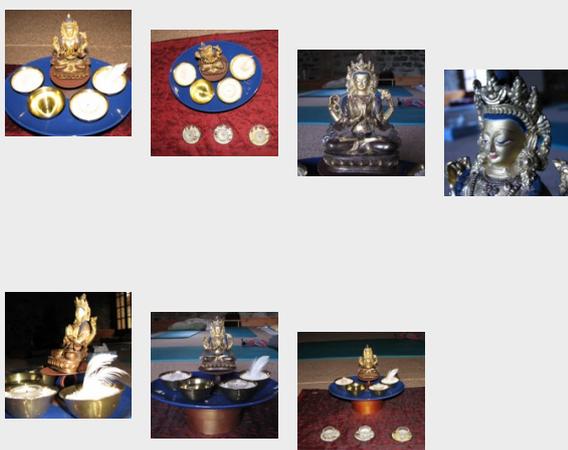


## Centro simbólico: Annelise Grossart



## Centro simbólico: Begoña Morando



## Centro simbólico: Alba Morales

Texto del centro



---

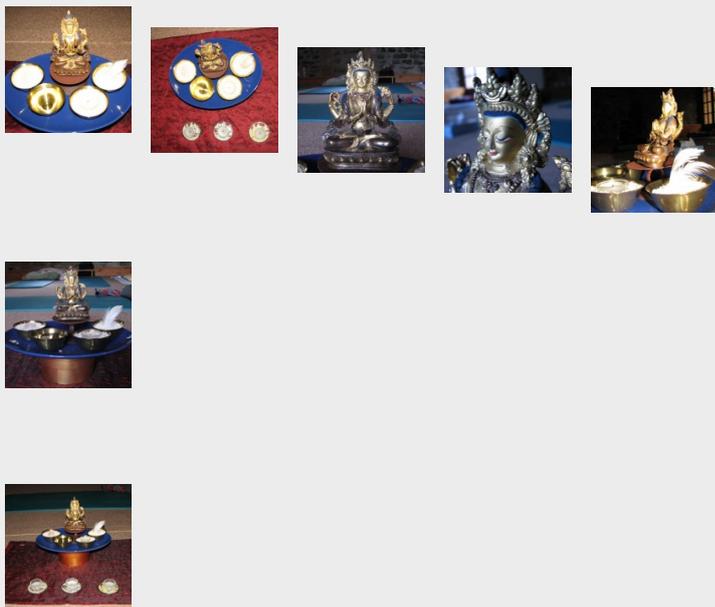
## Centro simbólico: Mariángeles Irlés



---

---

Centro simbólico: Anna Fabra



Centro simbólico: Cristina Herrero



“Qué

en  
di  
da

laguna es el silencio

Allá en la  
or  
il  
la

una campana espera

Pero nadie se anima a  
hundir el remo

En el espejo de las aguas quietas”

M. Benedetti

A través de este Centro he tratado de simbolizar el “aprendizaje” de la vida. La palmera, en el centro, representa la presencia de “yo” en el mundo, cada uno de nosotros somos el centro de nuestra vida, y conecta con el conocimiento que tengo sobre mi misma/o: para avanzar en la vida de una manera consciente tengo que conocerme en profundidad y para que ese aprendizaje sea real es necesario relacionarme con el mundo, sin perder de vista la relación conmigo misma/o. La práctica del yoga es una herramienta para profundizar en el “yo” profundo, en el darme cuenta...

En los extremos del centro, en diagonal, cuatro piedras blancas de cantos redondos (delicadeza), simbolizan dos cualidades que considero necesarias para nuestro crecimiento personal:

- Coraje y curiosidad ante la vida
- Confianza en mi relación con los demás

Estas dos cualidades para que brillen por sí mismas, se tienen que compensar con otras dos cualidades:

- El coraje, con la prudencia, me lleva a la aceptación de mis propias limitaciones
- La confianza, con la escucha, saber en quien puedo confiar.

La vela, simboliza la luz interior que existe en cada uno de nosotros.

Y los textos, una reflexión sobre algunos aspectos de la vida... aunque lo importante aquí es la reflexión personal de cada uno de nosotros, que es lo que no se ve, pero que está ahí presente, que es lo que enriquece nuestra vida en relación con los demás.

A partir de aquí, os invito para que cada uno de vosotros pueda ampliar su visión...

Cristina Herrero Cossío

Después de un tiempo, uno aprende

la sutil diferencia entre sostener una mano  
y encadenar un alma,

y uno aprende que el amor no significa  
acostarse

y una compañía no significa seguridad,

y uno empieza a aprender...

Que los besos no son contratos

y los regalos no son promesas,

y uno empieza a aceptar sus derrotas

con la cabeza alta y los ojos abiertos,

y uno aprende a construir todos sus caminos  
en el hoy,

porque el terreno de mañana es demasiado  
inseguro para planes...

y los futuros tienen una forma de caerse en

la mitad.

Y después de un tiempo uno aprende que,  
si es demasiado, hasta el calor del sol  
quema.

Así que uno planta su propio jardín y  
decora su propia alma,  
en lugar de esperar a que alguien le traiga  
flores.

Y uno aprende que realmente puede aguantar,  
que uno realmente es fuerte,  
que uno realmente vale,  
y uno aprende y aprende...  
y con cada día uno aprende.

( Jorge Luis Borges )

Con el tiempo comprendes, que sólo quien es  
capaz de amarte con tus defectos, sin  
pretender cambiarte, puede brindarte toda  
la felicidad que deseas.

Con el tiempo aprendes que las palabras  
dichas en un momento de ira,  
pueden seguir lastimando a quien heriste,  
durante toda la vida.

Con el tiempo aprendes que disculpar  
cualquiera lo hace, pero perdonar es sólo  
de almas grandes.

Con el tiempo de das cuenta, de que cada

experiencia vivida con cada persona es irreplicable.

Con el tiempo aprendes a construir todos tus caminos en el hoy porque el terreno del mañana es demasiado incierto para hacer planes.

---

---

### Centro simbólico: M.Jesús Fornós



---

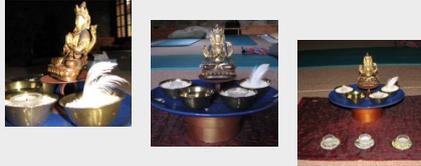
---

### Centro simbólico: Olga Fradera





## S EN EL CAMINO DEL YOGA



Vyâdhistyânasamsha  
yapramâdâlasylvira  
ti

bhrântidarshanâlabdhabhûmikativânavasthitatv  
âni

cittaviksepâste 'ntarâyâh

## I.30 Yoga-Sutra Patanjali

Emprender un nuevo camino no es fácil y más cuando el camino te lleva a lo más profundo de tu ser. Ese es el camino de la verdad, el sendero de los miedos, el trayecto de los sufrimientos, el período de incertidumbre. Durante el camino nos encontramos, tropezamos, esquivamos obstáculos físicos, mentales, espirituales, energéticos... como piedras del camino, piedras de distintos tamaños, colores, textura, densidad..

El centro que he realizado con mucho amor simboliza los 9 obstáculos en el camino del yoga. Estos 9 obstáculos nos producen distracciones y perturbaciones en la mente y refuerzan las distracciones. Reconocerlos nos puede ayudar a preparar la mente para que alcance el estado de gran claridad. Patanjali describe los obstáculos (antarâyas) como piedras que se encuentran en el camino por el que viaja alguna persona que ha emprendido el viaje del

yoga. Este es el simbolismo del centro. Cada montoncito de piedras de diferentes tamaños representa un obstáculo. Estas piedras van erosionándose, disgregándose con el paso del tiempo y pasan a tener un tamaño más pequeño hasta que por fin desaparecen gracias a nuestros propósitos, actitudes y voluntades. Cada practicante tendrá para cada obstáculo un tamaño de piedra concreto dependiendo de lo cerca que esté de su desaparición.

El practicante y aprendiz está constantemente tropezando con ellas, rodeándolas o atorándose por ellas. Si sabemos de los obstáculos más cosas, como se forman podremos aprender como nos podemos deshacer de ellos. Estos obstáculos se pueden manifestar en síntomas como: sentir pena por uno mismo, una actitud negativa, problemas físicos y dificultades para respirar. Los obstáculos pueden consistir en realidades ordinarias, como la enfermedad física, o ser tan sutiles como la ilusión de ser mejores de lo que realmente somos.

Estos son los 9 obstáculos:

- 1 – Vyâdhi: ENFERMEDAD
- 2 – Satyana: APATIA O LETARGO
- 3 – Samsaya: DUDA E INDECISIÓN
- 4 – Pramâda: PRISA O IMPACIENCIA Quien se apresura no llega lejos
- 5 – Alasya: DESANIMO, PEREZA, FATIGA
- 6 – Avirati: DISTRACCIÓN
- 7 – Bhrântidarsana: AUTOPERCEPCION ERRONEA,

## IGNORANCIA

### 8 – Alabdhabhûmikâtva: ESTANCAMIENTO

### 9 – Anavasthitatvâni: REGRESION

Estos son los obstáculos que pueden salirnos al encuentro en el camino del yoga. No nos los encontramos, necesariamente, en el orden en que están descritos, no todos los practicantes tienen que lidiar con todos ellos. En ninguna etapa del camino del yoga debemos pensar que ya somos expertos. Antes bien, siempre debemos tener presente que el sentimiento de ser un poco mejor hoy, de lo que fuimos ayer, es tan fuerte como la esperanza de que podemos ser un poco mejor mañana. Estos sentimientos vendrán y se irán hasta que alcancemos el punto donde ya no hay ni mejor ni peor.

Primer obstáculo

Vyâdhi

## ENFERMEDAD

Es obvio que sentirse mal o estar enfermo es un obstáculo en mi práctica de yoga. La enfermedad distrae a mi mente con tal fuerza que primero tengo que hacer algo para mejorar mi salud antes de seguir adelante.

Segundo obstáculo

Styâna

## APATÍA

Este obstáculo también afecta directamente a mi estado mental y es el sometimiento a mis estados de ánimo. Algunas veces me

siento bien y sé que puedo enfrentar cualquier cosa; en otro momento me puedo sentir aletargado y sin suficiente fuerza para hacer algo. Comer demasiado, comer los alimentos equivocados, el clima frío o la misma naturaleza de la mente pueden ser la causa de esta pesadez y apatía. Si pudiéramos visualizar la torre de seguridades en la que vivimos, contemplar nítidamente los cimientos de esa guarida del ego, nos daríamos cuenta de que la vida fluye en otro sitio, que la vida es inmensamente más amplia y que en la intemperie, lejos de las falsas seguridades, se vive muy bien.

Tercer obstáculo

Samsaya

DUDA

Para algunas personas la duda es el más grande obstáculo para progresar en el yoga. Es el sentimiento de incertidumbre regular y persistente, como por ejemplo cuando nos encontramos a la mitad de algo que estamos haciendo y de repente nos preguntamos ¿cómo debería continuar? ¿vale la pena por otro día mas? Es probable que deba buscar otro maestro. Quizá debo intentar otra forma por completo. Este tipo de dudas debilita nuestro progreso en el yoga. La duda aparece cuando el camino se pone difícil. Uno, tal vez, no está dispuesto a hacer más sacrificios, o piensa que se ha equivocado de camino porque no lo tiene claro. Es posible que aparezca otro camino que promete liberación con menos esfuerzo, y evidentemente así no avanzamos. La duda es una actitud que corroe nuestra esperanza. Es por ello que tenemos que vencerla con fe

y coraje.

Cuarto obstáculo

Pramâda

PRISA

Algunas veces actuamos a toda prisa y sin cuidado, especialmente cuando queremos alcanzar rápido nuestra meta. La prisa puede causarnos problemas cuando por ejemplo actuamos con precipitación luego resbalamos y retrocedemos en lugar de progresar. Nos afanamos en estancar nuestra práctica, debido a que no nos hemos tomado el tiempo suficiente para analizar y reflexionar sobre lo que estamos haciendo. Sólo podremos vencer esa impaciencia cuando confiemos en que, por el hecho de estar en el buen camino, con constancia y con corazón, todo será hecho.

Quinto obstáculo

Âlasya

DESÁNIMO

Otro estorbo es la clase de resignación o agotamiento. Se manifiesta con pensamientos como: "A lo mejor no soy la persona indicada para hacer esto". Hay una falta de entusiasmo y muy poca energía. Cuando pasa esto, se debe hacer algo para volver a tener motivación y entusiasmo. La falta de este último es un serio estorbo en el camino del yoga. Gracias al entusiasmo podemos vencer al desánimo. El entusiasmo es un pozo inagotable de energía, es una curiosidad sana por el florecimiento que conlleva una práctica, una disciplina. De alguna manera es ponerle un cachito de

corazón a eso que uno quiere hacer, a su compromiso.

Sexto obstáculo

Avirati

### DISTRACCIÓN

Suele aflorar cuando los sentidos nos ganan y empiezan a verse a ellos mismos como los amos, y no como los sirvientes de la mente. Algunas veces esto pasa sin que nos demos cuenta, lo que es apenas sorprendente, ya que desde que nacemos estamos entrenados para mirar aquí, ver esto, oír eso, probar esto, tocar aquello. Fácilmente y debido a nuestros hábitos, los sentidos pueden tomar el mando y poco a poco conducirnos, sin que lo notemos, por la dirección equivocada. Puede representar una gran barrera. El mundo, lo sabemos, es tentación, infinidad de caminos cada uno más y más prometedor. Los sentidos son los medios de esta visión del mundo que nos vuelve dependientes. En definitiva la distracción es una debilidad por la que pasa el individuo en la que hay confusión, confusión entre lo circunstancial y lo esencial, entre el tener y el ser.

Séptimo obstáculo

Bhrântidarsana

### AUTOPERCEPCIÓN ERRÓNEA

El más peligroso de los obstáculos ocurre cuando pensamos que lo sabemos todo. Imaginamos que hemos visto la verdad y alcanzado el cenit, cuando en realidad lo que hemos experimentado es sólo un período de calma que nos hace decir: "Esto es lo

que estaba buscando” “Al fin lo encontré”. Pero el sentimiento de haber alcanzado el más alto de los peldaños es sólo una ilusión. Quimeras como ésta son muy comunes. No son otra cosa que ignorancia y arrogancia. Es aquí donde se impone la humildad, una humildad que se gesta con la conciencia de la propia realidad, con la validación de las medidas de control que tiene todo linaje y con los resultados que encontramos en nuestro hacer.

Octavo obstáculo

Alabdhabhûmikatva

ESTANCAMIENTO

Otro impedimento que puede surgir cuando, en el momento que pensamos que estamos progresando, de improviso advertimos que aún nos falta mucho por hacer. A esta altura nos podemos desilusionar mucho y tener cambios de humor. De repente no nos interesa intentarlo de nuevo, buscar otra forma para empezar, ni dar el siguiente paso. Empezamos a decir: “No más para mí, creí que era eso, pero ahora me siento como un tonto y más estúpido que antes. Ya no quiero seguir adelante”. Somos incapaces de dar otro paso. Pues la meta no está en un futuro sino en el eterno presente. Eso es precisamente lo que congela los ánimos, no ver todavía tierra firme cuando ya estamos cansados de navegar. La falta de perseverancia nos bloquea cuando todo parece que no avanzamos, aunque internamente se esté cocinando un proceso fértil de crecimiento espiritual.

Noveno obstáculo

Anavasthitatvâni

## REGRESIÓN

Cuando uno se da cuenta de la quimera que ha estado albergando y enfrenta la verdad cara a cara, en ese momento, desafortunadamente, todo es demasiado sencillo para verse a sí mismo mas pequeño y menos importante de lo que en realidad es. Esto conduce a la pérdida de confianza, que es el último obstáculo que describe Patanjali. Puede ser que haya alcanzado un punto que jamás haya logrado antes, pero no tenga la fuerza para permanecer allí y se cae, perdiendo lo que había ganado. Anavasthitatvâni es la falta total de confianza que nos hunde en un pozo oscuro del cual es cada vez más difícil salir. Sin confianza no hay apertura y sin apertura uno no ve más que su propia proyección, sus propios miedos.

Para ganar una batalla, el general reconoce el terreno y al enemigo y planea medidas contrarrestantes.

De forma parecida el yogui planea la conquista del Sí-mismo.

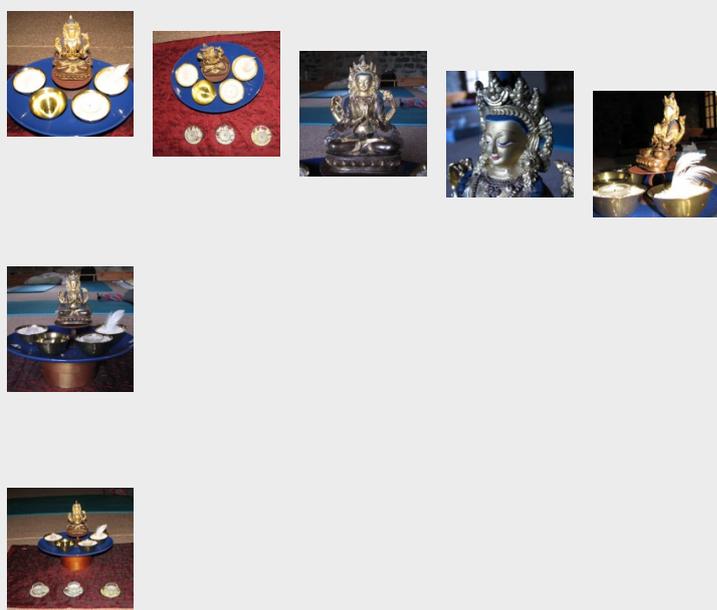
## BIBLIOGRAFÍA:

- Yoga-Sutra de Patanjali. Versión y comentarios de T.K.V. Desikachar. Ed. EDAF. 13ª Edición, noviembre 2008.
- El corazón del yoga: Desarrollando una práctica personal. Escrito por T. K. V. Desikachar
- Los 9 obstáculos en el camino del Yoga. Artículo escrito por Arjuna Peragón. Escuela de Yoga Sadhana.

---

---

Centro simbólico: M. José Domínguez



---

---

Centro simbólico: Pilar Ortilles



TARA

MLÖRD ( )  
A )

Divinidad femenina cuyo nombre significa



“LIBERADORA”

representa desde un punto de vista

ultimo, el reconocimiento de lo absoluto, no obstante, la mayoría de las veces los tibetanos la miran desde otro ángulo: para ellos ella es la madre benévola y protectora, hacia la que dirigen sus oraciones en todas las dificultades de la vida cotidiana.

Existen varias historias sobre su origen:

Tara era al principio una joven que finalmente se convirtió en una diosa.

Todo empieza en la noche de los tiempos, en la época del Buda “Sonido del Tambor”.

Vivía entonces una princesa llamada “Luna de Sabiduría” que durante diez millones de años, hizo cada día inmensas ofrendas al Buda “Sonido del Tambor” y a sus discípulos, también hizo en su presencia la promesa de alcanzar el Despertar para socorrer a todos los seres y dedicarse sin cesar a su bien.

Los monjes le dijeron entonces, que para alcanzar su meta tenia que rezar para renacer como hombre y no como mujer. Luna de Sabiduría que no tenia nada que objetar a su feminidad, aprecio poco su comentario y después de haberles hecho ver que, en lo concerniente al Despertar, no existen ni hombres ni mujeres, declaro “Muchos desean el Despertar en un cuerpo masculino, pero nadie obra para el bien de los seres en un cuerpo femenino. Por ello, hasta que Samsara se quede vacío, yo trabajare para el bien de los seres en un cuerpo

femenino”.

Después durante diez millones de años, ella práctico hasta alcanza la completa realización y ser capaz de liberar a diez millones de seres cada mañana y lo mismo cada noche. Fue entonces, cuando el Buda del Sonido del Tambor declaro que en lo sucesivo ella seria conocida bajo el nombre de TARA, “LA LIBERADORA”

Otra historia cuenta que:

Avalokiteshvara, el Bodhisattva de la compasión, bajó la vista hacia la Tierra y le conmovió tanto la magnitud del sufrimiento de los seres que allí vio que las lágrimas le caían a raudales por las mejillas. En el estanque de sus lágrimas apareció un loto y de este nació TARA, para ayudar a aliviar el dolor y la pena de los seres sensibles

Existen numerosos aspectos de Tara, los principales son Tara Verde, que protege de todos los peligros, y Tara Blanca que asegura una larga vida.

De la misma manera que un a madre protege a su hijo, la madre cósmica TARA VERDE, cobija a todos los seres en su afectuoso abrazo

Esta sentada con naturalidad, su posición de baile es relajada, abierta y amable.

El pie derecho extendido señala su disposición a entrar en el reino de los seres que sufren y están confusos, para ayudarnos. No huye asustada del sufrimiento sino que se enfrenta a él con una actitud intrépida y compasiva. Sostiene dos flores de utpala , nenúfares indios azules ,

símbolos de su pureza y compasión.

Su mano derecha esta colocada según el mudra de la generosidad, motivo por el que recibe el nombre de TARA, la que concede todos los deseos. Su mano izquierda dispuesta sobre el corazón en el mudra de las Tres Joyas sosteniendo una flor de Utpala , recuerda que existe un refugio e indica donde encontrarlo.

“Esta madre cósmica siempre esta dispuesta a acudir para rescatar de los ocho grandes temores; es la gran protectora de cualquier daño y mala voluntad”

#### EL SIGNIFICADO DEL MANTRA

OM: El sagrado cuerpo, palabra y mente de los Budas. Los 3 kayas (cuerpos). TARE: Liberadora de apegos y sufrimientos temporales de los tres reinos inferiores.

TUTTARE: Liberadora de los apegos y sufrimientos del samsara de los tres reinos inferiores.

TURE: Gran liberadora de los oscurecimientos sutiles, apegos a la paz personal y del pensamiento de la felicidad perfecta individual.

SOHA: Puedan estas bendiciones arraigarse en el corazón y quedarse en la mente.

#### SIGNIFICADO DE LOS CUENCOS DE OFRENDAS

Estas ofrendas antes de extenderse al Tibet, tuvieron lugar en la antigua India y corresponde en su mayoría, al recibimiento

que podía ofrecerse a un personaje importante.

Cuando se recibe a un huésped, en primer lugar había que refrescarle tras el calor tórrido del camino, por lo que se le ofrece agua para beber.

Los caminos era polvorientos y se caminaba descalzo o con sandalias, de ahí la necesidad de lavar los pies del recién llegado.

Para honrar al huésped, le engalanaban con guirnaldas de flores, como aun se estila en India, se quemaba incienso y se le ofrecían perfumes, agua perfumada.

A continuación le ofrecían una comida, Hay que señalar que, en India, la torma que representa el alimento, estaba compuesto por tres alimentos blancos, leche, yogur y mantequilla, y por tres dulces, miel, azúcar y malaza, símbolos a la vez de la pureza y del sabor de la comida. En el Tibet, la elaboran de un modo más simple con una pasta cuya base es harina y agua, también se puede representar con una fruta, una pasta, etc.

La luz que materializa la lámpara intercalada entre los cuencos, cumple una función mucho más simbólica, Representa la claridad que disipa las tinieblas de la ignorancia.

Y por ultimo regalaban su oído con música.

Cada ofrenda corresponde al desarrollo de una cualidad espiritual que se le asocia:

AGUA PARA BEBER

Aplaca el calor de las pasiones

AGUA BENDECIDA

Lava nuestra mente de las huellas negativas  
y de los velos

FLORES

Abren el loto de la felicidad

INCIENSO

Revela la verdadera naturaleza de la  
manifestación

LUZ

Conduce a la clara luz de la mente

AGUA PERFUMADA

Hace nacer la sabiduría junto a la  
compasión

COMIDA

Pone en movimiento la dinámica de la  
sabiduría

MUSICA

Prefigura las cualidades radiantes del  
Despertar

Los Budas, propiamente dicho, no tiene ninguna necesidad de nuestras ofrendas, no esperan ningún sacrificio como recompensa a la ayuda que no s prestan. Sin embargo se dice que les alegran nuestras ofrendas echas con un corazón puro, pues estas participan en nuestro camino hacia el Despertar. Ahora bien, la compasión espontánea e ininterrumpida de los Budas

quiere la desaparición de los sufrimientos de todos los seres y, esta, solo puede producirse completa y definitivamente por el Despertar.

Más que la calidad material, es la motivación lo que le da valor a la ofrenda que representa.

---