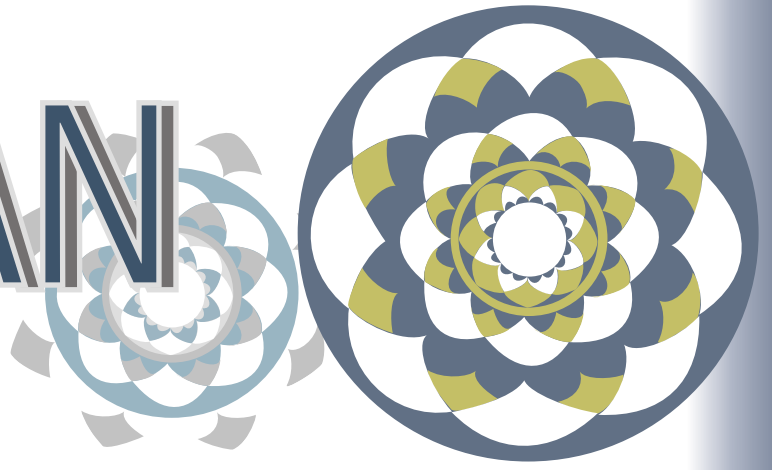


DARSHAN



2° trimestre -2009-
PUBLICACIÓN DIGITAL - N° 7

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

El propósito de la meditación



(Parte 1)

Swami Satyananda Saraswati

Extraído de la revista Yoga Noviembre-diciembre 2006 (editada por Sivananda Math). Charla dada en la Bhilai Steel Plant, Bhilai, Marzo 1975. Originalmente publicada en YOGA, Enero 1976.



¿Cuál es el propósito de la meditación?

Alguna gente proclama que es una forma de realización personal y de fusionar la conciencia individual con una conciencia más elevada. En mi humilde opinión este objetivo es demasiado elevado, el resultado de un error de la psicología de la mente humana. El objetivo de la meditación es la realización personal, pero muy poca gente puede enseñarla con ese sentido, muy poca gente puede aprenderla con ese sentido y menos aún pueden practicarla. Hasta que la mente no esté sana, y las inhibiciones subyacentes y errores de la personalidad sean completamente subsanados, no es recomendable tomar la práctica de la meditación para la expansión de la conciencia cósmica. De este modo tiende a convertirse en una auto-hipnosis.



El bienestar humano

Quiero hablar del yoga en relación al bienestar humano, no a la conciencia divina. La conciencia espiritual debe ser el "summum bonum" de la vida, pero es demasiado pronto para nosotros pensar en eso, porque aún no estamos sanos. No sólo sufrimos de enfermedades físicas crónicas, sino también de la enfermedad de la mente.

No estamos conscientes de las tensiones profundas que guían el comportamiento humano. Las aflicciones individuales y los dolores subyacentes en nuestras vidas están guiando el destino del mundo. La inquietud y la falta de paz en el mundo es el resultado de la enfermedad de la mente del hombre. Tiene que haber alguna manera de curar esta enfermedad, algún método de

desarrollar un ambiente sano en la sociedad, la comunidad, la familia y también en la mente individual.

La religión ha fallado, los programas económicos también han fallado en traer paz a la humanidad y en resolver los problemas del individuo, la comunidad y la sociedad. Los problemas empiezan en el individuo, y sólo pueden ser resueltos por el individuo.



¿Qué es la meditación?

Si estamos de acuerdo en que la meditación es una ciencia de la mente y no una ciencia de Dios, si acordamos que es un sistema de reorientación de la personalidad humana como un todo y no algo puramente físico, si acordamos que es un sistema a través del cual podemos erradicar el sufrimiento individual, las aflicciones invisibles y las tensiones a nuestro alrededor, en el cuerpo físico, mental y emocional, entonces sigamos adelante con el tema.

Nuestro comportamiento, acciones, pensamientos, y reacciones están guiados por el alma, por la conciencia. Esta conciencia no es pura, trabaja en asociación con la atmósfera, las condiciones ambientales, etc. Como resultado, las tensiones se apilan en las diferentes esferas de nuestra personalidad y no somos conscientes de ello. Por ello sufrimos de insomnio, inhibiciones, delincuencia juvenil, anarquía sexual, ansiedad, odio, preocupaciones, etc.

Entonces buscamos paz y serenidad, pero la paz no viene del exterior, la serenidad no puede ser implantada. Son resultado de un desarrollo, pero no conocemos el desarrollo real.

La meditación es un sistema a través del cual somos capaces de liberarnos de las tensiones y al mismo tiempo analizar los errores psicológicos profundamente arraigados.

Después de examinar los diferentes movimientos de meditación alrededor del mundo, lamento decir que la gente no sabe para qué es la meditación. Concentrar la mente en un punto en particular no es meditación. Desarrollar conciencia interna no es meditación.



Eliminando tensiones

El primer paso hacia la meditación es la relajación. No es la relajación en la que te acuestas, cierras los ojos, y te sientes a ti mismo volviéndote más liviano, más contento y demás. Este método de auto-sugestión es el método hipnótico. En yoga, el proceso de relajación es en realidad un proceso de retracción. Lo que Patánjali llama pratyahara, retirar la conciencia externa, o disociar la conciencia de los objetos externos; eso es la relajación. No puede ser completa a menos que hayas relajado todas las tensiones dentro del sistema.

Las tensiones son físicas, mentales y emocionales. El desequilibrio en las secreciones hormonales (producto de un modo de vida inapropiado, un tipo

de respiración inapropiado, etc.), puede causar tensiones. Las tensiones no son necesariamente debido a problemas psicológicos de la sociedad o al desajuste emocional de la familia. Por eso, en yoga, asana y pranayama se realizan primero, para liberarse de las tensiones musculares y físicas, para eliminar las toxinas del cuerpo y, al mismo tiempo, equilibrar las secreciones hormonales. Por ejemplo, el exceso o la falta de secreción de las hormonas de la glándula pituitaria, de las hormonas sexuales, de la adrenalina o de la tiroxina, tiene una gran influencia en nuestro comportamiento y modo de pensar.

Estas tensiones se pueden eliminar por la práctica de hatha yoga. Asana y pranayama no son solamente ejercicios, y se deben llevar a cabo con gran cuidado. Investigaciones científicas realizadas en Rusia, Polonia, India, Francia y Alemania han mostrado que todo el sistema endocrino se ve sumamente influido

durante la práctica de asana. Como resultado, las toxinas son eliminadas y se libera la energía bloqueada. Por lo tanto, asana y pranayama quitan las tensiones musculares y luego las tensiones mentales, que son las tensiones principales.

El pensamiento excesivo, incorrecto o vicioso que tenemos en nuestra vida cotidiana, causa estas tensiones mentales. Para eliminarlas, debemos practicar la relajación, un proceso en el cual retiramos nuestra conciencia. Una vez que la retracción o negación de la conciencia tuvo lugar, el segundo paso es la expansión de la conciencia. O sea que todo el proceso está dividido en dos etapas: negación y expansión. En el proceso de negación, hay diferentes técnicas para retirar o calmar las tensiones creadas por el sistema visual, el sistema auditivo y el sistema nervioso, y también técnicas para eliminar las tensiones creadas por las deficiencias funcionales internas.



Entrega

Swami Niranjan

Entrega no significa abandonar el control sobre ti mismo y permitirle a alguien más dirigirte. Más bien se refiere a la aplicación correcta de tu conocimiento y fortaleza.

Imagina que tienes que nadar a través de un río, ¿cómo cruzarías ese río, con la corriente o contra la corriente?

Normalmente sería con la corriente. Cuando nadas con la corriente, ella te ayuda a moverte hacia delante también. Ese es un ejemplo de entrega, de dejarse ir. Cuando comienzas a fluir con la vida en forma natural y espontánea, y tú también estás haciendo un esfuerzo para

moverte hacia delante, ambos: tu esfuerzo y el fluir te llevan a tu destino. Tu esfuerzo está en armonía con una fuerza que escapa a tu control. Tú no controlas la fuerza del agua, ni la

corriente, aún así puedes moverte con ella. El mismo principio se aplica a tu vida espiritual. La entrega es la armonía de tu esfuerzo personal con la fuerza que te empuja hacia delante.



Retiro: Shatkarmas

Abril
- 2009 -



Yoga desde la panza

Dra. Pilar De Prado (Gita)

"El yoga es el camino de los héroes de la vida, de los guerreros, no de los meros sobrevivientes, si no de aquellos que quieren vivir la vida plenamente"

El embarazo es una experiencia que involucra todos los aspectos de la vida de la mujer

Cambian las necesidades, y los deseos, la forma de percibir el mundo y a uno mismo.

La sensibilidad se refina y se nos da una oportunidad de tomar conciencia de los aspectos más sutiles de la existencia humana.

Es a la vez un período muy vulnerable en la vida de la mujer y el niño, en el cual debemos reforzar las medidas de prevención y dar la contención y los cuidados necesarios para mantener la salud física, mental y emocional.

Para ello es importante desarrollar sistemas de salud lo suficientemente integradores que reconozcan la importancia de estos factores y desarrollen estrategias de promoción que apunten a que esta etapa pueda ser vivida a pleno.

La práctica regular de yoga apunta a este objetivo utilizando ejercicios físicos, técnicas de respiración y relajación y lo que es más importante introduciéndonos a una filosofía que nos ayuda a la comprensión más profunda de este proceso.

A través de los ejercicios físicos trabajamos el cuerpo en forma global creando bienestar y armonía para que los cambios ocurran de manera más natural.

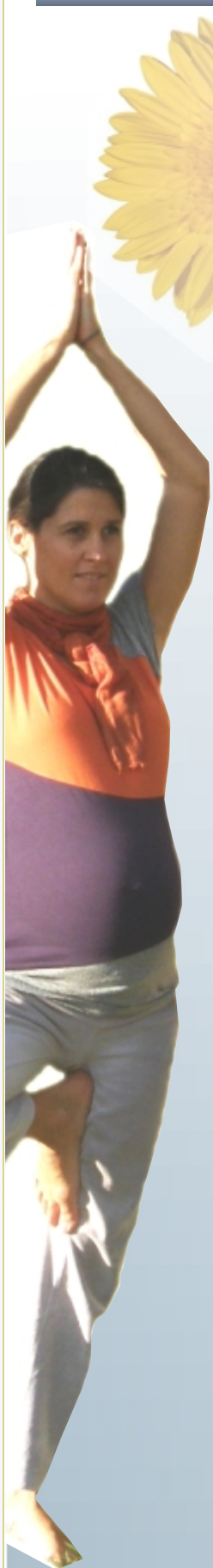
No existen contraindicaciones absolutas, todo depende del momento del embarazo que estemos viviendo, de nuestra condición física y de nuestra práctica previa, por lo tanto es importante contar con un instructor calificado que adapte la práctica a nuestras posibilidades.

Las técnicas de respiración son particularmente útiles, ya que trabajan a nivel físico, energético y mental pudiendo ser aplicadas diferentes técnicas en los diferentes momentos del embarazo, trabajo de parto y parto.

La psicología y filosofía yóguica nos ayudan a comprender la experiencia que estamos atravesando para vivirla a pleno. A tomar conciencia de lo no manifiesto, a observar nuestros procesos sin juzgarlos y a aceptarlos plenamente.

La conciencia es la esencia de la práctica meditativa y es la llave para un entendimiento más profundo de nosotros mismos.

La capacidad de volvernos testigos nos ayuda a liberarnos del miedo y la ansiedad, aportándonos fortaleza y estabilidad frente a lo nuevo y desconocido.



Retiro:

Swami Ananda Kumar



1° a 3 de Mayo (2009)





Swami
Ananda Kumar

(2° Retiro)



9 y 10 de Mayo (2009)



www.satyananda.org.uy