# "El sentido transcendente de la vida"

**Si hay una pregunta trascendente y prioritaria en la vida de todo ser humano** durante su estancia en el plano físico, una pregunta de la que le urge encontrar respuesta, sin duda alguna ésta es el sentido de la vida humana. A lo largo de la historia de la humanidad, desde tiempos pretéritos, todas las filosofías de las culturas aportaron respuestas, pero su contenido profundo no era fácilmente entendido o aceptado por la mayoría. Esto hizo que se transmitieran las enseñanzas sobre el sentido trascendente de la vida en los templos místicos, escuelas iniciáticas, filosóficas o espirituales, generalmente abiertas únicamente a estudiantes de mente y corazón abierto, cuyos neófitos anhelaban encontrar respuesta a tan trascendente pregunta. En este artículo quiero aportar mi experiencia como profesor y psicoterapeuta sobre la necesidad de una respuesta más sencilla y práctica al sentido de la vida, adaptada a la necesidad y mentalidad del hombre moderno occidental.

En los más de 30 años que llevo impartiendo clases a mis alumnos, nunca he incluido la filosofía vedanta dentro de las mismas, dado que los profundos conocimientos que contiene, textos como los Upanishads, no son fácilmente inteligibles para la mayoría que acude al yoga para mejorar prioritariamente su estado de salud. Por ese motivo, muchas personas que lo practican, e incluso que lo enseñan, han relegado el sistema del Hatha-Yoga, el más conocido y practicado

Por Santiago Pazhin
CEYSI. Centro y Escuela de formación
www.yogaceysi.com
986435326 – 627265606
info@yogaceysi.com

a nivel mundial, a un yoga del cuerpo, de la salud, o incluso a una gimnasia suave. De esta forma, en Occidente se fue abandonando la parte filosófica y, en países industrializados y progresistas, fue incluso entrando en el juego de lo comercial.

Desde los orígenes del yoga, los grandes maestros aconsejaban iniciarse con el cultivo y adquisición de la salud del cuerpo, antes que la del espíritu o del ser (atman). Igualmente, los grandes rishis aconsejaban la unificación de la práctica de las sendas de esta ciencia milenaria, consideradas más clásicas, como lo son el Raya-Yoga, el Karma-Yoga, el Ñaña-Yoga o el Bhakti-Yoga. En mi experiencia personal, dentro de mis clases o cursos de formación del Yoga Integral o de Síntesis, pese a incluir los principios terapéuticos de dichas sendas tradicionales, sigo sin incluir los aspectos profundos de la filosofía yóguica, dado que, como manifesté antes, pocos son los que anhelan conocerla.

## Yoga psicoterapéutico

Sin embargo, dentro de mi propio método o sistema de yoga psicoterapéutico, he comprobado el gran interés y agradecimiento de esta práctica con la que se obtienen importantes beneficios, contrastados a lo largo de muchos años de profesión. Además, he podido percibir que los alumnos van obteniendo un progresivo desarrollo espiritual al trabajar con los aspectos psicológicos, mentales y emocionales, y técnicas de reeducación del subconsciente. Tal es precisamente el resultado de las encuestas que he venido realizando con miles de alumnos, solicitándoles su opinión a preguntas como: "¿Qué es lo que más te está ayudando a mejorar tu vida, tu salud y tu personalidad de las enseñanzas que aprendes y practicas dentro de las clases del CEYSI?". Como respuesta, más de un 95% del alumnado encuestado, de ambos sexos y de edades comprendidas entre los 20 y 55 años, no contestó el nombre de una asana, ni se refirió tan siquiera a la meditación o la alimentación, sino que su respuesta sintetizada fue: "La relajación de fin de clase y lo que nos dices en ella". Es decir, las relajaciones con las que culmino cada clase, en las que desarrollo diferentes técnicas de reeducación o programación positiva del subconsciente, Yoga-Nidra o psicoterapias, siempre han sido lo que más les han ayudado a superar fobias y trastornos emocionales o psicológicos, así como a reforzar su personalidad y su autoestima.

## El sentido práctico de la vida

La razón por la que son tan pocos los interesados en los aspectos más profundos o trascendentales del yoga –a pesar de que la verdadera esencia de esta milenaria ciencia es la del desarrollo del ser interior (yo superior, chispa divina, alma inmortal, espíritu...), puede deberse en parte a que estos temas todavía son desconocidos o mal interpretados; y en parte a que, como dije antes, el interés principal es adquirir los beneficios que aporta dentro del campo terapéutico, especialmente desde que la medicina académica lo recomienda desde los últimos 30 años.

Otro motivo por el que el aspecto espiritual del yoga sigue siendo mínimo –aunque se está incrementando en los últimos años– es el modo complejo con el que se suelen tratar los temas trascendentes de los textos sagrados. Dicho de otro modo, lo que le urge conocer al ser humano de hoy en día, que vive más bien esclavo del consumismo, de la comodidad y los placeres mundanos, y que le impide ver la verdad de su realidad interna, es comprender la directa influencia que su mente y sus emociones tiene en todos los aspectos de su vida. Comprender los aspectos filosóficos profundos del Vedanta no es algo fácil, y sobre todo aceptarlos, al menos tal y como habitualmente se enseña en Occidente el Hatha-Yoga. Por ejemplo, hablar de la reencarnación o temas similares, todavía se hace difícil. Resulta mucho más práctico y beneficioso adentrar al alumno en el campo espiritual a través de enseñanzas psicológicas, especialmente relacionadas con el mundo del pensamiento. Y esto es así porque los aspectos prácticos de la verdadera psicología se centran más directamente en la causa de la desarmonía actual de la sociedad del

### *Principios prácticos de psicología trascendental*

* La principal clave de tu vida es vivir en armonía contigo mismo. La enfermedad o el sufrimiento surgen cuando vives en desarmonía mental-emocional.

* Posees muchos dones que debes valorar y agradecer, como el don de poder caminar ver, oír o expresar lo que sientes con el inmenso poder de la palabra. Deja de quejarte de lo que no te gusta de ti, o de lo que te falta, y disfruta de la que ya eres o tienes, cambiando lo que desees de ti mismo.

* Debes trabajar por llevar una vida sencilla, apartando de ti aquellas situaciones, e incluso personas, que te roban la mayor

de las riquezas: tu salud, tu tranquilidad y tu paz interior.

* Estás obligado a recoger el fruto dulce o amargo de tus pensamientos. Por tanto, sé cauto y cuidadoso a la hora de crear pensamientos, porque lo que pienses lo atraerás, y aquello en lo que pienses en eso mismo te convertirás.

* Tu estancia en este mundo pasajero es demasiado corta y puedes abandonarlo en cualquier momento. Por tanto, no pierdas tiempo en cosas o personas que te impidan ser tu mismo. No pierdas tiempo en enfados, discusiones, disputas o conversaciones ociosas. Aprende a disfrutar del maravilloso néctar de la vida, de cada día, de cada segundo de tu vida como si fuera el último.

Estos son solamente algunos de los principios transmitidos en estados de profunda relajación a mis alumnos, con los que han ido reeducando positivamente su mente subconsciente. En ella se encuentra la raíz de quienes creemos ser, de nuestros patrones mentales, hábitos y creencias más arraigados, o de nuestros miedos, complejos, fobias, o traumas. Y es que somos y actuamos de acuerdo con lo que hemos grabado en nuestro subconsciente. Ahí se encuentra el origen que nos lleva a pensar o actuar como lo hacemos; y donde debemos hacer los cambios para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida, y comenzar la reeducación de la propia humanidad. Pues solamente habrá paz y armonía cuando cada ser humano las adquiera previamente en su mente y corazón. Al fin y al cabo, la espiritualidad se basa en ser una persona llena de valores. El yoga no es un lugar, sino un estado de conciencia al que uno debe llegar a través de la práctica disciplinada.

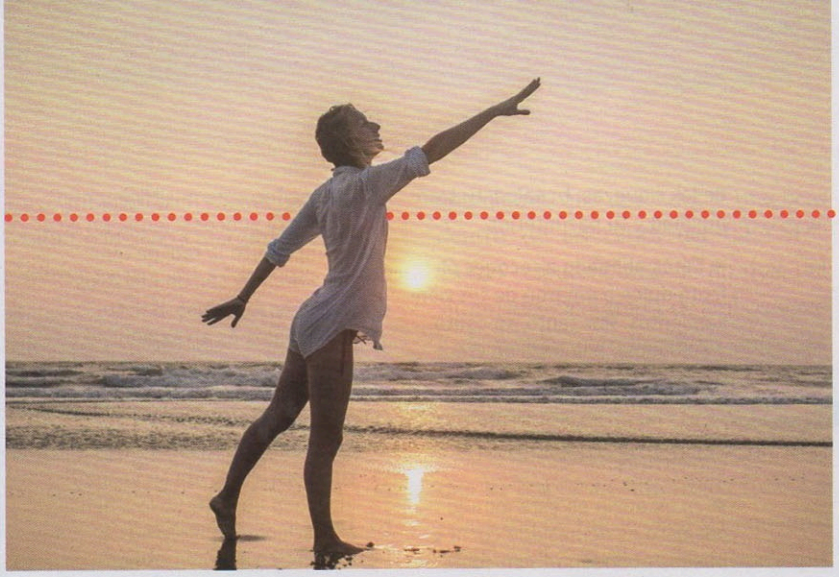
siglo XXI, en la cual, más del 80% de las causas del sufrimiento, enfermedades y dolencias son de origen psicosomático. Como muchos médicos, psiquiatras o neurólogos me afirman cuando les entrevisto, el estrés se encuentra a la cabeza de gran cantidad de las dolencias de la civilización moderna. Si se enseña al alumno a vivir en armonía consigo mismo para poder vivir en armonía con los demás y con su entorno, al mismo tiempo que mejora individualmente, está contribuyendo a mejorar sus relaciones y a contribuir a un mundo mejor. Por tanto, realmente está mejorando espiritual o anímicamente.

No olvidemos que otra de las metas principales y trascendentes del yoga es la del mejoramiento del mundo por el mejoramiento del propio individuo. Yoga, vocablo que como que sabemos significa "unión"; "yugo armónico" entre la mente y el cuerpo, después entre la mente y el alma, seguidamente entre el alma y el ser y, finalmente, entre el ser y el Absoluto, Dios.

De todo ello se desprende que, el camino hacia la espiritualidad, tal vez en estos momentos de materialismo, confusión y ceguera espiritual, no sea el de la filosofía, y mucho menos el de los complejos textos sagrados, como los del hinduismo, sino comenzar por la enseñanza y puesta en práctica de los principios más funcionales de la psicología que podemos llamar "psicología práctica de vida", enseñando conceptos sencillos que contribuyan al mejoramiento integral del practicante. Con lo cual, al mismo tiempo que mejora y se realiza psicológicamente, estará mejorando espiritual o trascendentalmente. A continuación expongo algunos de los conceptos que trasmito a los alumnos por medio de mis talleres de yoga psicoterapéutico o clases de Yoga-Nidra, autoayuda y desarrollo personal.

## Urge enseñar una cultura mental

Desde hace milenios, grandes maestros, iniciados, rishis y sabios de oriente y occidente, han venido inculcando conocimientos profundos de filosofía sobre aspectos espirituales. Creo que ya todo está dicho y escrito, y que es tiempo de poner en práctica el conocimiento. Una enseñanza sencilla, práctica y directa basada en una simple frase: "Somos lo que pensamos, y el mundo no es más que el reflejo de los pensamientos de cada ser humano". Por tanto, si queremos mejorar el estado del mundo, debemos comenzar por mejorar el del individuo, y esto



sólo es posible si mejoramos nuestros pensamientos, nuestra actitud mental. Me refiero a subliminar la mente, a elevar su vibración, centrarla en la idea individual y común de que cada ser humano debe ser responsable de su propia realización y mejoramiento. Debe comprender que influye en su vida, y que lo hace en toda la humanidad, en todo el planeta.

La mente es un emisor y receptor de ondas y que constantemente estamos recibiendo y enviando ondas-pensamiento que se difunden por el mundo conectando con otras mentes. Todos estamos inmersos en un océano de pensamientos o energía mental de la que constantemente atraemos o proyectamos ondas-pensamiento. Si, por ejemplo, nuestros pensamientos son positivos, de paz, de bien, contribuirán a mejorar el mundo al influir en otras mentes positivamente; mientras que los pensamientos negativos, de odio, de ira o similares, influirán negativamente en otras mentes y, por lo tanto, en toda la humanidad. Una vez emitido un pensamiento, éste influye en la atmósfera mental como lo hace una piedra que tiras en un lago en calma haciendo que las ondas se expandan por toda la superficie. De lo expuesto extraemos la necesidad de realizar un cambio mental que debe comenzar inculcando la enseñanza de la cultura mental desde muy corta edad y en los distintos medios de comunicación.

Y ¿cómo es posible éste cambio? ¿Cuál es el primer paso para mejorar el mundo? Sólo hay un camino: "Convirtiéndonos cada uno en el cambio que deseamos ver en el mundo". Algo alcanzable si mejoramos nuestros pensamientos. El cambio global deseado comienza dentro del hombre, no fuera; dentro de su propia mente, trabajando en su transmutación de negativa a positiva, un trabajo individual de "alquimia mental" donde debemos comprometernos.

Sobre este tema, muchos pensadores, filósofos, educadores o maestros de yoga afirman lo mismo: El cambio comienza en la mente. El gran sabio Sri Suami Sivananda, por ejemplo, escribió sobre el poder de una nueva educación diciendo: "El pensamiento hace al hombre. El hombre hace la civilización. Genera un buen pensamiento y colaborarás a un mundo pacífico y divino. ¿Cómo construir una nueva civilización que asegure la paz de la humanidad, la prosperidad de la sociedad y la salvación del individuo? Generando una fuerza de pensamiento nueva que aporte al hombre paz mental; que infunda en su corazón las virtudes divinas de compasión, de servicio a sus semejantes, de amor a Dios y un intenso deseo de realizarse. ¡Qué sociedad tan ideal sería aquella en la que los hombres compartiesen lo que poseen con otros sirviendo al mundo! Y otras grandes almas, como Gandhi, enseñaron: "Si quieres cambiar al mundo, cámbiate a ti mismo. Si cambias tu modo de pensar, estarás cambiando tu forma de sentir y de actuar, y así el mundo a tu alrededor cambiara. Conviértete en el cambio que deseas ver en el mundo".

Para saber más, entra en la web o escucha el programa radiofónico del autor.

## El yoga en la radio desde 1984

Se cumplen 30 años de la difusión de la ciencia del yoga en el mundo radiofónico de manos del veterano profesor internacional Santiago Pazhín. Psicoterapeuta, especializado en el campo del yoga terapéutico, la mente y el desarrollo personal, lleva el yoga a miles de personas, especialmente en Galicia, a través del "Movimiento yoga y salud", en los media de prensa, televisión y radio.

En su programa de radio "Encuentros en la medianoche", además de otros apartados, como humanismo, ecología, filosofía, ciencia o medicina natural, Santiago dirige ejercicios en directo, reforzado con más de 70 grabaciones audiovisuales, videos en Youtube o cursos de formación semipresenciales o a distancia.

Puedes seguirle en directo, por RadioVoz en Galicia o por internet en www.radiovoz.com, o descargar los más de los 222 programas de las últimas temporadas en www.yogaceysi.com.