsciente es colectivo y podemos identificarlo con la mente universal donde está incluida



toda la información acerca del universo y de la existencia. En el estado de meditación la mente individual se reintegra en la mente universal donde adquiere y realiza todo su potencial.

La consumación de la meditación es la armonización e integración de los tres niveles de la mente y se denomina también estado de Turiya. Turiya significa cuarto estado o dimensión transcendental. Es un estado mas allá de la mente habitual y no es posible definirlo con el intelecto. Este estado representa la culminación del perfeccionamiento del ser humano.

Este horizonte de armonización, desarrollo y evolución, tanto personal como social, es una parte importante de lo que nos propone el Yoga como cultura del siglo XXI.

