Escuela de Satyananda Yoga del Uruguay / Obligado 1068. Tel: 2706 60 59

DARSHAN °17

PUBLICACIÓN TRIMESTRAL DIGITAL

junio / 2012

CURSO DE CUATRO MESES EN INDIA.

Por Gerardo Castro (Vairagyamani)

Interesante experiencia resultó ser el curso de los 4 meses en Munger, Bihar, India. Una vivencia única que arranca con la idea de hacer un curso de yoga porque lo vimos en Internet, porque un amigo o conocido lo hizo o porque luego de venir a India 6 veces a hacer vida de ashram y poner distintas excusas como que todavía no es el momento, surge una voz o un impulso que dice ahora sí, como me pasó a mí. Con edades dispares de entre 16 y 60 años, ya desde el comienzo el grupo se volvió homogéneo y fluido. Personalidades diversas, algunos quejosos, otros perezosos, otros que dan discursos. Algunos son artistas, algunos son tímidos, a otros les gusta ser el centro de atención. Lo bonito es que no importa como sea tu personalidad, luego de esa experiencia todos muestran alguna señal de mejora y transformación. Se los ve más relajados, con cierto brillo, con calma, creativos, más ligeros al andar. Cambian sus cuerpos, sus posturas mejoran, aparece una elegancia y una cierta frescura que surge desde adentro, de aprender a vivir en el presente, en este momento y donde cada día está agendado, con un cronograma, teniendo que estar atentos porque cada día es distinto y nunca un día es igual al siguiente.

Las clases de Asana y Pranayama a primeras horas de la mañana son un comienzo espectacular para empezar el día. Hay quienes toman una ducha fresca antes de ir a clase y hay quienes prefieren la hora del mediodía donde el agua está más tibia. O sino luego en la tarde al culminar la jornada. También hay quienes le huyen al baño y lo hacen muy de vez en cuando. En mi caso descubrí que las duchas con agua fría refrescan y revitalizan, y alivian las agitaciones de la mente.

La idea de formar parte de una familia yóguica hace que cada uno tenga que ofrecer su tiempo y dedicación al resto, olvidándose por unos momentos de uno mismo, del autocentrismo y egoísmo al que estamos acostumbrados en nuestra sociedad del mundo moderno. Entre otras cosas aparece el Cleaning Seva, que se trata de limpiar todos cada día el lugar que habitamos. A algunos les toca los pisos del edificio, a otros las duchas de los baños, a otros los inodoros, o distintas propiedades y edificaciones, desagües, etc., todo para mejorar el lugar donde estamos. El hecho de hacerlo todos los días crea el hábito, que entrena nuestra mente a desarrollar constancia, regularidad, fuerza de voluntad y limpieza. Y uno descubre que tiene muchos talentos y buenas cualidades escondidas adentro que se empiezan a expresar naturalmente. También surge una comprensión que viene a través de explorar y confrontar las debilidades de nuestra mente, y del hecho de lanzarse a pesar de todo. Las debilidades generalmente toman en cada uno una forma distinta, pudiendo creer que uno no puede, o cree que no es capaz de hacerlo, o nunca lo hizo, o tal vez sienta rechazo o miedo.

La experiencia de practicar yoganidra (relajación guiada) casi todos los días, cambia la cualidad de la mente y uno descubre nuevas sensaciones, plenitud, bienestar, ligereza y un descanso profundo.

La hora del estudio en la biblioteca es especial. Tanto material para explorar y una literatura super interesante y atrapante que se tiene la sensación de que uno precisa más tiempo para estudiar.

Por otro lado aparecen los cuestionarios, que generan distintas reacciones en los estudiantes, pero uno ve que es muy distinto a cuando uno estudiaba para el liceo o la universidad. Uno recuerda experiencias similares del pasado pero la sensación es otra, encontrándose más tranquilo y relajado y disfrutando a pleno de la lectura.

El programa de la tarde con mantras y kirtans es un momento clave para conectarse con el corazón y las emociones, y uno se siente más liberado y renovado.

Si bien muchas personas vienen con una idea definida de yoga focalizada en el trabajo corporal, la experiencia que se vive en el curso abre nuestra cabeza y tenemos la oportunidad de explorar nuevas dimensiones dentro nuestro y empezar a ver todo lo bueno que surge a medida que vamos superando o pasando por los

distintos obstáculos y dificultades. Es aquí donde vemos que nuestra idea del yoga estaba limitada o restringida, y que al seguir este estilo de vida donde las clases son una parte más, la simplicidad empieza a sobrecogernos y empezamos a descubrir una belleza que es natural, espontánea. Una belleza que surge de lo simple, de una mente creativa, más calma y juguetona. Y es aquí donde el yoga deja de ser una práctica y se convierte en un estilo de vida que es simple, natural y que está integrado con el entorno. Convivir 4 meses con la misma gente en un ambiente así, donde cada cosa está impregnada con la mano de Swamiji, crea lazos fuertes en los estudiantes. Cuando uno reflexiona sobre ello resulta extraño que en tan solo 4 meses sea posible que se desarrollen conexiones tan fuertes y profundas entre la gente.

Pienso que nuevas puertas se abren y varias son las posibilidades que aparecen delante de nuestros ojos, para mostrarnos, para decirnos que esto no queda acá, que esto continúa y que nuevas experiencias están esperando vivirse, para vivir una vida más completa y bonita, para vivir una vida con Yoga.

YAGYAS 2011

En este satsang, Swamiji se refiere al gran cambio manifestado en las kanyas y batuks (niñas y niños de Rikhia) debido al shaktipat de Swami Satyananda. Swamiji dice que además esto se intensifica en el vedi (lugar donde los pandits cantan los mantras), y que todas las personas presentes en el yagya se pueden beneficiar conectándose mentalmente con este gran generador de electricidad.

Satsang de Swami NIRANJAN luego de un kirtan de las kanyas:

Este kirtan fue precioso. Y los kirtans son buenos para el corazón. Los kirtans tienen muchas funciones, muchos roles. Primero abren el corazón, y te conectan con tu ser interno, tu ser superior interno. Y segundo, aumentan la circulación, aumentan los latidos del corazón, aumentan el pulso, aumentan la presión sanguínea. Es muy bueno para las personas que tienen bloqueos en el corazón, porque estimula la libre circulación de la sangre. Así que toda la gente que tiene problemas del corazón debería practicar kirtan. Y 99,9 % de las personas tiene problemas del corazón.

Paramahamsaji dice que el rol de un sannyasin es ser un cirujano cardíaco. Y él fue un cirujano del corazón. Él hacía cirugías en las personas y quitaba los bloqueos para que pudieran conectarse con el ser supremo a través de conectarse con todos los demás alrededor de ellos mismos. Y en estos días no hay muchos cirujanos cardíacos de ese tipo. Porque todos los cirujanos cardíacos hacen cirugías de bypass (desvíos), ellos no estimulan el corazón, ellos no quitan los bloqueos en el corazón, ellos le hacen un bypass. Y cuando tú te haces la operación del corazón, entonces tu corazón se abre a la fuerza cósmica. Y entonces empiezas a ver una fuerza cósmica en todos, en todas las cosas. Y eso se conoce como el amanecer de la consciencia espiritual cósmica. Y créanme: esta shakti espiritual desciende. Por varios días hemos estado presenciando las kanyas y los batuks, los niños que están sentados aquí, que están recibiendo su prasad, que están cantando kirtan, que están bailando, que están sirviendo, que están haciendo todo en este ashram. Guiando a la gente, manejando situaciones, manteniendo a todos ocupados. Estos pequeños niños se han vuelto el medio para que descienda la fuerza superior de acuerdo al sankalpa de Sri Swamiji.

En el año 2000 algunos niños vinieron a encontrarse con Swami Satsangi. Y durante la discusión ellos le expresaron su deseo de aprender inglés y computación. Y entonces Swami Satsangi hizo los arreglos para ellos. Y gradualmente el número de niños aumentó, y aumentó y aumentó y aumentó. Las pequeñas luces que se acostumbraban encender aquí, de repente se convirtieron en una pila, y cientos y miles de estas kanyas y batuks vienen al ashram. Y para ellos el ashram es su segunda casa. Y están más en el ashram de lo que están en su casa. Sabían ustedes que en su último satsang, en el año 2009, Sri Swamiji se dirigió a los niños, y les hizo esta pregunta: "¿Quién cuida de ustedes sus padres o yo?" Y todos los niños contestaron juntos en una sola voz "Usted", "¿quién les da comida: sus padres o yo?", y todos los niños decían al unísono: "Usted", "Quién les da ropa: sus padres o yo" y todos los niños gritaban en una voz: "Usted". En todo fue Swami Satyananda quien los apoyaba y les daba oportunidades para encarar su difícil futuro. Hay cientos y miles y millones de niños en todo el país y en todo el mundo, pero ¿qué clase de oportunidades tienen ellos para cultivar sus capacidades, sus habilidades, y sus fortalezas? La educación no les da una solución. Las oportunidades estimulan la creatividad innata y natural.

Ustedes han visto a estas kanyas cómo danzan. Créanme, yo he visto a muchas personas bailar, bailarines profesionales en todo el mundo y en este país, pero la manera en que estas kanyas bailan aquí es incomparable a cualquier danza que puedan ver en cualquier otra parte del mundo. La manera en que cantan kirtans: cuando ellas cantan la primera línea el corazón de todos nosotros comienza a saltar, a la segunda línea las manos comienzan a aplaudir, a la tercera línea ya te quieres levantar, y a la cuarta línea te olvidas de ti mismo. Ese es el espíritu que ellos tienen, y ese espíritu no es propio de ellos, déjenme que se los diga claramente y enfáticamente: Sí, han tenido una oportunidad. Y ellos han utilizado esa oportunidad para mejorarse a sí mismos. Eso es lo bueno, la buena naturaleza para buscar con ansias algo diferente que les ayude a crecer en la vida. Pero la razón ha sido el shaktipat, el sankalpa de Swami Satyananda en sus vidas. Sri Swamiji invocó una fuerza (shakti) superior para que descendiera en la vida de estos niños. Y en todos los niños que vienen al ashram, ustedes pueden ver la chispa de ese poder superior.

¿De dónde viene esta inspiración a sus vidas? ¿De dónde viene esta chispa, esta receptividad, esta sensibilidad? Después de todo, hay tantos niños en todas partes del mundo, pero no pueden ser como ellos. Piensen en eso. Incluso si ustedes tratan de hacer su niño a su imagen, no podrán. Incluso si tratan de hacer su propio hijo a la imagen de los niños de Rikhia no serán capaces de hacerlo. Se los puedo garantizar. Porque estas son las bendiciones en acción de un santo, bendiciones de las que estamos siendo testigos en este lugar. Y el poder del sankalpa de un santo se está generando e intensificando en este vedi del Yagya. Ese es el generador que está produciendo electricidad. Así como el generador utiliza un motor, del mismo modo aquí el generador utiliza los mantras. Y ustedes tienen que conectar sus mentes con este generador para traer electricidad, para traer corriente a su propia vida. Así que cuando los cantos empiecen, participen. El canto de los 3 mantras de Rikhiapeeth, Aim Hrim Klim Swaha, Aim Hrim Klim.

Namo Narayan! Namo Narayan! Namo Narayan!

Si entran a la mente malos pensamientos no utilices tu fuerza de voluntad para alejarlos, pues con ello sólo perderás tu energía. Solamente agotarás tu fuerza de voluntad y te fatigarás. Cuanto mayor sea el esfuerzo en ahuyentar los malos pensamientos, van a venir más y con el doble de fuerza.

Los malos pensamientos regresarán más rápido y más poderosos. Solamente se indiferente con ellos. Mantente tranquilo. Ellos pronto desaparecerán.

Si encuentras difícil controlar la ira, abandona el lugar de inmediato. Haz una larga caminata. Bebe agua fría. Repite Om Shanti ciento ocho veces. Haz japa con el mantra que te ha dado tu guru o cuenta del uno al treinta. La ira se sosegará.

Comentarios de SWAMI SIVANANDA

...Ten el coraje de actuar de acuerdo a tu convicción.