

Viaje a nuestro hogar interior

LA SABIDURÍA DEL YOGA



El Yoga, aunque originario de la India, es practicado por cientos y cientos de personas en todo el mundo, respeta todas las creencias, siendo una disciplina de autodesarrollo aséptica y muy solvente, donde no hay ningún tipo de dogma o creencias preestablecidas

Desde la más remota antigüedad el ser humano ha indagado para tratar de hallar respuestas a los interrogantes filosóficos, científicos y sobrenaturales de la existencia. ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿Por qué estamos aquí? ¿Hacia dónde vamos? ¿Cuál es nuestro destino? ¿Cuál es el sentido de la vida y la muerte? ¿Por qué enfermamos? ¿Por qué sufrimos?

El hombre, con el propósito de encontrar respuestas al gran enigma de la existencia, trascender el sufrimiento, liberarse y ser dichoso; empezó a explorar, reflexionar y discernir en su dimensión más interna y genuina. Fue observando y experimentando, que lo de fuera es dentro y lo de dentro es fuera. Todo está sujeto a la Leyes Universales de causa y efecto, vacuidad, impermanencia y transitoriedad, etc. Para conocer el exterior hay que conocer el interior. «La ola es el agua y el agua es la ola –unión–».

Fueron surgiendo multitud de sistemas filosóficos que pudieran servir de unión con el Todo o con la Nada. Uno de ellos, el Yoga, que viene de la palabra yugo, y que significa unión con las leyes Universales.

El Auténtico Yoga es el sistema de mejoramiento humano y bienestar integral más antiguo del mundo. Purifica nuestro cuerpo y nuestra mente liberándonos de todas las

perturbaciones. Es técnica, arte, filosofía, ciencia y experiencia de autoconocimiento interior y de evolución de la consciencia.

Según el Yoga, los cuatro pilares de crecimiento interior y evolución de la consciencia son: la auto-observación, el auto-conocimiento, la auto-transformación y la realización del Sí

Aunque originario de la India, es practicado por cientos y cientos de personas en todo el mundo, respeta todas las creencias, siendo una disciplina de autodesarrollo aséptica y muy solvente, donde no hay ningún tipo de dogma o creencias preestablecidas. Es una actitud de vida, una técnica psicósomática unificadora y reenergizante; un conjunto de milenarios métodos psicofísicos para favorecer en alto grado el cuerpo y procurarle a la mente claridad, sosiego, armonía y plenitud; en suma, hallar la paz interior. Cada día son más los médicos, psicólogos y educadores que lo recomiendan y lo aconsejan, ¡más aún, lo practican ellos mismos! El Yoga

no es gimnasia, deporte, contorsionismo, acrobacia, faquirismo, ni una religión, ni dar culto al cuerpo. ¡Es mucho más!

A través de la gran variedad de métodos y técnicas vamos consiguiendo favorecer en alto grado nuestro cuerpo físico, energético, mental y espiritual. Paulativamente vamos descubriendo las zonas oscuras de nuestra mente que nos bloquean y nos limitan. Todos los grandes maestros siempre han insistido en la gran importancia de limpiar, sanear y purificar la psique. Mientras tanto, hasta que la mente no está liberada de trabas y oscurecimientos, es causa de dolor y sufrimiento.

Los cinco principales impedimentos y trabas de la mente son: la ignorancia básica de la mente, que es causa ofuscación, confusión, dualidad, entendimiento incorrecto y todo un cúmulo de emociones negativas (maya); el apego, que genera sed voraz, avidez, miedo, servidumbre y dependencia; la aversión, que genera rechazo, odio y antipatía; el ego, que es como un narcótico que genera narcisismo y la persona cree que tiene derecho a todo y a ofenderse por todo. El anhelo grandioso a la vida, que genera duda escéptica sobre la vida y la muerte.

La conquista del crecimiento interior es un gran misterio! cada persona tiene

sus propios deseos y anhelos, sus creencias y conductas aprendidas, clichés socioculturales, sus miedos y corazas, resentimientos, rencores, heridas psíquicas, traumas emocionales, adoctrinamientos psíquicos. Y todo un gran repertorio de mecanismos de auto-defensas. Para ir poco a poco liberándonos y modificando toda esta estructura psicológica se requiere un enorme

trabajo interior (que no es nada fácil, por mucho que nos cuenten); y además, tener una motivación genuina, voluntad y perseverancia.

Según el Yoga, los cuatro pilares de crecimiento interior y evolución de la consciencia son: la auto-observación, el auto-conocimiento, la auto-transformación y la realización del Sí.

El trabajo interior no consiste en rechazar o luchar contra los pensamientos y emociones desagradables, eso incluso los potencia y los fortalece mucho más. Se trata de ir auto-observando minuciosamente nuestros deseos libidinales más primarios e impulsivos, reacciones, frustraciones, apegos, aversiones, crispaciones, etc.

Y poco a poco, ir autoconociéndonos para ser más conscientes de cuáles verdaderamente son nuestros deseos más genuinos e innatos. Descubrir qué es lo adquirido y lo impuesto por los demás. Y darnos cuenta con lucidez de nuestra autoimagen y con todo lo que cargamos que no nos corresponde; como sentimientos de culpa, inseguridades, complejos, dependencia, autocríticas y un largo etc.

A partir de este autoconocimiento, tenemos que ir autotransformándonos. Para ello, hay que ir sembrando, fomentando y desplegando pensamientos genuinos y elevados hacia nosotros mismos y hacia los demás seres. Hay que ser cuidadoso y pragmático con lo que nos contamos y decimos a nosotros mismos; y estar atentos a lo que pensamos, decimos y hacemos. Todo pensamiento, palabra y acción deja huellas en lo más profundo de la psique (los vasanas y samskaras). Si nuestra mente y nuestro corazón tienen pensamientos constructivos y creativos, estos poco a poco van dejando semillas en lo profundo del inconsciente y como consecuencia va brotando otro tipo de mente. Una mente más consciente, real y genuina.

Todo pensamiento, palabra y acción deja huellas en lo más profundo de la psique (los vasanas y samskaras)

Hay una gran variedad de pensamientos y actitudes que podemos definir como las verdaderas vitaminas del alma, que nos aportan mayor sosiego, armonía, plenitud y realización del Sí. Por citar algunas de ellas: la lucidez, la ecuanimidad, la paciencia, la compasión, la generosidad, el amor incondicional, la alegría compartida, la empatía, la confianza, la

solidaridad, la humildad, la sencillez, la hospitalidad, el altruismo, el contento interior, la tolerancia, el respeto, el reconocimiento, la gratitud, la comprensión, la aceptación, el valor, la lealtad, el perdón y un largo etcétera.

Este último apartado está dedicado a describir cómo funcionan las personas autorealizadas que en sus vidas han logrado desarrollar más consciencia y se han ido liberando de los oscurecimientos y trabas de la mente. No es fácil de discernir por medio de los factores externos tradicionales con los que generalmente juzgamos y clasificamos a los demás. Entre otras muchas, algunas de sus cualidades y actitudes:

- Aprecian el mundo natural. Les encanta disfrutar de la naturaleza. Les fascina las montañas, los atardeceres, los ríos, las flores, los árboles, los animales. Les complace cualquier tipo de clima y lo disfrutan tanto si hace calor como si llueve. Les gusta sentir la vida.
- Tienen una percepción de la realidad más completa y elevada. Son intuitivas y creativas.
- Cuidan de su bienestar y salud. Estiman la alimentación sana y equilibrada.
- Disfrutan de todo lo que la vida les brinda. Tienen una gran habilidad para sacar el máximo goce de la vida diaria. Buscan nuevas experiencias que no le sean familiares. Sienten entusiasmo por la vida, no sobreviven ¡Viven!
- Son personas que se sienten cómodos haciendo cualquier cosa. No pierden el tiempo deseando y quejándose.
- Sus relaciones con los demás son abiertas, cálidas y fructíferas.
- El amor de estas personas no lleva implícito la imposición de los valores

PUBLICIDAD



CEMETC®

Centro de Enseñanza de la
Medicina Tradicional China



**CENTRO DE ENSEÑANZA FUNDADO EN 1978
LA ESCUELA DE ACUPUNTURA DECANA EN ESPAÑA**

**Desde hace 30 años sólo impartimos Acupuntura Bioenergética
y técnicas relacionadas con la Medicina Tradicional China**

La Bioenergética como desarrollo biofísico de la teoría de la M.T.Ch.

CURSOS DE ACUPUNTURA

**POSTGRADO
EN
CHINA Y CUBA**

**MATRÍCULA ABIERTA
www.cemetc.es**

CENTROS ASOCIADOS:

MADRID - THUBAN
C. VALENCIANA - SINTAGMA
GUIPÚZCOA - CENTRO SARKANDA
MÁLAGA - CENTRO ANKARENA
CASTILLA Y LEÓN - FISICOCYL
CIUDAD REAL - EKA
CEMETC - Jerez (CÁDIZ) - TERAPIAS DACHE

C.E.M.E.T.C. CENTRAL

JEFATURA DE ESTUDIOS
C/DOS DE MAYO 8, ENTREP. 4.
47004 VALLADOLID.
TELF. Y FAX: 983308562.
cemetc@cemetc.es

DELEGACIONES:

CEMETC GALICIA

CENTROS COLABORADORES:

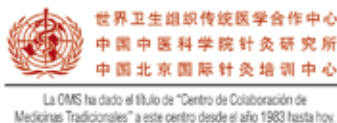
ISLAS BALEARES - ESCUELA ESTENA
LA RIOJA - CENTRO MASTER
BARCELONA - VIDA KINESOLOGIA
LUGO - TUI-NA - CENTRO MARIA DURAN
BARCELONA - ISMET
CUBA: UNIVERSIDAD DE HOLGUÍN

DELEGACIONES INTERNACIONALES:

Portugal: EMAC- Escola de Medicinas Alternativas e Complementares
Venezuela: FFM SERVICIOS C.A. (Sr. Freddy Fernández)
Brasil: CIEPH - Centro Integrado de Estudos e Pesquisas Do Homem
Argentina: Armonia y Salud - Centro de Salud y Capacitación. (Córdoba)
CAFSE - Centro Argentino de Formación Superior en Etnomedicinas (Buenos Aires)
Chile: Centro Bioenergético TAO VITAL

Para más información vea nuestra página web: www.cemetc.es

Entidades con las que mantenemos convenios:



Material didáctico de Acupuntura Bioenergética y Moxibustión



**3 TOMOS
DVD / CLASE
3 GUÍAS**

propios hacia el ser amado. Aceptan sabiamente lo que es, sin oponer resistencias.

- Son personas que desprenden una energía muy especial a su alrededor. Transmiten calma, sosiego, armonía y bienestar.
- Pueden reconocer que han cometido errores, pero están libres de sentimientos de culpa y de ansiedad.
- No suelen ser excesivamente ahorradoras ni planificadoras para el futuro. Están más en el aquí y ahora. Saben que el futuro es un espejismo.
- Cambian la preocupación por la ocupación. Y desarrollan el sentimiento de seguridad.
- Dan gran importancia a la intimidad. Son notablemente independientes, sin caer en el aislamiento ni en el desinterés por los demás.
- Les gusta tener su propio espacio y momentos de estar solos a veces.
- No se comprometen sentimentalmente con mucha gente.

- Son selectivos en lo que respecta al amor, pero son también profundamente afectuosos.
- Son muy independientes de la opinión de los demás. Son capaces de funcionar sin la aprobación y el aplauso de los demás. Rehúsan depender de la gente y que los demás dependan de ellos en una relación madura. Quieren que las personas que ellos aman sean independientes.
- No necesitan admiración, ni ser queridos por todo el mundo. Viven sus propios deseos.
- Tienen una sensibilidad muy especial que les permite captar lo más genuino y esencial de otros seres. No les gusta criticar ni dramatizar sobre los errores de los demás. Procuran que sus opiniones sean enriquecedoras y constructivas.
- Son atentos y con gran empatía hacia los demás.
- Tienen buen sentido del humor. Les resulta fácil relacionarse con los demás. Son seres agradecidos.

- Fomentan la amistad a través de la sencillez y de la generosidad.
- Son pacientes, tolerantes, flexibles, comprensivos y compasivos.
- Se aceptan a sí mismos sin quejas, sin autoengaños, sin subterfugios.
- No se sienten nunca superiores ni actúan como si lo fueran.
- Saben transformar las emociones auto-destructivas en constructivas.
- Mantienen la serenidad ante la crítica y el alago.
- No necesitan impresionar a los demás. No buscan protagonismo.
- Mantienen la ecuanimidad ante lo grato y lo ingrato.
- No generan hostilidad y rechazo ante las adversidades de la vida; al contrario, obtienen enseñanzas y sabiduría. El odio lo transforman en amor. El egoísmo en generosidad. La debilidad en fortaleza. El miedo en valor. ☐

LUIS B. GARCÍA-GIL NAHARRO

*Profesor de Yoga, Yogaterapia y Mediación
www.yogasattva.es*

BIOLASTER