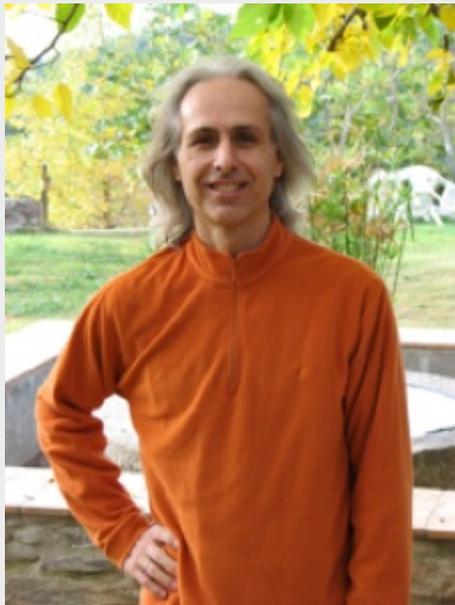


Entrevista a Julián Peragón en Yoga Journal

«El Yoga tiene mucho que aportar a estos tiempos de crisis»

No es momento de recluirse en monasterios ni de adorar vacas sagradas; ha llegado el momento de dar una respuesta solidaria frente al egoísmo y la violencia

Julián Peragón es uno de los pilares de la Escuela Sâdhana y, desde su larga experiencia como formador de profesores, reivindica un yoga ajeno a egocentrismos y «vacas sagradas», cercano y comprometido con esta sociedad en transición en la que estamos inmersos.



¿Qué es para usted el Yoga tal como lo conocemos hoy en día?

El Yoga se ha extendido por todo el planeta probablemente porque en su esencia da respuesta a las necesidades fundamentales del ser humano. Sin embargo, en la expansión rápida de este método milenario, no ha habido tiempo de hacer una buena discriminación y se ha aplicado la técnica deprisa y corriendo. Hemos cogido la

esencia junto con el ropaje cultural de la India y hemos hecho un copiar-y-pegar sin tener en cuenta nuestras necesidades actuales y nuestra cultura occidental.

Lo mismo le pasaría al escalador novato que sólo mira la cumbre pero no tiene en cuenta a qué altitud está y si va por la cara norte o por la cara sur. El Yoga actual tiene pendiente una asignatura, la de hacer una escucha profunda. Saber cuál es el punto de partida en el que me encuentro y, por supuesto, respetarlo. Somos como los niños, imitadores natos, dispuestos para hacer la postura sobre la cabeza pero sin escuchar en qué estado están mis cervicales. En la práctica miramos de reojo al compañero o queremos igualar a nuestro profesor o profesora porque «no queremos ser menos», queremos ser buenos alumnos aplicados tal como lo fuimos en la escuela primaria. Todo esto pertenece a una programación muy profunda. Pero el Yoga es un proceso interno, y ese proceso evolutivo de nuestra alma es personal, único y no admite ningún tipo de comparación.

Entonces, ¿cómo podemos entrenar esa escucha profunda?

Pongamos el ejemplo de âsana. Estamos habituados a ver la «fotografía» de una postura pero más allá de la postura fija hay un proceso complejo y delicado. Un âsana en realidad empieza desde una escucha de nuestro cuerpo y nuestra mente en la intención de mejorar nuestro estado, desplegar nuevas potencialidades o profundizar en una mayor concentración. Desde esa escucha tendremos que abordar la postura, más si ésta es complicada, con

pequeños movimientos prudentes y sincronizados para llegar a la postura con el menor esfuerzo y en las mejores condiciones. El ajuste de la postura nos permitirá vivirla con intensidad, prestándole atención a los estiramientos, el tono, el movimiento energético y la amplitud respiratoria, pero sin olvidar que toda postura en Yoga es un trampolín para iniciar un viaje al interior de uno mismo. Hay un momento en que la postura se vuelve inestable, la respiración pierde amplitud y la mente tiende a la dispersión que nos anuncia que âsana se ha acabado, es el lenguaje de nuestros límites. Si quedó alguna zona con sobrecarga o tensión tendremos que compensarla con otra postura. Por tanto, hay que decir que el Yoga nace y muere en la escucha, practicamos armonizando las posturas como lo haría un músico con la composición musical.

Lo importante de la postura no es solamente la construcción técnica sino la vivencia, esa vivencia que es original en cada uno de nosotros. Eso que no es visible en la postura se refiere a la escucha de nuestro cuerpo, la vivencia de nuestras tensiones, la aceptación de nuestros límites, la dificultad de estar presente. Por eso digo a menudo que âsana es una metáfora de la vida cotidiana, porque nuestra actitud ante una postura revela la idéntica manera con la que resolvemos las circunstancias de la vida.

Se formó con Josep Berneda (Viniyoga) y Carlos Fiel, fundador de la escuela Sâdhana. ¿Qué le han aportado ambos?

Lo que yo he aprendido de la escuela

Viniyoga es la arquitectura del Yoga, a poner los cimientos, las columnas, la bóveda con sentido común. Como nos decía Desikachar en alguno de sus seminarios, Yoga es aplicación, tener en cuenta, si fuéramos arquitectos, el terreno sobre el que vamos a construir porque los cimientos tendrán que ser de una u otra forma. En este sentido, creo que no existe un Yoga para todos sino un Yoga para cada uno. La gran sabiduría del Yoga con sus técnicas y su filosofía puede dar una respuesta adecuada a nuestra necesidad y nuestro anhelo. He podido reconocer también el aspecto terapéutico del Yoga, que es necesario si uno quiere, más adelante, poner las bases de un Yoga místico.

En cambio, la escuela Sâdhana como escuela de Hatha Yoga me ha enseñado a habitar esa arquitectura de la que hablaba antes. Es importante la estructura pero es fundamental compartirla con alegría. He aprendido que transmitir el Yoga es officiar un espacio sagrado donde cada gesto debe tener presencia y cada actitud estar imantada de agradecimiento. Hemos procurado hacer un Yoga intenso pero sin caer en lo acrobático o lo esotérico, un Yoga que nos sirva para vivir en nuestra realidad pero sin perder el sentido del buen humor.

Ha aprendido también de André van Lysebeth, T.K.V. Desikachar... ¿Qué puede decirnos sobre sus maestros?

Estoy inmensamente agradecido a todos los profesores y maestros con lo que he podido aprender pero me doy cuenta que es importante no personalizar ni poner a nadie en el pedestal. Más bien, es importante

rescatar cuál es la función esencial del maestro o maestra. La tradición nos recuerda que acarya , la maestría es la capacidad de observar al alumno, ver cuál es su posición, y desde la propia experiencia proponer la enseñanza adecuada, mostrar el siguiente paso a dar. En realidad el maestro no tiene más importancia que la de señalar el camino, debe, en la medida de lo posible, pasar desapercibido. Lo único importante aquí es el proceso de aprendizaje que se está dando, maestro y discípulo tienen que desaparecer.

Lo que yo he aprendido de mis maestros es que son tan humanos como cualquiera y lo que saco en conclusión es que el camino del Yoga no es un camino de perfección sino de impecabilidad. No se trata de ser un superhombre sino, más bien, de ser mejor persona, de ser honesto consigo mismo, ser real, estar presente y poder acoger al otro amorosamente desde los propios límites. Lo demás es un juego laberíntico de egos inmaduros.

Es organizador, tutor y formador de Sâdhana desde 1995. ¿Qué desea aportar desde la escuela?

Como formador de una escuela de Yoga intento en todo momento crear las condiciones especiales para que los encuentros sean un motor de la propia práctica y un estímulo para el conocimiento. Patañjali, en los primeros sutras del libro segundo nos recuerda tres elementos fundamentales de un yoga de la acción, tapas, svadhyaya e ishvara pranidhana. No basta con una práctica

cotidiana, estable con actitud positiva, es necesario también que esa práctica tenga una dirección, es decir, que sea inteligente, que sepa cómo llegar a los objetivos deseables a través de etapas y procesos, pero sobretodo, que esa práctica apunte al descubrimiento de uno mismo. Por poner una imagen, hay que caminar pero alumbrando el camino para no perdernos. Entre la práctica intensa y la autoindagación debe haber otra cosa esencial, es el desapego, el no estar tan pendiente de los frutos de la acción y más en la acción que sea completa en sí misma. Una escuela, creo yo, debe potenciar este tercer aspecto, tiene que hacer sentir que la práctica tiene corazón, que el camino que uno recorre en el Yoga parte de un anhelo profundo hacia esa completitud, hacia ese estado de unión o integración del que nos habla el Yoga.

¿Cómo les transmite ese mensaje a sus alumnos, futuros profesores a su vez?

Les digo a mis alumnos que no le cortemos la cabeza al Yoga a la hora de impartirlo, que sí, que es importante la técnica, pero que, en últimas, el Yoga es una filosofía de vida, una mística, una respuesta al sufrimiento humano. Es cierto que hay un tabú en torno a la espiritualidad pero el camino no es dejar de hablar de ello sino el camino de reinterpretar lo que entendemos por sagrado. Siempre que el Yoga nos ayuda a buscar nuestro sentido de vida, siempre que nos conectamos con algo más grande que nosotros mismos, sea la naturaleza o una inteligencia superior, llámese como se llame, estamos hablando de

espiritualidad.

¿Y de qué modo integrar en nuestra vida lo espiritual?

Lo primero que tenemos que dejar en la puerta a la hora de hablar de espiritualidad es nuestra ingenuidad. Las primeras piedras del sendero están puestas por buenas intenciones, por idealismos y también por un deseo de ser superior, especial, reconocido, tal vez por eso Chögyam Trungpa hablaba del materialismo espiritual, nos hablaba de las trampas que acechan al buscador espiritual. El ego es tan astuto que se camufla de ego humilde, servicial y amoroso mientras por dentro se viste de ínfulas de grandeza.

Tenemos que aprender a considerar al sabio más por lo que hace que por lo que dice, más por su apoyo incondicional que por su invitación a seguirle. Aprender a vivir con nuestras pequeñas verdades más que vivir con la luz cegadora de las grandes verdades de otros.

¿Cuál es la forma de compartir todo eso con la sociedad?

Como antropólogo creo que esta espiritualidad de la que hablo se tiene que verter a la sociedad. Son tiempos de profundos cambios, crisis ecológica, financiera, política, crisis de valores existenciales, guerras, hambrunas, explotación y un largo etcétera. No es tiempo por tanto de recluirse, de retirarse al monasterio o a la montaña, hay que dar

una respuesta al mundo. El Yoga tiene mucho que aportar a esta crisis. Ante el sedentarismo aporta vitalidad, ante el estrés sosiego, ante la dispersión de nuestra mente centramiento, ante el consumo desmedido simplicidad. El Yoga dice a la sociedad que el egoísmo es una respuesta infantil de insatisfacción, que la violencia física o psíquica está basada en un patrón de miedo. La antropología nos ayuda a hacer un viaje a «lo otro», otra persona, otra cultura, otra lógica de vida. En ese viaje a «lo otro» descubrimos simultáneamente la otredad que habita en nuestro interior, nos damos cuenta, por ejemplo, que no estamos solos, que formamos parte de una totalidad, en definitiva que estamos todos en el mismo barco y que la respuesta adecuada es una ayuda solidaria.

Usted apuesta por un Yoga cercano y comprometido

Desde aquí me inclino por un Yoga social y menos iniciático, menos elitista, un Yoga que promueva la salud activa para que cada uno gestione su propia salud, un Yoga que nos ayude a comprendernos mejor, a tener respuestas más maduras delante de los reveses del destino, y un Yoga que nos abra las puertas de una dimensión más sutil, que nos ayude a reconocer el lenguaje del alma.

Y ese camino, ¿hacia dónde nos conduce?

Creo que estamos hoy en día dispuestos a dar un paso más en la evolución del Yoga. La dimensión del cuerpo, de la mente y del espíritu son ya ineludibles, no podemos

escindirlos, forman un todo, lo que afecta a una dimensión se recibe en la otra. El cuerpo somatiza los conflictos mentales y la mente acusa las tensiones del cuerpo. Practicar Yoga de forma madura es dejar de literalizar la práctica. El Yoga está presente cada vez que te relacionas con un amigo, cada vez que friegas los platos, cada vez que compras unos tomates. No se trata de decir ahora hago Yoga y ahora no, no hay separación. La práctica del Yoga me tiene que enseñar a relacionarme conmigo y con mi cuerpo cuando hago posturas sin violencia, entonces cuando me relaciono con los demás tengo que aplicar esa no-violencia.

Por eso Patañjali fue enormemente sabio porque su esquema de los ocho miembros empieza con cinco Yamas que son actitudes ante las circunstancias externas y cinco Niyamas que son actitudes antes nuestras inercias internas, los dos grandes enemigos. Nos habla de una ética del Yoga ante la vida antes de abordar el método trinitario basado en Âsana, Pranâyâma y Dhyana. Sin esta ética no hay verdadera transformación porque entonces la técnica se aplicará a nuestras motivaciones no revisadas, con la vieja ideología de vida, en otras palabras, el mismo perro pero con diferente collar. Es necesario cultivar la pacificación, la sinceridad, la confianza, la moderación y la simplicidad antes de mover la primera piedra.

**Háblenos de la revista que dirige,
Conciencia sin Fronteras**

Concienciasinfronteras.com es una revista digital de salud y espiritualidad. Nació

como reacción a unos pocos medios periodísticos copados por los mismos autores de siempre en la necesidad de comunicar nuestro propio trabajo serio y artesano. Es una revista pequeña que va recogiendo a esos autores que tras muchos años de dedicación tienen un collar de sabiduría que quieren comunicar. A mi entender es un éxito que una revista que se mantenga sin publicidad de ningún tipo y que sea totalmente gratuita. En un medio como internet tan sobrecargado por sponsors, banners e intereses encontrar una página que muestra solamente autores y artículos es, por lo menos, aire fresco.

Dice ser un enamorado del simbolismo. En la práctica del yoga, ¿qué simbolismos podemos encontrar y qué nos quieren decir?

En todo este camino del Yoga el simbolismo nos ayuda. Pongamos un ejemplo, cuando meditamos podemos hacer un mudra que es un gesto de conciencia que se suele hacer con las manos. Jñana mudra une el índice y el pulgar de cada mano recordándonos la importancia de la unión, en este caso, del alma individual (índice) con el alma cósmica (pulgar). Si esta unión está forzada por un exceso de deseo la yema de ambos dedos estará en tensión, pero si nos olvidamos, ambos dedos se irán separando. El mudra nos recordará que esta unión del individuo con la totalidad se debe hacer con sutilidad, sin esfuerzo, si exceso.

Cuando practicamos solemos poner un pequeño altar con una flor, un incienso o diversos símbolos. No importa lo que coloquemos en ese altar, lo importante es que el símbolo hace un tráfico con lo eterno, nos recuerda

nuestra esencialidad y pone centro a una vivencia desordenada.

¿Con qué mensaje le gustaría concluir esta charla?

Diría que cada uno de nosotros en nuestra práctica del Yoga es un pequeño remolino dentro de un amplio río llamado Yoga. Aunque sea lícito poner nombre y apellido al Yoga que hacemos y hablar de líneas y escuelas, al final los remolinos se los lleva la corriente y sólo queda el caudal del río. Las visiones contrapuestas a menudo dificultan la visión de un mayor acuerdo de la misma manera que a veces los árboles no dejan ver el bosque. Mi apoyo incondicional a todos los practicantes para que nos encontremos en el camino y aprendamos a compartir nuestras diferencias pero también a reinos de ellas. ¡Om shanti!

Entrevista realizada por Paloma Corredor

Yoga Journal número 30 diciembre 2008

Centro simbólico: Ana Fernández



SINCRONICIDAD Y TRANSFORMACIÓN

Deepak Chopra

“ Una mariposa no es una Oruga con alas: el antiguo ser ha muerto porque ha habido células que han sido capaces de imaginar un futuro y unirse mediante un proceso que él llama sincronicidad, en este plan de futuro distinto. Hasta que surge un nuevo ser de características distintas, alado. Lo mismo pasa con este ser social i/o individual que está muriendo, esta antigua sociedad basada en el egoísmo, en el comer (devorar). Están empezando a salir nuevas células, nuevas personas que son capaces de imaginar un futuro diferente”

El fruto del yoga para mi va muy relacionado con esta idea. Transformar nuestros patrones de conducta/acción que nos impiden crecer como personas (o crecer con el Ser), por ejemplo el egoísmo, el miedo, la ignorancia, la pereza, la automatización, la no escucha o autoconocimiento, etc, transformarlos con valores que puedan aportar a la humanidad y a la Tierra, creando así un magnifico ciclo de retroalimentación y una buena razón de presente/futuro de Ser “existir”.

El yoga y otras prácticas trabajan o pretenden trabajar todos los cuerpos o planos del cuerpo humano como una unidad.

De aquí, la sincronicidad en todos los

cuerpos o planos de la persona, el cuerpo etérico/energético, el físico, el emocional, el mental y el espiritual. Los cuales los represento en circulo porque todos repercuten a todos.

“fuimos y somos una unidad (Ser), que se fue segregando y al mismo tiempo construyendo resistencias (muros) , pero con el conocimiento de esa unidad, y con el anelo de querer volver a serlo pero esta vez con conciencia de serlo”

La rosa de Jericó

La rosa de Jericó (Rosa Hiericointea) es algo así como el «ave fenix» de las plantas.

Aunque parezca que está seca (ya que crece en el desierto), sólo necesita un poco de agua para revivir. Desde tiempos remotos se utilizaba para adivinar el clima, por eso de que es un vegetal higrómetro. En tiempo seco la planta permanece completamente cerrada; pero con tiempo humedo se abre con lentitud y si amenaza lluvia, se abre de manera muy vistosa.

Según la tradición, esta planta tiene la gran propiedad de transformar las energías negativas en energías positivas... y pensar en positivo siempre viene bien.

LA LEYENDA

Cuenta la leyenda que, cuando Jesús se retiraba a orar al desierto, la Rosa de Jericó, arrastrada por los vientos, se detenía dulcemente a sus pies y, de

madrugada, después de abrirse con el rocío de la noche, ofrecía al Maestro las gotas de agua de sus ramitas. Jesús las tomaba con las yemas de sus dedos, llevándolas a los labios para calmar su ardiente sed. Conmovido, la bendijo.

Extendida esta leyenda con el paso de los años a otras naciones y otros continentes, diferentes etnias han considerado la Rosa de Jericó como Flor Divina, reconociéndola, además, como portadora de beneficiosos efluvios. Coinciden también muchas ramas del mundo esotérico en atribuirle especiales propiedades, acogéndola como el talismán vivo más escaso y deseado

PROPIEDADES:

Toda la planta se usa contra enfermedades del riñón y el hígado; en caso de cálculos biliares, congestión del hígado y afecciones hepáticas. Además se le atribuyen propiedades diuréticas, colagogas y refrescantes. Se usa el cocimiento y se toma como agua de uso o en jarabe.

Se le atribuyen poderes divinos y es muy utilizada en rituales y como amuletos.

La Rosa de Jericó

Dice una muy curiosa y hermética Leyenda que, el "Venerable Anciano", en mi experiencia de "Montserrat y el Santo Grial", me contó: que hace algunos miles de años existió en la antigua Palestina un misterioso personaje al cual le gustaba mucho hacer el bien y sobretodo ayudar a

gente con problemas.

Cuando un día se desplazaba de una ciudad a otra, al atravesar el Desierto que unía a ambas ciudades, se perdió y la sed y el hambre acabaron con su vida.

Como era un buen Ser, para de alguna forma compensar su terrible desgracia Dios,.. convirtió los restos de su cuerpo en una rosa a la cual como era lógico la inclemencia del tiempo acabo secando.

Continua diciendo dicha Leyenda, que con el tiempo el viento del Desierto fragmento la Rosa y la disperso de tal forma que cada fragmento se convirtió en una nueva rosa y, por tanto, en albergue de una microscópica parte de aquel misterioso Espíritu.

Es por eso,, que cada vez que uno encuentra o le regalan uno de esos fragmentos y los introduce en agua, es como si parte del Espíritu de ese Ser se reviviese y, Él en agradecimiento por darle con generosidad ese tesoro cuya carencia a Él le hizo sucumbir, concede a través de la resurrección de esa planta, el privilegio de ayudar y proteger a la persona que a Él le ha ayudado milenaria sed.

Recuerdo que le pregunte al “ Venerable Anciano” sobre las cualidades esotéricas y su cuidado y, Él me contesto lo siguiente:

Una vez conseguida por el medio que sea esta “planta seca”, se ha de introducir en un recipiente de cristal transparente en forma de ensaladera. Acto seguido se ha de llenar este, a ser posible con agua mineral, de forma que toda la planta quede cubierta por el agua. Se ha de mantener en esta misma agua durante cuarenta y ocho

horas. Transcurrido dicho tiempo, se aconseja cambiar el agua cada tres días, eso sí, sin sacar la planta del recipiente.

Es de suma importancia que el cambio de agua se realice los Martes y Viernes, a ser posible a las nueve de la mañana o bien a las tres de la tarde, horas Solares.

Me comentaba el “ Venerable Anciano” qué, por el simple hecho de tenerla en el interior de una casa habitada, las personas que en ella viven reciben la Energía positiva que una “ Rosa de Jericó bien atendida genera.

Si además alguno de sus habitantes se deja llevar por su imaginación y, mentalmente es capaz de transmitirle sensaciones, se sorprenderá, pues vera como algo fisiológicamente tan insignificante, es capaz de producir en las personas que deambulan cerca de Ella, sensaciones y situaciones que en otras circunstancias serian imposibles.

Hay un dicho antiguo que dice: “ si buscas un milagro, caso de existir estos, no lo busques fuera, si eres capaz de crear la suficiente química mental, lo encontraras dentro de tu propio “ Mundo Interior”.

El me comento que sobre la Rosa de Jericó había multitud de Leyendas y Oraciones, pero la más importante era la que en cada momento nos dicten nuestros sentimientos, aún así, el me comento sobre una que si se realiza con el corazón y la mente puede ser un buen medio para que muchos sean capaces de abrir esa oxidada cerradura que cierra el paso a ese maravilloso Mundo Interior que cada uno de nosotros poseemos y del que

apenas casi nada sabemos.

Él me comento que cada día, durante nueve días seguidos, una persona mentalmente relajada, situada frente a la Rosa de Jericó ha de repetir una Oración a ser posible antes de acostarse.

Jamás ha de pedir nada en concreto, pues sus deseos seguramente se cumplirán si su coherencia es razonable y las Fuerzas Universales y Cósmicas lo creen oportuno.

Me repitió varias veces que si alguien conseguí antes de terminar la "Novena", alguna "Gracia" que intentase regalar nueve rosas a las personas que más aprecie, si en conciencia él cree que necesitan ayuda.

Es muy importante que el día de San Valentín, Jueves Santo, San Juan, Navidad o Noche Vieja regalar una Rosa de Jericó a familiares y amigos y, sobretodo el día de San Valentín en España o Sant Jordi en Catalunya, entre enamorados.

A esta planta si se la cuida y la tratamos con amor, puede durar hasta el fin de nuestros días.

Autor: profesor Saile Selbor

Extraída de mi Libro: » Leyendas Herméticas».

Centro simbólico: Antonio Guerrero



El seminario de febrero será sobre todo de práctica de meditación, no se prevé

que sea un seminario cómodo aunque si muy productivo, es por eso que en El Centro hay tres elementos cuya simbología quisiera que nos acompañase y apoyase: EL SEÑOR GANESHA (Señor de los éxitos y destructor de los obstáculos), LA NATURALEZA (simbolizada por un hermoso ramo de flores) y LA LUZ DE UNA VELA.

EL SEÑOR GANESHA.

Mitología

La tradición cuenta que Ganesha era originalmente un niño que cuidaba la entrada a la habitación de su madre, la diosa Parvati, que lo había creado con sus propias manos para que la protegiera en la ausencia de su consorte. Cuando éste, el fiero dios Shiva, volvió de uno de sus retiros de meditación, encontró al desconocido niño impidiéndole entrar a su propia casa, tal era su obediencia para con las palabras de su madre. Debido a su temperamento, Shiva cortó la cabeza de su hijo, sin saber que lo era.

Cuando Parvati se enteró, amenazó a su esposo con una separación con consecuencias cósmicas si no volvía a la vida a Ganesha. El apesadumbrado Shiva salió a la selva decidido a traer la cabeza del primer ser

viviente que se le cruzara.

Este ser fue un elefante, pero no uno común y silvestre, sino un elefante santo; que es uno de los tantos animales que en la India son adorados (más allá de las famosas vacas). Fue así entonces, que el niño obtuvo una nueva cabeza y la relación entre los dioses perduró para el bien de la armonía universal.

Debido a esta historia, en las casas hindúes se puede encontrar una estatua de Ganesha sobre las puertas, para que proteja la entrada de las energías negativas.

La popularidad de Ganesha tiene más razones, ya que es considerado el destructor de los obstáculos y las dificultades. Por ello, ante el comienzo de cualquier tarea (sea la construcción de una casa, la jornada diaria, una boda, o un seminario de meditación), es aconsejable invocar al Señor Ganesha para asegurar el éxito de la empresa.

Simbología

Ganah en sánscrito significa 'multitud' Isa y significa 'Señor'. Ganesha, por lo tanto, significa literalmente el «Señor de todos los seres».

Considerado el señor del intelecto y la autorrealización, representa el triunfo de la sabiduría sobre la ignorancia y de la carencia de ego sobre los deseos.

Cada elemento del cuerpo de Ganesha tiene su propio valor y su propio significado:

.Su cabeza de elefante símbolo de sabiduría

infinita, fidelidad y poder discriminativo, está adornada con una corona de oro o mitra, representando el Monte Meru o Morada de los Dioses.

En la frente se observan dibujadas tres líneas o tilakas que recuerdan las tres cualidades de la naturaleza o gunas (Tamas o inercia, Rajas o acción y Satva o equilibrio); sobre ellas se halla dibujado un trisula o tridente, un arma de lucha, pero para obtener el equilibrio de las tres cualidades antes mencionadas.

.De ojos pequeños, que poco le permiten ver y orejas inmensas que mucho le permiten escuchar. Significan la importancia de escuchar con el fin de asimilar ideas. Las orejas se utilizan para adquirir conocimientos. Las orejas grandes indican que cuando Dios es conocido, todos los conocimientos se conocen.

Sus grandes orejas, junto con su pequeña boca significan también la importancia de escuchar más que hablar.

.El hecho de que haya un solo colmillo (el otro está roto) Ganesha indica la capacidad de superar todas las formas de dualismo.

La mente tiene dos alternativas, lo bueno, lo malo; la realidad, la fantasía; sin embargo para lograr algo, la mente debe concentrarse en un solo punto, en Dios, transmutando nuestra naturaleza animal en instrumentos de amor y sabiduría.

.Su gran vientre significa la abundancia de la naturaleza y la ecuanimidad, la capacidad de Ganesha para tragar los dolores del Universo y proteger el mundo.

Ghanesa tiene un cuerpo de niño, pero es un niño rechoncho, gordo, diciéndonos que no nos quedemos en el exterior, en las formas.

.La posición de los pies, uno sobre el suelo y el otro elevado, indican la importancia de la vida y la participación en el mundo material, así como en el mundo espiritual, la capacidad de vivir en el mundo sin ser del mundo.

.Su tronco muestra su poder, así como su sensibilidad. Puede recoger un árbol desde el suelo, así como un anillo con el mismo tronco, dependiendo de la ocasión y necesidad.

.Los cuatro brazos de Ganesha representan los cuatro atributos interiores del cuerpo sutil, que son los siguientes: la mente (Manas), intelecto (Buddhi), ego (Ahamkara), y conciencia (Chitta). El Señor Ganesha representa la conciencia pura – Atman – que permite a estos cuatro atributos que función en nosotros.

.En la primera mano lleva un hacha, es un símbolo de la reducción de todos los deseos, portadores de dolor y sufrimiento. Con este hacha Ganesha puede repeler los obstáculos. El hacha simboliza también el camino de la rectitud y la verdad.

.En la segunda mano tiene un látigo, símbolo de la fuerza de los lazos que la persona devota tiene a la bienaventuranza eterna de Dios.

.La tercera mano se orienta hacia el devoto, está en una pose de bendición, refugio y protección (abhaya);

.En la cuarta mano posee una flor de loto

(Padma), que simboliza el más alto objetivo de la evolución humana, la dulzura de la realidad interior.

A veces los brazos portan otros elementos:

.Un Disco o chakra girando, símbolo de los giros de la rueda de ciclos de nacimiento y muerte.

.Un plato con dulces, hace referencia a la dulzura que otorga la alegría y el conocimiento, que Él da a quienes buscan refugio a Sus Pies.

.Ganesha va sentado sobre un ratón, que representa la oscuridad, es símbolo de la ignorancia, el yo inferior; el hombre con sabiduría lo mantiene sujeto y disciplinado, dominando así los deseos y la ignorancia.

.Una hermosa guirnalda de flores pende de su cuello, similarmente las almas de todos los seres están unidas por un solo e invisible hilo, el Amor Divino: Dios.

.En su trompa suele encontrarse delineado en sánscrito el Om, símbolo o representación sonora del Absoluto Universal: Dios.

Mantra para invocar al Señor Ghanesa:

Gajananam Bhutaganadi Sevitam

Kapittha Jambu Phala Sara Bhakshitam

Uma Sutam Shokavinasha Karanam

Namami Vighneshvara Pada Pamkajam

Me postro ante los pies del loto de Vigneshwara (Ghanesa), el hijo de Uma, quien destruye la tristeza, quien es servido por las huestes de bhuta-ganas (ángeles), quien posee el rostro de un elefante, quien comparte la esencia de los frutos kapittha y jambu.

UN RAMO DE FLORES SIMBOLIZANDO "LA NATURALEZA".

A veces pienso que si estuviésemos mucho más en contacto con la naturaleza; viésemos más amaneceres, más puestas de sol, diésemos mas paseos bajo las estrellas, de vez en cuando caminásemos descalzos sintiendo bajo nuestros pies la tierra que nos sostiene....., nuestro ritmo vital estaría mas influenciado y en sintonía con el ritmo o los ritmos de la naturaleza. Mucho en nosotros cambiaría a mejor: simplificaríamos nuestras vidas, estaríamos mas contentos con nosotros mismos y con nuestro tiempo, no juzgaríamos tanto, estaríamos mas en el presente, seríamos mas pacíficos, sentiríamos mas gratitud, respetaríamos y amaríamos mas todas las formas que adopta la vida, nos sentiríamos mas unificados con ellas,.....

Hace unos meses un compañero nuestro nos envió un powerpoint titulado: NATURALEZA, son unas magnificas fotografías con textos de Eckhart Tolle y una estupenda música. Está mucho mejor expresado todo esto y mucho mas. Reproduzco estos textos:

NATURALEZA (Eckhart Tolle).

Dependemos de la naturaleza no solo para nuestra supervivencia física.

También necesitamos a naturaleza para que nos enseñe el camino a casa,

El camino de salida de la prisión de nuestras mentes. Nos hemos perdido en el hacer, en el pensar, en el recordar, en el anticipar: Estamos perdidos en un complejo laberinto, en un mundo de problemas.

Hemos olvidado lo que las rocas, las plantas y los animales ya saben. De estar donde esta la vida: Nos hemos olvidado de ser, de ser nosotros mismos, de estar en silencio, Aquí y Ahora.

Llevar tu atención a una piedra, a un árbol o a un animal no significa pensar en ellos, sino simplemente percibirlos darte cuenta de ellos. Entonces se te transmite algo de su esencia. Sientes lo profundamente que descansa en el Ser, completamente unificado con lo que es y con donde esta. Al darte cuenta de ello, tú también entras en un lugar de profundo reposo dentro de ti mismo.

Cuando camines o descanses en la naturaleza, honra ese reino permaneciendo allí plenamente. Serénate. Mira. Escucha.

Observa como cada planta y animal son completamente ellos mismos. A diferencia de los humanos, no están divididos en dos. No viven a través de imágenes mentales de sí mismos, y por eso no tienen que preocuparse de proteger y potenciar esas imágenes. Todas las cosas naturales, además de estar unificadas consigo mismas, están unificadas

con la totalidad. No se han apartado del entramado de la totalidad reclamando una existencia separada: "yo", el gran creador de conflictos.

Tú no creaste tu cuerpo, y tampoco eres capaz de controlar las funciones corporales. En tu cuerpo opera una inteligencia mayor que la mente humana.

Es la misma inteligencia que lo sustenta todo en la naturaleza. Para acercarte al máximo a esa inteligencia, sé consciente de tu propio campo energético interno,

Siente la vida, la presencia que anima el organismo.

Cuando percibes la naturaleza solo a través de la mente, del pensamiento, no puedes sentir su plenitud de vida, su ser. Solo, ves la forma y no eres consciente de la vida que la anima, del misterio sagrado. El pensamiento reduce la naturaleza a un bien de consumo, a un medio de conseguir beneficios, conocimiento, o algún otro propósito práctico.

Observa, siente un animal, una flor, un árbol, y mira como descansan en el Ser. Cada uno de ellos es él mismo. Tienen una enorme dignidad, inocencia, santidad.

En el momento en que miras más allá de las etiquetas mentales, sientes la dimensión inefable de la naturaleza, que no puede ser comprendida por el pensamiento. Es una armonía, una sacralidad que, además de compenetrar la totalidad de la naturaleza, también está dentro de ti.

El aire que respiras es natural, como el propio proceso de respirar. Dirige la

atención a tu respiración y date cuenta de que no eres tu quien respira. La respiración es natural. Conecta con la naturaleza del modo más íntimo e interno percibiendo tu propia respiración y aprendiendo a mantener tu atención en ella. Esta es una práctica muy curativa y energizante. Produce un cambio de conciencia que te permite pasar del mundo conceptual del pensamiento al ramo de la conciencia incondicionada.

Necesitas que la naturaleza te enseñe y te ayude a reconectar con tu Ser. No estás separado de la naturaleza. Todos somos parte de la Vida Una que se manifiesta en incontables formas en todo el universo, formas que están, todas ellas, completamente interconectadas.

Cuando reconoces la santidad, la belleza, la increíble quietud y dignidad en las que una flor o un árbol existen, tú añades algo a esa flor o a ese árbol.

Pensar es una etapa en la evolución de la vida. La naturaleza existe en una quietud inocente que es anterior a la aparición del pensamiento. Cuando los seres humanos se aquietan, van más allá del pensamiento. La quietud que esta más allá del pensamiento contiene una dimensión añadida de conocimiento, de conciencia. La naturaleza puede llevarte a la quietud. Ese es su regalo para ti.

Cuando percibes la naturaleza y te unes a ella en el campo de quietud, este se llena de tu conciencia. Ese es tu regalo a la naturaleza.

A través de ti, la naturaleza toma conciencia de sí misma. Es como si la

naturaleza te hubiera estado esperando durante millones de años.

Eckhart Tolle

LA LUZ DE UNA VELA.

La magia del fuego ha cautivado al ser humano desde los albores del tiempo. La llama de una vela es un fuego domesticado que puede conectarnos con unos niveles del universo y de nuestro propio ser a los que normalmente no tenemos acceso a través de la mente consciente. La luz de la vela representa, y de alguna manera está en contacto, con esa otra Luz que es el Poder Universal que nos mantiene vivos y que nos ilumina desde nuestro interior.

Eres un servidor de la luz.

Tu misión en la Tierra es desparramar luz, aportar alegría y festejo.

Estás aquí para participar en la finalización de la dualidad,

para llevar luz al corazón de los demás.

Rhea Powers