

yoga

JOURNAL

Directorio de
Centros de Yoga
gratis y actualizado

FELIZ POR DENTRO

Enseñanzas sencillas
que iluminan tu vida

4 posturas que te
alivian el estrés

¿El yoga puede
transformar
la medicina?

Cambia tu mirada
y cambiará tu
ánimo



Nº 37. ESPAÑA: 3,50 € (CANARIAS 3,65 €)
PORTUGAL CONT.: 3,60€
ALEMANIA: 8,10 € AUSTRIA: 7,00 €
BÉLGICA: 3,50 € SUIZA: 11,30 SFR
FRANCIA: 5,60 €

YOGA AL AIRE LIBRE

9 POSTURAS PARA CUIDAR TU CUERPO
2 MEDITACIONES PARA INSPIRAR TU CORAZÓN



SRI VIJAY TIWARI y LAXMI DEVI THAKUR

“yoga contiene toda la sabiduría”



Mayte Criado conversa con dos representantes de la “moderna espiritualidad” de la India de hoy

Hemos contado con la visita a Madrid de Mahamandaleswar Laxmi Devi Thakur Shingal y Sri Vijay Tiwari. Ambos pertenecen, desde diferentes responsabilidades, al gobierno hindú y representan organizaciones importantes a nivel nacional e internacional. Han

participado en el Festival de la India “Mítica India” en Marina de Carrara (Italia), y llegaron a España con el ánimo de buscar colaboración para algunos de sus proyectos relacionados, por una parte, con el yoga (él es el creador de la Confederación de Yoga de la India) y,

por otra, con el reconocimiento del trabajo de las mujeres (ella es la presidenta nacional de la Women International Network).

He compartido con ellos algunos días llenos de simpatía, humor y sobre todo, mucha humanidad. En cierto modo representan al yoga de la India moderna, llena de futuro, gran potencia mundial en tecnología e informática. Pienso sobre su gran capacidad para permanecer

serenos, atentos y relajados en cualquier circunstancia; en las prisas, en las citas que se nos agolpan, en el tráfico de Madrid. Ellos callan o ríen de mis comentarios que, por supuesto, dejan entrever el estrés que se va apoderando de mí cuando las cosas no van según lo previsto.

Laxmi, ¿cuáles son las metas de la Women International Network?

L. D. Esta organización trabaja para que las mujeres recuperen el poder que les corresponde en la sociedad, en las familias, en la tradición. Quiere ser un apoyo y sostén en las situaciones en las que las mujeres necesitan obtener el reconocimiento que merecen, sobre todo para las que representan la excelencia en su trabajo, en cualquier campo. Sería muy bueno si también en España se conectan muchas mujeres y se crea una comunidad con propuestas y colaboración mutua.

Además de su trabajo, es usted madre y vive comprometida en su crecimiento interior. ¿Cómo lo combina todo?

L. D. En primer lugar, estoy orgullosa de ser una mujer hindú. Mi marido y mi familia cooperan en todo lo que emprendo y son un gran apoyo en mi trabajo. En India la espiritualidad está fundamentada en las mujeres; ellas la recibieron directamente de sus madres y la van transmitiendo a través de

quién es

Laxmi Devi Thakur

es secretaria del Comité de Delhi Pradesh en el Congreso; presidenta nacional de Women International Network y presidenta para Delhi del World Religious Parliament. Es una mujer de gran carácter que aspira al respeto y al reconocimiento. Su fuerza, dice, es la fuerza de todas las mujeres. Habla del "poder" femenino como herramienta de sensibilidad y prosperidad para el mundo. Me admira su vocación de querer cambiar la situación de menosprecio a que se ven sometidas tantas mujeres, sobre todo en la India.



generaciones. La espiritualidad se enseña desde la infancia, es parte de nuestra tradición, y la madre es el pilar sobre el que se sustenta este conocimiento. Las mujeres occidentales son inteligentes, activas, pero es necesario equilibrar esto con la familia. El hindú es un sistema eminentemente familiar y creo que tenemos mucho que aportarnos las unas a las otras con objeto de equilibrar ambos extremos. Ahora estamos organizando un gran encuentro de Yoga y Espiritualidad con motivo de la celebración del nacimiento de Patanjali. Será en octubre de 2010 en Bhopal. Una gran oportunidad

para poner de relieve esa manera de vivir nuestra espiritualidad y, al mismo tiempo, desarrollar nuestro trabajo y papel en la sociedad.

¿Qué mensaje le gustaría que llegara a las mujeres?

L. D. Que deberían ser como Durgha, mujer de poder; como Saraswati para el conocimiento; como Lakshmi para la sensibilidad, la humanidad, prosperidad y abundancia. Pero sobre todo deben hacerse conscientes de su propio poder; si no, no podrán obtener el sitio que les corresponde de forma natural. Debemos estar unidas para lograr una nueva humanidad.

"Están todos invitados a la celebración del aniversario de Patanjali, el mes de octubre en Bhopal, India"



quién es

Sri Vijay Tiwari Ji es secretario y fundador de la International Yog Confederation y de la Confederación de Yoga de la India. Consejero de la Global Open University y miembro del gobierno hindú, entre otros cargos.

Siempre vestido de blanco, su temperamento es el de un hombre pacífico capaz de permanecer inalterado en cualquier circunstancia, incluso en momentos muy difíciles para él. "Las relaciones humanas son complicadas, el ego manipula nuestro equilibrio y... es necesario estar alerta", dice.

Sri Vijai, ¿cómo nace la Confederación Internacional de Yoga y la Confederación de Yoga de la India?

S. V. La Confederación de Yoga de la India se creó hace 15 años porque los propios hindúes se dieron cuenta de que el conocimiento de nuestra tradición no debería estar diseminado. Mucha gente en la India practica, pero no tiene una verdadera plataforma. En los pueblos y pequeñas ciudades ha existido tradicionalmente la imagen del sabio al que la comunidad consultaba los problemas cotidianos, familiares y laborales. También era médico ayurvédico y heredero de un linaje concreto de conocimiento. Normalmente este papel recaía en los brahmanes, descendientes de Brahma, herederos del auténtico conocimiento. Aunque aún hay sitios donde esa figura continúa

teniendo gran relevancia, en las grandes ciudades se ha perdido completamente. La Confederación nace con el fin de buscar a estos nuevos sabios y recopilar toda su sabiduría para ser transmitida a todos desde la propia India.

¿Esa sabiduría es el yoga?

S. V. En India lo llamamos yoga. De acuerdo con mis conocimientos, el yoga es tan antiguo como este universo, es el regalo del mismísimo creador. Yoga es una forma de vida que contiene toda la sabiduría que se ha desarrollado desde que el mundo es mundo. Después ha tomado numerosas formas, líneas, tendencias, sistemas de pensamiento. Todo eso nos enseña algo muy simple: a estar en armonía con nosotros mismos y con nuestro entorno, en su más amplio sentido.

La espiritualidad es diferente para cada persona, y no está en la India sino en todas partes. Está en ti y tú la llevas hacia fuera. Espiritualidad es seguir tu dharma (tu camino o tu deber en el mundo). La persona espiritual debe, antes de nada, encontrar para qué está en este planeta, y una vez que lo ha descubierto queda envuelto en su dharma sin egoísmos. Su camino es despejado y su mirada es la de alguien que se entrega a su destino aceptando y armonizándose con la vida misma. Quien haga esto es una persona espiritual pues está en unión consigo mismo y con la naturaleza (el entorno) al mismo tiempo.

¿Realmente se sabe cuándo nació Patanjali? ¿Qué fin persigue la celebración de su nacimiento?

S. V. No se necesita tener fecha exacta para celebrar algo importante. Los historiadores en India piensan que el Maharishi Patanjali nació cerca de Bhopal, estado de Madhya Pradesh. Tanto sus habitantes como el gobierno local, después de la visita de personalidades vinculadas a la Confederación de Yoga de la India, decidieron celebrar cada año el nacimiento del Maharishi Patanjali. Este año será del 29 de octubre al 7 de noviembre. El programa estará enfocado a sus enseñanzas. Todos están invitados; queremos que sea una ocasión de convivencia de la comunidad del yoga en el mundo. ❀

Mayte Criado-Madâlasâ

Escuela Internacional de Yoga
www.escueladeyoga.com