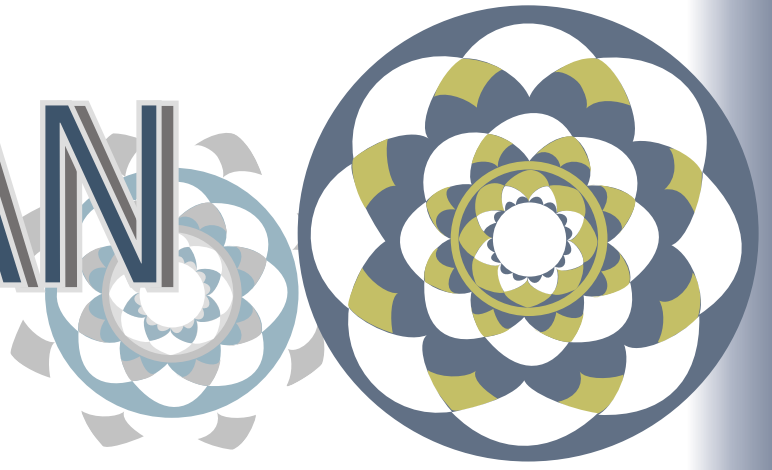


# DARSHAN



1° trimestre -2009-  
PUBLICACIÓN DIGITAL - N° 6

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

## Sadhana de Mantras



Todo aspirante espiritual debería practicar una sadhana de mantras al comenzar el día. El **Mahamrityunjaya Mantra**, el **Gayatri Mantra** y el **Durga Mantra** son los tres mantras que se deben cantar cada mañana antes de salir de la cama e involucrarse en la rutina diaria. ¿Por qué? Cuando dormimos durante la noche, la mente se vuelve tranquila y pasiva, como la superficie de un lago calmo, no perturbado por agitaciones o movimientos.

Por la mañana cuando nos levantamos la mente está relajada, los sentidos en paz y no hay distracciones mentales, emocionales o intelectuales. Por lo tanto, la primera impresión que la mente debería recibir en la mañana son *mantras*.

Si como primera cosa en la mañana leemos el periódico, escuchamos la radio o miramos la televisión, estamos embebiendo impresiones sobre escándalos, problemas y

dificultades. Esto genera agitación y hace aflorar todas las tendencias y vrittis negativas de la mente, la cual queda tensa y perturbada por el resto del día. Es como lanzar una piedra al agua calma y crear ondas.

Cuando la mente está tranquila y pacífica, sensible y receptiva, se puede plantar semillas positivas en el subconsciente. El **Mahamrityunjaya**, el **Gayatri** y el **Durga mantra** son sankalpas o resoluciones para la salud física y el bienestar mental, para la sabiduría y la claridad interior y para superar el estrés de la vida. Al hacer que la sadhana de los mantras sea la primera actividad de tu día, vas a desarrollar coraje, fuerza interior y paz. Tus asociaciones y relaciones van a mejorar. Vas a crecer y a encontrar tu punto de equilibrio. Vas a tener el control de tu vida y de tu mente.

No se necesita una preparación para la sadhana de los mantras. Practicando los tres mantras en la

mañana antes de salir de la cama o ir al baño, estarás trascendiendo tu naturaleza condicionada. Imponemos mucha disciplina y

muchas expectativas sobre nosotros mismos. Dios verá la pureza en tu corazón y la fuerza de tu fe y convicción. Comienza tu día de esta forma.

## LA SADHANA DE MANTRAS EN LA MAÑANA

### Al despertarte en la mañana:

- 1) Focalízate en el entrecejo. Inhala y exhala profundo 7 veces. Relájate con cada exhalación. Visualiza el cuerpo entero mentalmente.
- 2) Canta OM 3 veces concentrándote en la vibración. Siente como si creara un campo de energía alrededor de tu cuerpo.
- 3) Inhala y exhala profundamente 7 veces más y relájate.
- 4) Repite un sankalpa para la salud física y el bienestar mental, y canta el Mahamrityunjaya Mantra 11 veces.
- 5) Repite un sankalpa para la sabiduría, la claridad interna y el conocimiento intuitivo, y canta el Gayatri Mantra 11 veces.
- 6) Repite un sankalpa para superar y eliminar el estrés de la vida, y canta el Durga Mantra 3 veces.
- 7) Inhala y exhala profundamente 7 veces y relájate.



# LA SADHANA DE MANTRAS EN LA NOCHE

Antes de acostarte repite la práctica de la mañana.

## महामृत्युञ्जय मंत्र

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।  
उर्वारुकमिव बन्धनात् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

### Mahāmṛtyuñjaya Mantra

Om tryambakaṃ yajāmahe sugandhiṃ puṣṭivardhanam.  
Urvārukamiva bandhanāt mṛtyormukṣīya māmṛtāt.

### Mahamrityunjaya Mantra:

para la curación, energía, poder, inmunidad y fortaleza.

Cantar 11 veces.

## गायत्री मन्त्र

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं ।  
भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

### Gāyatrī Mantra

Om bhūrbhuvahḥ svaḥ tatsaviturvareṇyaṃ.  
Bhargo devasya dhīmahi dhiyo yo naḥ prachodayāt.

Gayatri Mantra: para la sabiduría, la claridad interna, el conocimiento intuitivo, el aprendizaje, la percepción y la apertura de las puertas de la inteligencia dormida.

Cantar 11 veces.



## दुर्गाद्वात्रिंशन्नाममाला

ॐ दुर्गा दुर्गातिशमनी दुर्गापद्मनिवारिणी । दुर्गमच्छेदिनी दुर्गसाधिनी दुर्गनाशिनी ॥ दुर्गतोद्धारिणी दुर्गनिहन्त्री दुर्गमापहा ।  
दुर्गमज्ञानदा दुर्ग दैत्यलोकदवानला ॥ दुर्गमा दुर्गमालोका दुर्गमात्मस्वरूपिणी । दुर्गमार्गप्रदा दुर्गमविद्या दुर्गमाश्रिता ॥  
दुर्गमज्ञानसंस्थाना दुर्गमध्यानभासिनी । दुर्गमोहा दुर्गमगा दुर्गमार्थस्वरूपिणी ॥ दुर्गमासुरसंहन्त्री दुर्गमायुधधारिणी ।  
दुर्गमांगी दुर्गमता दुर्गम्या दुर्गमेश्वरी ॥ दुर्गभीमा दुर्गभामा दुर्गभा दुर्गदारिणी ।

### Durgādvātriṃśannāmamālā

Om durgā durgātiśamanī durgāpadvinivāriṇī. Durgamachchedinī durgasādhinī durganāśinī.  
Durgatoddhāriṇī durganihantrī durgamāpahā. Durgamajñānadā durga daityalokadavānalā.  
Durgamā durgamālokā durgamātmasvarūpiṇī. Durgamārgapradā durgamavidyā durgamāśritā.  
Durgamajñānasamsthānā durgamadhyanabhāsinī. Durgamohā durgamagā durgamārthasvarūpiṇī.  
Durgamāsurasaṃhantrī durgamāyudhadhāriṇī. Durgamāṅgī durgamatā durgamyā durgameśvarī.  
Durgabhīmā durgabhāmā durgabhā durgadāriṇī.

Durga Mantra: para superar el estrés en la vida; experimentar paz y armonía. Cantar 3 rondas



# El ego en el discípulo

**Del libro "La relación guru-discípulo" de Swami Satyananda  
(editado por BSY)**

El ego del discípulo aparece como la principal obstrucción entre él y la verdad. Es el ego que lo hace tambalearse repetidas veces en el camino espiritual. Y es el ego el que le hace perder su fe, devoción, humildad, dedicación y foco. El ego es la causa raíz de toda ignorancia. Es "maya" o la telaraña que ha sido echada sobre el hombre. Si este ego no es examinado por el discípulo, se esparcirá como un cáncer y se apoderará de él. En la vida espiritual no existe espacio para el ego. En la vida mundana, usamos el ego para neutralizar las influencias de otra gente. Por cierto si no tuviéramos ego, sería muy difícil sobrevivir. En nuestra vida del día a día, encontramos muchas personas que tienen en mente su propio progreso, y no dudan para nada en explotar a otros para su propio beneficio

Usamos nuestros egos para contrarrestar tales encuentros. Es a causa de nuestro sentido de individualidad que reaccionamos. Si no tuviéramos un ego no nos importaría si alguien fue deshonesto con nosotros o nos ha chantajeado, nosotros simplemente lo aceptaríamos. Si esto sucediera mientras estamos interactuando con el mundo, la persona sin ego sería aplastada. El ego está presente para ser usado como un freno. Los frenos en un auto están para impedir accidentes y mantener al mismo bajo control, pero si uno nunca saca el pie del freno el auto no se va a mover.

Por lo tanto, para progresar en la vida espiritual, es necesario que este freno, el ego, se use lo menos posible. En su interacción con otros, el discípulo debería suprimir su ego y permanecer como un testigo de todo lo que está sucediendo dentro de él. De esta manera, él se volverá consciente de las formas en que opera el ego, y se volverá experto en combatirlo sin hacerse ningún daño serio para sí mismo.

Sin embargo, en su relación con el guru, el discípulo debe eliminar su ego completamente cuando está delante de él. No hay lugar para el ego cuando uno está frente al guru. ¿Qué sentido tiene usar tu ego hacia alguien cuyo único interés es tu elevación espiritual? Los motivos del guru no están guiados por intenciones básicas y viles; él solamente desea lo mejor para el discípulo. Éste puede malentender sus intenciones, pero la falla entonces es del discípulo y no del guru. Si el discípulo permite que su ego pase al frente en la relación con su guru, entonces la relación se dañará seriamente. Usar el ego para combatir al guru es equivalente a quemar una cuerda, confundiéndola con una serpiente.

El guru está plenamente consciente de esta discrepancia en la personalidad del discípulo, y a menudo realiza lo que podría llamarse una egotomía. De la misma manera, que un cirujano realiza una operación para remover un cáncer de un paciente, en forma similar el guru opera sobre el ego del discípulo. El éxito de la operación depende de ambos: guru y discípulo. El guru debe ser muy calificado, y el discípulo tener la capacidad para recuperar su fortaleza y su fe después de la operación.

Otro peligro que le aguarda a todo discípulo, es el sentimiento de superioridad que se puede desarrollar a causa de su éxito en llevar a cabo la misión del guru.

Muy a menudo un discípulo se vuelve arrogante y engreído, y piensa que su éxito es debido a sus propios esfuerzos. Él olvida que debido a la guía del guru es que él ha podido desarrollar su consciencia, la que le ha permitido actuar de forma positiva y exitosa. A veces el discípulo puede incluso hasta creer que él es más grande que el guru.



Si continúa manteniendo esta creencia, pronto será aplastado por su ego y caerá víctima de maya.

El ego es un elemento muy sutil en el hombre. Es difícil, casi imposible entender o comprender las formas en que esparce sus tentáculos. Para combatirlo un discípulo necesita estar siempre muy alerta. Lo sorprenderá si el discípulo está durmiendo la siesta. Un discípulo debe permanecer siempre un testigo de su mente. Debe valorar sus reacciones, sus motivos, sus circunstancias, con el mismo desapego que un sepultador tiene por los ataúdes que carga día y noche. El ego puede cultivarse en las circunstancias más extrañas. Hasta el acto de renuncia puede ser un acto del ego.

## Satyananda Yoga en la oficina. . .

un año más

Teniendo como guía la máxima de Swami Niranjan de llevar el "Yoga de Puerta a Puerta y de Costa a Costa", una integrante de la Escuela de Satyananda Yoga continuó dictando clases durante 2008 en la Corporación Nacional para el Desarrollo (CND). Algunos de sus funcionarios optaron por continuar

Lic. Daniela Guerra (Sakshi) con la experiencia comenzada el año anterior de tomar clases semanales de Yoga como forma de mejorar la actividad laboral y la calidad de vida.

La iniciativa ya tiene un año y medio e intenta buscar un espacio en la actividad laboral para mejorar el

manejo de las situaciones de estrés y ansiedad, y eliminar los malos efectos del sedentarismo de la vida empresarial. Por medio de distintas prácticas se logran aliviar las tensiones en la zona lumbar, cervical y dorsal, mejorar la postura corporal, incrementar la energía general y aumentar la capacidad de organización.

La propuesta de este año tuvo particular impulso por ser un año donde según comentaban los empleados "parecía que las horas del día no alcanzaban para cumplir las tareas de la oficina". La dedicación diaria promediaba las diez horas en un grupo de practicantes de diferentes edades y responsabilidades.



El énfasis estuvo, al igual que en el año anterior, en reducir la tensión física, mental-emocional y evitar las contracturas. Las dolencias que más predominaban en los practicantes eran los dolores de cabeza, el insomnio o sueño entrecortado, y los dolores en la cintura, además de que se percibían caras largas y cansancio o fatiga en las personas. Varios de estos síntomas son compartidos sin duda por muchas personas, producto de factores emocionales, físicos y laborales que se reflejan en la vida diaria. Todo esto se suele manifestar como descanso insuficiente, dolores de cabeza o migrañas, trastornos en el sistema digestivo, dolencias en las articulaciones o en la columna, y poca memoria, entre otros síntomas con los que por cierto acostumbramos a "convivir".

Como señala Swami Satyananda, la pérdida de energía está relacionada con problemas en la conexión mente-cuerpo y con los elementos químicos producidos en el cerebro. Es importante tener presente que el nivel de energía que percibimos está influenciado, en la mayoría de los casos, por una cantidad de variables que nos rodean y que afectan nuestros pensamientos y emociones de una u otra forma.

Los bloqueos o desequilibrios mente-cuerpo se producen cuando la armonía con la naturaleza se pierde.



Un concepto importante que se trabajó durante el año fue el desarrollo del Testigo Interior: la capacidad de observarse a uno mismo en forma cada vez más objetiva. Focalizando la atención sobre las propias sensaciones, motivaciones y reacciones, se procuró tomar conciencia de los distintos aspectos de nuestra condición humana y buscar herramientas que permitieran volver al equilibrio y armonía perdidos. Entre las cosas que ayudó a analizar fue el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, aprender a poner límites y tener presente la diferencia entre trabajar para vivir y vivir para trabajar.

Una de las lecciones aprendidas tanto por los practicantes como por la instructora fue constatar una vez más que cuando uno practica con dinámica y cierta disciplina, el mayor nivel de energía interior que se gana ayuda a encarar la vida cotidiana de una manera más sana. Y que por el contrario, cuando uno deja de practicar en forma continuada, comienzan nuevamente a manifestarse la fatiga y otras manifestaciones de desequilibrio. La mejor forma de perseverar es tener la práctica en un lugar destacado de la agenda, sea como instancia diaria o semanal, pero en la que se dedique un tiempo para la conexión con uno mismo a nivel físico, emocional y psíquico.

Todas estas vivencias fueron materia de conversaciones con los practicantes, lo que hizo de la hora de práctica algo distendido, alegre y de búsqueda interior para encontrarnos con el Testigo, y así lograr el tan ansiado equilibrio.

Retiro:

Swami  
Dharmadeva



Octubre de 2008







# Swami Dharmadeva



Octubre de 2008





Octubre de 2008



[www.satyananda.org.uy](http://www.satyananda.org.uy)