

Palabras de Sabiduría

Vol. I



Por

Swami Satchidananda

Palabras de Sabiduría

Palabras de Inspiración
por
Sri Swami Satchidananda

Primer Volumen

Library of Congress Cataloging in

Publication Data

Satchidananda, Swami.

Palabras de Sabiduría, Vol. I

ISBN 13: 978-1-938477-09-6

Edición Español © 2013 Satchidananda

Ashram–Yogaville Inc.

Todos los derechos están reservados.

Prohibida La Reproducción Parcial o Total en

Cualquier Forma

Impreso en la India



Buckingham, Virginia, USA

www.integralyoga.org

No permitas que el mundo entre dentro de ti

A menudo la gente me pregunta como encontrar el tiempo para la práctica espiritual. Si aprendes a llevar una vida sencilla, tendrás suficiente tiempo para pensar en algo más elevado: en hacer tu vida noble, pacífica y útil. De esta manera no solo estarás en paz y feliz, si no que serás capaz de ayudar a muchos otros a encontrar esa paz y alegría.

Te convertirás en un maravilloso barco en el agua. ¿Porque? Porque no dejarás que el agua te penetre. Un barco debería estar en el agua, pero el agua no debería estar en el barco. Así que deberías ser un barco en el agua, una tabla de surf en el mar.

En cambio si permites que el mundo entre dentro de ti no solo pierdes la posibilidad de ayudar a otros a cruzar el río sino que tampoco tú puedes cruzarlo.

Tu ya eres eso

¿Qué hace un escultor? Coge una roca en bruto y saca de ella una preciosa imagen de Buda. ¿Está metiendo a Buda en la roca? No. Simplemente está eliminando de la roca las cosas innecesarias. Si continúa eliminando aparece de repente una nariz, luego ojos, orejas, brazos, piernas. Eso significa que Buda ya estaba ahí dentro. Y ese es el propósito de la práctica espiritual.

No tienes que convertirte en algo. Tú ya eres “ese algo”. Tú ya eres un Buda. Pero desafortunadamente todavía queda mucho por eliminar. Todas estas prácticas de Yoga son para eliminar las cosas innecesarias que ocultan al Buda interior.

Recibe la música cósmica

La mejor forma de limpieza es la limpieza ultrasónica, usando ondas sonoras para limpiar. Eso es lo que se llama Japa Yoga. Es muy simple. Escoge el nombre sagrado que mas te guste. Continúa repitiéndolo. Deja tu cuerpo vibrar a esa frecuencia. Al principio, tendrás que crear la vibración en tu interior. Pero después de algún tiempo, si continúas haciéndolo, cada célula de tu cuerpo empezará a repetir el mantra. Hasta ese momento, tendrás que repetirlo conscientemente. Pero una vez que te vuelvas constante en ello, se volverá automático; todo tu sistema –personalidad, cuerpo, mente, todo–vibrará en esa longitud de onda. De la misma manera, puedes recibir la música cósmica, la belleza cósmica, la gracia cósmica que viene de Dios; siempre está siendo transmitida. Dios nunca deja de transmitirla. Pero debes sintonizar la radio de tu corazón a la frecuencia adecuada.

Ama a todos, sirve a todos

Estás haciendo todas tus prácticas espirituales para purificar el vehículo y así poder servir mejor. ¿Estás haciendo *asana*, *pranayama*, para que? No solamente para tu salud. Quieres mantener el cuerpo sano, la mente tranquila, para así poder servir. Tu meta final es servir, servir, servir. ¿Y como debe hacerse ese servicio? Con amor. Por eso yo disfruto jugando tenis. Mi tenis no está en la pista. No hay red. No hay raqueta. Me encanta servir. Sirve a todos. Ama a todos. Que juego mas bonito es ese! Ahora la pelota está en tu pista. Juega tu tenis en la vida. Ama y sirve.

Magnetismo personal

Yoga es la mejor cosa para ayudarte a ser un mejor vendedor, un mejor empresario.

Si hay suficiente fuerza en tu mente, si hay una verdadera fuerza tras tus palabras, nadie será capaz de resistirse, sea lo que sea lo que estás vendiendo. Eso es lo que se llama magnetismo personal. Tal magnetismo puede desarrollarse con la apropiada meditación.

Con la meditación tiene lugar un gran cambio—cambio físico al igual que cambio mental. No se ganan clientes solamente por la apariencia externa. Es por eso que todos aquellos que realmente están interesados en tener éxito deberían aprender a meditar bien.

Cada minuto, lleva una vida yógica

El Yoga verdadero no es solamente apoyarse sobre la cabeza o sobre los hombros, o respirar como un fuelle. Estas cosas son sólo una ayuda, no son el objetivo final.

Cada acción debe ser una acción yógica, cada minuto debe ser un minuto yógico para ti. Entonces sí que podrás disfrutar de las bendiciones del Yoga y podrás llamarte un Yogui.

Siempre vé las cosas desde esta luz: ¿Me dará esto tranquilidad, equilibrio, serenidad? Durante todo el día y toda la noche lleva una vida Yógica. Come de forma yógica, duerme de manera yógica, habla de manera yógica. No hables demasiado ni comas demasiado, ni duermas demasiado.

En cambio, practiquemos Yoga cada minuto en nuestra vida diaria.

Sintoniza con la vibración divina

Una radio puede recibir un determinado tipo de música solamente si está sintonizada a la misma longitud de onda que la música que está siendo emitida. Así mismo, la comunión sólo es posible cuando nos sintonizamos con la vibración divina. Las prácticas espirituales se dan justamente para poder hacerte vibrar a esa frecuencia. Solo vibrarás de forma divina cuando estés totalmente libre de deseos, cuando la mente se vuelva pura. Entonces tu vibración y la vibración divina serán las mismas. Esa es la verdadera comunión.

El propósito de sufrir

Para conocer la verdad necesitamos la adversidad. Si tropiezas con la adversidad, date cuenta de que son esos golpes y baches los que animan a la gente a volverse Yoguis. Para conocer el bien, has de conocer lo que es el mal. Así es la vida. Si conoces el propósito de sufrir -de consumir tu ego- podrás incluso regocijarte en él. Sufrir es una forma de purificación. Calientas tu mente y tu cuerpo para transformarlo, eliminando las impurezas innecesarias. De la misma forma que el oro en mineral es calentado y enfriado varias veces para aumentar su pureza, todos los individuos se purifican por el calor del sufrimiento. Acepta sus lecciones. Pero no necesitas ir en busca del dolor, debes evitar causarte daño a ti o a los demás. No te vuelvas como ese tipo de persona que lleva el sufrimiento a otros.

El verdadero servicio

Todas y cada una de las cosas pueden ser hechas como Yoga. Siempre sirve, sirve, sirve. Intenta servir siempre, incluso caminando por la calle.

Si ves un objeto por la calle, simplemente colócalo a un lado. Cuando alguien viene y te pide algo, y tú le das algo, no creas que le estás ayudando por darle algo; esa persona en realidad te está ayudando a ti pues te ha dado una oportunidad para expresar tu generosidad. Debemos pensar de esa manera. ¿Como puedes dar si no hay nadie para recibir de ti? Así que agradece a esa persona “oh, me has hecho un dador, muchas gracias, toma”. Esa debe ser nuestra actitud.

Come cuando comas

Cuando comas, come y no hagas nada más. Ni siquiera hables. Come con total concentración. Antes de comer, da gracias a la naturaleza o a Dios, que te dió la comida. Siente por todos aquellos que no tienen comida. Puedes compartir mentalmente tu comida con ellos antes de empezar a comer. Piensa en las cualidades de la comida; qué estás comiendo, qué esperas conseguir de esa comida, cuál es el propósito de comer. Después, presta atención en masticar bien. Si digieres la mitad de tu comida en la boca, puedes extraer un máximo de energía de la comida. Sino, estás usando tu boca como embudo y toda la comida simplemente va a parar al estómago. De la misma manera, todo o cualquier cosa que hagas deberías hacerla con total concentración; entonces lograrás el máximo beneficio. Este es el verdadero camino yóguico.

Un centro de Yoga modelo

Quiero que nuestros ashrams y centros de Yoga estén de primera, ordenados, limpios y preciosos. No necesitamos pasar hambre ni sufrir o vivir de manera demasiado austera. Recuerda, somos todos hijos de Dios, no únicamente hijos del Sr. Tal o la Sra. Tal. Decimos que Él es el rey de reyes, y si Él es nuestro Padre ¿no somos nosotros de la realeza?

Nuestros hogares podrán ser sencillos, pero deben ser bonitos. Tal vez no tengamos muchos muebles, pero nuestras alfombras pueden estar limpias. Eso es. Cuando la gente entra, debe ver algo especial: caras sonrientes, algunas de ellas bonitas, un ambiente sereno, relajado, sin tensión. Esto realmente les llamará la atención y les despertará la curiosidad acerca del Yoga. Eso es lo que yo visualizo en cada centro de Integral Yoga y en cada hogar.

Un alma dedicada

La paz interminable sólo le llegará a una persona dedicada, a un alma dedicada, dispuesta a dar, dar, dar.

Nunca te puedes empobrecer a través del dar; en cambio sí te enriquecerás cada vez más y más. Viviendo de esa manera, nuestras mentes siempre serán ligeras y puras. Los demás lo notarán. No hace falta publicidad para una persona así, la gente la sentirá simplemente viéndola. Ese es el verdadero *nirvana* o *kaivalya*, en donde te llega esa paz en estado puro que transmite comprensión. Y esa es la meta del Yoga. Esa es la verdadera felicidad. No es el derecho natural de una secta o de un credo, es el derecho natural de cada uno.

Date un descanso

Cuando te vayas a dormir, deberías sentir “estoy aquí para dormir y no pensar en nada más. He estado pensando durante todo el día. Ahora no quiero pensar en nada, sólo voy a descansar. No voy a invitar a ningún pensamiento. Dejo mi mente dormir.” Acuéstate con esa afirmación. Si te despiertas por la noche repite algunas palabras sagradas o rezos hasta que te duermas de nuevo. Dormirás de la mejor manera posible, sin pastillas, porque las pastillas nunca pueden producir sueño, sólo te dejan inconsciente. Cuando duermes con pastillas te levantas con molestias.

Conviértete en un instrumento

Nada nos pertenece; no trajimos nada cuando llegamos y no nos vamos a llevar nada cuando nos vayamos. Por eso todas las religiones, de diferentes maneras, dicen lo mismo: desapégate, no desees nada, da todo en nombre de Dios, conviértete en un instrumento en manos del Señor, entonces serás libre. Haz todo como obra de Dios. Incluso cuando cuides de tu propia familia, deberías sentir que no es tuya; dices que es tu familia pero te ha sido dada por Dios para que la cuides. No te pertenece. Te ha sido dada temporalmente para que cuides de ella. Si llevamos una vida tal cual, siempre seremos felices.

Sé un yogui, estáte relajado

Si alguien dice “Oh, estoy intentando con todas mis fuerzas ser un yoguí, yo le diría a esa persona: ”Nunca serás un yogui.” Uno no puede volverse yogui sólo por intentarlo con mucho esfuerzo. Eso simplemente no es Yoga. Yoga significa retener siempre tu tranquilidad. Pase lo que pase, piensa que es parte de la voluntad de Dios, la Ley Cósmica. Así no perderás tu paz. Cada día miles y miles de personas pueden morir en un terremoto, millones mueren por enfermedad o accidente, los millonarios se vuelven indigentes. Esas cosas las vemos suceder a diario. Así que, ¿de que hay que extrañarse? Necesitamos aceptar las cosas: Bueno, así es el mundo; si tiene que ocurrir, deja que ocurra! Simplemente estáte relajado. Entonces, cuando haya algo que hacer, automáticamente harás lo correcto.

Mantén tu batería cargada

Tu cuerpo es un imán. Eres un ser divino, y la carga divina está ahí dentro de tí. Pero ese magnetismo se perderá a través de actos incorrectos, de pensamientos incorrectos, de hábitos incorrectos. Si continúas descargando tu batería, por mucho que la naturaleza intente cargarla, la batería siempre estará débil. Emitirás una luz tenue. Pero si la batería está totalmente cargada, en el momento en que le des al motor de arranque, éste acelerará. Si tu sistema está repleto de energía, puedes sencillamente saltar de alegría. Cada célula bailará de alegría. Así que deberías conocer ambos lados: como cargar bien tu batería y como detener la descarga—ambos son necesarios.

Como disfrutar de la vida

Si todo en la vida está en paz, entonces no hay diversión en ello. Debería haber también algunos problemas, algunos retos. No se puede ver una película donde todo siempre es amor, alegría, felicidad, felicidad, felicidad. No. También debería haber algún conflicto, debería haber algún villano. A la gente le gusta ver ese tipo de drama. Este mundo también es un drama. Los santos nos dicen: el mundo entero es un escenario y en una obra existe todo tipo de acción. Así que ¿cómo podemos disfrutar de este drama? No implicándonos en ello. Sé únicamente un testigo. Nos tenemos que elevar por encima de todas esas cosas y saber que al final todo depende de la voluntad de Dios. Cuando aceptas la voluntad de Dios, puedes retener tu paz. Sólo entonces podrás jugar tu papel en la vida y jugarlo bien.

Las hermanas I-N-A

No dejes entrar a “la Señora Nicotina” en tu vida. Una vez que entra, incluso queriendo divorciarte de ella, no te dejará. La nicotina llega hasta la misma médula. Y la nicotina, a su vez, invitará a la purina (de productos animales) y a la caféina. Estas son las tres hermanas I-N-A: nicotina, purina y caféina. Por esto después de comer grasa animal te apetece una buena taza de café. Después una vez que el café está en la mesa, llamas a su hermana la nicotina. Todo va unido. Uno tiene que ir con mucho cuidado con esto. Si viene una hermana, las otras hermanas también le siguen. Así que escapemos todos de las garras de las hermanas I-N-A y de las ansias que nos crean en la mente. Desarrollemos ansias mas elevadas, ansias espirituales.

Un alma realizada

Un alma realizada o liberada, un *Jivanmukta*, ninguno se preocupa por el pasado ni piensa en el futuro, simplemente disfruta del dorado presente. ¿No sería una gran sorpresa si de repente en la mitad del día, el sol se volviera luna y la fría luz de la luna brillara sobre nosotros? Imagina que algo así sucediera ahora mismo, ¡que sorprendido estarías! Pero no un *Jivanmukta*. Una persona así sentiría: “bueno, si eso es lo que Dios quiere, bien, lo acepto”. Las escrituras nos dicen: El *Jivanmukta* no dirá “ni esto es bueno ni esto es malo, pero dirá que todo es la voluntad de Dios”. El o ella simplemente será testigo de todo. Es difícil de aceptar pero no hay otro camino para encontrar la paz permanente.

Karma y muerte

Todas las escrituras tienen algo que te ayudará cuando te estés enfrentando a una pérdida. Lee la *Biblia*, el *Corán*, los *Yoga Sutras* de Patanjali o el *Bhagavad Gita*. La teoría del karma es que nada nos sucede sin nuestro karma. Todo sucede por el karma, acción y reacción. Así que tenemos que purgar nuestro karma. El amigo o pariente que murió habrá purgado todo su karma y posiblemente ahora sea un alma libre. Lo que nos falta es tener una misma alma en un mismo cuerpo, como nuestro amigo o pariente. Pero si nos ponemos en la posición del alma, esa alma diría: ahora soy libre. Estoy aliviada. Acabé todo mi karma. La persona no se murió. El yo, el alma, nunca puede estar muerta.

Dios sabe qué hacer

Dios no está esperando tus oraciones para decidir lo que va a hacer. Imagina que rezas por alguien. ¿Qué dices? Dios, por favor, sana a esa persona. Como si Dios no supiera que esa persona está enferma. No estás diciéndole a Dios qué hacer o qué no hacer. Esa persona también es hijo de Dios y Dios cuida de todos. Expresándote así a través de la oración, purificas tu propio corazón y demuestras la compasión que tienes. Es de esa forma como ayuda la oración. Te ayuda a ti y también ayuda a esa otra persona que sabe que muchos están rezando por el o ella. Pero no le estás diciendo a Dios qué hacer. Dios ya sabe qué hacer. Deja que Dios haga lo que sea necesario para esa alma.

Contrólate primero

El pensamiento es originado por el *prana* sutil, la fuerza vital. Si quieres controlar tus pensamientos, entonces tienes que aprender a controlar la forma bruta del *prana* a través de la práctica de *asana*, *pranayama* y un adecuado control de los sentidos. Una vez que sabemos como controlar ese *prana*, entonces nos convertimos en un maestro: podemos hacer cualquier cosa o hacerlo todo, la naturaleza entera estará bajo nuestro control. Pero para tener un buen control sobre la naturaleza exterior, uno debería primero tener un buen control sobre la naturaleza interior. Todos queremos controlar a los demás: “oye, escucha, no hagas esto, no hagas aquello”. Porqué no vas hacia tu mente y le dices: “oye, siéntate tranquilamente, no hagas esto”. Obedecerá tu mente? Si tu mente obedece, los demás también te obedecerán. Si no te puedes controlar no te incumbe intentar controlar a los demás.

Domina la naturaleza

El verdadero objetivo del Yoga es el auto-dominio, convertirte en maestro de ti mismo—de tus sentidos, de tu cuerpo, de tu mente. No deberíamos olvidar este punto. Cada minuto debemos sentir que somos los maestros—no somos el cuerpo y los sentidos. Esas otras cosas deberían estar bajo nuestro control. No deberíamos dispersarnos con ello. Eso quiere decir que debemos mantener toda la naturaleza, *prakriti*, bien controlada, la fuerza vital, *prana*, bien controlada. Si nos caemos, la misma naturaleza nos dará lecciones. Ese es el deber de la Madre: Si cometemos errores, nos trae problemas, nos causa dolor. Si comes demasiado, tu naturaleza interior te castiga haciéndote sentir enfermo. Si no es así, no podemos aprender el auto-dominio.

Algún día no caeremos más

La naturaleza llega en forma de desorden, dolor, enfermedad, disgusto, etc.- todo ello para darnos experiencia. La naturaleza te está corrigiendo en forma de estas dificultades. Pero no todo el mundo puede ser corregido de la misma manera—los temperamentos varían, la comprensión varía. Cuando quieres extraer el jugo a una naranja, simplemente exprimes y el jugo sale, pero no puedes exprimir tan fácilmente el jugo de la caña de azúcar. Lo tienes que aplastar en la prensadora. No todas las mentes humanas son iguales. Así, la naturaleza tiene que enseñar de acuerdo a la capacidad del individuo y a nuestras experiencias. Si no aprendemos las lecciones, nos caeremos en el hoyo una y otra vez, y una y otra vez nos darán una patada. Algún día lo entenderemos y no caeremos más.

El mejor sendero

Jnana Yoga, o la auto-interrogación, es considerado un sendero fácil y directo hacia la Autorrealización”. Aunque es un atajo, siempre existe el peligro de confundir el pequeño yo, el yo o el ego, con el Yo Superior.

Ya que la práctica del Jnana Yoga necesita un intelecto muy, muy afilado y puro, únicamente quien está completamente libre de toda esclavitud, libre de todo apego, es capaz de seguir ese sendero de la interrogación. Mientras exista el apego, persistirá el ego, y será muy difícil entender el verdadero Yo.

Pero el sendero de Jnana Yoga (repetición de un mantra) es tan fácil, y no necesita restricciones o disciplina. Por eso se le considera el mejor sendero y el más fácil para esta era.

No te escapes del mundo

El Yoga nunca te pide descartar el mundo, escaparte del mundo. Aunque a menudo digamos que la meta es el desapego, no por ello tienes que salir corriendo. Eso significaría que tenías algún tipo de temor—tuviste miedo y saliste corriendo. Si renuncias al mundo con una sensación de desagrado, entonces no estás preparado para el Yoga. El mismo desagrado conllevará consigo algún agrado, pues son los dos lados de una misma moneda. El verdadero Yoga significa elevarse por encima de lo que gusta y de lo que disgusta. ¿Acaso el odiar a alguien hará que ames a otro? No. Eso no es amor puro. Así que deberías ascender lentamente por encima de las dualidades, los opuestos, lo bueno y lo malo, el amor y el odio, las aficiones y manías. Entonces estarás en un estado de tranquilidad donde podrás tener una verdadera visión del Ser Superior.

Escudriña tus deseos

Cuando compro algo debería saber si lo necesito o no, si voy a hacer buen uso de ello. Puede haber miles de cosas buenas en las tiendas, pero piénsalo bien antes de traerlas a casa. Tu mente puede desearlo todo, pero no necesitas seguir a tu mente. Antes de comprar pregúntate: ¿Lo necesito? ¿Voy a disfrutarlo? ¿Será una trampa que me creará mas deseos? Es fácil poseer cosas pero muy difícil deshacerse de esas cosas luego. Así que, antes de adquirir algo, pregúntate varias veces si realmente lo quieres. Eso indica control de la mente, control de los sentidos. Mucha gente lo encuentra muy difícil y compran todo lo que ven. Siempre debemos escudriñar nuestros deseos pues la mente siempre nos hará travesuras.

Fortalece tu sistema

Si realmente queremos vivir, debemos hacer la respiración Yóguica. Eso quiere decir que llenas tu sistema con tanta fuerza vital, que puede resistir todos esos llamados gérmenes que producen enfermedades.

Si tu cuerpo es puro, esos gérmenes nunca podrán hacerte nada. Si tienes mucha fuerza vital en ti, se morirán todos instantáneamente. ¡Dios no te creó para temer a esos gérmenes pequeños e invisibles! Tememos más a esos gérmenes invisibles que a los enemigos visibles. Cada vez que comemos, lavamos las verduras muchas veces para esterilizarlo todo. Cuando tu oxígeno pueda esterilizar cada célula de tu sistema, podrás tirar sencillamente todos los desinfectantes ya que tendrás una fuerza muy resistente en ti. Así que fortalécete con la respiración profunda.

Deja que tu luz brille

El cuerpo debería adquirir la serenidad a la que se llama estado puro o relajado. Un cuerpo muy saludable y relajado, con una mente tranquila y serena, permitirá que la verdadera luz o la verdadera naturaleza del yo interior se exprese sin distorsión. Es algo así como una luz entre dos sombras, la sombra de la mente y la sombra del cuerpo. Si las sombras están limpias como un cristal, la luz brilla sin distorsiones. Así que uno debería dejar esas dos sombras, la del cuerpo y la de la mente, lo más cristalinas posible. Principalmente uno debe cuidarse de la mente ya que el cuerpo es únicamente un instrumento de la mente. El cuerpo se expresa de acuerdo a los deseos o impresiones de la mente.

Tu eres felicidad personificada

Nunca consigues felicidad haciendo algo o logrando algo, inclusive con las prácticas espirituales, oraciones o la búsqueda de Dios. Incluso Dios no te puede dar felicidad. Si Dios da, Dios también la puede quitar. Todo lo que viene, se va. Incluso en nombre de la búsqueda de Dios vemos gente que se vuelve infeliz. Aquí está mi respuesta: La felicidad no hay que buscarla afuera. Nunca puede llegar del exterior o del interior. No puede llegar pues sencillamente es. Siempre es. ¿Dónde? En todas partes. Sencillamente es felicidad. Tú eres felicidad personificada. Tú eres esa dicha suprema. Tú eres esa alegría. Tú eres la imagen de la felicidad. Si quieres, utiliza la palabra Dios. ¿Quién es Dios? ¿Qué títulos tiene Dios? ¡Siempre ser feliz! Así que según la imagen de Dios, como puedes ser infeliz?

Dios es neutral

¿Que es maléfico? Maléfico es algo que está mal colocado, como la suciedad. Algo correcto mal colocado es un tipo de suciedad a la cual se elimina. El poder de Dios es igual—ni bueno ni malo. Es como la electricidad. ¿Es divina o es maléfica la electricidad? La electricidad es neutra. Simplemente es, pero dependiendo de tu enfoque te puede beneficiar o perjudicar. Enchufa una lámpara y te da luz. Enchufa una radio y tienes música. Enchufa tu dedo.....? Aquellos que enchufan sus dedos llaman maléfica a la electricidad. Aquellos que enchufan la lámpara dicen que es preciosa. Los poderes de Dios también son así.

Controla los sentidos, controla la mente

El objetivo de Yoga es controlar las formas de pensamiento en la mente: *chitta vritti nirodha*. El principal objetivo es convertirse en maestros de nuestras mentes. Se nos pide controlar los sentidos a través de *pratyahara*. Los sentidos en sí no son ni malos ni buenos; para la mente sólo son puertas de salida hacia el exterior. A través de los sentidos la mente se pone en contacto con el mundo exterior; es por eso que, sin los sentidos, a la mente no le es fácil funcionar. El control de los sentidos significa control de la mente. En vez de controlar la mente directamente, dividimos la mente en diferentes formas : la mente a través de los ojos, la mente a través de los oídos, la mente a través de la nariz, la mente a través del cuerpo o de las sensaciones. Y nosotros, poco a poco, intentamos controlar la mente controlando los sentidos. A eso se le llama *pratyahara*.

Toda tus necesidades esterán cubiertas

Si estás contento, todo llegará a ti. Camina hacia la luz y ve como todas las sombras te siguen. Si te cansas de buscar la felicidad persiguiéndola, renuncia a todo eso, date la vuelta y camina hacia el sol. Después mira lentamente por encima de tu hombro. La sombra que perseguías, te sigue ahora a ti. El mundo irá tras tuyo si no vas tras del mundo. Ese es el secreto. Para tu sorpresa, verás que todo te está esperando- todo. Si estás contento, incluso tus necesidades diarias estarán cubiertas. Una persona que está totalmente libre de necesidades no se quedará sentada sin hacer nada. El o ella serán utilizadas de alguna manera por la voluntad Superior para ser de utilidad a la humanidad.

Voluntad propia

Tienes voluntad propia. Si haces algo sólo por tu propio bien, la reacción volverá a ti. Esta reacción se llama karma. Si haces las cosas de manera correcta, no tendrás que enfrentarte al karma. Una acción no egoísta no conlleva ningún karma, pero una acción egoísta siempre conlleva karma. Puedes escoger entre actuar de modo egoísta y crear más karma o vivir para el beneficio de los demás, que es la voluntad divina y no crear karma. Es tu mente la que causa esos actos kármicos y experimenta la reacción de ese karma. Tú no eres eso. Tú eres el Yo puro. Una vez que la mente experimenta al Dios interior ya no hay más karma. Pero hasta que la mente experimente el verdadero YO, seguirá implicada en acciones y deberá enfrentarse a sus reacciones.

Vive una vida sencilla

Cada apego personal es un nudo que te ata. Desátate. No has de renunciar a nada en este mundo, únicamente el apego a ello. Tal vez puedas poseer cosas pero no dejes que esas cosas te posean a ti. Y no acumules cosas—teniendo más de lo que necesitas. No sabrás cual usar, donde guardarlas como cuidarlas. Todo esto alterará tu mente. Así es como dijo el sabio tamil Tiruvalluvar: no te verás afectado por todo aquello de lo que te desapegas. Es el apego lo que te afecta. Si estás desapegado de las cosas, mantendrás tu paz. Una persona que vive una vida sencilla con lo justo está libre de problemas.

Encuentra un pensamiento bonito

La mente se ve afectada simplemente por los pensamientos. Todo lo que uno ve u oye a través de las puertas del cuerpo se convierte en formas de pensamiento y afecta directamente a la mente. Puede que veas una manzana. Esto no te afectará hasta que lo traduzcas a un pensamiento que habías almacenado anteriormente: Yo sé que esto es una manzana. Me acuerdo de la persona que una vez me trajo una y me hizo feliz. Los pensamientos afectan la mente pero es imposible no pensar en nada. Incluso pensar en no tener ningún pensamiento es un pensamiento. Entonces, como es posible no tener pensamientos y mantener la mente tranquila? Simplemente encuentra un pensamiento bonito. Ya que debes pensar en algo, escoge pensamientos que no afecten tu mente.

Un ego sano

No intentes deshacerte de tu ego. Sin ego no hay incentivo. Incluso Dios tiene un súper-ego, si no ¿por qué iba Dios a crear el universo? Simplemente cambia tu ego. Hazlo saludable. Si te deshaces de él, no servirás para nada. Pero si lo purificas, cambiando “yo” por “nosotros” y “mío” por “nuestro”, entonces habrás llegado a la causa primordial y lo habrás transformado. Podrás entonces desarrollar un ego fuerte y sano. Después de todo, ¿que es el ego? Es sólo la sensación individual que eventualmente desaparece en la universalidad de Dios. Hasta entonces, es tu ego el que te lleva hacia Dios. Sin ese ego bueno, ¿cómo puedes hacer tu sadhana o práctica espiritual? Para acercarte a Dios, necesitas el ego. Pero a medida que te acercas más a Dios lo vas perdiendo.

Satisfaz tus necesidades, no tu avaricia

Imagina que escribo muy poco y sólo tengo un bolígrafo. Eso es suficiente para mí. Pero si tengo diez bolígrafos y sólo voy a utilizar uno, entonces estoy robando el uso de nueve bolígrafos que podrían estar en las manos de diferentes personas. En el mundo hay suficiente para todos si lo cuidamos y lo compartimos. No falta nada en el mundo porque el deber de la naturaleza es darnos todo aquello que realmente necesitamos. Lo que no hará la naturaleza es satisfacer nuestra avaricia. Por ello, desapegáte. Eso no quiere decir escapar del mundo o no hacer nada bueno para el mundo. Todo lo contrario, desapegándote te volverás una de esas personas que podrás hacer algo mejor para el mundo. Imagina si todos los líderes desarrollaran un espíritu de servicio y desapego. El mundo sería el cielo.

Crea pensamientos desinteresados

Mucha gente piensa: ¿para que me sirve controlar mi mente—dejarla en blanco sin pensamientos? ¿Voy a ser como una piedra? Aprende a controlar los pensamientos para poder crear cualquier pensamiento que quieras. Esta maestría hace de tu mente una herramienta. Logrando este control puedes cumplir con todas tus responsabilidades y servir a la humanidad enormemente. Si después de encontrar la tranquilidad sales a servir, sigues creando pensamientos pero son pensamientos para servir a los demás. Son pensamientos desinteresados. Incluso si tales pensamientos surgen en la mente no afectarán su tranquilidad. Si logras que tu mente sea pura entonces todo el mundo será tu amigo. Es por eso que la gente entregada nunca tiene preocupaciones, ansiedad o intranquilidad. Están permanentemente felices.

La mayor virtud

La humildad sólo llega a través de la comprensión. Mientras pienses que eres alguien, no serás nadie. Cuando dices que no entiendes, ya estás empezando a entender. No es un complejo de inferioridad. Es humildad. Recuerda, quien tiene mucha comprensión siempre es humilde. Seguramente te sea familiar la planta del trigo. Puedes verla en el campo creciendo bien erguida hacia arriba. Nunca se dobla hacia abajo pero cuando la planta está en su punto, totalmente nutrida y madura, entonces ya no se mantiene erguida. Al haber peso en la cabeza se dobla como quien hace una reverencia. Una cabeza vacía se mantendrá orgullosamente erguida y dirá “que alta soy”. Pero una madura se dobla casi hasta el suelo. Así que quien tiene comprensión siempre será humilde, que es la mayor virtud.

Repite tu mantra siempre

El mantra es realmente poderoso—se carga con vibraciones espirituales. A través de la repetición, esas vibraciones se desarrollan en tu cuerpo y cargan sucesivamente ambos sistemas, el físico y el mental. Una vez que esas vibraciones sagradas se establecen en ti, todas las ideas impías, los hábitos impíos desaparecerán lentamente. No se trata de repetir el mantra sólo en un momento determinado y en un lugar determinado. Puede ser repetido constantemente, estés donde estés, hagas lo que hagas. Si lo quieres practicar como *japa sadhana*, entonces selecciona una hora específica, una postura, un lugar y repite el mantra. Pero eso no significa que en otros momentos no debas repetir tu mantra; puedes repetirlo siempre.

Todos es sonido

Sri Swami Sivanandaji solía decir: “soporta el insulto, soporta las injurias” . Y por supuesto, la gente luego le preguntaba como lidiar con las agresiones verbales. Él explicaba que las palabras son sólo formas distintas de la vibración de un sonido. Así que la manera de lidiar con las agresiones verbales es entenderlas como distintas formas de vibración sonora y luego dejarlas ir. ¿Por qué habrías de aceptar tales agresiones? Oímos todo tipo de vibraciones— cuando el coche se mueve, hace un ruido terrible. Cuando un burro rebuzna, es un ataque a los oídos. Muchos animales hacen ese tipo de sonidos. Del mismo modo, cuando alguien te alaba se produce una vibración sonora. Y cuando alguien te grita, se produce una vibración sonora diferente. Ignórala. Sólo es una vibración sonora. Si le das este enfoque, realmente te ayudará a mantener tu ecuanimidad.

Acércate a Dios correctamente

Todos sabemos que la electricidad está en todas partes. Es un aspecto del Poder Divino y también es omnipresente, omnipotente y omnisciente. Incluso en el espacio que hay entre nosotros hay electricidad, pero no la vemos. No hay ni un solo lugar donde no haya electricidad. Podemos hacer uso de la electricidad de muchas maneras—a veces para bien y otras para mal. Algunos disfrutarán de la música, otros recibirán descargas eléctricas, y todo a través del poder de la misma electricidad. ¿Es la electricidad buena o mala? No es ni lo uno ni lo otro. Es simplemente neutral. Es imparcial. La forma en que la utilizas la hace buena o mala. De la misma manera, Dios es neutral. Si te acercas a Dios correctamente obtendrás el beneficio.

Yoga es el desarrollo del individuo

La palabra Yoga es entendida equivocadamente por mucha gente en todo el mundo. Algunos piensan que el Yoga es sólo una forma de ejercicio físico. Pero el Yoga desarrolla todos los aspectos del individuo. Cada persona es una mezcla de varias partes: física, vital, sensual, mental, moral, intelectual e intuitiva. De la misma manera que una casa tiene cuatro paredes, un techo, ventanas y una puerta, un individuo también se compone de varias partes. El desarrollo del individuo o la perfección del individuo, significa la perfección de todas esas diferentes partes. Un individuo debe ser sano y fuerte físicamente, tener buen control de los sentidos, dominio de la mente, las emociones bien equilibradas, una ética perfecta y un intelecto agudo. Una persona así, llevando una vida totalmente entregada, logrará finalmente el conocimiento divino.

Etiqueta tus “míos” como “tuyo”

La sensación de “mí” o “mío” es lo que ensucia la mente. Esto es mío, aquello es mío. Todo lo quieres llamar mío, mío, mío. Si echas minas a tu alrededor, muy pronto explotarán. Lo mismo sucede con los “míos”. En el mismo momento en que yo quiera tener para mí, poseer para mí, tendré problemas. Estaré preocupado y ansioso. ¿Imaginas que alguien te lo robe? ¿Qué pasa si se pierde? Bajo estas condiciones si lo pierdo también perderé con ello mi mente. En el momento en que poseo algo, estoy listo para perder mi felicidad, mi paz. Por eso en todas las escrituras se dice etiquetar todos tus “míos” como “tuyo.”

El aliento de la vida

El aliento es vida. Todos respiramos pero no todos sabemos respirar correctamente. Incluso el poco aliento que inspiramos, no lo inspiramos conscientemente. Simplemente sucede que entra y sale por la gracia de Dios. Pero si tomamos conciencia de la respiración, y respiramos más profundamente, podemos recargar todo el cuerpo con energía renovada. Se ha analizado en el laboratorio, que con una respiración completa y poderosa podemos recibir siete veces más oxígeno. Eso significa una mayor purificación de la sangre, al igual que una oxigenación de todo el cuerpo. Cada célula en nuestro cuerpo es un ser vivo por sí mismo. Cuando todas las células reciben oxígeno, lo sentimos por todo el cuerpo. Si sabemos como respirar correctamente, podremos vivir una larga vida con suficiente energía en nuestro cuerpo para mantenerlo en perfecto estado de salud.

Lleva una buena vida ahora

No creo que preguntarse sobre la vida después de la muerte sea muy importante. ¿Si no entendemos la vida que llevamos aquí, ahora, por qué preocuparnos por la vida después de la muerte? La vida aquí debería ser vivida bien. Piensa en el dorado presente. Si te cuidas del hoy ahora mismo, tu mañana también estará bien cuidado. Olvídate del pasado. Lo pasado ya se fue. Lo que siembras hoy, lo recoges mañana. Es por ello que algunas religiones no se preocupan por la reencarnación o la próxima vida. Simplemente dicen: “llevemos una buena vida ahora.”

El proceso de concentración

Haz una cosa a la vez. Cuando leas algo, aplica la mente entera a ello. Cuando comas, procura que la mente esté concentrada en el comer. Si entrenas la mente durante todo el día, te resultará más fácil fijar la mente a la hora de sentarte a meditar. Cuando medites, enfócate en algo sagrado, algo que pueda elevarte, algo que haga acercarte más a la meta. Este grado de concentración es posible cuando también enfocas la mente en tu vida cotidiana. Lentamente entrena la mente de tal forma que la tengas siempre bajo control y así podrás calmarla cuando quieras.

No hay nada bueno o malo afuera

Un hermano dice: “siempre que vuelvo a mi casa, me siento en el cielo” . Si preguntas a otro hermano puede que conteste lo opuesto: “siempre que vuelvo a mi casa, me siento en el infierno” . ¿Porqué una misma casa puede parecerles el cielo o el infierno a dos personas distintas? Todo está en sus pensamientos y actitudes. Las cosas les parecen buenas o malas según sus mentes y su enfoque al mundo. No hay nada bueno o malo afuera de nosotros, vemos el mundo de acuerdo al enfoque que le damos. Cuando digo enfoque, quiero decir de acuerdo al colorido de nuestras mentes. Así que hay que eliminar el color de la mente, esa es la meta del Yoga. Si la mente no tiene ningún color, si se vuelve pura, entonces irradiarás luz pura.

El verdadero nirvana

Sri Krishna dijo en el *Bhagavad Gita* que cuando no hay paz, no puede haber felicidad. ¿Entonces como podemos disfrutar de la felicidad? ¿De donde vendrá esta paz? Pues únicamente llevando una vida entregada: *Tyagat shantir anantaram*. Eso quiere decir, que la paz interminable sólo te llegará si eres una persona entregada, dispuesta a dar. El dar nunca te puede empobrecer; por el contrario, te enriquecerá cada vez más. Tu mente siempre será clara y pura. Una persona así no necesita publicidad. Un alma así brilla con luz propia. Eso es el verdadero *nirvana* o *kaivalya*, en donde recibes la paz en estado puro que sobrepasa el entendimiento. Y esa es la meta del Yoga.

Convierte todo acto en sagrado

Tú puedes convertir cada uno de tus actos en sagrados. Siente que tu cuerpo es el templo de Dios, y que Dios habita en tu interior. Cuando comes algo, siente que es tu Dios interior el que está aceptando la comida, y que estás comiendo por el bien de Dios. Cuando te lavas, siente que estás limpiando el templo de Dios. Cuando dejas entrar en ti algo no deseado, piensa: estoy polucionando el templo de Dios y no debería hacerlo. Incluso si piensas en algo malo, sentirás: Oh! El Dios interior me está observando, ¿cómo puedo estar pensando algo así? Manteniendo la mente así, enfocada continuamente en Dios, todo acto se vuelve sagrado.

El camino de en medio

Yoga no es para quien come demasiado, o para quien pasa hambre. Yoga no es para quien duerme demasiado, o para quien no duerme nada. Yoga es el camino de en medio. El yogui sabe cuanto comer, cuanto dormir, cuanto hablar. Ese es el camino de en medio. Asi mismo es la enseñanza del Buda, el medio dorado. No se debería llegar ni a un extremo ni a otro. Así que no cortes tus sentidos bruscamente. Deja que los sentidos disfruten del mundo, pero no te dejes entusiasmar por los sentidos. Si sabemos que todo tiene unos límites, entonces la vida será buena con nosotros. Todo será dorado.

Acción sin expectativas

Cuando realizas una acción esperando algún tipo de recompensa, ésta llegará con una reacción de placer o dolor ya que cada acción tiene su propia reacción. Si realizamos una acción por el bien de los demás, sin esperar nada a cambio, sin un motivo personal, esa reacción no nos atará. Eso quiere decir que la acción no tiñe nuestra mente. La expectativa del fruto de nuestras acciones es lo que en la *Biblia* se conoce como la “fruta prohibida”. El momento en que Adán cogió esa fruta, experimentó un cambio. Su mente se tiñó y no fue capaz de ver el mundo divino a su alrededor. Una vez que nos liberamos de nuestras expectativas, la mente se vuelve clara. No hay nada que pueda teñirla y la luz puede seguir brillando.

Mantén tu felicidad

¿Cómo puedes ser feliz siempre?

Pregúntate porqué eres infeliz. Cada vez que estás descontento con algo, analiza primero la causa de ello. Siempre encontrarás que existe apego en alguna parte. Si no quieres ser infeliz llegarás a la conclusión de que: “Oh, no debería estar apegado a eso, ya que cuando estoy apegado, me siento infeliz. Tal vez te preguntes: ¿y que pasa con las personas? Puedes ser simpático con ellas, puedes amarlas, pero no deberías apegarte a ellas. Existe una diferencia entre el apego y el amor. Amor significa pensar primero en el beneficio del otro, mientras que apego significa pensar primero en ti.

No seas deudor

Mientras respiremos, mientras comamos y bebamos, debemos hacer algo, pues conscientemente o inconscientemente, estamos tomando algo de la naturaleza. El aire es de la naturaleza, el agua es de la naturaleza, la comida es de la naturaleza, así que estamos tomando algo de la naturaleza, y debemos devolverle algo a la naturaleza. Si no, nos volvemos deudores. El aire, la luz, el agua, la comida, todo lo que tomamos de la naturaleza, lo convertimos en energía y utilizamos esa energía en beneficio del mundo. Cuando algo entra y en su lugar algo sale, es que hacemos de canal y entonces dejamos de ser deudores.

Superando el enfado

Cuando te des cuenta de que estás enfadado innecesariamente, siéntate y piensa acerca de las siguientes cosas: ¿Dónde he cometido un error? ¿Por qué he de estar enfadado? ¿Cómo podría haberlo evitado? Entonces te saldrá: “ah sí, si hubiera actuado de esa manera podría haber evitado el enfado”. Así que la próxima vez aplica esta enseñanza. Para deshacerte del enfado, acércate a la persona con la cual estás enfadada y pídele disculpas. Incluso puedes arrodillarte, tocar sus pies y decirle: “perdón, he sido un tonto, perdí los estribos, no lo volveré a hacer”. Cada vez que te vayas a enfadar con alguien arrodíllate a sus pies, y así no te enfadarás mas. No esperes a enfadarte, actúa antes, arrodíllate, no importa donde, incluso en la calle. La próxima vez que veas a esa persona simplemente arrodíllate, incluso ante cientos de personas.

Todo pertenece a Dios

No se trata de cuanto poseemos sino cuanto nos hemos dejado poseer por nuestras posesiones—algo así como un barco en el agua y no el agua en un barco. Puedes estar en el mundo, puedes tenerlo todo, todas las riquezas del mundo, y al mismo tiempo sentirte totalmente libre de esos altibajos como el placer y el dolor. Cuando se dice “soy tuyo, todo es tuyo, se hará lo tuyo” ¿como interpretas esa idea? Siente que todo es de Dios. Cuando un empleado entra en una oficina, el o ella utiliza toda la oficina. El empleado puede incluso decir “este es mi ordenador, esta es mi silla”. Pero en el momento en que se acaba su trabajo, ya nada es suyo. Del mismo modo, nada nos pertenece, pues no hemos traído nada y tampoco nos vamos a llevar nada.

Come para vivir

Mahatma Gandhi solía preguntar: ¿vas a comer para vivir o vas a vivir para comer? Muchos viven para comer y otros comen para vivir. Pregúntate: ¿a qué categoría pertenezco? Si comes por el sabor estás comiendo por el bien de comer y eso significa que vives para comer. Si sencillamente comes algo por hambre, pensando en el estómago, entonces realmente estás comiendo para vivir. Así que cada vez que vayamos a comer algo, preguntémonos: ¿estoy realmente hambriento?, ¿necesito realmente comer eso ahora?, ¿y necesito comer tanto? No preguntes a tus ojos, no preguntes a tu nariz, de lo contrario comerás para tu nariz y no para tu estómago.

Servir nos beneficia

Todas y cada una de las cosas que hacemos pueden ser hechas como Yoga. Siempre sirve, sirve, sirve. Intenta servir siempre, incluso caminando por la carretera. Si ves un obstáculo en la carretera, sencillamente apártalo. Siempre espera poder servir a los demás, ayuda a los demás. Decimos “servir”, y no decimos “ayudar”, porque alguien nos ha dado la oportunidad de expresar nuestra generosidad y nos beneficiamos al servir. ¿Cómo hubieras podido servir si no hay alguien que necesita recibir de ti? Esa debe ser tu actitud. Es por ello que no utilizamos la palabra “ayudar” sino “servir”. Siempre servimos, servimos. Hay una gran diferencia entre la labor y el servicio. Labor significa que quieres algo a cambio.

Controla tu lengua

Si realmente quieres conseguir algo grande en este mundo—no solo espiritualmente sino materialmente— entonces controla tu lengua. Habla limitadamente, decentemente, mide tus palabras dos veces antes de hablar, pues una palabra es un pájaro. Sí, una vez que lo dejas salir, ya no puedes llamarlo con un silbido. Sale de tu jaula, de los dientes, de la boca. Piensa dos veces, piensa tres veces: ¿puedo utilizar esta palabra? ¿puedo dejarla salir? No pensamos. Simplemente decimos algo y luego nos disculpamos con un “oh, perdona”. No puedes retroceder simplemente diciendo “perdón”. Eso ha dañado tu relación, tu reputación. No es solo el dinero lo que debemos gastar cuidadosamente, las palabras también las tenemos que gastar adecuadamente.

Nunca conocerás la infelicidad

Sigue los principios del Yoga y nunca conocerás la infelicidad. En el nombre del Yoga, aprendemos como tener límites y la manera perfecta de comer, beber, dormir, disfrutar de la vida y a ser siempre felices. Cualquiera que siga los principios del Yoga no sabrá nunca lo que es la infelicidad. Las posturas de hatha Yoga tonifican tu columna vertebral, los centros nerviosos, las glándulas y el cuerpo entero. Eliminan la tensión corporal. Siempre estás relajado y todas las impurezas y la tensión del cuerpo son eliminadas. Tendrás una columna vertebral flexible para estar siempre relajado. Al ejercitar las prácticas de respiración, sin saberlo, el hábito de fumar desaparecerá. Te lo puedo garantizar. Cualquiera que quiera dejar de fumar, que practique unas cuantas posturas de Yoga diariamente y haga unos cuantos ejercicios de respiración profunda. Todos los malos hábitos de fumar, beber, comer demasiado, dormir demasiado, desaparecerán.

Ofrece algo a cambio

Vivir una vida entregada quiere decir que cuando recibes algo de la naturaleza, lo devuelves ofreciéndolo a otros. Normalmente, siempre intentamos devolver más de lo que tomamos de la naturaleza, y eso se llama “*yagna*”. Cuando aceptas algo de alguien y le devuelves lo mismo, entonces es simplemente un negocio. Imagina que alguien me da cincuenta dólares y yo le devuelvo los cincuenta dólares. Eso es razonable, un negocio justo ¿no? Si no se los devuelvo, soy un ladrón. Si devuelvo la misma cantidad, soy un hombre de negocios. Pero la naturaleza espera que seas más grande: una persona entregada. Una persona entregada siempre ofrecerá más, eso es “*yagna*.”

Todo lo que haces es Yoga

Yoga significa la perfección en cada acción. Cuando haces algo, hazlo con la mente enfocada al cien por ciento. No lo hagas a medias. Cualquier cosa que hagas, hazla con total concentración. Eso es Yoga. Yoga no es únicamente sentarte en un rincón con la columna erguida y hacer un poco de *japa* o un poco de respiración. Mi Yoga es todo. Todo lo que haces es Yoga. Cuando empieces a hacer algo, haz únicamente eso—al cien por cien. El *Bhagavad Gita* dice: “*Yogaha karmasu kaushalam*”. Eso significa que la perfección en cada acción es Yoga.

¿Que te hace ser bello?

Cuanto más preocupado estás por tu peso, más te enfermas. La misma preocupación hace aumentar de peso ya que mucha gente come más cuando está preocupada. Cuanto más pienses en el peso, más pesarás. Eres lo que piensas. Preocuparse es la enfermedad más peligrosa. Mantén la mente siempre sana. Si no le gustas a alguien por tu peso, a esa persona sólo le interesa tu cuerpo, no tus cualidades. ¿Qué hace bella a una persona? La belleza de la sabiduría que amanece a través de la tranquilidad de la mente. Tenemos suficientes preocupaciones y problemas. Los yoguis no deberían distraerse con temas de peso. Pensemos en cosas más importantes en la vida que puedan traer paz, alegría y armonía.

Come con total consciencia

Antes de comer da gracias a Dios o a la naturaleza por darte la comida. Siente por aquellos que no tienen comida en este momento y comparte mentalmente tu comida con ellos. Luego también piensa en las cualidades de la comida, que esperas recibir de esa comida, cual es la finalidad de comer y concéntrate en el acto de comer. Piensa: “estoy masticando bien, ya he medio digerido la comida en mi boca y el resto será digerido en mi estómago”. Si comes con total consciencia, extraerás el máximo de energía de la comida. De lo contrario, sólo estarás pasando la comida a través de un embudo hacia el estómago y seguirá pasando. Cuando comes totalmente concentrado, recibes el máximo beneficio, y esa es la verdadera manera yóguica de comer.

La manera yógica de dormir

Cuando te vayas a dormir, di: “estoy aquí para dormir y no para pensar en otras cosas”. He estado pensando todo el día, ahora no quiero pensar en nada. Voy a descansar. Quiero dormir. No voy a invitar a otros pensamientos. Dejo que la mente se vaya a dormir”. Con esta afirmación, acuéstate. Y si aún sigues despierto o te despiertas en mitad de la noche, repite algunas palabras sagradas u oraciones hasta que te duermas. Dormirás muy bien toda la noche sin pastillas. La pastilla nunca produce sueño, sólo te deja inconsciente. Cuando duermes con pastillas, te despiertas con males o achaques.

Toda la naturaleza es gratis

En todo hay un sacrificio: un vela arde -y finalmente se muere- para darnos luz. Un árbol da miles de frutos no para si mismo, si no para todos nosotros. El sol brilla no para si mismo, pero para que todos lo disfrutemos. Toda la naturaleza es gratis. Incluso cuando nos disgustamos porque ha llovido torrencialmente y nos quejamos de que la lluvia nos ha estropeado el día ¿se enfada la lluvia porque abusamos de ella o la regañamos? No, únicamente llueve. Todo funciona así en la naturaleza, sin expectativas. Sólo a nivel humano esperamos siempre algo, pues sentimos que nuestra comodidad es lo más importante.

Lleva una vida yógica

El verdadero Yoga no es solamente hacer el pino o hacer rugidos con la respiración. Eso sólo son ayudas, no son el objetivo final. Cada acción, cada minuto debe ser un minuto yógico para tí. Es entonces cuando podrás disfrutar realmente de las bendiciones del Yoga y llamarte Yogui. Siempre ve las cosas desde esta luz: ¿me aportará paz y una mente equilibrada esto? Siempre, durante el día y la noche, lleva una vida yógica. Come de manera yógica, duerme de manera yógica, habla de manera yógica y vive de manera yógica. Practiquemos Yoga cada minuto de nuestra vida diaria.

Una dieta mas ligera

¿Qué alimentos deberías tomar? Todo aquello que te mantenga mentalmente sereno, mentalmente equilibrado, es un buen alimento. Come más verduras y más frutas. Fíjate que las verduras cocidas y los cereales no estén demasiado condimentados. Una dieta así es ligera y saludable, y no estimulará demasiado tu sistema. Todos los alimentos pesados, muy condimentados y estimulantes no son buenos para el sistema. No te aportarán una sensación relajante. Nuestra idea principal es tener una especie de tranquilidad, y no sólo tranquilidad sino un dominio de los sentidos.

Mantén tus pilas cargadas

El magnetismo personal se puede desarrollar con una correcta meditación. Cuando te concentras y meditas bien, la mente se fortalece. Todo tu sistema es un imán. Eres un ser divino y la carga divina está en ti. No malgastes esa carga. Perdemos nuestro magnetismo debido a los pensamientos incorrectos, actos incorrectos, hábitos incorrectos. Por mucho que la naturaleza intente cargar tus pilas, si sigues descargándolas, siempre tendrás unas pilas débiles y entonces emitirás una luz pobre y tenue. Si las pilas están totalmente cargadas, con tanta energía en tu sistema cada célula saltará y bailará de alegría. Así que deberías saber como cargar las pilas bien y como parar la descarga. Ambas son necesarias.

Acepta todo y estáte tranquilo

Cualquier cosa puede ocurrir. Piensa que es parte de la voluntad Divina, o de la ley Cósmica y acéptalo: “de acuerdo, pase lo que pase, no voy a perder mi paz”. Seguramente hemos visto cientos y miles de cosas ocurrir a diario. Millones y millones de personas mueren de enfermedades, mucha gente muere en accidentes, los pobres se vuelven millonarios en una noche y los millonarios se vuelven pobres. Hemos visto todas esas cosas diariamente en nuestra vida cotidiana. ¿Qué hay de asombroso en ello? Así que acepta las cosas con el sentimiento: “bueno, así es el mundo, deja que las cosas sucedan”. Estáte tranquilo.

Cuestionate a ti mismo

No eres ni el cuerpo ni la mente, eres algo distinto a eso. Al decir “mi mente se está volviendo loca” o “eso me alucinó”, quieres decir que sabes que eres distinto a tu mente. A eso se le llama Jnana Yoga, el camino para darse cuenta del verdadero yo. Desapégate constantemente. Sri Ramana Maharshi siempre se cuestionaba ¿Quién tiene hambre? ¿Quién tiene sed? ¿Quién es infeliz? ¿Quién está disgustado? ¿Quién tiene ese deseo? ¿Quién quiere hacer eso? Cuestionate a ti mismo siempre. Entonces sabrás que existe algo que te impulsa a hacer todas esas cosas. *Sahaja Samadi* es cuando eres consciente de que ese algo es lo que lo hace todo y tú eres el testigo. Ese es el estado de la auto-realización.

Entrega

La tendencia humana es pensar primero en “mi” y luego en los demás, y sólo si le damos la vuelta y ponemos “tú” primero y “yo” detrás podremos ser felices. A eso se le llama *tyaga* o entrega. Para alguien así existe la paz eterna; nada puede alterarle- pues todos queremos paz. La meta final es paz o felicidad. Está en nuestras manos. Dios ayuda a aquellos que se ayudan entre sí. El caballo puede ser llevado al río pero no puede ser obligado a beber. Del mismo modo, los maestros pueden indicarte el camino pero tú has de seguirlo.

Insiste en el mantra

La mente siempre está dándole vueltas a algo. Siempre que la mente no tenga algo constructivo que hacer, deja que de vueltas a un mantra o a una palabra sagrada. Eso gradualmente se convertirá en un hábito y la mente se arraigará a ese mantra. Cuanto más repitas el mantra, mayor y más beneficiosa será la vibración sagrada en tu interior y esa vibración te ayudará a enfocar la mente más fácilmente. Una vez que la mente se enfoca siempre en lo mismo, irá ganando cada vez más fuerza y se quedará absorta en la meditación. Por supuesto que también recibes ayuda del Maestro que te da el mantra, ya que cuando te lo da, hay una fuerza espiritual tras ello. Eso realmente te ayuda a ganar fuerza en tu práctica.

El verdadero yo

El verdadero YO es eternamente puro, inalterable, inmortal y nunca está contaminado por nada. Siempre está en paz. El problema es que no ves tu verdadero YO, solamente ves la imagen de tu verdadero YO en el espejo de la mente. Cuando la mente se agita la imagen se vuelve borrosa. La imagen parece asumir esas alteraciones de la mente. La imagen parece estar atada pero tú nunca estás atado. Si todavía sientes que necesitas liberarte, la única liberación es liberar la mente del egoísmo que crea esas alteraciones de la mente. Libérate de tu ego personal, del YO y el MIO, el que dice “yo lo quiero todo”, entonces siempre estarás en paz. Te darás cuenta de la verdadera naturaleza de tu YO.

No existe división entre profetas

Algunos líderes religiosos parecen decir a la gente que sólo existe un camino y que su manera de entender las cosas es la correcta. Eso no se puede evitar mientras la gente use sus egos para interpretar las enseñanzas de los grandes profetas, sabios y santos. En realidad, no existe ninguna división entre los profetas que nos aportaron las religiones. Es la gente que interpreta esas escrituras la que ha creado tal división. El mundo se está cansando de esas divisiones. Los errores que cometemos y lo que aprendemos de esos errores nos están uniendo poco a poco. De hecho, todas las religiones nos dicen que hay que limpiar el ego de esa forma para así poder vivir juntos como hermanos y hermanas espirituales.

El mundo entero es un escenario

Si todo transcurre siempre pacíficamente entonces la vida no es divertida. No puedes estar viendo siempre una película de amor, alegre y feliz—tiene que haber alguna pelea o conflicto ¿No es así? A la gente le gusta ese tipo de películas. El mundo entero es un escenario y en un drama existen todo tipo de acciones. Así que ¿cómo podemos disfrutarlo? No dejando que el ego se implique en ello. Sé simplemente un observador. Imagina una película en la que dos personas se pelean, ¿Qué harías? ¿Pegarías al vecino sentado a tu lado? No, sólo observarías a las dos personas. Del mismo modo, tenemos que elevarnos por encima de todas esas cosas para llegar a la verdad única y a la vez jugar nuestro papel. La verdad única es: pase lo que pase, es la voluntad de Dios.

Reclamando tu bienestar

La enfermedad no es otra cosa que la alteración de tu estado natural de bienestar. Así que intenta mantener ese bienestar siempre. Y si se altera—si pierdes ese bienestar—lo mejor es recurrir a la auto-ayuda. Por eso, y por nuestro bien, los sabios y los yoguis de antaño nos dejaron prácticas para fortalecer nuestros sistemas contra las influencias externas, tanto físicas como mentales. Fortalece cada célula de tu cuerpo con las prácticas de Yoga, principalmente con ejercicios de respiración o *pranayama*. A través de una respiración adecuada y consciente, puedes volverte totalmente inmune a todo tipo de enfermedades. Siempre te encontrarás bien y nunca te sentirás enfermo.

Desapégate

Incluso un gran santo, un *jivanmukta*, tendrá su *parabdha* karma. Eso significa que el cuerpo y la mente renacieron debido a karmas anteriores. Por eso, grandes santos como Sri Ramakrishna y Sri Ramana Maharshi tuvieron cáncer. La gente pregunta ¿porqué hombres de tal grandeza han de padecer cáncer o incluso aparentar que han sufrido? Aquí está la respuesta: el YO de cada santo nunca tuvo cáncer. Sus cuerpos tuvieron cáncer, y tal vez sus mentes padecieron un poco, pero *ellos* estuvieron observando. Simplemente el YO estuvo presenciando el cáncer, el dolor, todo. Deberíamos aprender a desapegarnos de la misma manera que ellos.

La comida desempeña dos funciones

La comida que comemos desempeña dos funciones. La parte bruta te nutre físicamente y la parte sutil hace crecer tu mente. Cada alimento tiene su propia cualidad la cual forma la mente. Si realmente quieres ver la diferencia que hace la comida, entonces visita un zoo. Algunos animales están muy, muy tranquilos; simplemente están tumbados pacíficamente y están muy tranquilos. Otros animales están intranquilos, andando de un lado para otro en la jaula; todos los animales carnívoros están intranquilos. Los animales vegetarianos son muy pacíficos. Su comida marca toda la diferencia—un cien por ciento. El *Bhagavad Gita* dice: “*Yogaha karmasu kaushalam*”, que significa que la perfección en cada una de tus acciones es Yoga.

El Yoga verdadero no es solamente apoyarse sobre la cabeza o sobre los hombros, o respirar como un fuelle. Estas cosas son solo una ayuda, no son el objetivo final.

Cada acción debe ser una acción yóguica, cada minuto debe ser un minuto yóguico para ti. Entonces si que podrás disfrutar de las bendiciones del Yoga y podrás llamarte un Yogui.

~Swami Satchidananda

Sri Swami Satchidananda se cuenta entre los primeros maestros de Yoga en traer la tradición de Yoga clásica a occidente. Fundó la organización global de Yoga Integral®, Satchidananda Ashram–Yogaville® y el Santuario Universal de la Luz de la Verdad. Entre muchos libros, se le acreditan: *Integral Hatha Yoga, Conócete A Ti Mismo, Los Yoga Sutras de Patánjali, El Presente es Oro, El Aliento de Vida*. Su obra y enseñanza está documentada en el film, *Viviendo el Yoga*. Para obtener más información, visite: integralyoga.org.