

# Suplemento yoga esencial



# 15

*Un espacio para pensar  
en otras cosas*



Centro Escuela  
**YOGA ESENCIAL**

## **Edición #15 | Mayo 2023**

Textos de distribución gratuita.

**Idea: Gerardo Pereyra**

[gerardo@yogaesencial.uy](mailto:gerardo@yogaesencial.uy)

Diseño: [jm.jaume@icloud.com](mailto:jm.jaume@icloud.com)



# CONTENIDO



1

## EDITORIAL

Superación



2

## FRASES DE POR AHÍ

Que ayudan a pensar



3

## AGENDA

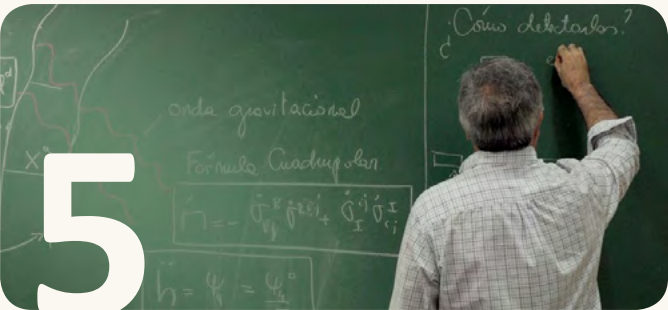
Congreso de Reiki



4

## NOTA DEL LECTOR

Enseñanzas del Gurucito



5

## LA YAPA

Un relato de regalo





# SUPERACIÓN

1

Editorial de Yogacharya Gerardo Pereyra

*Muchas personas a lo largo de la historia de la humanidad se han encontrado en algún momento de sus vidas ante la encrucijada de realizar modificaciones en las formas de hacer y de comprender el mundo en el que les tocó pasar la experiencia de estar vivos y ser alguien que integra un proceso evolutivo muy grande.*

Sin duda que es uno de esos momentos en los que la toma de decisiones juega un papel preponderante, ya que pueden ser determinantes para el resto de la vida, y por tal motivo, la movilización interior y exterior generada es verdaderamente muy importante.

En mi opinión, las circunstancias presentadas constituyen una de las mejores oportunidades para que cualquier persona pueda encontrarse con el Yoga, y descubra ante sí un nuevo mundo con otras opciones, visiones y perspectivas que se pueden incluir en la construcción de una versión distinta de sí mismo mucho más positiva, creativa, pacífica y amorosa entre otras cualidades, que el individuo irá descubriendo y permitiendo que asomen a la consciencia para su manifestación e ir aportando su granito de arena, proyectando la idea de pasar por este mundo para dejarlo algo mejor de cuando inició su tránsito por él.

Si por un momento tomamos el rol de ser observadores de la realidad en la que estamos interactuando, estoy seguro de que podríamos captar y tener la certeza de que la propuesta intrínseca de la vida misma es, sin ninguna duda, evolucionar lo más posible en todas las formas de consciencia existentes.

En este momento, recuerdo la expresión de *Sri Aurobindo*,

cuando dijo que “el Yoga es la vida misma”, lo cual es muy interesante de poder comprender, dado que integra a la idea del Yoga todos los acontecimientos que ocurren en el mundo y nos propone apreciar que el mundo con todas sus contingencias, positivas y negativas, tiene todo lo necesario para que la vida en todas sus formas logre evolucionar.

Particularmente, si de Yoga se trata, esto hace pensar que, dentro de la cuestión evolutiva, la humanidad tiene un capítulo muy especial al abordar su proceso, por estar justamente en la cima de las formas de vida más evolucionadas.

Por ello y tomando una de las tantas formas de definir el Yoga, como un sistema de desarrollo humano en todas las áreas en las que interactúa, tengo la total convicción de que el pensamiento de Aurobindo, es muy adecuado, y está alineado a esa idea.

Quiero remarcar lo central de esta definición yóguica: “desarrollo humano en todas las áreas en las que interactúa” significa que cualquier persona que decide transitar el camino de evolucionar a través de los distintos parámetros propuestos por el Yoga deberá tener en cuenta que evolucionar pasa a ser un ideal, un concepto capaz de transformar la vida en su totalidad, siempre con una

visión positiva y con una perspectiva creativamente responsable.

En nuestro tiempo, pensar en seres que lo dejan todo por dedicarse a conocer la realidad espiritual, conocidos como renunciantes, parece que no concuerda en su totalidad con lo expresado por el mismo Yoga.

En todas las áreas en las que un individuo participa, se trata ciertamente de tomar consciencia de las distintas complejidades que existen a nivel personal; por ejemplo, en los ámbitos físicos, energéticos, mentales, emocionales y espirituales, además de otros detalles, como económicos, políticos, las relaciones con otras personas y con el medio, como también de distintas valoraciones que forman la visión del mundo que todos tenemos.

En otro nivel, la consideración de lo divino en el Yoga también es un factor decisivo en la concepción de un proceso evolutivo.

Un punto muy importante en la idea de *Sri Aurobindo* y su Yoga es, por parte de quienes pasamos por su propuesta yóguica, que tengamos una fuerte aspiración a conectar con un tipo de energía divina a la que nos abrimos para recibirla en nuestro interior, aceptando el gran cúmulo de transformaciones que pueden suceder para que surja

una nueva humanidad basada en la expresión de lo divino como un ideal o un valor de altísima importancia.

Por ello, cuando se habla del Yoga como un conjunto de propuestas que te modifican la vida, seguramente se esté en lo cierto, y más aún si del Yoga Integral se trata.

En lo personal y por lo que he podido charlar con infinidad de individuos, creo que la clave de la evolución, y por ende del ideal humano, es justamente abrirse a una posibilidad distinta, basada en la sensación que genera el Yoga de gran conexión con todos los elementos que hacen al mundo y las formas de vida, pero sin procurar controlarlas ni darles una forma creyendo que es lo mejor, eso es solo cuestión del ego.

Claramente el Yoga nos da la confianza de que todo está bien, y si mantienes tu atención firme, con la decisión tomada de recibir todo lo bueno del universo, eso seguro estará presente en tu vida, siendo ésta, una gran experiencia y oportunidad de crecer, evolucionar y sentir el ser espiritual y divino que somos en esencia.

Esto último nos pone en contacto con un tópico más, que al transitar la senda del Yoga es imposible eludir y del que hay que asumir una gran responsabilidad y por ende un compromiso más que importante consigo mismo. Me

refiero a la idea de que el Yoga, por definición, nos da la posibilidad de ser y sentirnos en total libertad, por ello lo asocio a la máxima expresión de la libertad de la conciencia, por lo tanto naturalmente cualquier pensamiento que genere algún tipo de limitación no estaría involucrado con este concepto.

Comprendo que es una idea para tratar de forma muy delicada y puntillosamente por lo que implica ser y sentirse libres interiormente, y por ello creo firmemente en las pautas que el mismo Yoga propone para la regulación de nuestros procedimientos en la vida.

Yoga es crecimiento sostenido, superación constante, es decir, desarrollo al máximo del potencial humano y por ello, cuando se asume el compromiso yóguico con la vida, no hay posibilidades considerables de que algo se salga de cauce en cuanto a las acciones que realicemos.

Experimentar conscientemente esa libertad es, sin duda, una manifestación divina muy valiosa para quien la sienta, como para el entorno, sobre el cual su influencia es vertida; desde esa concepción, nada puede salir mal.

Por último, recuerdo las palabras que me dijo uno de mis mentores, *“el camino del Yoga es muy duro, pero la recompensa es grandiosa”*.



## FRASES de por ahí...

2

Que ayudan a pensar

*A* sí como al caminar por las calles de la ciudad vemos pintadas en las paredes de casas, edificios o muros, algunas cosas que expresan estados de alguien quien por alguna razón lo sintió, el recorrer las redes sociales generan casi la misma sensación. Fíjense la siguiente frase,

*tal como si fuesen por ahí y sus ojos fueron cautivados por algún detalle:*

*“Cada mañana tienes  
dos opciones, seguir  
quejándote de la vida, o hacer  
algo para cambiarla.”*

*Lenin Paucar*

*(@leninpaucar.emprendedor )*

En lo personal, espero que hagan algo para cambiarla si es necesario.



# AGENDA

3

Actividades para tomar nota

*S*e que hay muchos reikianos entre los lectores, por tanto es el momento de que estemos todos juntos en torno a la energía y la propuesta del Reiki.



Conferencias y  
experiencias con Reiki

**3 DE JUNIO 2023**

Hotel Crystal Tower

Entre conferencias y experiencias prácticas, nuestro congreso pretende que te lleves mucho en cuanto a conocimiento y mucho más en cuanto a vivencias con el Reiki.

Inscríbete ya, estos eventos no son frecuentes, con este volumen de información y prácticas menos aún.

---

## PROGRAMA

---

**09:30** Acreditaciones.

**09:45** Apertura del congreso y meditación breve de armonización para todos.

*Maestros – Graciela Carnevia y Gerardo Pereyra.*

**10:00** Ponencia “Reiki y Ángeles.”

*Graciela Carnevia. Maestra en Reiki de varios sistemas y técnica en terapias holísticas.*

**10:45** Espacio de práctica auto sesión de Reiki dirigida.

**11:00** Ponencia “Un viaje a través del Reiki, desde el pasado al presente”.

*Leonor Bastarrica, Maestra en Reiki y Yoga Integral, además de reflexóloga. Graciela Parodi, Maestra en Reiki, Yoga Integral, y técnica en otras terapias.*

**11:45** Práctica enviando Reiki al planeta con símbolos.

**12:00** Reiki más allá de la terapia de consultorio.

*Aníbal Mariotta Maestro en Reiki y técnico en lechería. Norman Bellion Maestro en Reiki y técnico electricista.*

**12:45** Corte para Almorzar.

**14:00** Ponencia “Cómo compaginar Reiki y otras terapias.”

*Juan Carlos Sosa. Maestro en Reiki. Esta ponencia va por ZOOM desde España en directo.*

**14:45** Práctica de envío de Reiki a situaciones, cómo influenciar positivamente con la energía.

**15:15** Ponencia “Reiki para la mujer.”

*Carmen García. Maestra en varios sistemas de Reiki además de docente, e investigadora.*

**16:00** Presentación de la Federación Uruguaya de Reiki.

*Maestros Carmen García y Aníbal Mariotta.*

- 16:15** Repetimos auto sesión de Reiki.
- 16:30** Ponencia “Reiki y desarrollo personal.”  
*Gerardo Pereyra. Maestro en Reiki Usui, Karuna y Yoga Integral.*
- 17:15** Espacio de intercambio Reiki en camilla entre los asistentes.
- 18:00** Cierre del congreso.



*Una  
oportunidad  
para conocer  
más este  
camino de  
vida*

**SÁBADO  
3 DE JUNIO  
2023**

—  
**ORGANIZAN**  
—

*Conferencias y  
experiencias con Reiki*

**Hotel Crystal Tower**

**INFORMES:**

 **095 222570**

 **099 182177**

 **congreso.reiki@gmail.com**



**Centro Integral  
de Terapias  
Holísticas**



**Centro Escuela  
YOGA ESENCIAL**



# NOTA DEL LECTOR

## Enseñanzas del Gurucito

4

Por Raúl Falcón - Profesor de Yoga Integral

***Gurú** se le llama al maestro espiritual que guía y enseña.*

***Gurí** a la persona pequeña y espiritual que sin saberlo hace lo mismo.*

*Cuando el médico confirmo que venía nos sorprendió. La sorpresa fue mayúscula. Nosotros que teníamos todo calculado y pensado en nuestras vidas. Incluso la*

*idea que este momento llegaría. Claro, uno cree que puede controlarlo todo. Siempre algo se escapa. Y aquella noche maravillosa en la cual reinó el Amor y el tramposo alcohol que hizo de las suyas para generar el clima. Esa noche de descontrol apasionado, donde corazón y carne se hicieron uno solo, al igual que nosotros. Esa noche se gestó nuestro pequeño. El más bonito. El bebé de nuestros sueños.*

Y fueron meses de cuidados y de ilusión. Ver como la pancita de Ella crecía y como su cuerpo, mente y emociones, acompañaban el cambio. Todos los cambios de ánimos y de hábitos. Ver de qué manera este proceso nos afectaba. Ver como cualquier idea previa se enfrentaba y era totalmente destruida con esta realidad. Pero ser jóvenes y con Amor fueron los ingredientes justos para que los ánimos se serenaran en los difíciles momentos.

El parto fue complejo, y cansador, agotador diría. Ser primerizos no fue nada fácil. Además, como corresponde, la peor parte fue la de ella. Uno apoya y acompaña, pero el dolor del proceso era de ella.

Lo primero que hubo que aprender fue la paciencia. Con nosotros. Con los otros. Aprender a dormir poco o nada. A adaptarnos a los nuevos ritmos.

Todo el tiempo atentos a lo que sucediera. Todo era nuevo. Aprendiendo a tientas. Aplicando lo que te dicen los que saben y que ya pasaron por esto.

A que estuviera limpito, calentito. Que no llorara, y si lo hacía tratar de detectar porque. Que la pancita, que los oídos, que esto, que aquello. Evidentemente la mamá con su instinto aprendió rápido a saber qué hacer y cómo manejar las situaciones. Yo acompañando en todo lo posible. El primer cambio de pañales fue tremendo. Hubo que practicar bastante hasta que quedara como debía. Pobrecito... espantoso le quedó la primera vez.

Todo era nuevo y los desafíos constantes.

Que las expresiones, que la comunicación, que los primeros sonidos. Que las memas. Las ropitas, los quehaceres.

Luego las etapas graduales de crecimiento. Los primeros pasitos. Las primeras caídas. El primer sonido. Caritas, gracias y monerías. Fotos y grabaciones de todo.

Enseñanza y aprendizaje continuos. Un maestro resultó nuestro primer gurí. Un gurú que nos llevó por el camino de la voluntad. De superar los cansancios. De aprender a cuidar del otro y de nosotros. A ingeniarnos para crear soluciones cuando no se sabía que pasaba ni por qué.

Aprendimos economía. Como estirar los pesitos. Ordenar las cuentas como las ideas. Como aprovechar cada cosa que se nos daba. Tanto material, temporal y las oportunidades. Pequeñas oportunidades de descanso. Como dormir al borde de la cama. Como se duerme con un ojo solo. Como vivir sin dormir. Como llegar en hora al laburo.

Aprendimos a jugar. A decir tonterías, a no tener vergüenza por sonreír o por llorar.

Pequeñas oportunidades de placer. Comer un plato de comida completo. Un plato calentito. El día que pudo tenerlo unas horas las suegras o con las tías. (Que aprovechamos a dormir hasta que salimos a buscarlo porque lo extrañábamos).

El compañerismo y la solidaridad con la socia de esta empresa. Los masajes, los turnos a levantarse. Comprender los malhumores, que no son malos sino tan solo subproductos naturales de la tarea. La grande, pero dura tarea de aprender a ser padres. A ser felices de a tres.

Las palabras de la vieja que vuelven a la mente: *“Cuando te toque ser padre, verás lo difícil que es.”*

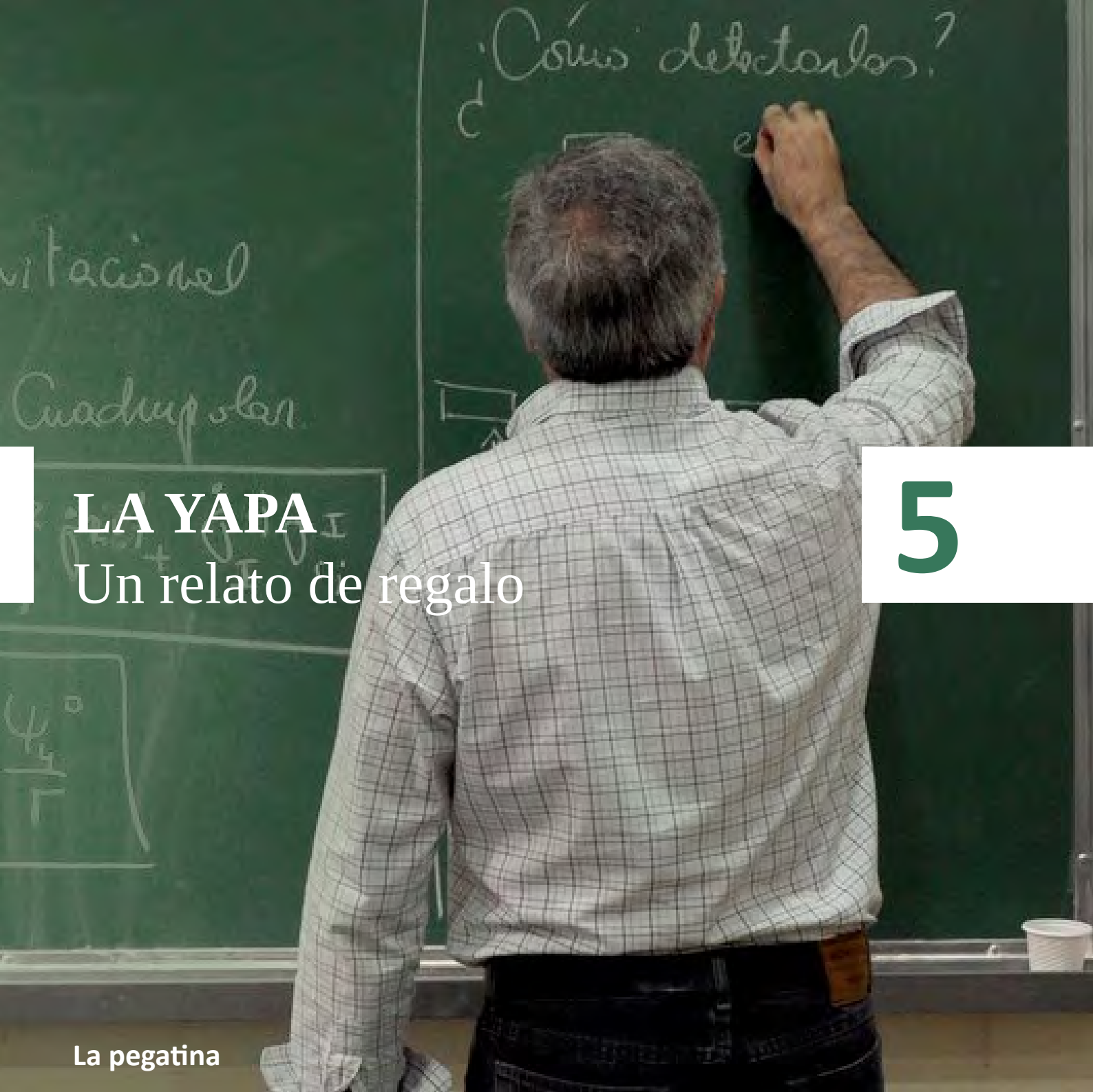
Nada como la experiencia. Nadie te puede transmitir de qué va la cosa. Y por lo que supe de otros padres, ninguno

es igual a otro. Cada niño es peculiar, como cada padre, como cada madre.

Que el pequeño quede dormido y satisfecho es sacar la lotería.

Cuántas enseñanzas nos trajo el “gurú” cito.

Nuestro Gurú gurí.



## LA YAPA

### Un relato de regalo

5

La pegatina

***D**urante una broma, un estudiante pegó un papel en la espalda de su compañero de clase que decía “Soy estúpido”, y pidió al resto de la clase que no se lo dijera al chico, así que los estudiantes comenzaron a reírse una y otra vez.*

Comenzó la clase de matemáticas por la tarde y su profesor escribió una pregunta difícil en el pizarrón. Nadie pudo contestar, excepto el chico con el papel en la espalda.

En medio de las risitas inexplicables, caminó hacia la pizarra y resolvió el problema.

El profesor pidió a la clase que lo aplaudiera y le quitasen el papel de la espalda. Luego le dijo:

*“Parece que no sabes sobre el papel que uno de tus compañeros de clase ha pegado en tu espalda”.*

Se dirigió a la clase y les dijo:

*Primero, a lo largo de sus vidas, la gente les pondrá etiquetas con muchas palabras desagradables para detener tu progreso. Si su compañero de clase hubiera sabido sobre el papel, no se habría levantado para responder a la pregunta. Todo lo que tienen que hacer en la vida es ignorar las etiquetas que la gente pone y aprovechar cada oportunidad que tienen para aprender, crecer y mejorarse a sí mismo.*

*Segundo, está claro que no existe ningún amigo leal entre todos ustedes para hablarle de la pegatina. No importa cuántos amigos tengan, es la lealtad que comparten con*

*sus amigos lo que cuenta. Si no tienen amigos que puedan defenderlos a sus espaldas, que puedan cuidarlos, protegerlos y que realmente se preocupan por ustedes, es mejor estar solo.*

Autor anónimo

# Suplemento yoga esencial

*Encuentra más información  
en nuestras redes sociales*



099182177



099182177



yoga.esencial



yogager



yogaesencial



gerardo-pereyra-mvduy



gerardo@yogaesencial.uy



www.yogaesencial.uy



Centro Escuela  
**YOGA ESENCIAL**