

# EL YOGA, DISCIPLINA DEL CUERPO PARA LA PAZ DEL ESPIRITU



La clarividente canadiense Marilyn Zwaig, y Swami Sivajioti (palentino de nacimiento).

MARBELLA ha sido escenario días pasados de un Congreso Internacional de Yoga, encabezado por Swami Vishnu Devananda, máxima autoridad en Hatha y Raya Yoga, con la presencia de las siguientes personalidades: el astronauta Edgard Mitchell, Miret Magdalena, conocido pensador y escritor católico, la profesora Marilyn Zwaig, clarividente canadiense, el pastor anglicano John Rossner, que ha escrito un libro de gran penetración sobre los medium místicos, Jean Herber, especialista en temas orientales, el profesor De la Fuente Chaos, catedrático de Patología, entre otros. El tema central del Congreso ha sido "El hombre y su futuro" bajo los auspicios de la Orden del Mundo Verdadero, un movimiento establecido en 1.968 con el propósito de dirigir al hombre hacia una coexistencia más pacífica guiada por los principios de la sabiduría y disciplina. Solamente —dice Swami Vishnu Devananda— el hombre puede alcanzar la paz a través de la voluntad propia y la disciplina.

Personalmente confieso que esos días pasados en la Costa del Sol, concretamente en el hotel Pinomar (del 23 al 28 de abril), han estado marcados por una tremenda paz y fraternidad. Más de trescientas personas de todas las edades, de diferentes países y religiones, se congregaron en este paradisíaco lugar del Mediterráneo para encontrarse y conocerse mejor a sí mismo y a los demás hombres. A mi juicio ha resultado más que unos ejercicios espirituales.

Para quienes estamos acostumbrados a un régimen de vida sin disciplina y sin horarios fijos, nos ha costado trabajo someternos al sistema de vida del yogui. A las 6 de la mañana nos despertaban tocando una caracola. A las 7, tiempo de meditación junto a la playa, practicando asanas (posturas) y pranayamas (respiración) y recitando mantras (oraciones cantadas), ataviados de ropaje blanco y amplio o como cada uno deseara. Eso sí, descalzos. El alcohol, el tabaco, la carne y pescado están prohibidos al yogui o simpatizante. Más tarde tran una charla de Vishny Devananda, y haber hecho los ejercicios señalados anteriormente (asanas y pranayamas) para el profano un espectáculo magnífico y hermoso, se procedía a iniciar en el mundo del yoga a los que lo desearan. El rito consiste en la siguiente forma: los neófitos del yoga, hacen una ofrenda de frutas, flores y dinero al gran Swami Vishnu Devananda quien tras entonar un mantra imprime al discípulo sobre su frente tres sustancias: siva ashes (brasa), kum-kum (rojo) y krhisna (sándalo) que significan respectivamente energía, actividad y pureza. Cada grupo se inicia con un mantra diferente y cada mantra está dedicado a una divinidad. En esta ceremonia se puede cambiar de

nombre, con la idea de olvidar todo lo malo que hubiesen hecho en el pasado. El mantra elegido lo repetirán mañana y noche durante toda su vida.

Tras la iniciación se procede al brahmacharia (estructura su vida y se elige ser swami o no). Swami significa monje.

A las 11 de la mañana la primera comida del día, a base de vegetales, frutas y leche o tila, pan integral y agua. Dos horas más tarde, el rosario de conferencias interesantes sobre el hombre y su futuro, a cargo —como hemos señalado al principio— de personalidades destacadas del mundo de la ciencia, de la investigación, de la medicina, de la teología...

A las 6 de la tarde, estaba programada la cena, de vegetales y fruta, variando muy poco los alimentos. A las ocho una bailarina india nos hacía pasar un rato muy agradable con sus danzas maravillosas y sugestivas. El domingo, 24 de abril, el capitán Edgard D. Mitchell el sexto hombre que puso sus pies en la Luna nos proyectaba a esta hora, 8 de la tarde, una película sobre su vuelo en el Apolo XIV, y disertó sobre telepatía, parapsicología, de sus experiencias e investigaciones tras el histórico viaje, y mil cosas más. Otro día la profesora Marilyn Zwaig, de nacionalidad canadiense realizó demostraciones de su capacidad como clarividente, llegando a la conclusión de que el hombre utiliza solamente una fracción de su capacidad mental. Habló de un sexto sentido del ser humano, y aseguró que el yoga es el mejor camino para controlar y desarrollar mejor la mente.

En fin unas jornadas de trabajo muy sustanciosas. Resaltamos los buenos modales, la exquisita educación y camaradería de todas cuantas personas han estado allí presentes.

Decir yoga es decir disciplina del cuerpo. No es deporte ni magia y mucho menos chifladura. Pero ¿quién mejor que

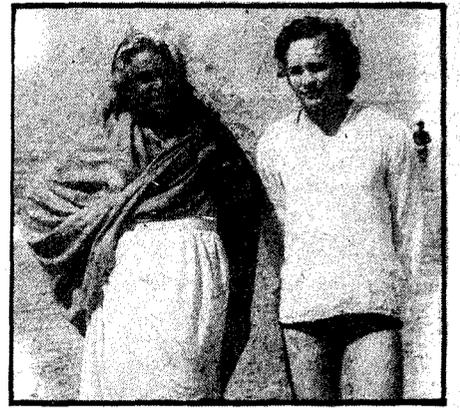
Swami Vishnu Devananda para charlar del tema?

—El propósito final del yoga es elevar al individuo hasta un estado de paz absoluta. Todas las enfermedades se pueden prevenir, ya que el hombre no está hecho para padecer enfermedades... Ahora mismo en este aire que respiramos hay miles y miles de bacterias nocivas. A través de una dieta desequilibrada el hombre es presa fácil de todas las enfermedades. Y no sólo estropea sus arterias, estropea el hígado y destruye su propia naturaleza. Con una dieta adecuada, relajación adecuada, respiración adecuada y ejercicio mental el hombre encuentra su verdadera identidad.

—Hay varias modalidades de yoga...

—Sí, podemos hablar de cuatro tipos de yogas, que no son realmente diferentes sino que se adaptan a diferentes temperamentos. Las cuatro modalidades están interrelacionadas.

Parte de las personas que asistieron a esta concentración internacional, han



Swami Vishnu Devananda con el autor del reportaje.

continuado el viaje hasta la India, fuente del yoga. Al pie de los Himalayas, en Rishikesh, sagrada morada del Gran Maestro Sri Swami Sivananda Maharaj culminará la peregrinación, en los últimos días de mayo.

Texto y fotos:  
Eliseo ALBARRAN

## INSTITUTO NACIONAL DE BACHILLERATO

### "Padre Juan de Mariana" de Talavera de la Reina

Con motivo de las nuevas normas establecidas por el Ministerio de Educación y Ciencia sobre la reserva de plazas en Centros de Bachillerato, este Instituto comunica que está abierta la solicitud de pre-inscripción a lo largo del presente mes hasta el 31 del mismo. Los interesados pueden hacer dicha pre-inscripción en la Secretaría de 10 a 13 horas todos los días laborables. La solicitud es gratuita.

**MOBILIARIO DE**  
**COCINA a MEDIDA**  
(Fabricación propia)  
LA INDUSTRIAL ARTESANA T. DIAZ ZORITA COLLADO

Exposición: Avda. Pio XII, 33.  
Teléfono 80 23 45

Fábrica. Ctra. San Román, km. 1.  
Teléf. 80 23 72

## EXCURSIONES

### CADIZ-CEUTA-SEVILLA-R. del ROCIO

1900 ptas. Viaje y Alojamiento.

Salida: Jueves 26, 9 noche, Regreso: Tarde Domingo 29

JURA DE BANDERA: ¡A CORDOBA..!

Desde 800 ptas. billete. ¡A BENIDORM..!

¡A ZAZAGOZA..!

Salida: Sábado 11 de Junio.-Regreso: Tarde Domingo 12

ORGANIZA: VIAJES GEMINIS. S. A. G. A. T. 373

Promociona e Informa: **ACADEMIA EXA**

Luis Jiménez, 5-Teléfonos 80 25 94 y 80 23 81

## MUEBLES CUPON TALAVERA, S. L.

OFRECE A SUS CLIENTES

Gran surtido en Dormitorios, Librerías, Tresillos, Taquillones y CAMAS NIDOS con modelos en EXCLUSIVA.

Artículos de regalo, vajillas, cristalerías, lámparas, etc. con precios SIN COMPETENCIA

P.º del Muelle, 7.-Telf. 80 34 88

TALAVERA DE LA REINA