

# Suplemento yoga esencial



# 14

*Un espacio para pensar  
en otras cosas*



Centro Escuela  
**YOGA ESENCIAL**

**AÑO 2 | #14 | Julio 2021**

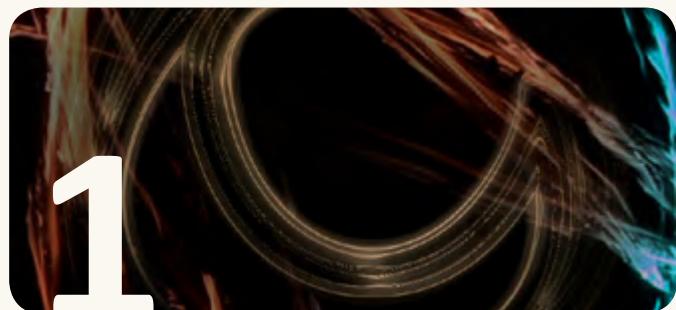
Textos de distribución gratuita.

**Idea: Gerardo Pereyra**

gerardo@yogaesencial.com

Diseño: jm.jaume@icloud.com

# CONTENIDO



**EDITORIAL** El arte de  
estar y sentirte en armonía



**FRASES DE POR AHÍ**  
Que ayudan a pensar



**AGENDA**  
Con actividades del mes



**NOTA DEL LECTOR**  
El manuscrito



**LA YAPA**  
Ni tú ni yo somos los mismos



*Suplemento*  
**yoga esencial**



# El arte de estar y sentirte en armonía

1

Editorial de Yogacharya Gerardo Pereyra

*Un nuevo encuentro en un nuevo mes a través de este medio de comunicación que es el escribir, el cual surge de algún lugar de mi interior, y que llega a ti, a tu interior, para intercambiar, desde el silencio, en torno a la idea del bienestar y la armonía que propone el Yoga.*

Solo para tenerlo presente, habrás escuchado más de una vez, que el significado de la palabra Yoga está asociado a unión, lo cual genera según he visto a lo largo de mi tiempo como estudiante y practicante, muchas confusiones, tomando el significado por la definición del sistema y pienso deberíamos reflexionar si es verdaderamente lo correcto.

La vinculación de Yoga con unión, se refiere a un principio místico, por el cual quienes estemos participando de esta senda yóguica, en algún momento pasaremos por una experiencia de tipo espiritual, a través de la cual tomaremos conciencia del aspecto divino que tenemos implícitamente en nuestra naturaleza, obteniendo además un estado conocido como liberación o “moksha”, en su nombre técnico, referido a la desaparición de varios elementos que nos atan a distintas pautas de la existencia, que a su vez son generadoras de tendencias no tan positivas para el individuo.

Quedarse en esta comprensión del Yoga, es verdaderamente acceder a una parte mínima de la experiencia que se desarrolla cuando se lo aborda integrándolo a las cosas cotidianas.

Y para quienes buscamos eso de integrar el Yoga a las cuestiones de la vida, asoma una palabra que por sí misma

aporta la idea de un espacio interno de gran comunicación personal y de creatividad, esa es la vinculación que pretende hacerse entre Yoga visto como un arte.

Según entiendo, el arte es una forma de expresar los distintos momentos de la vida que nos impactan por alguna razón y que expresamos creativamente por medio de alguno de los tantos canales de percepción y expresión que tenemos en nuestro haber, utilizando para su concreción entre otros, materiales, imágenes, escritura, sonido, etc.

La búsqueda se plantea a tratar de manifestar algo que emerge de nuestro interior al realizar un ásana o postura psicofísica, un pranayama o pauta de control energético a través de la respiración, la entonación de un mantra, una visualización o cualquier otra técnica de Yoga, promoviendo que el practicante se apropie de lo que esté desarrollando, para que sea un vehículo de expresión de algo que está siendo creado dentro de cada uno de nosotros al tiempo de la realización de cada propuesta en la sesión individual o colectiva.

Cuando se ve al Yoga de esta forma relacionada al arte, sin dudas que hay una muy fuerte conexión de ambos, dado que en los dos conceptos, hay implícita una movilización energética nacida de una experiencia muy íntima, que se traduce en algo que es expresable, aunque sea parcialmen-

te, porque muchas de las vivencias obtenidas en las prácticas, son muy grandes y parecieran no poder ser abarcadas por el lenguaje o algún tipo de expresión tangible.

El interior humano es ciertamente un espacio infinito en cuanto a posibilidades de creación se refiere, y la toma de conciencia de tal dimensión, es asunto del Yoga para que podamos manifestar en el mundo material, lo que esté surgiendo en ese espacio sutil no manifestado.

El bienestar y la armonía, sin dudas que son construcciones que vamos desarrollando a lo largo de nuestra vida, y tienen que ver con eso de tener una idea creada de ambos conceptos para poderlos construir en esa dimensión no manifestada para luego concretarlos en la vida, utilizando todos los recursos necesarios que están en el Yoga para conseguir conectar y manifestar esa creación interior.

Ser artistas en la vida es algo de lo que el Yoga nos da como opción cuando abordamos comprometidamente esa forma de abrazar la existencia, manifestar es la cuestión, cómo manifestamos es tarea de cada uno de nosotros.

“Harih OM”



## FRASES de por ahí...

2

*E*s interesante como en el momento menos esperado, *E*nos encontramos con una frase que brinda algo para motivar un reflexión o un recordatorio. Tal es el caso de un simple emboltorio de un saquito de té, el cual traía la siguiente leyenda:

“*Dormir con  
un sueño.  
Despertar con un  
propósito.*”

De mi parte, que tengas varios sueños, y muchos propósitos que puedas intentar concretar.



# AGENDA

# 3

Actividades para tomar nota

*Julio pasa y agosto se está viniendo con muchas cosas. Ten presente la posibilidad de practicar Yoga.*

*Empoderate de vos, siempre hay tiempo para experimentar otras sensaciones sin importar donde estés, allí está tu sesión de Yoga, solo elegís tu horario y participas de la experiencia del bienestar y la paz interior.*

## **Horarios 2021**



Centro Escuela  
**YOGA ESENCIAL**

**YOGA**

**Martes y Jueves 18.00 y 19.30 hs.**  
en sesiones de 60 minutos.

**CHI KUNG**

**Lunes 18 hs.**

**MEDITACIÓN**

**Lunes 19.30 hs.**

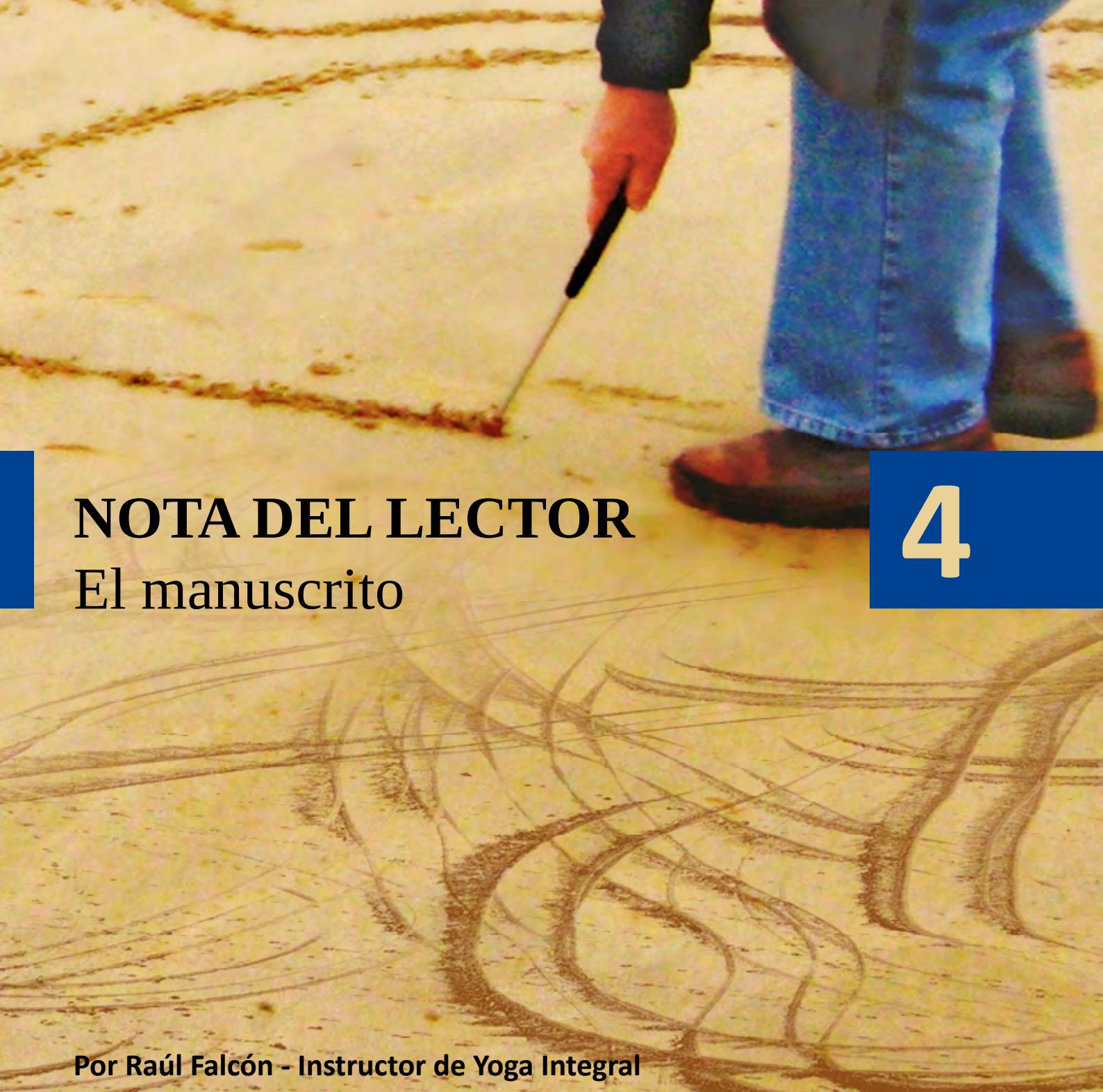
**NADA YOGA**

**Miércoles 18 hs.**

**Consultas: 099 182 177 - 2902 6226**  
**info@yogaesencial.com - www.yogaesencial.com**

*¡Te espero!*





## NOTA DEL LECTOR

### El manuscrito

4

Por Raúl Falcón - Instructor de Yoga Integral

**H**abía pasado años de su vida tratando de desentrañar los misterios de la creación. Leyó e indagó cuanto libro antiguo se le cruzó. Pasaba horas metido en las bibliotecas. Pedía catálogos de nuevas publicaciones y consultaba las bibliotecas extranjeras que pu-

*dieran aportarle alguna pista. De hecho sabía que las pistas estaban allí. Frente a sus ojos.*

Pero no lograba desentrañar los misterios. Conoció sabios de diferentes culturas. Viajó para encontrar a Chamanes que le explicaran los significados. Todos le hablaban del Viaje. Del proceso. Y siempre la respuesta de Perogrullo:

*“Cuando el alumno está listo aparece el maestro”.*

Ya estaba cansado de esas macanas. Había aprendido técnicas de escritura. Lenguajes extraños, para tratar de comprender los escritos y textos sagrados. Largos tiempos de análisis y de tomar notas y apuntes. Y reflexionar. Tratar de situar personajes y contextos históricos. Beber de las culturas para tratar de captar el sentido de todo lo que aprendía. Con el tiempo se hizo conocedor y en algunos temas hasta lo trataban como erudito. Había llegado más lejos que muchos académicos. Muchos le llamaban de Maestro. Porque sabía. En su fuero interno sabía que sabía. Pero no conocía.

El desarrollo de su inteligencia y habilidades había prosperado desde aquellos lejanos primeros años donde todo era incomprensible.

Pero su alma se comprimía y el nudo en el pecho le apretaba y lo agobiaba, cuando la gente lo halagaba.

Había algo que siempre faltaba. Siempre aparecía una nueva punta de conocimiento que recorrer. Un nuevo velo que quitar, porque seguramente allí, detrás estaría lo que buscaba hace tiempo. Una Respuesta que explicara todo.

No podía ser que tantas culturas, tantos sabios estuvieran equivocados. Que todo aquello de lo que se hablaba fueran cuentos chinos, o fábulas griegas.

Hubo un día que se dio por vencido. Cansados el cuerpo y la mente, de golpe y porrazo, se desplomó, literalmente. Su sistema le dijo: Basta!!! Detente!!! Tuvo que quedar quieto y convaleciente.

Los médicos analizaron procurando encontrar algo que explicara su situación. Nada encontraron. Solo agotamiento. Le prohibieron trabajar y que se alejara de todos los libros. Buenas comidas, y descanso. Que se alejara de la ciudad y de todo y cualquier rutina conocida. Su cuerpo había hablado.

Su familia alquiló un espacio en una estancia alejada de cualquier centro urbano y sin internet, para que no pensara ni hiciera nada.

Muy a regañadientes aceptó. No tenía fuerzas para oponerse. Y sabía que tenían razón.

El lugar era sencillísimo. Las personas cordiales, humildes y algo rústicas, pero con muy buen trato y la cocina era casera... como hacía años no disfrutaba.

Los primeros días solo dormía. Lo llamaban para comer y no lograba hacer mucho más. Poco a poco fue recuperando horas. Primero algo en la mañana. Luego algo por la tarde. Un día le contaron de un arroyo y una playita cercanos. La idea de remojar los pies en agua fresca le pareció interesante. Pidió que lo acompañaran para conocer y si era posible se quedaría por allí. La casera accedió a llevarlo en el carro. Le explicó cómo volver a la casa y lo dejó.

El lugar era precioso. El agua clarísima. La playita de arenas blancas y suaves. Sauces, ceibos y mucho verde por toda la orilla y muchos pájaros. Jamás había oído tanta diversidad de cantos.

Horas pasó en silencio, permitiendo que todo ese lugar penetrara todos sus sentidos.

Regreso antes de la noche, prometiéndose volver. Y cumplió. Con creces cumplió. Se despertaba antes del

amanecer para ir al arroyito y solo volvía a las horas de comer y para dormir.

Una mañana en que caminaba por la arena, tomó una rama del piso y sintió la imperiosa necesidad de dibujar algo. Y dejó que saliera. Y salió. Y salió. Y salió.

Cuando se dio cuenta había llenado la arena de símbolos. Símbolos que había aprendido. Sabía lo que decían, pero no había sido su mente la que escribió. Había sido su cuerpo. Su mente comprendía contenidos, pero sintió la energía de aquellos símbolos y de qué manera la energía de su cuerpo se hizo una con aquella. La mente nada tenía que ver con el proceso.

Poco a poco comenzó a reír, y a llorar y a saltar de alegría por lo que estaba experimentando. Y volvió a probar. Y la experiencia se repitió. Y cada vez que escribía sentía alivio, sentía el gozo y la energía de unidad con aquello. La unidad con el Todo.

Por primera vez en su vida comprendió que sabía. Y que conocía. Que había llegado su maestro. Aquello escrito en la arena era la manifestación de su Maestro Interior expresando. Era su propio Manuscrito. Aquel que tanto había buscado.



# LA YAPA

## Un relato de regalo

5

Ni tú ni yo somos los mismos

*E'l Buda fue el hombre más despierto de su época. Nadie como él comprendió el sufrimiento humano y desarrolló la benevolencia y la compasión.*

Entre sus primos, se encontraba el perverso Devadatta, siempre celoso del maestro y empeñado en desacreditarlo e incluso dispuesto a matarlo.

Cierto día que el Buda estaba paseando tranquilamente, Devadatta, a su paso, le arrojó una pesada roca desde la cima de una colina, con la intención de acabar con su vida.

Sin embargo, la roca sólo cayó al lado del Buda y Devadatta no pudo conseguir su objetivo. El Buda se dio cuenta de lo sucedido y permaneció impasible, sin perder la sonrisa de los labios.

Días después, el Buda se cruzó con su primo y lo saludó afectuosamente.

Muy sorprendido, Devadatta preguntó:

— ¿No estás enfadado, señor?

— No, claro que no.

Sin salir de su asombro, inquirió:

— ¿Por qué?

Y el Buda dijo:

— Porque ni tú eres ya el que arrojó la roca, ni yo soy ya el que estaba allí cuando fue arrojada.

El Maestro dice:

“*Para el que sabe ver, todo es transitorio; para el que sabe amar, todo es perdonable*”.

# Suplemento yoga esencial

*Encuentra más información  
en nuestras redes sociales*



099182177



yogager



yoga.esencial



yogager



yogaesencial



gerardo-pereyra-mvduy



gerardo@yogaesencial.com



[www.yogaesencial.com](http://www.yogaesencial.com)



Centro Escuela  
**YOGA ESENCIAL**