

INSPIRACIONES PARA VIVIR

El yoga no es ejercicio físico, sino una completa psicología, la más antigua, para ayudarnos a vivir en plenitud. Te ofreceremos cada mes esa sabiduría práctica de la mano de un pensador universal de India: Swami Sivananda

La vida cotidiana actual está llena de esfuerzo y estrés, de tensión e irritabilidad nerviosa, de prisa y pasión. Si el hombre pusiese en práctica alguno de los principios elementales del yoga estaría, según Swami Sivananda, mucho mejor preparado para enfrentarse a su compleja existencia.

Control cuerpo-mente

El yoga proporciona perfección y felicidad duraderas. Gracias a su práctica se puede alcanzar la paz mental en cualquier momento, tener un sueño reparador, incrementar la energía, el vigor, la vitalidad, la longevidad y alcanzar un elevado nivel de salud. Puedes realizar eficazmente tu trabajo en un breve espacio de tiempo; puedes tener éxito en cualquier terreno de la vida. El yoga te infundirá renovadas fuerzas, tranquilidad y autoconfianza. Cuerpo y mente estarán a tus órdenes. El yoga pone tus emociones bajo control e incrementa el poder de concentración.

La idea, bastante generalizada, de que el yoga consiste en ejercicios físicos, es un error. Las posturas



Swami Sivananda

(1887-1963) Se le considera uno de los más grandes maestros de yoga de la India. Formado como médico, carrera que ejerció durante muchos años, fue gran transmisor de los conocimientos del yoga en todo el mundo. Sus enseñanzas, contenidas en más 300 obras, son síntesis de todas las tradiciones del yoga. Su mensaje principal es: "Sirve, ama, da, purifica, medita, realízate". M. Gandhi dijo: "El mensaje de vida espiritual de Swami Sivananda está inspirando a miles de personas en todo el mundo. Verdaderamente necesitamos esas buenas obras". Gran conocedor de la mente humana y de su psicología en la vida cotidiana, considera que la perfección del individuo lleva finalmente a la perfección de la humanidad.

(asanas) y técnicas de respiración (pranayamas) deben considerarse como ayudas para su práctica.

Una forma de vida completa

El yoga no sólo educa el cuerpo y la mente (o intelecto), sino especialmente el espíritu. Es, según Swami Sivananda, una forma de vida completa, un método que revisa la totalidad de las facetas de la personalidad humana. No es algo separado de la vida. No es renunciar a la acción, si no actuar eficazmente con el espíritu adecuado. Por eso la práctica del yoga se ha adaptado de forma tan rápida a Occidente y se desarrolla como una forma de vivir con plenitud, para personas de toda naturaleza, con independencia de su origen y condición humana. El yoga no es una religión, sino una ayuda para la práctica de las verdades espirituales esenciales. El yoga es unión con todos, no confrontación.

Inspiraciones prácticas

Queremos ofrecerte, desde hoy, las semillas más inspiradas de la sabiduría del yoga, para que arraiguen y florezcan en tu alma y te ayuden a mejorar tu vida.



Las asanas o posturas ayudan al yoga, pero este es mucho más que eso.

La salud es vida

Todo el universo, desde el más poderoso sol hasta el más minúsculo átomo o partícula subatómica, está controlado por una ley. El sol cumple con su deber regularmente. Amanece a su debido tiempo y se pone en su justo momento. Las estrellas y los planetas giran ordenadamente según sus propias leyes. De igual forma que existen leyes en el plano mental, en la física, en la astronomía y en las matemáticas, hay también leyes de higiene y de salud que rigen nuestro propio organismo. Sólo el hombre rompe y viola todas las reglas y leyes. No sólo en el plano de la salud, sino en otros, como el respeto al medio

ambiente, pues estamos acostumbrados a ignorar las leyes de la naturaleza.

Todo ser humano es autor de su propia salud o enfermedad. Esta es resultado de la desobediencia de las leyes inmutables de la salud que rigen toda vida. Las leyes de la salud son las de la naturaleza, y no deben violarse impunemente.

La salud, lo primero

Quien no disfruta de buena salud se siente miserable aunque sea el rey de la tierra. ¿Para qué sirven las riquezas y las posesiones si uno no puede comer bien por padecer del estómago, si no puede caminar debido al reuma o la parálisis,

y si no puede contemplar los bellos paisajes de la naturaleza por tener cataratas o miopía?

La primera riqueza es la salud. Es la mejor de las posesiones y el fundamento de todas las virtudes en el yoga. Sin salud, la vida no es vida, sino tan sólo un estado de languidez y sufrimiento. Las dificultades y problemas que padece mucha gente se deben a su mala salud. Quien tiene buena salud, lo tiene todo.

Incluso en la búsqueda espiritual se considera la buena salud como un requisito esencial. Sin ella, no puedes penetrar en las ocultas profundidades del vasto océano de la vida interior. Sin buena sa-

lud no puedes presentar campo de batalla a los sentidos turbulentos ni a la mente bulliciosa. No puedes ayudar a los demás. No puedes meditar.

Es un estado positivo

La salud es ese estado en el que el hombre duerme bien, digiere satisfactoriamente el alimento, se siente tranquilo y está libre de todo tipo de enfermedad o inquietud. Cuando uno tiene una salud perfecta, todos sus órganos funcionan en perfecta armonía y realizan sus funciones correctamente. El pulso y la respiración siguen un ritmo perfecto y la temperatura es la adecuada.

Una persona sana siempre sonríe y ríe. Siempre está alegre y feliz. Realiza sus rutinas diarias con facilidad y comodidad. Puede trabajar durante mucho tiempo sin fatigarse. Sus intestinos funcionan siempre regularmente. Posee una perfecta eficiencia tanto mental como física.

La salud es un estado positivo. No consiste sólo en la ausencia de enfermedad. Es un regalo de la madre naturaleza, que es el poder que hay tras la vida; es tu



derecho de nacimiento. Es tan natural estar sano como nacer.

En la dieta está la clave

El secreto para estar sano y feliz es quedar siempre con un poco de hambre. No sobrecargues el estómago. Comer en exceso es una de las causas principales de muchas enfermedades. Cuando se come demasiado, no se deja ningún descanso al estómago. El hombre suele comer el doble de lo que necesita su sistema. Esto impide una buena eliminación, asimilación y crecimiento. Todos

los órganos se ven sometidos a un exceso de trabajo y enferman rápidamente. Por ello, evita comer en exceso y observa una moderación perfecta de la dieta. Es un factor esencial en la propia vida. Aprende los principios básicos de la nutrición. Come moderadamente lo que sepas por experiencia que te sienta bien y que puedes digerir con facilidad. La dieta sencilla es la mejor.

Cuida tu mente

Existe una íntima conexión entre la mente y el cuerpo. Cuanto albergas en tu mente acabará produciéndose en tu cuerpo físico. Cualquier sentimiento negativo hacia otra persona afectará de inmediato a tu propio cuerpo, ocasionando en él algún tipo de enfermedad. La pasión intensa, el odio, los celos constantes, la ansiedad, los accesos de ira, destruyen ciertamente las células del cuerpo y dan lugar a enfermedades del corazón, el hígado, los riñones, el bazo y el estómago. La preocupación es la

CÓMO CUIDAR TU SALUD EN OCHO PASOS

Siendo consciente de las siguientes prácticas sencillas, podrás disfrutar de una salud, vigor y vitalidad maravillosos.

1. Sé sobrio y equilibrado, cultivando siempre la rectitud en tu vida, pensamiento, acción y conducta.
2. Toma el sol, vive al aire libre. Báñate con agua fresca por las mañanas. Deja que el sol y el aire libre sean tus médicos.

3. Que tu alimento sea simple. Nunca comas en exceso. Bebe agua pura.
4. Si no te sientes bien, ayuna hasta que mejores de nuevo. La medicina actual comienza a reconocer la práctica del ayuno, en sus distintos formatos, como una forma de desintoxicación y transformación de los hábitos excesivos de ingesta alimentaria.
5. Ayuda a la naturaleza, pero no la

- fuerces. Permite que la naturaleza te cure. Los médicos y las medicinas tan sólo ayudan a la naturaleza a llevar a cabo su labor de recuperación.
6. Haz el suficiente ejercicio en forma de una sencilla rutina de asanas y de pranayamas.
7. Respira consciente mientras caminas.
8. Dedicar unos minutos a la meditación en silencio. Busca tu espacio.

causa de muchas enfermedades mortales, como la hipertensión, el infarto, las neurosis, etc. Todas las enfermedades tienen su origen en la mente. Los males que afectan al cuerpo físico se llaman enfermedades secundarias, mientras que los deseos, que afectan a la mente, se denominan enfermedades mentales o primarias. Si se destruyen los pensamientos negativos irán desvaneciéndose todas las enfermedades físicas. La salud mental es más importante que la salud física. La eliminación del odio por medio del amor cósmico, el servicio, la amistad, la misericordia, la simpatía y la compasión; la aniquilación de la avaricia por medio del servicio desinteresado, la generosidad y la caridad; la erradicación del orgullo por medio de la humildad. Estas actitudes te ayudarán mucho en el logro de una buena salud mental.

Siempre alegre

Cultiva esta virtud una y otra vez. La risa y la alegría favorecen

la circulación sanguínea. Son tónicos sanguíneos. Sé intrépido. Sé alegre. Sé amable. Sé tolerante. Canta. Haz pranayamas y asanas. Disfrutarás entonces de una maravillosa salud física y mental. Tendrás siempre una mente calmada y tranquila. Cuando uno ha controlado su propia mente, tiene perfecto control sobre su cuerpo. El cuerpo no es más que una sombra de la mente. Es el molde preparado por esta para su propia expresión. No caigas víctima de dolores y enfermedades imaginarios. Incluso si padeces una enfermedad, pensar en ella constantemente la intensifica. Te conviertes en lo que piensas. Siente siempre: "Es-

toy sano de cuerpo y mente". La mala salud es un mito. No existe más allá del radio de acción de las envolturas físicas y mentales. Sólo el cuerpo y la mente son objeto de enfermedad. Pero el *Atman*, tu propio Ser, está por encima, eternamente libre de las enfermedades y de la muerte.

El Atman, o el Ser que reside en lo profundo de tu corazón, es la fuente de la salud, la fortaleza, el vigor, la vitalidad. No puede ser afectado por gérmenes, microbios, bacilos. La debilidad, la depresión, la inquietud y el malestar no tienen cabida en él. Si caes enfermo, conéctate con la fuerza del alma, desapégate del cuerpo. Afirma una y otra vez: "Soy el alma libre de enfermedad". Una persona sana no tiene que ser necesariamente fuerte, al igual que una persona fuerte no tiene que estar precisamente sana. Una persona sana y fuerte se convierte en un centro de gran atracción. Irradia salud y fortaleza a cuantos se cruzan en su camino. ●

¿SABÍAS QUE EL YOGA...?

- Es un sistema de educación integral y un modo de vida.
- Revisa la totalidad de las facetas de la personalidad humana.
- No renuncia a la acción, sino que te permite actuar eficazmente con el espíritu adecuado.
- Es para todos, independientemente del origen o condición personal.
- No es ni se opone a ninguna religión.
- Precisa de una intensa disciplina personal.
- Se lleva bien con la paciencia, con la vida sencilla y con la austeridad.
- Tiene la aspiración espiritual como el primer paso.
- Te infunde renovadas fuerzas, tranquilidad y autoconfianza.

+ INFORMACIÓN

Colaboración del Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid
Tel. 913615150
www.sivananda.org/madrid