

Colegio Marymount
Medellín

Coordinador: Comité Cultural
Mecanógrafa: Ana Maria Turek.
Fecha: Marzo de 1975.



WHO WAS SAINT PATRICK? AND WHAT IS
SAINT PATRICK'S DAY.

Saint Patrick was an England bishop who traveled to the Irish Island as a missionary of Catholicism, at the beginning Saint Patrick was not accepted by Irish people but after much suffering, Saint Patrick had spread Christianity in Ireland.

So when Irish people came to colonize North America, They Brought their Religion.

So in North America, People rejoice in Saint Patrick's day dressing the whole atmosphere in green.

The green is because is very rich in pastures, and landscape has many tomes of green. For that reason Clover is very common in Ireland. Therefore it is one of the symbols of saint Patrick's Day.

QUE ES WHISPERS?

Es el periódico del colegio que se publica a la familia MARYMOUNT hace un año. En el aparecen artículos escritos por nosotras, podemos tratar cualquier tema.

El año pasado tuvo mucho éxito debido a la colaboración que dieron las niñas.

Para este año se espera un buen aporte de parte de las alumnas. Así que para la próxima edición preparémos un artículo que ayude a que Whispers sea un gran periódico.

Ma. del Carmen Correa

4 Bto "A"



QUE ES EL HATHA YOGA?

"El amor es el arquitecto
del mundo"

Hesíodo

Seguramente tu habrás oído hablar del yoga, ya sea en revistas o simplemente porque te lo han mentado. Pero quizás no tienes un conocimiento bien profundo de lo que es, lo que pretende y contiene en sí. Por eso yo he decidido comunicar de ahora en adelante en el WHISPERS todas esas cosas importantes que nos enseña el yoga, y que por supuesto sería magnífico que la practicáramos en nuestra vida diaria, ya sea por un bienestar de salud y buen estado físico, como también por un conocimiento interior y espiritual.

(sobre nosotros mismos), es decir un contacto con el cuerpo y el alma. El mayor milagro de la tierra es el Hombre. Su cuerpo formado por huesos, carne y sangre encubre secretos que durante milenios ha tratado de descubrir, buscando una solución al gran misterio y enigma del esfinge.

Muchos han sido los que han tratado de averiguar pero muy pocos lograron hacerla hablar y algunos buscando cada vez más profundamente en su propio YO, lograron al fin comprender el mayor secreto: HALLARSE Y COMPENDERSE A SI MISMO.

En la India, desde hace muchos años, los hombres estudian los secretos del alma humana, y muchos de ellos consagraron su vida tratando de descubrir QUE ES EL HOMBRE Y CUAL ES SU DESTINO EN LA TIERRA.

El hombre puede avanzar hacia su meta interior, siguiendo diversos caminos, según sean sus aptitudes espirituales,

(cont,)

Continuación.

y físicas. Los grandes maestros crearon diferentes normas, para que cada persona pueda elegir la que mejor se adapte a sus condiciones, con objeto de alcanzar el fin perseguido. (encontrarse a sí mismo).

El nombre genérico de estos sistemas es el yoga. Los maestros o instructores que logran alcanzar la perfección mediante el yoga, reciben el nombre de Yoguis.

Los sistemas del yoga se diferencian entre sí sólo por el punto de partida pero todos tienen una misma finalidad, la cual solo puede ser alcanzada mediante una auto-disciplina absoluta, motivo por el cual los sistemas del yoga empiezan por enseñarnos un perfecto auto-dominio.

Existen yogas que disciplinan la mente, los sentimientos y otros que disciplinan el cuerpo. Sin embargo es conveniente empezar por el que enseña la auto-disciplina del cuerpo, que es el sistema para alcanzar una salud perfecta y se denomina HATHA-YOGA.

El hatha-yoga nos dice que nuestro cuerpo está vivificado por dos corrientes, una positiva y otra negativa, y cuando esas dos corrientes están equilibradas, entonces gozamos de una salud perfecta. En antiguo lenguaje oriental, la corriente positiva y la corriente negativa por el sol (hatha), HATHA-YOGA es pues el conocimiento de las dos corrientes, con lo cual equivale someterlas al yugo de nuestro yo.

Este es el único sistema en el mundo que además de perfeccionar el cuerpo, compensa sus defectos físicos, y lo nutre con fuerza vital.

El hatha-yoga nos vuelve a la madre naturaleza; nos ilustra sobre nuestro propio cuerpo y sobre las fuerzas que actúan en él, finalmente nos lleva a establecer una perfecta armonía entre el cuerpo y el alma.

Sabemos bien que el cuerpo reacciona ante el más leve impulso de la mente, pero la mente a su vez se halla poderosamente influida por el estado del cuerpo. A medida que el hatha yoga va logrando mayor salud en el cuerpo y en el espíritu, nuestro cuerpo va tomando más conciencia de sus actividades tales como respirar, comer, etc.

Has pensado alguna vez si sabes respirar como es debido? Seguramente que no has detallado si tu forma de respirar es o no correcta. Nuestro Mayor erior es no saber respirar.

El hombre civilizado no sabe respirar. La manera como respiran las gentes del siglo XX, apenas es suficiente para que puedan vegetar. Su respiración jadeante solo les sirve para evitar morir. Únicamente si regulamos concientemente nuestra respiración, podremos lograr la resistencia necesaria para alcanzar una vida prolongada y libre de enfermedades.

Quando respiramos aire puro hacemos una provisión de prana (aire) que aumenta al practicar inspiraciones profundas, las cuales por medio de los métodos yoga podemos almacenar una mayor cantidad de prana, que guardamos como reserva en el cerebro y demás sistemas.

(Continúa en el proximo Whisper)