

ॐ SWAMI BRAHMDEV ॐ
PREGUNTAS Y RESPUESTAS I

SWAMI BRAHMDEV

PREGUNTAS Y RESPUESTAS I

TRANSCRIPCIÓN Y TRADUCCIÓN DE SATSANGS



SWAMI BRAHMDEV
PREGUNTAS Y RESPUESTAS I

© Todos los derechos reservados
Primera edición: agosto de 2004
Primera reimpresión: julio de 2005
Segunda reimpresión: junio de 2007
Tercera reimpresión: febrero de 2017

Impreso por: Editorial Gente Nueva
Carrera 17 No. 30 - 12 - Bogotá D. C.
Bogotá, Colombia, 2016

Este libro puede ser reproducido en parte o en su totalidad con
permiso escrito de Auomira.

Transcrito, traducido, editado y diseñado por:
Fundación Auomira
Bogotá D. C. - Colombia
fundacionauomira@hotmail.com
www.fundacionauomira.org

Foto de la cubierta: Gloria Helena Restrepo
Foto de la contracubierta: Lucía Gómez

ISBN: 958-33-6551-3

Cada día es un comienzo. Cada día siente como si estuvieras vacío, como si fueras la nada. Siempre aspira con tu parte más elevada y siempre siente que estás en *kindergarten*. Esta vida es un juego tan infinito...y cualquier cosa que la vida te dé es para aprender. Solamente una actitud progresiva te puede dar progreso. Vive con la actitud de que siempre hay algo más para aprender, algo más para hacer, algo más para conocer. Y esa actitud te dará siempre un progreso maravilloso, te dará las mejores posibilidades. La vida es un juego de posibilidades. Y cuando involucras a tu alma en tu vida, cuando involucras a tu Divinidad en tu vida, el alma te dará las mejores posibilidades.



























O aprendes a través de métodos difíciles o aprendes ahora. O aprendes a través de miles de vidas más o aprendes ahora. El ahora es un período muy diferente de tu vida, es un período progresivo, de nuevas dimensiones. Es un momento de transformación, de grandes cambios. Saca ventaja de esto y brinca, muévete hacia adelante.

Swami Brahmdev









CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	11
PARTES DEL SER	13
☯ Ser físico	15
☯ Ser mental	18
☯ Ser vital	20
☯ Ser psíquico	22
LA ESPIRITUALIDAD Y LA VIDA	29
☯ Amor	29
☯ Aspiración	31
☯ Autocontrol	33
☯ Belleza	35
☯ Cimientos	35
☯ Colombia	36
☯ Comida	37
☯ Confianza	38
☯ Culpa	38
☯ <i>Chakras</i>	39
☯ Decisiones	39

 Destino	40
 Dificultades y sufrimiento	41
 Dioses en India	44
 Divinidad	45
 Dualidad	47
 Educación	48
 Ego	48
 Emociones	49
 Enfermedad	50
 Entrega	51
 Espiritualidad	52
 Evolución	53
 Fe	53
 Felicidad	55
 Fuerza de voluntad	55
 Generosidad	56
 Iluminación	57
 Imaginación	57
 Impaciencia e intensidad	61
 Juego de posibilidades	61
 <i>Karma</i>	64
 <i>Kirtan</i>	65
 Mantras	65
 Meditación	69
 Miedo	72
 Muerte	73

☯	Mundo	74
☯	Nueva York	75
☯	Objetivo de vida	77
☯	Olvido	77
☯	Oración	78
☯	Paciencia	78
☯	Paraíso	81
☯	Paso atrás	81
☯	Paz	82
☯	Reencarnación	84
☯	Relaciones humanas	84
☯	Religión	86
☯	Renunciación y rechazo	88
☯	Respiración	89
☯	Responsabilidad	91
☯	<i>Satsang</i>	91
☯	Sentidos	93
☯	Sexo	93
☯	Significado de los símbolos	94
☯	Silencio	96
☯	Sinceridad	96
☯	Sonrisa	98
☯	Swami	99
☯	Trabajo	100
☯	Vibraciones	103
☯	Vida	103

	Vida espiritual	109
	Yoga	110
	Yoga Integral	114
 APÉNDICE		 117
	Sri Aurobindo y La Madre	119
	Aurovalley Ashram	125
	Auromira	127



❧ INTRODUCCIÓN ❧

*Vive con tu más elevada aspiración.
Reacciona con tu más alta conciencia.*

SWAMI BRAHMDEV

Este libro es una transcripción de distintos talleres, charlas, *satsangs*¹, y sesiones de preguntas y respuestas con Swami Brahmdev sobre la vida y el camino espiritual. El texto mantiene el tono informal y simple característico de Swamiji.

Swami Brahmdev, practicante del Yoga Integral de Sri Aurobindo y La Madre, vive en India, en Aurovalley Ashram Rishidwar, un *ashram*² creado por él, para su *sadhana*³ y la de quienes estén interesados en un trabajo interior, en el crecimiento y transformación de la conciencia para el establecimiento y manifestación de la Vida Divina en la Tierra.

En el camino del Yoga Integral es importante tener claro el concepto de las diferentes partes del ser: el mental, el vital, el físico y el psíquico, y por esta razón el libro inicia con las respuestas de Swamiji sobre este tema. En la segunda parte, los diferentes aspectos de la espiritualidad y la vida están presentados en orden alfabético.



¹ Satsang: reunión para buscar la verdad de la existencia.

² Ashram: lugar creado para prácticas espirituales.

³ Sadhana: práctica espiritual para alcanzar la perfección.

La vida es un grupo de fuerzas, y lo más maravilloso es que todo está en tus manos, puedes escoger con cuáles fuerzas quieres formar tu vida. No somos nada, sólo somos una caja, unos instrumentos, unos recipientes. Puedes llenar esta caja con cualquier cosa, con basura o con flores. Eso está en tus manos. Si no sabes cómo vivir, toda la basura se meterá adentro, empezará a oler, habrá polución y entonces se crearán todo tipo de problemas, frustraciones, depresiones, confusiones, tensiones.

Pero si estás consciente de que eres una caja, nunca vas a dejar entrar ninguna cosa equivocada, y cuando ninguna cosa equivocada entre en ti, nada te va a molestar. La vida que estás viviendo ¿está llena de paz, felicidad, armonía, gozo? Debería ser así, pero es lo opuesto: siempre sufriendo, en dualidad, sin saber a dónde ir.

El cuerpo, la mente y el vital⁴ son tres partes muy importantes del ser, pero la vida no es esto. En la conciencia ordinaria estas tres partes del ser están muy interconectadas, las unas viven de las otras, son amigas íntimas, trabajan a la velocidad de la luz. Ellas nunca rompen su

⁴Vital: fuerza de vida, donde quiera que haya vida (plantas, animales, hombre) hay esta fuerza.

amistad, siempre sus cuerpos están interactuando. Una emoción llega, la mente la recibe y el cuerpo reacciona. Una emoción llega, la mente calcula inmediatamente cuáles son las cosas buenas o malas y el cuerpo sale disparado.

Mírate, tienes que darte cuenta de que funcionas así, y cuando seas consciente podrás decirles: "¡Eh!, ¿qué es esto?". De otro modo es muy difícil crecer, muy difícil volverte fuerte, volverte perfecto porque no les puedes ver el juego. Hasta ahora, si observas tu vida, te das cuenta de que has funcionado así. ¿Qué tan amigas son esas partes? ¡Amigas intimísimas y tú no tienes control sobre ellas! Ellas están gozando, están viviéndote tu vida, ellas son las tres sirvientes de la casa que se convirtieron en las dueñas y están gozándose toda la casa.

Estas partes de la vida son muy poderosas. La vida que estamos viviendo, que hemos vivido, es la creación de estas tres partes: mental, vital y física. La sociedad en la cual vivimos es el producto de estas tres partes. Ellas son maravillosas, muy importantes, pero no tienen la capacidad de volver tu vida armónica, de darte paz, felicidad, alegría, beatitud o gozo permanentes; ellas sólo dan cosas muy pasajeras.



☞ SER FÍSICO

Hay una manera muy bella de entender qué es la vida. Trata de entenderla paso a paso: la primera parte de la vida, en donde ella vive, es en esta caja, en el ser físico, en este cuerpo. Es una parte esencial; sin cuerpo, la evolución de la vida no sería posible. La vida vive en este cuerpo.

Hay muchos seres, muchos espíritus que viven sin cuerpo y que no han evolucionado en millones de años. Este cuerpo es el regalo más grande de la Naturaleza. Hasta los *devas*⁵, los ángeles y muchos otros seres quisieran tener un cuerpo físico. El Creador, el que hizo todo esto, te ha dado este cuerpo debido a tu *karma*⁶, te ha bendecido con este regalo del cuerpo.

Para jugar este juego de la vida en la Tierra, la Naturaleza, el Creador, la Divinidad, Dios, creó el ser físico; pero este no eres tú. Tú no eres un cuerpo, el cuerpo es una parte tuya, es una parte muy importante. Tienes que hacer todo este viaje en tu cuerpo, tienes que jugar este juego en este campo de juego. El cuerpo tiene capacidades muy limitadas, muy pequeñas; siempre está cambiando y no tiene la capacidad de darte cosas como la felicidad, la paz, la estabilidad, la satisfacción, la beatitud, el gozo, la alegría permanentes. Cualquier cosa que te dé el cuerpo será temporal. El cuerpo es un uno por ciento de tu vida, el otro noventa y nueve por ciento existe dentro de esta

⁵ Devas: deidades.

⁶ Karma: acción, trabajo; ley de causa y efecto en la vida humana; semillas acumuladas de acciones pasadas.

caja. El cuerpo físico es muy importante porque todo el juego es posible dentro de esta caja. Pero él no es tu vida.

¿Cómo aprovechar ese cuerpo?

Hay dos tipos de fuerzas que están jugando, participando, cooperando en este juego de la vida. Las dos fuerzas fueron creadas por la Divinidad. Unas son las fuerzas superiores, las fuerzas divinas, las fuerzas positivas, como la paciencia y el amor. Las otras son las fuerzas antdivinas, las fuerzas hostiles, las fuerzas negativas, como la rabia y el miedo. Generalmente no estás consciente, y por eso cualquier fuerza puede entrar y poseerte. Si estás un poquito dormido, es decir inconsciente, ¿qué pasa? Las fuerzas inferiores, los hábitos que viven en tu cuerpo, simplemente te usan. Trata de entender estas cosas: un hábito entra en ti, en tu cuerpo y durante toda la vida ese hábito se goza tu cuerpo. Piensas que tú estás viviendo, pero son los hábitos los que están ahí, hábitos de comer, de sentir, de hacer las mismas cosas... y sin haber probado lo que es la vida un día dejas este cuerpo. El cuerpo es una parte de ti, una parte muy importante de la vida, debes estar consciente de esto. Trata de entender que tu cuerpo es tu campo de juego y si cualquier hábito o naturaleza inferior está jugando en ese campo de juego, sácalo, bótalos. Algunas veces te dedicas toda tu vida solamente a satisfacer tus deseos, ¿y qué pasa? Cuando estás cuidando sólo una parte de tu ser, tu vida se desequilibra.

Cuando te paras todos los días frente al espejo, ¿qué te pasa, qué ves, por qué te miras? Cuando te miras en el espejo, cuando ves tu cara, ¿qué sientes?, ¿qué tipo de sentimientos te llegan? Trata de sentirlos. ¿A cuál parte de ti le gusta mirarse y cuál parte de ti se mira? Cuando te veas en el espejo, acuérdate de decirle a él, en el fondo, allá adentro: yo no soy tú, yo no soy tú. Experimentalo. Has aceptado la falsedad como si eso fueras tú. Desde el principio hiciste una relación muy fuerte con ella. No hay verdad en eso que ves, tú no eres eso, eso es sólo una parte de ti. Si tú quieres saber acerca de tu vida, si quieres vivir la vida, entiende que el cuerpo es un reflejo tuyo, un reflejo de tu vida. Somos mucho más que este cuerpo físico.

¿Cuál es la verdadera importancia del ser físico?

El ser físico es una parte importante: cuídalo, límpialo, mantenlo saludable, tenlo siempre muy bien, si el campo de juego está bien, podrás jugar bien. Tenemos que jugar este juego en este campo y por eso debe ser fuerte, saludable, puro, protegido; dale comida sana, fresca, duerme lo suficiente; este es el principal trabajo que tienes que hacer por la parte física. Pero estamos haciendo exactamente lo contrario, estamos alimentando los hábitos, la naturaleza inferior, las fuerzas antidivinas, las fuerzas hostiles que viven en el cuerpo.

Cuando algún hábito, alguna fuerza antidivina, alguna fuerza hostil crece en el cuerpo, ¿sabes cuáles son sus

cualidades?, ¿cuál es la comida de estas fuerzas inferiores? Su comida es la depresión, la frustración, la confusión; hacerte llorar, darte dolor, darte sufrimiento, ellas crecen con eso y vuelven tu vida un infierno.

¿Cómo enfrentar el deterioro natural de este cuerpo?

Siempre trata de ver al cuerpo como una parte de tu vida, nunca te reconozcas totalmente con él. Trata de verlo como una parte de ti. Inconscientemente dices: me duele mi cuerpo, me duele mi cabeza. No dices: yo estoy doliendo. Inconscientemente lo sabes. Si algo le pasa al cuerpo, no hay necesidad de angustiarse, sólo dale la importancia necesaria, cuídalo. No olvides quién eres.

☞ SER MENTAL

La segunda parte importante de la vida, que vive en este cuerpo, es la mente, el ser mental. Si cierras tus ojos sólo por un minuto y tratas de sentir y ver qué parte tuya o quién te está organizando la vida, verás que es tu mente. Es un bello instrumento, como el cuerpo, pero tú eres mucho más que una mente. Ella también es sólo un uno por ciento de tu vida.

¿Cómo podemos dominar la mente, no permitirle que nos organice la vida?

La mente es un instrumento muy bello, que tiene ciertas capacidades. Este mundo, la sociedad, el sistema en el

que vivimos, son creación de la mente, creación mental. Esta mente creó todo esto. A medida que la mente evoluciona y crece, crea diferentes sistemas de acuerdo con su conveniencia, con sus gustos.

Pero tú no eres una mente. Una parte de tu vida es el ser mental. En este cuerpo tienes unos sirvientes y uno de estos sirvientes es la mente. La mente es una parte de la vida con unas capacidades muy limitadas y su trabajo en este cuerpo es solamente como el que haría un sirviente en la casa. ¿Cuáles serían las funciones de un sirviente en tu casa y qué pasaría si un día tu sirviente empieza a manejar la casa? Esto es lo que ha pasado. La mente, que era un sirviente en esta vida, se convirtió en el dueño, y está haciendo lo que le gusta. Tú no estás viviendo, tu mente es la que está viviendo. Siéntelo, ¿quién está viviendo en ti?

La mente es una parte muy importante pero no eres una mente. El Creador, la Naturaleza puso esta parte en ti para algún trabajo especial. ¿Cuál es el propósito del cuerpo, de la mente, de esos dos sirvientes en tu casa? Obedecer órdenes cuando tú quieras... El cuerpo y la mente están ahí, en esta vida, para obedecerte, para manifestarte, y si te están manejando y organizando la vida, ten cuidado, ¡páralos!

Si vives solamente con mente, cuerpo, mente, cuerpo... Si vives sólo con la conciencia de tu cuerpo y de tu mente manteniendo sus deseos ¿qué te pasará? Un día serás una persona muy deprimida y muy frustrada. Hay mucha

gente que siempre vive en la mente, y si vives sólo en ella, ¿qué pasa? Un día te vas a volver loco, un caso mental.

Si mantienes y cuidas sólo una parte, creas desequilibrio en el sistema. Y cuando el equilibrio se perturba, la vida se perturba. Siempre trata de mirar que ese es tu cuerpo, que esa es tu mente y que tú no eres eso. El día que seas capaz de ver esas partes, la vida cambiará y se volverá maravillosa. Sólo imagínate que no eres una mente, que no eres un cuerpo y eso lo cambiará todo. La mente es un instrumento que te pertenece, no debe usarte.

∞ SER VITAL

Una tercera parte de la vida, una parte muy poderosa que tienes en este cuerpo, en esta caja, es la parte donde sientes y donde viven todas las emociones, todos los sentimientos, el ego, la falsedad, las ambiciones, los impulsos, los deseos, los odios, los celos, la alegría, la rabia, el miedo... Ella también representa un uno por ciento de tu vida.

Cuando actúo, ¿es el ser vital el que me impulsa?

Cuando observas tu vida y ves que estás corriendo, es porque estás en el vital, esa es una de sus características, te mantiene siempre ocupado; si estás corriendo y ni sabes por qué, es esta parte, el ser emocional, que se llama el ser vital, el que está actuando. Pero tú no eres emociones, no eres sentimientos, no eres ego. Esta es una

parte muy, muy importante de la vida. Esta parte vital es la vida, es la fuerza de la vida. Generalmente en nuestra vida cotidiana, ¿qué pasa?, que esta parte emocional es la que se goza esta vida. Ella también tiene capacidades muy limitadas.

Cualquier cosa que te dé alguna de estas tres partes, la física, la mental o la vital, será sólo momentánea y temporal. Algunas veces te darán placer, paz, felicidad o alegría, pero te darán cien veces más depresión, frustración, confusión, y todo este tipo de cosas. Estas son sus cualidades: una emoción viene, te invade, y luego te rompe, te trae sufrimiento. Un sentimiento, un impulso llega, y cuando ese impulso –que parece ser bellissimo porque esa es su naturaleza– cambia, te llega el sufrimiento. Pero en lo profundo de las emociones, en lo profundo de los sentimientos, si vas muy hondo, si investigas, si sólo le echas una ojeada a tu vida y tratas de ver cuáles cosas te perturban o te dan dolor o te vuelven la vida inquieta, vas a encontrar que han sido tus emociones, tus sentimientos, tus impulsos.

Si no eres eso, entonces ¿qué eres, quién eres, cuál es tu realidad, tu verdad, qué es tu vida? Si tomas conciencia, te darás cuenta de que estás viviendo y que estás siendo movido por tus deseos, tus pasiones, tus hábitos y tus rutinas, y que este cuerpo, esta mente y este vital te vuelven como una máquina. El cuerpo, el vital o la mente producen sus deseos y tú estás satisfaciéndolos; tus emociones generan hábitos y vives sólo para satisfacer esos hábitos. Y es a esto a lo que llamas tu vida.

Y así, nada está en tus manos. No tienes control de tus deseos, no tienes control de tus emociones, no tienes control de tus impulsos, de tus pensamientos, de nada, y tú... ¿en dónde estás? Esta vida que estamos viviendo es una vida de ignorancia, de falsedad, no es una realidad... ésta no es la vida real.

☞ SER PSÍQUICO⁷

¿Cuál es entonces la vida real?

Hay otra parte de esta vida que está conectada con el alma, que es como una capa del alma y que se llama el ser psíquico.

La parte más importante que está dentro de ti, que es la realidad de tu vida, que es la fuente de tu vida, es el alma, *Atman*⁸. Alma quiere decir la Divinidad misma, una chispa del Todo, una parte de la Verdad Suprema, una parte de la Fuerza Suprema, una parte de *Paramatma*⁹, de la Divinidad, de Dios. El alma es la estación central de electricidad y el ser psíquico es un bombillo siempre conectado con el generador, con la Divinidad. Pero el alma no está involucrada en nada, ella es el Ser. Es la Fuente de la vida, y cuando ella se vaya, esta vida se acaba.

El ser psíquico está entonces conectado con las cualidades y poderes de la Divinidad, y es él quien está

⁷ Psíquico: parte del alma que está haciendo el proceso evolutivo.

⁸ Atman: ser, espíritu, origen y naturaleza esencial del ser y de la existencia.

⁹ Paramatma: el alma suprema.

involucrado en el proceso de la evolución. ¿Quién está evolucionando en ti? el ser psíquico. Para comprender todo esto, entiende una cosa: esta vida es evolución, ¿evolución de qué? evolución de conciencia. Todo este juego consiste en que hay una fuerza que está creciendo en todos los seres, en este mundo, en esta Naturaleza, en tu vida, en todo, y esa fuerza es la Conciencia. Cuando decimos evolución de conciencia, significa que ahora la inconsciencia se está volviendo conciencia.

La fuerza de la evolución no va a parar, no te va a dejar tranquilo hasta que te vuelva perfecto.

¿Cómo contactar ese ser psíquico?

Trata de verte así: está tu mente, está tu cuerpo, está tu vital y está tu ser real o psíquico. El ser psíquico está situado detrás de esas otras tres partes. En la vida en general el ser psíquico se mueve, a veces te habla, intenta mostrarte el camino correcto, te muestra que él también está ahí. Puedes sentirlo, escúchalo, trata de encontrarlo y de traerlo al frente.

Para jugar este juego de la vida, Él te ha dado una libertad muy grande y esa gran libertad es que eres libre de vivir como tú quieras, con cualquiera de tus partes: si quieres vivir con tu alma, puedes hacerlo; si no quieres vivir con tu alma, puedes vivir con tu mente o con tu cuerpo o con tu vital. Según como decidas usar esa libertad, te podrás gozar la vida. Ahora, si no estás feliz con esta vida mental, si no estás feliz con esta vida física, si no

estás feliz con esta vida emocional, eres libre de traer tu psíquico al frente y así vivir con tu alma.

El ser psíquico es el dueño real de esta casa, de esta vida. Cuando empieces a vivir tu vida con tu psíquico, cuando no quieras vivir más con tu mente, tu cuerpo y tu vital, entonces él guiará a estas otras partes. Si tu mente es muy fuerte, o tu vital es muy fuerte, o tu cuerpo es muy fuerte, van a poseer al psíquico. A ellos no les gusta que escuches a tu psíquico, porque si lo haces, el dominio de la mente, del cuerpo y del vital se termina. Es por esto que ellos siempre tratan de crear la atmósfera para que no lo oigas. Si te miras un poquito conscientemente, puedes ver cómo tu mente está tratando de no oír a tu alma. En el momento en que tu psíquico se mueva, en el momento en que tu psíquico aparezca, el poderío de estas tres partes se termina. Y en el momento en que el ser psíquico esté total y completamente activo en tu vida, tus otros seres van a obedecer y van a manifestar las órdenes de tu psíquico.

¿Esto quiere decir que debemos obedecer al psíquico?

El psíquico sabe por qué estás acá en la Tierra, cuál es el real propósito de tu vida, qué quiere la Naturaleza manifestar a través tuyo, por qué la Naturaleza te creó. Tú eres único. Hay sólo un ejemplar como tú en todo el Universo. Hay un propósito único que el Universo espera de ti. El psíquico sabe cuál es tu función y hará solamente aquel trabajo que tenga que ver con el propósito de tu

vida acá en la Tierra; y tu mente, tu cuerpo y tu vital solamente obedecerán sus órdenes.

Todo el Universo está viviendo en tu alma que es la Divinidad. Ella es todopoderosa, y todos los poderes de la paz, del amor, de la felicidad, de la alegría... todos los poderes están en esa parte tuya, están ahí. Si vives tu vida de manera espiritual, con la guía de tu alma, de tu espíritu, de la Divinidad, tendrás una Vida Divina. Y cuando tu vida sea solamente una vida psíquica, una Vida Divina, ahí empieza la vida. Entonces puedes decir que ahora tú manejas tu vida, podrás sentir paz cuando quieras y todo estará en tus manos. No es que la paz o la felicidad van a llegar de cualquier lado, no. Toda la vida será paz, belleza, armonía, felicidad, alegría y gozo, eso se llama la Vida Divina. Los hombres, con los poderes de la Divinidad, van a vivir una Vida Divina en la Tierra; ese es el futuro de la Tierra.

Cuando aprendamos a estar en contacto con el psíquico y a dejarnos influenciar por el espíritu, el cuerpo, la mente y las emociones no podrán manejarnos. El juego de la vida te pone primero en la oscuridad, en la ignorancia, para obligarte a llegar al conocimiento, a la luz.

¿Cómo salir de esa ignorancia?

Cuando des el salto desde tu tres por ciento, cuando seas capaz de aspirar para que tu psíquico despierte, habrá una parte más elevada: tu espíritu. La verdad es que somos parte de la Divinidad y estamos tratando

de encontrarnos a nosotros mismos. Estás ocupado en mantener tu ignorancia pero tu vida no es tuya, es Su vida, le pertenece a Ella. Ella siempre te está hablando, te está invitando. Algo dentro de ti te dice: no hagas esto, no vayas allá, Ella habla pero nos da la libertad de actuar.

¿Cómo reconocer cuál de los seres está hablando: el físico, el mental o el vital?

El lenguaje del cuerpo físico es claro y es muy fácil; con las emociones sé que es el ego o mi vital el que está hablando, y por medio de mis pensamientos puedo entender que es el mental el que lo está haciendo.

¿Y cómo saber que es el psíquico el que habla?

Esa es una pregunta muy bella. ¿Cómo saber que es tu psíquico, que es tu alma la que te está hablando, cómo saber si es tu mente la que te está hablando o quién te está hablando? Cuando el psíquico es el que habla, cuando cualquier cosa viene del psíquico, del alma, todo el sistema está lleno de paz, esa es la primera cosa. Cuando algo viene de tu psíquico, te habla con paz, con armonía, con felicidad, con sensaciones placenteras, con sentimientos calmados. Además, cuando el psíquico habla, no hay ninguna duda, ninguna confusión, ninguna tensión.

Cuando la mente habla, cuando el cuerpo habla, cuando el vital habla, siempre hay miedo, inquietud, duda, tensión, nunca es claro; tú nunca estás totalmente claro. Una vez el psíquico sea el que hable, lo hará con toda claridad y esa es la única manera de distinguir quién habla en ti. Tú lo puedes sentir, es como un movimiento en el pecho.

Entonces, trata siempre de ver si hay dudas, si estás sintiendo algo raro. Cuando el psíquico esté hablando sentirás paz. Cuando el psíquico habla, tú lo sabes, lo sientes, es algo espontáneo. Pero puedes acordarte de una cosa, de que la voz del psíquico no tendrá ningún miedo, ninguna confusión, ninguna duda.

¿Cómo sabemos que el psíquico está despierto?

Simplemente lo sabemos... ¿Cómo sabes cuando estás contento o triste? Sabes que estás triste cuando estás triste, nadie tiene que decirte que estás triste. Cuando estás feliz, tú sabes que estás feliz, nadie necesita decirte que estás muy feliz, tú lo sientes. Sucede, llega, te das cuenta.



☪ AMOR

¿Qué es el amor?

Cuando hablas acerca del amor, ¿a qué fuerza te refieres? Debes entender qué es la vida para comprender qué es el amor. Tienes que ver desde dónde está siendo movida, quién está moviendo tu vida: si es tu mental, tu vital, tu físico o tu psíquico.

Cuando dices amor, ¿desde dónde estás amando, cuáles son los cimientos de ese amor, quién está involucrado en ese proceso del amor? ¿Es un amor de tu cuerpo, o es un amor de tu mente? ¿Es un amor de tus emociones, o es un amor de tu alma, de tu psíquico? Los choques por ego, las confusiones, depresiones, celos, peleas, rabias, divorcios y todo eso... no son sino los frutos, las cualidades del amor mental, del amor físico y del amor vital. Ellos crean todo eso.

Amor psíquico quiere decir la forma más pura del amor. Cualquier cosa que sale de tu psíquico está saliendo de la Divinidad. Ahora, cuando tú dices silencio y paciencia, sí, esto ayuda aunque el amor sea amor mental, amor vital o amor físico. El silencio y la paciencia siempre ayudan. El amor es la naturaleza de la Divinidad. La mamá del

amor es *ananda*¹⁰, el gozo, el éxtasis. La Divinidad es gozo y cuando llegue el amor llegará el gozo.

El amor en las relaciones humanas es distinto. En todas las relaciones, esa fuerza del amor se expresa de manera diferente. Esta fuerza del amor se manifiesta de acuerdo con el nivel de conciencia de cada ser, todos tenemos un nivel de conciencia diferente y de acuerdo con ese nivel, las fuerzas se manifestarán. A un ser ignorante e inconsciente aquello que llamamos amor y relaciones le darán el máximo de sufrimiento. Los mayores sufrimientos en la vida vienen de aquello que llamamos amor: los hijos, los padres, los amigos...

El amor es una bella palabra, tú tienes unas debilidades y buscas la protección de esa palabra. Si eres muy sincero podrás reconocer que cuando dices: “Estoy enamorado”, estás en la ignorancia. El amor tiene sus propias cualidades. Donde hay armonía y gozo hay amor. Si no están ahí, no hay amor, habrá algo diferente; puede ser imaginación de tus emociones o de tus debilidades físicas.

La fuerza del amor verdadero funciona de otra manera: si el amor llega, nunca más te va a dejar, si esta fuerza te llega, se establece en ti para siempre. El amor se manifiesta en tu cuerpo como belleza, a través del vital como poder, en la mente como conocimiento, a través del psíquico te hace como la Divinidad. Cuando el amor está jugando en el campo de la ignorancia juega de manera

¹⁰ Ananda: goce, delicia, beatitud, éxtasis espiritual.

diferente a como lo hace cuando está en el campo consciente. El amor es esa fuerza que siempre te obliga a ir hacia tu Fuente. En la evolución estás moviéndote hacia la Divinidad, el amor es esa fuerza que te lleva hacia la Divinidad. Nada es más hermoso que esta vida si uno sabe cómo jugarla. No te apegues a tu vida. Lo primero que tienes que hacer cuando te despiertes es decirle a Ella: "Estoy listo, ¡llévame!".

¿Existe el verdadero amor en las relaciones humanas?

El verdadero amor en las relaciones sólo es posible cuando despiertes tu psíquico. En algunas relaciones, como con la madre, el padre, los hijos, el psíquico está más involucrado; pero en otras relaciones se mezcla con la mente, amor mental; con el corazón, amor emocional; con el físico, amor físico. El amor psíquico no se rompe, el mental, el físico y el emocional sí, el verdadero amor no cambia.

ASPIRACIÓN

Una de las fuerzas más importantes de la vida es la aspiración. La aspiración es algo espontáneo de tu interior, de tu ser verdadero. Aspiración es querer conocer algo superior, vivir algo mejor, en un mundo mejor; buscar tu Divinidad, tener una vida consciente, encontrar la Verdad.

Siempre tienes que hacer crecer la aspiración, siempre.

Todos los días trata de aumentarla. Aspira a vivir la verdad, aspira a ser sincero, aspira, ten aspiración. La aspiración es la fuerza que lo consigue todo. Si miras tu vida, todo aquello a lo que has aspirado intensamente y con sinceridad, te ha llegado. Ese es el poder de la fuerza de la aspiración sincera. La aspiración te abre el camino.

¿Cómo saber si lo que siento es aspiración o es deseo?

La aspiración es espontánea, sin esfuerzo, no la piensas, siempre está ahí, viene del psíquico. El deseo nace cuando quieres o te enamoras de algo o de alguien; puedes saber que es deseo porque tienes expectativas, te apegas. El deseo viene con un impulso mental o emocional, nace de la mente, del ego o del cuerpo. Y el deseo siempre trae dualidad, no trae claridad, no te hace feliz. La aspiración trae claridad, felicidad, paz, armonía, no hay dualidad.

La aspiración es más que el deseo; ambos son bellos. Aunque los deseos te están formando, moldeando, y las experiencias que vienen de ellos te hacen crecer, es un crecimiento lento, te demoras innecesariamente en el proceso. La aspiración te hace crecer muy rápidamente, en un tiempo mucho más corto, viene de tu psíquico, es una cualidad espontánea del alma. Esta aspiración te lleva a la Fuente, a la Divinidad.

Los deseos vienen de la mente, del cuerpo, de las emociones y no te llevan hacia la Divinidad, o te llevan, pero muy despacio. Nace un deseo, lo satisfaces; nace otro, lo satisfaces; tienes la experiencia y te desilusionas,

porque deseo quiere decir desilusión, y aprendes la lección de esa desilusión. Los deseos te desilusionan. Los deseos pueden ayudarte a trabajar rápido si sabes cómo trabajan la mente, el cuerpo y las emociones. Pon tu mente en calma, en quietud, silenciosa, en paz y después desea. Así ya no habrá más deseos.

¿Me puede dar un ejemplo?

Observa con conciencia: cuando hay deseo pierdes identidad y contacto contigo mismo, con la aspiración no pierdes esta identidad, con la aspiración vienen la paz y la felicidad reales, permanentes, con el deseo la satisfacción es temporal.

AUTOCONTROL

Cuando se habla de paciencia, ¿cuál es el significado de esta palabra?, ¿cómo llega la paciencia?

La paciencia llega por el autocontrol que es otro cimiento muy fuerte de la vida, sin él no puede haber paz en cada momento. La mente habla cientos de cosas, el cuerpo pide cientos de cosas, las emociones quieren cientos de cosas, y tú tienes que controlar siempre. Con el autocontrol no dejas que tu mente haga, no dejas que tu cuerpo haga, no dejas que tus emociones te manejen. ¡Control! La vida debe estar completamente en tus manos, porque si no controlas tu vida, nunca será armónica, ni tendrá paz.

Tú puedes controlar cuando estás consciente, cuando estás dándote cuenta; en la inconsciencia no es posible hacerlo.

Has visto que cuando una emoción viene, inmediatamente la mente y el cuerpo hacen que te olvides de todo y después te das cuenta: "¡Oh, esto pasó!" y entonces, ya es tarde.

El autocontrol es uno de los cimientos de la vida. Tenemos que vivir, tenemos que construir esta vida, no debemos dejar que esta vida nos maneje. Cuando tú controles, vas a poder practicar la paciencia, y si tienes paciencia vas a poder controlar. Ellos dos viven juntos.

Pero no siempre podemos controlar...

El control está siempre ahí, es un proceso natural. Siempre desde adentro alguien te está diciendo: esto no es bueno, esto si es bueno, esto está bien, esto está mal, haz esto, no hagas lo otro. Por ejemplo, cuando comes sabes que estás lleno, sabes cuando debes parar y lo controlas ¿o no? En cada momento tú sabes controlar, y cuando estás controlando, estás consciente, estás despierto. Conciencia es estar despierto, conciencia quiere decir control.

Swamiji, ¿resignación es cuando uno se entrega con la actitud de aceptar lo que venga en la vida?

No, eso es inercia. Siempre recuerda que en cada momento hay que tener un control total. En el momento

en que empieces a controlar, vas a ser capaz de decir: esta es mi vida; vas a poder decir también: esta es mi mente, este es mi cuerpo. Cuando empieces a controlar, los poderes comenzarán a llegar a tus manos, la vida empezará a llegar a tus manos. Si no hay control quiere decir que nada está en tus manos.

Ninguna vida tiene éxito sin autocontrol y autodisciplina. Cuando estás controlando, estás siguiendo una disciplina. Toda la Naturaleza está creciendo bajo cierto control y cierta disciplina.

BELLEZA

La belleza es la huella de la Divinidad.

Si ves belleza en tu mente, en tu vital, en tu corazón, es un camino a la Divinidad.

CIMIENTOS

Si quieres volver tu vida una vida maravillosa, una Vida Divina y consciente, y si no quieres vivir más con la ignorancia, o el ego o la inconsciencia ¿qué necesitas, qué es lo principal? Lo básico, la primera necesidad, son los cimientos. Así como se deben hacer los cimientos de un edificio, hay que hacer los cimientos de tu vida. Si son buenos, el edificio será muy fuerte, muy resistente; podrás hacer cien pisos.

¿Has pensado cuáles cimientos tiene la vida que estás

viviendo ahora, en el presente, sobre qué cimientos se basan las relaciones que tienes, sobre qué estás parado, en dónde te mueves?

Hay monumentos muy antiguos que se conservan porque tienen unos cimientos muy fuertes. Hay ciertas vidas que permanecen aún más vivas y más famosas después de la muerte, porque vivieron su vida sobre cimientos fuertes. Si son débiles, si no hay una base fuerte, ninguna vida tiene éxito.

Y esos cimientos son cosas tan simples pero tan importantes: entrega, confianza, fe, aspiración, sinceridad, fuerza de voluntad, ecuanimidad, paciencia, son tantos. Mira cómo están tus cimientos y hazlos crecer, fortalécelos.

COLOMBIA

¿Qué podemos hacer por Colombia?

Siempre al final del túnel hay una luz esperando. Colombia empieza por ti.

Debemos estar conscientes de tres cosas: nuestra actitud, nuestros pensamientos y nuestras acciones. Tu actitud, tus pensamientos y tus acciones crean las buenas y malas posibilidades para ti y para tu país. Si dejáramos de buscar a los culpables y nos concentráramos en cada uno de nosotros...

Cambia tú si quieres cambiar a Colombia.

☞ COMIDA

Cuando estás consciente todo cambia: tu manera de reaccionar, de actuar, de comer. La espiritualidad no es moralidad, es más que eso. No hay reglas, actúas de acuerdo con tu conciencia. Cada momento, cada circunstancia de la vida es una oportunidad para crecer conciencia. Al comer, ¿te diste cuenta de quién comió en ti, de quién estuvo diciendo que estaba delicioso? Cuando quieres conocer tu vida, debes saber quién se la está gozando, quién se saborea. Observa qué pasa dentro de ti, estamos acostumbrados a estar siempre afuera, oyendo, viendo, sintiendo lo de afuera. Mira siempre qué te pasa por dentro, vuelve la auto-observación un hábito, hazla parte de tu naturaleza. Siempre mira qué estás haciendo, en dónde estás, quién está sintiendo, quién está hablando, quién está gritando en ti. Cada vez que comas, camines, hables, te muevas, obsérvate. Y entonces, cuando seas capaz de ver tu cuerpo, tu vida, tu mente, tu vital, vas a conocer tus partes y vas a poder manejarlas.

Swamiji ¿tiene alguna razón personal para ser vegetariano?

Lo que comas o no, no es importante, lo importante es cuál es el espíritu que está detrás. Comer o no comer verduras es una decisión de tu conciencia. Cualquier apego, ya sea a fumar o a no fumar, es igual de peligroso.

¿Y el alcohol?

La manera más positiva de tomar el alcohol es no tomarlo.

☞ CONFIANZA

El poder de la confianza es uno de los cimientos importantes de tu vida. No tenemos confianza en la vida. Si no has tenido éxito en la vida es debido a tu falta de confianza, has estado a medias, siempre con confusiones, con dudas, nunca has confiado. Desarrolla confianza en ti: yo haré esto, yo puedo hacerlo, yo lo enfrentaré. Eres fuerte, nunca digas que no puedes. La vida siempre tiene problemas, ten confianza en la Divinidad, enfréntalos con confianza, es parte del juego.

☞ CULPA

¿Qué es y por qué nace el sentimiento de culpa?

Porque no eres sincero. Si eres sincero, el sentimiento de culpa no va a aparecer.

La culpa es una actitud negativa inventada por ti mismo. En nuestra evolución hay muchos procesos, altibajos que la Naturaleza crea a cada momento y por medio de los cuales crecemos. Si miras de una manera positiva, vas a encontrar que ese proceso fue bueno y necesario para tu crecimiento: aprende la lección y sigue hacia adelante. Si eres negativo, dirás que la culpa no te deja mover y la llevarás en tu cabeza por el resto de tu vida. La ignorancia siempre ofrece alternativas para escoger, pero uno nunca debe creer en la culpa. Hay sólo una culpa, y es la de no satisfacer las necesidades de tu alma. No hagas nada a no ser que tu voz interior te diga que lo hagas.

☞ CHAKRAS¹¹

¿Cuál es el “chakra más energético”?

Recuerda: espiritualidad quiere decir simplicidad. Espiritualidad es ser como un niño, simple, no saber nada. No hay que confundir los *chakras* con la espiritualidad, nuestra meta no son los *chakras*. Realmente el conocimiento de los *chakras* ha sido siempre producto de experiencias, de realizaciones individuales. El “*chakra* más energético” es tu alma, tu Divinidad. Si quieres ver a la Divinidad, ve directamente a golpearle a la puerta.

☞ DECISIONES

Swamiji, ¿cómo hago para tomar decisiones?

Necesitamos vivir de acuerdo con las órdenes del alma. Las decisiones deben ser tomadas solamente por el alma, por el psíquico. Mira qué parte tuya es la que está tomando las decisiones. ¿Es tu mente, tu ego, tu vital, tu cuerpo? Oye tu voz interior.

Pero, ¿cómo sé que fue una decisión del alma y no del ego?

Cuando las decisiones vienen del alma sientes paz, no hay dualidad, hay tranquilidad interior. Pero cuidado, la mente intenta opinar muy rápidamente y mezcla todo.

¹¹ Chakras: centros internos de conciencia. Los chakras más importantes son siete y se dice que están cerca a la columna vertebral aunque en realidad están en el cuerpo sutil.

DESTINO

¿Existe el destino? Y si es así, ¿cuál es nuestro destino?

Nuestro destino es sólo uno: quedar libres de la ignorancia y volver a la Divinidad.

Cada flor tiene su propio camino, el árbol crece con su independencia, tú creces con tu propio camino, con tu propia aspiración. La aspiración te hace el camino. Tu presente es el fruto de tu pasado en esta vida y en otras vidas.

Algunas personas creen que su destino no es bueno. Todo está definido en la vida cuando uno está movido por las fuerzas de la ignorancia, pero cuando tu conciencia crezca vas a ser capaz de cambiar tu destino. Mucha gente vive de acuerdo con la astrología, con las estrellas y creen que su suerte es buena o mala. En la vida cotidiana tu vida está siendo influenciada por planetas y estrellas, estás siendo movido por estas fuerzas y ellas deciden tu destino, pero recordemos que tú eres más grande que esos planetas y esas estrellas que están controlando tu vida.

Si le das tu vida a esos planetas para que decidan, ellos hacen un balón de fútbol con ella y juegan con él, botándote de un planeta a otro. A veces estos planetas te pinchan, te sacan todo el aire.

Dale tu vida a tu alma, y cuando pase algo no consultes horóscopos, consulta tu alma.

☞ DIFICULTADES Y SUFRIMIENTO

¿Qué hacer para enfrentar las dificultades?

¿Qué quieres decir con dificultad?

Cuando hay sufrimiento

¿Cómo sabes que es sufrimiento? De pronto tienes la información equivocada. ¿Qué parte en ti te está dando la información de dificultad o de sufrimiento? Tienes un consejero adentro cuyo trabajo es darte siempre sugerencias, sugerencias desde la ignorancia, sugerencias que no son correctas. Es muy importante encontrar en ti eso que te hace pensar que es una dificultad y mirar quién sufre en ti.

No hay nada que se pueda llamar dificultad, no hay nada que sea sufrimiento. Estas son expresiones equivocadas de algo que no entiendes y esa experiencia la estás expresando con palabras ignorantes. Hay muchas palabras que pertenecen al diccionario de la ignorancia: dificultades, problemas, sufrimientos. ¿Cuál es la definición de una dificultad?

Somos infinitos, tenemos capacidades infinitas y no las usamos. No hay dificultades, todo es un proceso. Cuando vivimos con una actitud negativa e ignorante cualquier cosa se vuelve un problema. El poder de la actitud tiene la cualidad de volverlo todo fácil o difícil. Mira cómo es el juego de la actitud negativa. Si usas este poder en la dirección correcta, de manera positiva, no encontrarás

dificultades. Hay situaciones difíciles, procesos fuertes, peligros, que te ayudan y te mueven hacia adelante.

La naturaleza es el libro que más puede ayudarnos a crecer. Todas las soluciones a tus problemas ya las tiene la naturaleza. Encuentra un árbol pequeño, dile que te cuente la historia de su vida, y trata de entender. Todos sabemos cómo es la historia del árbol, una pequeña semilla que está en una bolsa. ¿Qué pasa cuando la pones en la tierra? Ella sufriría si pensara como nosotros pensamos, no haría ningún proceso, pero ella se entrega feliz, viviendo en la oscuridad y continúa su proceso.

Nosotros somos semillas tratando de manifestarse. La semilla carga toda la tecnología: sabor, color, ángulos, diseño, altura, todo está adentro. Nosotros también tenemos todo esto. Al ser sembrada la semilla, el proceso la rompe. En el momento en que empieces a pensar que a partir de hoy tienes que vivir contigo mismo, tendrás el mismo proceso.

Estamos cubiertos con una capa de ignorancia y esa capa es muy difícil de romper, no queremos hacerlo. Se romperá cuando decidamos no vivir más en la ignorancia, no vivir como los animales. La vida verdadera empieza cuando decides tener conciencia de quién eres. La ignorancia puede darnos alegría, gozo; y no estamos dispuestos a perder esos cinco minutos de gozo, no estamos listos porque estamos apegados a esos cinco minutos de gozo, aunque después vengan cien minutos de sufrimiento.

El ser humano crea obstáculos, llora, se queja... si la semilla hiciera esto, ¿cuáles serían las posibilidades? No habría árboles en la Tierra. El proceso de la Naturaleza es romper y crear. A cada momento el proceso empieza desde la semilla, y de ahí en adelante no para, la Naturaleza no para ningún trabajo hasta hacerlo perfectamente. El mismo juego ocurre en nuestra vida. Lo que llamamos dificultades es parte del proceso para hacernos crecer. La vida quiere decir actitud positiva. En el momento en que una dificultad o un sufrimiento lleguen, si estás conectado con tu conciencia, vas a sentir gratitud: "Gracias, me escogiste para crecer". Mientras más crezcas, más procesos van a llegar, hasta que te vuelvas perfecto.

Siempre que enfrentes una situación difícil, hazlo con total coraje, con total fortaleza, con total fe en ti y en la Divinidad. Y simplemente con ese proceso serás capaz de cruzar el obstáculo. Nunca veas las dificultades ni los problemas desde adelante, siempre míralos desde atrás, no desde antes sino desde después. Si brincas al otro lado vas a encontrar que no es un problema sino una Gracia Divina. Cuando tratas de ver las cosas con las emociones comunes, con las capacidades mentales comunes, puedes ver solamente dificultades y sufrimientos.

¿Cómo dejar de ver con esas capacidades comunes?

Trata de pensar con sentido común. Le pertenecemos a la Divinidad, todo es Ella misma y es Ella quien está interesada en este juego. Nuestra real Madre, nuestro

real Padre es el Supremo, esa es la realidad, Él nos creó ¿tú crees que la Divinidad crearía sufrimientos para sus hijos? En la vida ordinaria los padres no hacen sufrir a sus hijos.

Su interés es que crezcamos. Aquel que está dentro de ti quiere que lo manifiestes en tu cuerpo. En este proceso de manifestación, quita de tu memoria esa información acerca de todo lo que llamas sufrimiento, dolor, y en el momento en que empieces a pensar de ese otro modo, todo en la vida se volverá una oportunidad.

∞ DIOSES EN INDIA

¿Por qué tienen tantos dioses en India?

En el juego divino, de acuerdo con la filosofía hindú, cuando la Divinidad creó los seres humanos, creó varios millones de diferentes tipos de fuerzas para proteger la creación, para hacerla más armónica; y a todas esas fuerzas las llamamos dioses. Cada fuerza está encargada de un departamento: el departamento del amor, el del agua, el de la prosperidad, el de la paz, etc. Nuestro sistema está conformado por cinco elementos que pertenecen a diferentes dioses: tierra, aire, fuego, éter, agua. Cuando repetimos un *mantra*¹², conseguimos la bendición de esa fuerza que nos da la Gracia haciendo que nuestro sistema entre en armonía. Esa fuerza o vibración nos sintoniza. Hay un *mantra* distinto para

¹² Mantra: sílaba sagrada, nombre o fórmula mística.

cada fuerza. En el Universo todo trabaja bajo sistemas y la Divinidad organiza todo en sistemas. Los *Rishis*¹³ supieron cómo entrar en contacto con fuerzas a través de los *mantras*.

☪ DIVINIDAD

¿Qué es la Divinidad?

La Divinidad significa perfección y esa perfección existe adentro de nosotros aunque aún no seamos perfectos. Sin embargo, por esos pequeños esfuerzos constantes podemos, poco a poco, ir llegando a un nivel de conciencia que podemos llamar Divino. Ese es el único propósito de la vida en la Tierra. Todos tenemos un único propósito en la vida, hay miles de maneras para llegar y para conocerlo, pero la claridad es muy importante; habrá menor confusión si tenemos la claridad de que estamos acá para hacer crecer nuestras capacidades. Este es un trabajo muy silencioso y si estás en silencio, muchas cosas pueden pasar. La Naturaleza nos ha dado todo, pero en la ignorancia no sabemos nada.

¿Qué quiere decir estar viviendo con Dios?

¿Cuál es el significado de las palabras “Yo estoy viviendo con Dios”? Es lo mismo que cuando estás viviendo con alguien... que no estás solo. Si entras en relación con Dios, con la Divinidad, pasa lo mismo que con cualquier

¹³ Rishis: hombres de elevada experiencia y conocimiento espiritual.

otra relación, tú la construyes de acuerdo con lo que sientes. La belleza de esta relación con la Divinidad es que puedes hacerla como tú quieras. Si quieres que Ella sea tu Maestra, házla tu Maestra. Puedes sentir que es tu Padre, o tu Madre, o tu Hija, o que es tu Amiga, o tu Amante, o lo que quieras.

Vive con esa relación que te hará crecer, que va a volver enorme tu corazón. Tu corazón y tu mente estarán siempre llenos. ¡Imagínate quién estará contigo!

¿Y se siente?

Siempre usamos la frase: sentir la Presencia Divina en ti, sentir a la Divinidad. ¿Qué quiere decir sentir la Presencia Divina en ti? ¿Qué significa sentir? Cuando hay algo y lo estás sintiendo, por ejemplo, si hay algún ruido en la casa tú dices: "¡Oh! alguien está ahí!". Todos los *shastras*¹⁴ dicen: "Siente la Presencia Divina en ti". Y es muy cierto, Ella está ahí, adentro, y cuando la encuentres, encontrarás todo, es una realidad. Un día la vas a sentir a Ella, vas a sentir Su presencia en el pecho (centro psíquico).

Un día siéntate por un largo tiempo, cierra tu puerta y piensa: hoy tengo que encontrarla a Ella. Mira, trata, intenta, no abras la puerta durante diez días, durante un año.

Si quieres acabar con tus problemas, no vayas afuera a donde los psicólogos. La gente muy débil, sin fuerza de

¹⁴ Shastras: conocimiento y enseñanza de la Verdad.

voluntad, va adonde los psicólogos. Si quieres ir a donde un psicólogo, ve a donde Ella; Ella siempre comparte tu vida contigo, no la compartas con alguien de afuera. Siempre buscamos soluciones afuera ¿y alguien ha resuelto tus problemas?

DUALIDAD

¿Cómo no estar en la dualidad?

Siempre estás frente a la dualidad. Si vives con la mente, la mente vive en dualidad y escoge según sus hábitos, sucede lo mismo si vives con el corazón o con el cuerpo, cada vez que tienes que escoger empieza el proceso, el juego de posibilidades. Si la escogencia la hace el psíquico, el alma, el espíritu, él sabe lo que es bueno para ti, conoce cuál es tu propósito, no hay dualidad.

Si quieres que la vida se vuelva perfecta debes encontrar tu Fuente perfecta adentro, encontrar ese Maestro, darle la vida a Él. Sin encontrar el espíritu no hay solución, sin crecimiento interior no hay progreso.

Nada es difícil ni duro si te vuelves consciente y activas tu parte más fuerte, tu psíquico. La Divinidad que está dentro de ti tiene todas las cualidades: sabiduría, amor, conocimiento, perfección, paz, gozo... La Divinidad significa totalidad, lo absoluto, no hay nada que no tengas dentro de ti.

La falta de fe es dualidad, la fe total es claridad. La fe te dará la experiencia y te comunicará con tu alma.

∞ EDUCACIÓN

La educación que recibimos llena nuestra mente de información, nos enseña fundamentalmente a producir dinero, a competir con los demás por cualquier medio, a buscar el éxito profesional y personal, y se olvida de capacitarnos para desarrollar esas capacidades infinitas que todos escondemos dentro, tales como el amor, la ternura, la paciencia, la sinceridad, la tolerancia, la voluntad y muchas otras. Y por consiguiente no sabemos cómo relacionarnos con los demás, ni con nosotros mismos. Esta educación no nos enseña cómo vivir, cómo sonreír, cómo amar, cómo trabajar, cómo comer, cómo dormir, cómo vivir en paz. La vida es un juego maravilloso, aprende a jugarlo.

La educación integral no olvida ninguna de las partes del ser y ayuda a desarrollar capacidades cada vez más divinas, sin perder nunca el contacto con el psíquico.

∞ EGO

¿Qué es el ego?

En la sociedad en la que estamos viviendo, mira siempre para qué estás viviendo, por qué estás haciendo las cosas de esa manera. Verás que es porque le quieres mostrar algo a alguien, a tu familia o a tu sociedad. Tú quieres mostrar. Ego quiere decir aquello que tú no eres, aquello que aparentas ser. Intentas mostrar a los demás que eres más inteligente, que eres más poderoso, que eres

más bello, que sabes más. Es así, estas son las cualidades del ego, las cualidades de esta parte del ser vital, del ser emocional.

Y entonces ¿qué pasa? Que toda la vida se vuelve artificial, antinatural. Recuerda que nosotros no somos emociones y mira siempre cuando venga alguna emoción o algún impulso o algún deseo, y espera, espera, no reacciones inmediatamente.

¿Qué puedo hacer con mi ego?

Nunca se te olvide que la Divinidad está trabajando a través de tu ego, regálasele. Transfórmalo y vuélvelo cada vez más un mejor instrumento para el trabajo divino.

Hay “buenos egos” para el trabajo divino, llenos de aspiración e intensidad, ellos alcanzan el objetivo. En India decimos que nosotros somos “las manos de Dios” y estamos haciendo Su trabajo, participamos de Su juego, de Su experimento. Ayudémoslo a Él a jugar. Juguemos contentos, sin olvidar tener una entrega siempre consciente y siempre ardiente.

EMOCIONES

¿Qué puedo hacer para manejar mis emociones?

Eres como una caja y a veces olvidas qué hay dentro de ella. Ábrela y mira con mucho cuidado tus emociones e impulsos. Recuerda que vienen para engeguercerte y en el momento en que empieces a observarlos, el

proceso inicia: vuélvete un celador de tu vida. Igual que el celador de un edificio, no dejes que nadie entre en ti sin tu permiso, que ninguna emoción entre. Si el celador es sincero y consciente, ningún ladrón puede entrar y así tu vida será pacífica. Sin volverte celador no puedes tener una vida en paz.

Dar un paso atrás significa estar vigilante. Decide de qué manera quieres vivir esta vida. La vida con ignorancia es muerte. Nunca, nunca, le des tu vida a tus emociones, dale tu vida a tu conciencia.

∞ ENFERMEDAD

¿Qué es enfermedad?

Es la acción de las fuerzas negativas, hostiles, ignorantes, que atacan tu equilibrio, ese es su trabajo. De acuerdo con tu nivel de conciencia te atacan. Usa tus poderes, puedes quedar libre de ellas.

Una de las capas que están alrededor del cuerpo es la envoltura nerviosa, su función es evitar que algún desequilibrio pueda entrar en el cuerpo. Si te vuelves consciente de ella, podrás detectar y frenar las enfermedades antes de que entren al cuerpo físico.

Así como hay ladrones en el mundo que cuando ven que estamos dormidos o inconscientes entran a nuestra casa, la enfermedad trabaja como los ladrones, se mete en el cuerpo y empiezas a sentirte mal. Cuando alguna enfermedad entra en ti, recuerda que no es una

enfermedad, sino un trabajo de las fuerzas negativas. Presiona la alarma y sácala afuera; las enfermedades son como ladrones dentro de uno. Usa tus poderes para sacarlos fuera; con tu coraje puedes quedar libre.

No son las medicinas las que te curan, es tu fe. Si no tienes fe, ellas no te curan. Si tomas agua y tienes fe, te curas. Cuando una enfermedad o una depresión entran, trátalas igual que a un ladrón, sácalas afuera.

ENTREGA

Acuérdate de la Oración de Radha¹⁵:

¡Oh! Tú, a quien desde el primer momento reconocí como el Señor de mi vida y mi Dios, recibe mi ofrenda. Tuyos son todos mis pensamientos, todas mis emociones, todos los sentimientos de mi corazón, todas mis sensaciones, todos los movimientos de mi vida, cada célula de mi cuerpo, cada gota de mi sangre. Yo soy absoluta y totalmente tuya, tuya sin reservas. Lo que Tú quieras de mí eso seré, así Tú escojas para mí muerte o vida, alegría o tristeza, placer o sufrimiento. Todo aquello que venga a mí de Ti será bienvenido, cada uno de tus regalos será siempre para mí un regalo Divino, trayendo con él la felicidad suprema.

¹⁵ Radha: personificación del amor absoluto por la Divinidad, también quiere decir adoración y deleite. Oración escrita por La Madre

Recuerda la Oración de Radha, repítela siempre, y no tengas miedo de entregar tus cosas feas o malas. Debes entregar todo lo que eres, todo lo que tienes, bueno o malo, dar todo tu ego a la conciencia de la Divinidad, a La Madre, a la Fuerza Suprema y Ella hará todo por ti.

Lo que pasa es que no nos gusta entregar nuestros malos hábitos, nuestros dolores. Ese es el problema, que nos gozamos nuestro sufrimiento. Estamos apegados a nuestros sufrimientos, son parte de nuestros hábitos, de nuestra ignorancia.

Entrega quiere decir que ahora no va a haber diferencia entre tú y Ella. Estás en Sus manos, y cuando Ella esté moviendo tu vida, esta vida estará movida por Sus capacidades.

∞ ESPIRITUALIDAD

Para llevar una vida espiritual ¿debemos abandonar el trabajo, la familia y dedicarnos a ella?

Espiritualidad es simplicidad. Espiritualidad no quiere decir que no cuides a tu familia. Espiritualidad quiere decir que creces en tu espíritu y manejas todo con tu conciencia. Espiritualidad no quiere decir huir de algo para buscar la Divinidad. Ella está en todas partes. Lo que tenemos que hacer es cambiar nuestra conciencia. Estar consciente es cumplir con tus responsabilidades, con tus hijos, con tu familia. La naturaleza te pone en el lugar perfecto para que evoluciones a través de ese proceso,

para que crezcas. Estás siempre en el lugar perfecto, en las circunstancias perfectas; la Naturaleza no se equivoca en eso. Y cuando pase el tiempo entenderemos para qué nos sucedieron esas cosas.

Espiritualidad no es olvidarse de uno mismo, al contrario, es cuando uno empieza a saber quién es, cuando ve que todo es divino.

EVOLUCIÓN

La diferencia entre Dios y nosotros es que tenemos diferentes niveles de conciencia, Él es el más elevado, el más grande nivel de conciencia, Él es Conciencia. Todo el juego de la vida es la evolución, el crecimiento de nuestro nivel de conciencia. Cuando estamos conscientes, la velocidad de la evolución es muy rápida. Cuando estamos inconscientes vamos muy despacio hacia Dios, hacia la perfección; nuestra evolución es muy lenta. Hay dos fuerzas esenciales para nuestro crecimiento: el silencio y la paz. Necesitamos crear una buena relación con esas fuerzas y el trabajo será más fácil. Llamémoslas: "¡Silencio ven!, ¡Paz, ven!". Ellas vendrán.

FE

Otro cimiento indispensable para la vida es la fe. ¿Fe en quién? Fe en la Divinidad, fe en nosotros mismos, fe en ti. Ten fe, nunca la pierdas. ¿Qué quiere decir fe? Fe

es la certeza de que eres muy fuerte, de que Dios está contigo, de que la Divinidad está contigo, de que nunca estás solo. Esta es una información muy bella: no estás nunca solo. Cuando estás con la multitud estás siempre solo. Cuando estás solo estás con la Divinidad. En India tenemos una frase que dice así: "¡Cuando estás solo eres Dios!". Cuando estás solo, trata de sentir sinceramente que Dios está contigo siempre, ayudándote, guiándote, dándote.

Mientras vivas en la ignorancia, con tu ego, él te va a cerrar los ojos y nunca vas a poder sentir tu ser psíquico, tu ser interior. Ten siempre fe y nada te pasará, fe en la Divinidad, fe en la Gracia Divina; nunca des un solo paso, ni uno, sin fe. Siente a Dios en ti, adentro. Cuando sabes qué es tu vida, sabes que tu realidad es la Divinidad, que tu ser real es Ella, entonces ¿cómo no tratar de vivirla, de sentirla?

Cuando la estás sintiendo a Ella estás sintiendo el Todo, la Fuerza Suprema, el Poder, el Amor, la Felicidad, la Alegría, la Armonía, el Gozo. Si tienes fe nunca vas a estar triste, nunca vas a estar deprimido. ¿Entiendes? Si tienes fe, nunca estarás furioso ni ninguna de esas cosas. Fe, el poder de la fe. Todo este sistema está basado en la fe.

La vida se basa en la sinceridad, en la fe. Cuando tienes sinceridad y cuando tienes fe muchas cosas se dan espontáneamente: paz, silencio, calma, quietud, ellas naturalmente te van a llegar.

FELICIDAD

La felicidad existe en la actitud que tengas en tu vida, aparece espontáneamente como resultado de tus acciones, porque si haces algo para alcanzar la felicidad, no la vas a encontrar.

En cada momento de tu vida estás en dualidad, siempre estás escogiendo entre dos cosas. Donde hay claridad llega la felicidad, donde hay dualidad no. Cuando la felicidad llega puede quedarse un segundo, diez minutos o toda la vida. Si viene de los deseos dura muy poco, si viene del psíquico dura toda la vida.

FUERZA DE VOLUNTAD

La fuerza de voluntad es una “fuerte presión” de tu psíquico sobre las otras partes del ser. Si tienes una gran fuerza de voluntad, harás cosas increíbles, no te imaginas cómo ella puede eliminar todos los obstáculos. Si tienes fuerza de voluntad en ti, lo tienes todo.

La fuerza de voluntad unida a la aspiración te hace decir: "Yo voy a encontrar a Dios, voy a lograrlo". Aumenta, crece siempre tu fuerza de voluntad así como desarrollas tus músculos, así como cuidas tu jardín.

Siempre mira cómo están tu voluntad, tu confianza, tu aspiración, tu sinceridad, tu paz, todas ellas son tus poderes. Trata siempre de crear armonía en cualquier lugar donde estés, en la casa, en la familia, en el trabajo, y así todo estará en tus manos porque todo crece dentro

de la armonía. Si tienes fuerza de voluntad, puedes generar armonía adonde vayas, la desarmonía acaba con todo. Si tienes fuerza de voluntad, confianza y fe en ti, todo es posible.

☞ GENEROSIDAD

¿Qué hace el árbol que produce y produce flores y frutos? ¿Cuál es el secreto de la Naturaleza para ser tan bella? ¿Por qué toda la Naturaleza está creciendo, cuál es el secreto de la lluvia?

Toda la Naturaleza está dando, dando, dando. La Naturaleza nunca se queda con nada. El día en que un río pare de fluir deja de ser río. El día en que las nubes empezaran a pensar: “Ahora ya no doy más”, se acabaría todo, no habría nada más. Cada árbol, cada planta está dando. Todas las estaciones están dando. La vida es posible debido a eso. Y cuando ellos están dando, ellos están recibiendo sin fin, ¿no? Si la Naturaleza parara de dar, la vida se acabaría. No habría más vida en la Tierra. Todo el secreto de la vida consiste en dar.

Egoísmo, odio, celos, todas esas cosas pasan cuando uno no da. Experimenta en tu vida, cualquier cosa que tengas, dala, y mira qué pasa... el día que no tengas qué comer... trata de dar y mira qué pasa. No pidas dinero. A cada momento la Naturaleza te está dando una oportunidad para crecer, para aprender; pero siempre pierdes la opción.

La vida es movimiento; y cuando empezamos a coleccionar, coleccionar, coleccionar... ahí nada fluye.

ILUMINACIÓN

¿Es posible alcanzar la iluminación?

Si sabes cómo usar tus poderes, que son los de la Divinidad, si conoces qué poderes tienes contigo, puedes iluminarte hoy, puedes alcanzar tu realización hoy.

El destino de todos los seres humanos es la iluminación, vamos todos hacia allá, de manera consciente o inconsciente.

Cuando la Divinidad diseñó esta vida, creó la posibilidad de que nada fuera imposible, de que nada fuera difícil. Esa es la belleza de esta vida, por eso usa tus poderes.

IMAGINACIÓN

Vivimos en la imaginación. La imaginación es una fuerza de creación, pero estás usando mal esa fuerza. Inconscientemente has construido tu vida de acuerdo con lo que imaginaste. Cuando aprendas a usar el poder de la imaginación cualquier cosa será posible, ten fe y usa ese poder. Puedes incluso crear dioses con tu imaginación, puedes crear muchas cosas.

Si imaginas algo negativo darás tu consentimiento para que eso llegue. Todo sucede y no nos damos cuenta porque estamos dormidos. Si todas tus imaginaciones

son negativas y están llenas de miedo, estarás siempre preocupado.

¿Cómo imaginar?

Siéntate e imagina que dentro de ti, muy profundo, detrás del corazón hay una puerta dorada muy bella. Con el poder de la imaginación, construye esa puerta y ábrela. Del otro lado yo voy a jalar para ayudarte y tú empuja. Hazlo con conciencia, y si eres capaz de hacer este proceso, encontrarás tu ser psíquico. Puedes usar tu imaginación para cosas positivas que te hagan crecer, que te den perfección.

La imaginación es un poder, y ese poder tiene la capacidad de darte aquello que te estás imaginando. Nadie ha visto a Dios, pero algunos dicen que sí, y tienen imágenes y hacen dibujos. En todo el mundo hay templos llenos de pinturas de dioses, estatuas de dioses. Alguien las hizo; con su imaginación los ha visto.

Hay una historia muy famosa sobre el *Bhakti*¹⁶ y la imaginación, la historia de Mirabai. Ella era una niña, una princesa que al ver un día una boda, le preguntó a su madre quién iba a ser su esposo. Su madre le dio un muñeco de Krishna¹⁷, Mirabai se dedicó completamente a la estatua de su amado Krishna y creció imaginando que Él era Krishna, el Señor.

¹⁶ Bhakti: amor a la Divinidad, devoción por la Divinidad.

¹⁷ Krishna: una de las encarnaciones de la Divinidad, el dios del éxtasis, el amor y la devoción.

Cuando llegó el momento de casarse, Mirabai cumplió con todos sus deberes, pero estaba siempre meditando, cantando y dedicada a su Krishna. Muchos problemas y oposiciones se crearon con la familia de su esposo, hasta hubo intentos de envenenarla, pero Krishna siempre la protegió. Ella dejó su palacio y se dedicó a vivir para Él, cantando en templos y lugares sagrados, viendo a Krishna en todas partes. Un día ella se fundió con la estatua de Krishna y desapareció. Mirabai es un personaje muy famoso. Ella describía a Krishna en poesías muy hermosas: cómo es Krishna, cómo son sus ojos, cómo es su nariz, cómo es Él. Y hay muchas, muchas historias como ésta. Un *bhakta*¹⁸, con su imaginación, crea a Dios de una determinada manera y así lo ve.

Lo que te imagines, eso serás. Si quieres ser un doctor, serás un doctor. Si quieres ser un ingeniero, serás un ingeniero. Imagínate cosas simples de la vida y así será. Tenemos que imaginar cosas más grandes, imaginar a Dios y así vamos a encontrarlo, seremos capaces de encontrarlo.

Imagínate que Él, tu ser verdadero, tu verdad, tu original, que es exactamente como tú, puro, limpio, sin ningún pensamiento, está adentro y que tú eres Su copia y tienes que reunirte con Él.

¿Cómo puedo reunirme con Él?

Tú sabes cómo reunirse, todos sabemos cómo reunirnos

¹⁸ Bhakta: amante y devoto de la Divinidad.

con los otros. Cuando quieres reunirte con alguien, ¿qué haces? Vas a donde él, tocas su puerta, lo llamas. Es lo mismo.

Haz la práctica de reunirte contigo mismo, con tu ser verdadero, con Él. Fija una cita, tú eres la fotocopia, Él es el original y quieren reunirse. Hay un ciento por ciento de posibilidades de que lo veas a Él, de que te reúnas con Él, pero hay una pequeña diferencia entre reunirte con Él (esta es una reunión tuya contigo mismo) y reunirte con cualquier otra persona. Cuando nos reunimos con personas de afuera usamos la mente y no nos reunimos muy sinceramente, jugamos un juego artificial, sonreímos artificialmente, damos regalos artificialmente. Esta es una reunión tuya contigo. Intenta imaginarte con todo el poder de tu imaginación y trata de hacer posible esta reunión, con sinceridad, como un niño, sólo ve a donde Él. Él te estará esperando, Él está más interesado en esa reunión que tú.

El yoga tiene estas *kriyas*¹⁹ que hacen posible reunirte con Él (*Swamiji coloca la mano en el pecho, mostrando el centro psíquico*). Hazlo como un niño, con mucha sinceridad, feliz, con simplicidad, sin pensar. Su casa es tu misma casa, Él está adentro, esperándote. Ve, golpéale a la puerta y siente, mira, no hables nada, sólo siente, trata de ver qué pasa.

¿Tienes alguna información sobre tu corazón, sabes si es grande, pequeño, estrecho, abierto? Abre tu corazón, tu

¹⁹ Kriyas: prácticas de yoga que ayudan a aumentar el conocimiento.

corazón está cerrado. Si tienes un corazón muy grande no habrá dificultades ni problemas. Si tu mente es amplia podrás solucionar todas las dificultades. Con el poder de la imaginación podemos abrir nuestra mente, agrandar nuestro corazón, encontrar nuestro psíquico.

IMPACIENCIA E INTENSIDAD

¿Cuál es la diferencia entre impaciencia e intensidad?

Las dos están relacionadas con una debilidad interior. Cuando tu conciencia crece no tienes afán de que algo pase rápido, no te importa, y entonces la impaciencia y la intensidad no existen; pero si la impaciencia y la intensidad nacen de una sincera aspiración del psíquico, ellas pueden hacer que prograses rápido.

Cuando tu vida es movida por tus sentimientos y por las reacciones físicas y mentales esa impaciencia está presente; en la impaciencia nada puede crecer. Si no hay claridad, si hay dualidad, es porque son impulsos mentales, emocionales o físicos; los impulsos psíquicos no vienen con impaciencia. El proceso es en calma, quietud, silencio, paz. Todas las grandes cosas suceden silenciosamente.

JUEGO DE POSIBILIDADES

Cuando estás en manos de tu mente, tu cuerpo y tu vital, tu vida es movida por ellos. Tú y tu vida son como marionetas en manos de ellos, eres un esclavo de tu vida.

Tú dices que tienes buena o mala suerte, ¿pero quién hace esa buena suerte o esa mala suerte? La vida es un juego de posibilidades, de opciones. Si comes mango tienes unas posibilidades; si comes banano tienes otras posibilidades; si comes carne, tendrás unos tipos de posibilidades, tu vida será de cierta manera; si comes comida vegetariana será de otra. Son distintas las posibilidades si hablas o si te quedas callado, tu vida será diferente de acuerdo con lo que escojas. Todo crea posibilidades. Entonces ¿qué es la vida? La vida es un juego de posibilidades.

¿Quién escogió jugar este juego?

Cada momento, cada segundo estamos en dualidad; cada momento tienes dos caminos, dos ideas, tienes que tomar una decisión, o esto o aquello, izquierda o derecha. Cada momento tienes que escoger entre dos cosas, escoger una y rechazar otra. Tú escogiste venir acá, fue tu elección, y cuando elegiste venir acá, ¿qué pasó? El juego de posibilidades empezó.

¿De dónde salen tu buena suerte o tu mala suerte, tu felicidad, tu sufrimiento, tu tensión, tus depresiones? Ellas salen en el momento en que escoges cualquier cosa, en ese momento el proceso empieza y trae frutos de acuerdo con lo que escogiste; si llega la depresión, si eres feliz, si estás en paz, si estás muy perturbado, tú lo escogiste. Si tu vida es muy armónica es el fruto de tu selección.

¿Cómo escoger esas posibilidades?

Si eres un ser mental, tu mente escoge; si eres un ser emocional, tus emociones escogen; si estás viviendo solamente en la conciencia del cuerpo, es tu cuerpo quien escoge y cuando estás viviendo con tu alma, con tu psíquico, entonces es tu psíquico quien escoge. Y así es toda la vida..., toda la vida está en tus manos. Ésta es una información muy simple de lo que es la vida. Cuando uno alcanza la entrega, uno no necesita seleccionar más.

Si el psíquico de uno escoge, ¿es el alma la que escoge?

Realmente el alma no está involucrada en ningún juego; el psíquico es una parte del alma que está involucrada en el proceso de escoger. Lo que quiero decir es que cuando es el psíquico el que escoge, es la Divinidad la que está escogiendo. Ella nos está volviendo su instrumento. El psíquico está siempre conectado con la Divinidad, y cuando el psíquico está activo, su reflejo, su luz toman posesión de tu mente, tu cuerpo y tu corazón. Ellos se mueven con la luz del psíquico, lo manifiestan.

Usualmente son la mente, el cuerpo o el vital los que escogen, pero cuando el psíquico está al frente, ellos van a escoger pero lo harán con la influencia del psíquico; ahora ellos no son independientes, la independencia se les acabó; ahora la mente, el vital, el físico van a escoger, pero con el conocimiento, la luz y la guía del psíquico. Tienes tu mente, tu cuerpo, tu vital; pero el psíquico está ahí detrás, conectado con tu alma, llenándolos de cualidades

divinas. En el psíquico ya no hay dualidad; tú has oído su voz, él siempre está tratando de hablar. Es esa voccecita suave que está siempre sugiriéndote lo que debes hacer, pero tienes que obedecerle; el problema es que no le hacemos caso. Tienes que volverte consciente de que tu psíquico está ahí, oírlo y dejar que te guíe la vida.

☯ KARMA

¿Es posible acelerar el karma negativo?

Cualquier acción trae un fruto que debes comerte, que no puedes botar; ya sea a los diez días, a los diez años o a las diez vidas. El presente es el fruto del pasado, el futuro es el fruto del presente. No podemos escapar de los frutos de nuestras acciones pero tenemos la capacidad de pedir que nos mejoren la calidad del fruto si nos contactamos con la Gracia. Ella es la única que puede cambiarlos. Nuestra vida está siendo movida por este ciclo del *karma*. El objetivo de la vida, del yoga, es quedar libre de él. Si tus acciones son desinteresadas no entras en la rueda del *karma*. Si tienes una actitud positiva no tienes *karma*, si tienes una actitud negativa creas *karma*, puedes tenerlo en muchas vidas.

Nada es más puro que tú en la Tierra. Todo es un proceso de la evolución. Si no puedes entender algo, ofréceselo a la Divinidad. Nada impuro puede estar dentro de ti. Adentro tuyo está el fuego psíquico, ofrécele a ese fuego lo negativo.

 KIRTAN

Hay una técnica para establecer nuestra relación con la Divinidad, para crecer nuestra conciencia, y es el proceso del *kirtan*. En un *kirtan*, cuando repetimos sonidos, *mantras*, estamos llamando desde abajo y la respuesta llega desde arriba. Cuando la llamas, Ella responde con su Gracia, con sus bendiciones. Es muy simple, muy fácil, muy efectivo, si la llamas a Ella con toda tu sinceridad, con toda tu aspiración, podrás sentirla.

Cada *mantra*, cada frase que se repite es un nombre diferente de la Divinidad, de las diferentes fuerzas. La Fuerza es una, la Fuente es una, que se vuelve diferentes fuerzas. Entonces, sin usar la mente, sólo con tu fe, ¡llama! Hay un *mantra*, “*Om namo Narayana*”. Narayana quiere decir el jugo de Dios (*Swamiji exprime con las manos*). Todo el jugo está en Él: amor, belleza, armonía, alegría, todo eso es Narayana. Él y Su fuerza, Él y Su conciencia: *Om, namo Narayana*. Es un *mantra* muy poderoso. Todo vive en Él y Él vive en todo.

 MANTRAS

Ma, ma, ma...

En toda la Tierra, cuando un niño nace, ya sea en Colombia, en África, en India, en cualquier lugar de la Tierra, pronuncia una palabra, dice: ¡maaaaaaa! Él grita un sonido que en el fondo suena como “maa”. ¿Por qué él dice ma y no yu, du, tu? Este es un gran secreto de la

Naturaleza, mira cómo la Naturaleza nos da cosas: *Ma* es un *mantra*.

Esta vida es una evolución de la conciencia, cuando alguien nace en un nuevo cuerpo, empieza su viaje, y cada vez que alguien repite *Ma*, el sonido, la vibración de esta palabra lo conecta inmediatamente con la Conciencia, establece su conexión con la Fuerza, la Madre Divina, la Divinidad. Este sonido tiene un poder, está lleno de energía y de fuerza.

La Madre está en todos lados, en todo. No hay nada excepto *Ma*, no hay nada distinto. En donde hay vida hay Madre, hay conciencia y fuerza de la Divinidad. La fuerza y la conciencia de Dios es lo que llamamos Madre. La Madre es el camino para establecer tu conexión. *Ma* quiere decir conciencia, *Ma* es Madre, *Ma* es fuerza, *Ma* es un *mantra*. Si no eres capaz de hacer algo, haz el ensayo, repite *Ma, Ma, Ma, Ma*. En cualquier lugar de la Tierra, cuando alguien dice *Ma*, Ella, la conciencia y la fuerza divinas, están presentes inmediatamente para ver qué pasa, para ayudar.

Yo estuve trabajando con niños pequeños y empecé a sentir que no les podía decir mentiras, ellos sabían muchas cosas.

¿Sabes qué pasa cuando te vuelves consciente? Te vuelves niño. No hay diferencia entre un niño y Dios. Si quieres ver a Dios, mira los ojos de un niño. Ellos tienen un contacto interior, sienten lo que es verdadero.

Voy a tratar de iniciarme como los niños, solamente diciendo Ma, Ma, Ma... ¡Sí! Yo espero que pueda avanzar.

No es que ahora que te volviste grande ya no necesites decir *Ma...* Esto no es un invento, no es ninguna cosa religiosa, esto es lo más natural, es parte de la ciencia de la vida, de las realidades de la vida, de la Verdad de la vida que se nos olvida, los secretos de la vida que olvidamos.

¿Por qué decimos Om?

Lo hacemos tratando de encontrar armonía. *Om* es el nombre de la Divinidad, de aquello que vive en ti, adentro, de esa Divinidad que es omnipresente, que está en todos lados. Su nombre es *Om*, su sonido es *Om*. Cuando hablas estableces una relación; cuando decimos *Om* establecemos la relación, nos conectamos con la Divinidad. *Om* es un sonido natural, es el sonido de tu cuerpo. Si quieres oírlo, sólo tienes que tapar tus oídos y ahí, adentro, hay un sonido y ese sonido es *Ommm*. Este es el sonido del Universo. Una palabra muy poderosa, un *mantra* muy poderoso. *Om* es Su nombre.

Cuando vayas a empezar algo, solamente piénsalo, siente el *Om*. Sin decirlo lo puedes sentir. Si puedes desarrollar tu poder de concentración, óyelo adentro, ese sonido está siempre ahí, *Om*. Y cuando digas *Om*, si aprendes a pronunciar este sonido, esta vibración, verás cómo crea armonía y equilibrio. Con toda la concentración, usa esta palabra, este *mantra*.

Siento una fuerte conexión entre la respiración y la repetición del mantra...

Es un juego mental repetir un *mantra* mientras exhalamos o inhalamos, o cuando oímos la respiración al hacer *japa*²⁰. La mente siempre quiere involucrarse, y si oímos o sentimos la respiración, la mente se silencia. Puede ser bueno dar a la mente alguna actividad para mantenerla ocupada en vez de que ella nos lleve de acá para allá.

El efecto de las vibraciones de un *mantra* depende de la actitud de concentración, aspiración y devoción que estés produciendo dentro de ti al repetirlo; es así que puedes entrar en contacto con esa fuerza, con esa vibración.

Los *mantras* te ayudan a silenciarte y está bien si sientes que estás respirando mientras repites los *mantras*. Vive en el *mantra*, vive en la respiración. Uno hace todo externamente, hazlo internamente, mantente adentro, observando tu respiración, sintiéndola para ir aún más adentro, sintiendo la vibración del *mantra*.

La filosofía de los *mantras* está basada en el principio de que cuando uno llama a alguien, ese alguien oye y contesta. Llamada desde abajo, respuesta desde arriba; el sistema es el mismo, ya sea para llamarme a mí, para llamar a un amigo o para llamar a la Divinidad. Y la respuesta, la bendición, dependerá de la sinceridad de la llamada, de la aspiración que tenga tu llamada, pero la respuesta te llegará con toda seguridad.

²⁰ Japa: repetición de un mantra o de un nombre de Dios.

¿Cómo podemos aumentar el efecto de los mantras?

Hay que tener una fe total en el *mantra*, sin dudas ni confusión. Lo importante es tu aspiración ardiente con o sin *Om*. La vibración de ese sonido da mayor velocidad a tu evolución. Detrás de todos los sonidos está el *Om*, si oyes un río, la lluvia, una multitud, oirás el sonido del *Om*. Esta vibración llega en segundos hasta la última esquina del Universo y activa todas las fuerzas de la Divinidad. Es por eso que *Om* es un muy buen *mantra* para conectarse con Ella. La aspiración no es una creación mental, es una cualidad espontánea del alma y es la mejor herramienta. La repetición de *mantras* ayuda, sirve de base y cimiento para una gran aspiración. Es bueno tener experiencias con *mantras*.

Un instrumento musical, como una cítara o una támara, también puede ayudar. En este sendero no hay un único camino. Si sientes que algo te ayuda, puedes usar cualquier medio. La música, los sonidos, son unos de los mejores medios para llegar a la Divinidad.

MEDITACIÓN

La meditación es cualquier cosa que te lleve más cerca a ti mismo, más cerca de tu conciencia.

Uno no podría ni estar sentado si no tuviera conciencia. Inconscientemente todos hemos estado haciendo meditación en la vida diaria pero no nos damos cuenta. Los momentos de inconsciencia le dan a uno

momentáneamente, temporalmente, paz y felicidad. Cuando estamos inconscientes quedamos en manos de alguna de las fuerzas que nos están moviendo: las positivas o las negativas, las divinas o las antidivinas.

La meditación es un proceso mental en donde tu mente está involucrada. La concentración es un proceso en donde todas las partes de tu ser están tratando de centrarse, de concentrarse, pero acuérdate de que no podemos poner nuestra conciencia en dos cosas al mismo tiempo. Si te estás concentrando quiere decir que estás en una sola cosa.

¿Cómo hago para meditar?

Haz el ejercicio de contar cien respiraciones, exhalación e inhalación son una. Tienes que contar hasta cien y no se te puede olvidar. Contar es la parte más importante en este juego. Contar uno, dos, tres... y si se te olvida, empieza de nuevo desde uno. Trata de contar hasta cien con toda tu sinceridad y mira qué pasa, siente qué pasa. Puedes ver todas las partes de tu ser, vas a ver cómo se mueven alrededor tuyo, trata de observar. El día en que seamos capaces de ver nuestra respiración, de llegar a mil, a diez mil, vamos a ser capaces de agarrar la mente, de controlarla; tenemos que controlar esta mente, este cuerpo, tenemos que controlar las emociones. Una vez empieces a contar, una vez empieces a controlar tu respiración, todo va a estar en tus manos: tu mente, tu cuerpo, tus emociones, tus sentimientos, todo. Y una

vez ellos estén en tus manos, el psíquico saldrá al frente. Este es un proceso muy efectivo, muy poderoso y hay que volverlo un hábito. Todos los días siéntate, muy sinceramente y practícalo; esto hará tu vida más bella, un paraíso.

¿La meditación ayuda al crecimiento de la conciencia?

La meditación puede ser un bello proceso para hacer crecer tu conciencia. Meditación quiere decir volverse consciente, darse cuenta de sí mismo. Meditación es cuando tratas de no vivir más en la ignorancia.

Swamiji, ¿es importante sentarse a meditar en una posición específica?

Si puedes sentarte en una postura con tu espalda y cabeza rectas, está muy bien; la inmovilidad del cuerpo ayuda al principio, pero la Divinidad no es tan estrecha como para sólo hacerse presente si uno está sentado de una manera especial. Ella es tan amorosa que sólo está interesada en nuestra sinceridad y nuestra más profunda aspiración.

Esa es la belleza de la espiritualidad, es solamente simplicidad. Espiritualidad significa simplicidad.

Tenemos que volver nuestra vida una constante meditación. Cuando hablamos, comemos, trabajamos, caminamos... todo necesita volverse una meditación, veinticuatro horas diarias, en cualquier circunstancia, en cualquier postura.

Debemos ser completamente conscientes, ver y sentir nuestros movimientos internos, ser capaces de reconocer el origen de nuestras reacciones hasta que llegue el día en que paremos de reaccionar.

¿Para qué meditamos?

Meditamos para conocernos a nosotros mismos. Hay muchas prácticas que con un esfuerzo de aspiración constante nos ayudan a encontrar dentro de nosotros esas capacidades interiores; cuando hacemos un esfuerzo constante, poco a poco estamos llegando a la Verdad. Cada pequeño esfuerzo está creciendo nuestro nivel de conciencia, y a medida que crece en nosotros el nivel de conciencia, estamos convirtiéndonos en una persona diferente.

80 MIEDO

Pero, en la práctica, en la vida de todos los días ¿qué hacer por ejemplo con el miedo en un país como éste donde todos tenemos permanentemente pánico?

Uno de los remedios para conquistar el miedo es enfrentar con coraje lo que uno teme, así el miedo desaparece. Lo desconocido nos da siempre una sensación de miedo. El miedo es una imaginación negativa de nuestra mente que inventa lo que no ha sucedido y nos hace temer cosas que la mayoría de las veces nunca sucederán. Otro remedio es tener fe en la Divinidad; si

tenemos la certeza de que siempre pasa lo mejor para nosotros, no temeremos.

Pero si por ejemplo me secuestran, ¿cómo voy a sentir que era lo mejor para mí?

Cuando una dificultad o un problema llegan a nuestra vida nos hacen crecer muy rápidamente, muchas de nuestras capacidades aparecen y crecen en las situaciones difíciles. Las dificultades son atajos en el camino hacia la Divinidad. La espiritualidad no termina los problemas, sino que cambia nuestra actitud hacia ellos. Nos vuelve conscientes.

MUERTE

¿Qué quiere decir la palabra muerte?

En cada momento, cada segundo, cada día estamos muriendo. La muerte es un proceso de la vida, nada es permanente.

Cada alma tiene su propia evolución, su propio proceso para crecer, y este proceso, esta evolución, han sido hechos por la Divinidad. Y de acuerdo con eso una vida sin conciencia es la muerte. La vida quiere decir conciencia, la muerte inconciencia. La muerte no quiere decir que un cuerpo dejó de moverse, el cuerpo cambia, la vida es eterna, tu estarás siempre. Cuando crezcas en tu espíritu, tus capacidades crecerán, tus grados de conciencia crecerán y ahí sabrás quién eres. Removamos

del vocabulario esta información, esta noción de que la muerte es una cosa muy mala; la muerte es un proceso de vida y si el proceso no fuera así, no estaríamos aquí sentados. Miles de veces hemos pasado por esos procesos.

Uno sufre porque en la vida ordinaria a cada momento, la gente se está muriendo. Si a veces no nos toca ni nos afecta es porque uno sólo sufre cuando está apegado a alguien o cuando cree que alguien se separó de uno.

¿Qué actitud debemos tener con alguien que está muriendo?

No uses tus conocimientos, no lo molestes, permanece tranquilo, en silencio, en contacto con tu ser interior, no interfieras con su proceso. Orar es algo maravilloso, reza con quietud, con calma, acompáñalo en silencio.

☞ MUNDO

El mundo es un bello campo de juego. Nada es más bello si sabemos cómo vivir en el mundo. Vive en el mundo pero no permitas que él viva en ti. Las cosas vienen y van. Los problemas empiezan cuando uno se olvida de sí mismo. La vida quiere decir que hay que practicar y aprender, aumentar nuestras capacidades. Si uno sabe vivir este juego de la vida, el mundo es maravilloso.

Cuando poseemos, no vivimos. Si poseemos todo el mundo se nos mete adentro y nos posee; entonces ya no hay más lugar para nosotros. Utilicemos lo que la

vida nos da sin poseerlo. ¿Dónde crece una flor de loto? Ella crece en el agua pero no permite que ninguna gota de agua se le quede pegada. Vive como una flor de loto. Este mundo es un gran campo de batalla y es tan bello si sabes cómo luchar, pero si sólo te quejas o sales corriendo no vas a gozar esta batalla. Tienes contigo toda la tecnología, los instrumentos necesarios, todo es posible, solamente tienes que usar tus capacidades. La vida no es para satisfacer tus deseos, predilecciones o rechazos y antipatías.

NUEVA YORK

(Satsang del 11 de septiembre de 2001 después del atentado a las Torres Gemelas)

¿Qué pasó en Nueva York?

Es la primera vez en la historia que una de estas cosas pasa. Esto no fue sólo algo mental, las fuerzas hostiles están trabajando. Pero recordemos que la voluntad divina siempre está involucrada y que esto es también un proceso divino para el cambio. La Divinidad tiene su propia manera de generar transformación, y nosotros tratamos de entenderlo con nuestras capacidades limitadas.

Compara tu vida con la de un insecto, lo que hace todo el día y lo que haces tú.

Para la Divinidad una catástrofe no es catástrofe, Ella tiene

sus propios métodos. En este mundo en que estamos viviendo las fuerzas hostiles están creciendo muy rápido, tratan de poseer a la Tierra y si no despertamos van a lograrlo. La naturaleza hace procesos para despertar la conciencia.

La Naturaleza hace este mismo proceso contigo: pasa algo en tu vida y es sólo después de una gran conmoción que despiertas. Cuando una “cirugía” está sucediendo, trata de estar tranquilo, es un tiempo para orar. La “cirugía” siempre duele, pero después algo bueno va a pasar. No trates de verla con tus emociones; sin riesgos, sin peligros no pueden darse movimientos hacia adelante.

Estas cosas son parte del proceso. Todo el mundo aprende, todos los países crecen. Hay muchos ángulos desde los cuales podemos ver este juego porque hasta que nuestro ego, que es tan fuerte y tan rígido, no sea golpeado, no nos abrimos. Vivimos con la mente, la emoción, el cuerpo.

Es un gran ataque para el ego de los Estados Unidos. Hay buenos instrumentos y las fuerzas van a usarlos. Es increíble que un solo hombre pueda dañar a todo el mundo, que un hombre loco quiera apretar un botón y acabar con todo. Y puede hacerlo, puede convertirse en un instrumento de estas fuerzas.

En situaciones como estas todo el mundo, todos los habitantes del mundo están involucrados, unidos, y esto hace que mucha gente crezca su conciencia.

☞ OBJETIVO DE VIDA

¿Se puede vivir haciendo yoga, teniendo una vida yóguica?

Nuestros científicos espirituales, nuestros santos, nuestros maestros, inventaron un camino en el cual puedes hacer tu vida, puedes vivir la vida de acuerdo con ese camino. Este es el camino más elevado posible en la vida, es el camino de la espiritualidad, el camino del yoga.

El yoga empieza después de haber entendido qué es la vida. Ahora tenemos que vivirla y decidir qué es lo que queremos. Piensa qué es lo que quieres, decide tu meta, fija el objetivo de tu vida, fija el propósito de tu vida, fija el blanco de tu vida, y entonces vive. ¿Eres capaz de fijarlo? No te parezcas a ese señor que está parado en la estación de tren, con todas las maletas en la cabeza, sin saber qué tren coger ni para dónde ir.

Piensa en eso, siente, encuéntralo y una vez seas capaz de fijar tu meta, mira cómo crecer tus capacidades; cómo saber más y más acerca de tu mental, vital y físico; cómo aprender a controlar; cómo ser paciente; cómo ser silencioso. La máxima velocidad de evolución está en el silencio.

☞ OLVIDO

Quisiera no olvidar todo esto que nos dice.

Les he dicho muchas veces que, cuando salgan de acá, inmediatamente se les va a olvidar todo, esa es la

naturaleza de la mente; cuando les hablo, estampo fuerte (*Swamiji hace con las manos la señal de poner un sello*).

ORACIÓN

¿Qué es la oración?

La oración es la mejor manera de concentrarte adentro de tu alma; es la forma más rápida y más viva de hacerlo. Todos los días escribe una nueva oración, di una oración fresca, nueva, ardiente, y mira qué pasa. No importa lo que te llegue, vuélvelo una oración. Esto te dará claridad, una enorme claridad; orar te conecta, te hace fluir.

Pídele al Creador: “Oh Divinidad, hazme consciente de mis posibilidades”. Todos los días aprende a orar.

PACIENCIA

Hay una fuerza que es la paciencia. ¿Sabes dónde vive la paciencia, has intentado alguna vez ver la paciencia? La paciencia vive en el silencio, y ahí hay un secreto, otro de los más grandes secretos de la Naturaleza.

Cuando decimos vida, ¿sabemos cuál es el proceso de la vida, de dónde viene la vida? La vida viene del silencio, la vida sale de la paciencia. Silencio y paciencia.

No hay ningún lugar en la Tierra donde no haya vida. Tratemos de ver la Naturaleza: toda Ella, todos los árboles, todos los bosques, todo está lleno de vida.

Acércate a un árbol y mira, trata de ver la vida, de sentir cómo la vida está creciendo en silencio, con mucha paciencia y con mucho silencio. Toda la Naturaleza está creciendo ¿y qué pasa?, que tú lo olvidas, pierdes el contacto con tu paciencia y con tu silencio y paras de crecer. Ellos están conectados. Trata de establecer tu conexión con la paciencia y con el silencio.

Si no hay una sinceridad total, tus cimientos serán muy débiles. Crece tu fuerza de voluntad y tu paciencia. Los cimientos de nuestra vida deben basarse en la paciencia, debemos mirar qué tanta tenemos. Para recibir a la Divinidad necesitamos montañas de paciencia y, a veces, en el último momento, cuando las cosas van a llegar, perdemos la paciencia. El poder de la paciencia es el que tiene la más alta velocidad de progreso, aumenta tu velocidad de evolución. Tener paciencia es poner el tiempo de tu lado.

Hay una historia de dos renunciantes que estaban haciendo *tapasya*²¹ en el bosque y Narada²², un gran santo, se acercó al primero y le dijo:

– Voy para donde Narayana²³.

– Por favor ¿puede usted preguntarle a mi Señor cuándo es que lo voy a encontrar?

Narada se acercó al segundo renunciante quien le pidió

²¹ Tapasya: esfuerzo, austeridad de la voluntad personal, fuerza ascética.

²² Narada: nombre de un *rishi* del cielo, expresa el amor y el conocimiento divinos.

²³ Narayana: la Divinidad que preserva y es el Señor del amor.

que por favor le preguntara al Señor Narayana cuánto tiempo le faltaba para llegar a Él.

Cuando después de un tiempo Narada regresó al bosque, se acercó al primero y le dijo:

– Babaji, *Lord* Narayana le manda decir que le hacen falta pocas vidas para llegar a Él.

El santo reaccionó fuertemente, con furia, ante la respuesta de que aún le faltaba tanto tiempo.

Narada se acercó al segundo de los santos y le dijo:

– Babaji, el Señor Narayana contestó diciendo que aún le faltan muchas vidas para conocerlo.

Este santo empezó a bailar y a saltar de felicidad, dándole gracias al Señor porque iba a poder conocerlo algún día.

Y el Señor Narayana, viendo el amor y la devoción de su devoto, se le presentó inmediatamente.

No podemos perder la paciencia. Existe la certeza de que lo alcanzaremos, pero las cosas no suceden de acuerdo con nuestros cálculos mentales.

¿Cómo mantener la paciencia y la confianza cuando regrese a mi casa, a mi vida diaria?

¿Qué estás sintiendo acá, te sientes más fuerte?

Siento confianza, poder para hacer cualquier cosa.

Establece eso en ti, que este sea el principio de tu vida. Clarifica más tu mente y una vez tengas esa confianza, experimentala en la vida diaria.

☞ PARAÍSO

¿Qué significa la palabra paraíso?

El paraíso no está en ningún lugar, todo está acá, en nuestras manos, en esta vida. El correcto uso de la vida le vuelve a uno la vida un paraíso y el mal uso de la vida le vuelve a uno la vida un infierno. El paraíso es en esta vida, hoy, acá.

☞ PASO ATRÁS

Hay una práctica muy bella y muy fácil. El propósito de cada vida en la Tierra es solamente uno: crecer conciencia, que quiere decir, conocer a la Divinidad. ¿Cuál es el procedimiento para encontrar a la Divinidad, para conocer a la Divinidad, para crecer esta conciencia? Dar un paso atrás.

Esto significa que antes de hablar, de pelear, de trabajar, de hacer cualquier cosa, debes dar un paso atrás. El paso atrás debe volverse un movimiento espontáneo. Cuando alguna emoción venga, da un paso atrás y mira; da un paso atrás y después actúa. Si eres emocional o sentimental, o si tienes mucha rabia, da un paso atrás, mira lo que estás haciendo y lo que vas a hacer. Cuando estés muy acelerado, muy tenso, muy confundido, da un paso atrás.

Un paso atrás y ¿qué va a pasar? Cuando estés en el supermercado, cuando vayas de compras... da un paso atrás y compra. Y mira qué pasa, algo te va a pasar y no vas a ser capaz de comprar nada. Todas las tonterías, todas

esas cosas te van a dejar, no vas a ser capaz de cometer ningún error. Si quieres llorar, da un paso atrás y llora; y verás que nunca vas a poder llorar, te va a ser imposible.

Un paso atrás quiere decir dar un paso hacia adelante. Cada paso atrás es un paso hacia arriba. Cada paso atrás crecerá tu conciencia. Vuélvelo un hábito, nunca hagas nada sin dar un paso atrás, esto te hará tu vida maravillosa, serás una mejor persona. Es una cosa muy sencilla de hacer.

En la vida diaria, en el trabajo, en la familia, con tus niños, con tu marido, antes de pelear con alguien, da un paso atrás; antes de hablar da un paso atrás y verás que no vas a hablar casi nunca. El paso atrás te conecta con tu conciencia y la conciencia es la Divinidad.

El único trabajo es quedar libre de la ignorancia, por eso nunca te entregues a ninguna emoción o reacción sin dar un paso atrás. No hables, no pienses, no tomes decisiones sin dar un paso atrás, dos pasos, cinco pasos, diez, cien... Vuélvelo un hábito.

Da un paso atrás y brinca. Cada paso atrás es un paso arriba en conciencia. El mundo está tratando de meterse dentro de ti, vive en el mundo pero no permitas que el mundo viva dentro de ti.

PAZ

¿Qué es la paz, cómo la consigo?

La paz es un ser vivo, es una fuerza viva. Todo sucede en la paz, sin ella la vida no puede ser tranquila ni armoniosa;

búscala, llama a la fuerza de la paz, contáctate con ella, vuévela tu amiga. La paz debe ser otro de los cimientos de la vida.

Nosotros aspiramos, decimos que queremos establecer contacto con Dios y Él quiere decir la fuerza más grande, la más elevada. Si nuestros cimientos no son fuertes, y llamáramos a Dios y Él viniera, colapsaríamos en un segundo. Cuando la gente hace *tapasya* puede romperse en un segundo si no tiene bases, cimientos fuertes para recibirlo a Él. El primer requerimiento es instalar el silencio y la paz en la mente, en el vital, en el cuerpo. Si no hay paz: *crack*. Es por eso que decimos: "*shanti, shanti, shantih*"²⁴, llamando a la fuerza de la paz. La Madre decía que para que puedan establecerse estas fuerzas dentro de nosotros debemos repetir: "calma, quietud, paz, silencio". Tienes ahora un nuevo juego: reunirte con la Divinidad. Cuando quieras, juega y ten la experiencia.

Hay una manera muy simple para silenciar la mente en un segundo: llama a la paz. La paz es una fuerza muy viva, si quieres que tu mente esté quieta, en silencio, llama: "¡Oh, Paz ven; Oh, Paz ven!" Si te llega alguna experiencia y te ataca la duda o el miedo, perderás la oportunidad de la experiencia.

La paz, el silencio, la quietud y la calma nunca crearán miedo; entonces, podemos hacer todos los actos de forma consciente, podemos protegernos. Dentro de la fuerza de la paz viven el amor, la armonía, el goce.

²⁴ Shanti: paz espiritual, calma.

A veces siento paz, pero luego se me va...

El mayor trabajo es mantener lo conseguido. El conocimiento te puede llegar pero si no practicas, no se va a quedar contigo. Todos los días, en todo momento, practica. Si la paz te llega, mantenla y así no se va a ir de ti. La paz te va a llegar, muchas fuerzas te van a llegar, y si no las mantienes, se van de ti, te dejan.

☯ REENCARNACIÓN

La vida es evolución de conciencia y esta conciencia, si está metida en una forma, tiene capacidades limitadas. La conciencia puede viajar en esa forma un día, un año, cien años, pero cuando la conciencia no puede evolucionar más dentro de esa forma, decide cambiar y entrar en otra forma para continuar su jornada.

¿Podemos tener conciencia de animal?

Depende de tus acciones, de tus *karmas*. Ciertos actos vuelven al hombre peor que un animal.

☯ RELACIONES HUMANAS

¿Qué hacer cuando hay cierta gente que no nos gusta?

No trates de cambiar a los demás, no interfieras en la vida de los otros, solamente observa en ti, qué parte tuya es la que te está diciendo que alguien no te gusta. Observa,

obsérvate siempre, tus emociones, tus reacciones... y cámbiate tú. Cada uno juega según su conciencia. El juego de los demás no debe molestarte, los otros viven con su propia conciencia. Nunca jamás interfieras en la vida de los demás.

El secreto de la vida es aprender a no reaccionar. No reacciones por ninguna cosa que hagan los demás. Mantén la paz y el silencio, mantente consciente, siempre consciente y no reacciones. Intenta no reaccionar por lo menos externamente al principio, y así poco a poco aprenderás a no reaccionar internamente.

Es tan difícil cambiar algo en nosotros mismos... mucho más difícil es intentar cambiar algo en los demás.

¿Cómo debemos relacionarnos con los demás?

La vida que estamos viviendo es demasiado autocentrada, es una vida en la que estamos siempre preocupados por nosotros mismos. Identificas tu vida con la vida de los demás, ya sea un ser humano, un animal o una cosa material. Cuando dejas de identificarte con ellos o las cosas no te salen como esperabas, pierdes el equilibrio. A veces algunas personas se identifican solamente con el trabajo y si el trabajo se acabara se derrumbarían. Ellas piensan que el trabajo es su vida y cuando el trabajo se va, ocurre algo parecido a la muerte.

Siempre observa los movimientos sin identificarte con nada. Si quieres que nada te dé sufrimiento ni dolor, nunca te identifiques con una persona o con una cosa. Tú eres

solamente el Supremo, mantén viva tu identidad real. La manera de perder nuestra identidad es cuando empezamos a decir que alguien o algo es mi vida. La manera espiritual de vivir es cuando vives sin perder el contacto contigo mismo. Tu Realidad, tu Verdad es cuando te miras y te ves a ti mismo en lo que estás viendo. No hay nada excepto tú en la Tierra. Espiritualidad es cuando te hablas a ti mismo en todas partes, cuando te sientes a ti mismo en todo, porque todo es la Divinidad, todo es Uno, no hay dualidad, no hay tú ni yo. Practica esto y vas a sentir que se agrandan tus capacidades; somos muy estrechos, pero en el momento en que rompas tu ego esto pasará. Conciencia es cuando te mires a ti mismo en todas partes, el ego es ignorancia.

La vida es cambio y movimiento. Cuando uno se apega pierde la libertad y espiritualidad es libertad. Hay que aprender a amar con desapego, sin intentar poseer a las personas, ni a las cosas, ni a las experiencias, fluyendo simplemente como lo hace un río.

☞ RELIGIÓN

La Divinidad es una verdad universal que no le pertenece a ninguna religión, secta o iglesia. Ella existe en todas partes, todo es Divinidad, cualquier nombre es Su nombre. Las religiones son una creación de la mente. Es muy distinto hablar de espiritualidad que hablar de religión. Muchas religiones han sido creadas por los

hombres; en cada cultura, en cada país hay religiones distintas. Muchas religiones han muerto. La espiritualidad es eterna, nunca podrá cambiar, ¡nunca!, porque está basada en el espíritu, en la Verdad.

Comprende esto, es importante entender la diferencia entre religiosidad y espiritualidad. En la espiritualidad no hay dogmas, ni ritos especiales, ni nociones definidas... sólo hay Verdad; la verdad de tu ser interior, de tu Divinidad.

Por eso escoge tu camino, y si tu camino es con ayuda de alguna religión, sigue hacia adelante, siempre progresando, expandiéndote, creciendo más y más, acercándote a la Divinidad. Sólo sé sincero contigo mismo, siempre aspirando más y más.

Nosotros los católicos, que creemos en un Dios determinado y en Jesús, ¿podemos también seguir su enseñanza?

Yo hablo de la vida, de una tecnología de la vida, y una vida separada del espíritu es el territorio de la ignorancia. El objetivo de la espiritualidad y de todas las religiones es encontrar la Verdad, es encontrar a Dios, y cada uno lo puede hacer siguiendo su propio camino.

¿Entonces, la espiritualidad no es rezar?

La espiritualidad es un modo de vivir. No es renunciar a la vida, ni volverse un monje o una monja, es vivir de tal forma que cada uno de los movimientos de la mente, el cuerpo o las emociones sean dirigidos por el

espíritu. Todo lo que hacemos: cocinar, comer, trabajar, hablar, pasear, debemos hacerlo con una actitud que nos contacte permanentemente con nosotros mismos.

☯ RENUNCIACIÓN Y RECHAZO

Swamiji, cuando usted habla de renunciación...

Nunca hablé de renunciación. En el Yoga Integral no existe esa palabra, existe la palabra transformación. No hay nada a que renunciar. Renunciar es cuando no quieres hacer un esfuerzo para transformar algo. En vez de renunciar trata de encontrar a la Divinidad, todo es Divinidad.

A veces la gente habla de renunciación, tiene la idea de que espiritualidad o vida espiritual quiere decir renunciación. Espiritualidad quiere decir que debes crecer tu conciencia, manejar las cosas, los problemas y las situaciones con una conciencia más elevada; renunciación no es espiritualidad.

Usamos la palabra rechazo, no la palabra renunciación. Rechazar todos esos movimientos inferiores y esos pensamientos que no nos sirven para el proceso de crecimiento. Cualquier impulso de tu naturaleza inferior que te esté sacando de tu objetivo, recházalo, no le obedezcas, no le des vida. Haz un esfuerzo y asciende a la conciencia divina, vive con ella. La renunciación no es el futuro de la vida, el futuro de la vida es volver la vida divina. Cuando escoges, ¿qué estás haciendo? Te paras a mirar y usas tu conciencia para controlar. Cada segundo

tienes que escoger y cuando escoges siempre tienes que rechazar alguna cosa. ¿Con base en qué debes rechazar? Debes rechazar teniendo en cuenta cual es el objetivo de tu vida, oyendo la voluntad del psíquico.

Cuando en tu mente empiezas a sentir celos, odios, cosas negativas, debes parar, verlos y rechazarlos. No dejes que tu mente siga alimentando esos pensamientos, no aceptes nada que no sea bueno para tu vida; no te vayas por el camino que no ayuda a tu crecimiento. A cada momento, rechaza. La mente siempre piensa en tantas cosas innecesarias, el cuerpo siempre dice: haz esto, haz lo otro... Rechaza con sinceridad lo que no necesitas, lo que no te ayude a llegar a la meta. Aprende a decir NO.

RESPIRACIÓN

¿Cuál es la importancia de la respiración?

La respiración es la única cosa que nos permite saber que no estamos muertos. ¡Qué cosa más bella! La respiración es conciencia. Cuando uno nace, ella nace y el juego empieza. El día que ella pare, la evolución se termina y de nuevo pasas a otro cuerpo. La evolución de conciencia es solamente posible mientras que la respiración esté ahí, en el momento en que pare, habrá un descanso y luego otro cuerpo. Así es el viaje.

Cuando nos morimos ¿no evolucionamos más?

Entonces descansamos, por un rato...

¿Lo único que evoluciona es el ser humano?

Todo evoluciona, conciencia hay en todas partes, conciencia quiere decir vida. La vida está involucrada en el proceso de evolución: plantas, árboles, insectos, animales.

Ahora vas a hacer una práctica que es agarrar tu conciencia. Encuentra tu conciencia, mira tu conciencia, trata de cogerla, de verla, trata de sentirla, de tocarla. Trata de agarrar tu respiración, inténtalo, en la posición que quieras y mira qué pasa, porque muchas cosas especiales pueden pasar. Así estarás tratando simplemente de establecer relación y contacto con tu conciencia para que crezca. La conciencia está siempre creciendo de manera inconsciente. Hay muchas maneras de crecer la conciencia, empieza por ésta, concéntrate en tu respiración y agarra tu conciencia. Decídete.

Podemos tocar la respiración, pero ¿cómo podemos tocar la conciencia?

La conciencia es respiración, la respiración es conciencia. Otra palabra para conciencia es respiración. Trata de sentir que algo está yendo adentro y afuera. Eso es importante. Sólo eso, es el primer paso: estar despierto, volverte consciente, saber que estás viviendo, que no estás muerto. Siempre que tengas tiempo, siente que estás respirando. Sí, estás respirando. Esas son las técnicas. No sabemos qué es la respiración, qué va a pasar si nos concentramos en ella. Nunca en tu vida lo has hecho. Gastas toda la vida y nunca has tenido cuidado de lo más

importante, aquello que es la fuente de la vida, que es el amigo más puntual de la vida, que está siempre contigo. En el momento en que empecemos a conocer qué es nuestra respiración, todo cambiará.

☯ RESPONSABILIDAD

Cuando cuidamos a alguien lo estamos haciendo con nuestras limitaciones. ¿Cuál es la primera responsabilidad, la mayor de todas en la vida? La primera responsabilidad es no vivir con la ignorancia. Si tienes esta responsabilidad todas las otras pierden importancia. Esas otras son creadas por tus emociones, tus impulsos, tu mente, por ti. La primera responsabilidad es conocernos a nosotros mismos. Cualquier circunstancia y situación que estemos enfrentado o viviendo ha sido dada intencionalmente por el Creador. Él sabe cuáles son tus debilidades y dónde necesitas crecer. Todo es parte del proceso de evolución. Cuando vives una vida con conciencia eres responsable. Cuando eres responsable contigo mismo, serás responsable con los demás.

☯ SATSANG

¿Qué es un satsang?

Hay una manera de vivir, una disciplina, un intercambio de experiencias y de conocimiento que ayudan al crecimiento. Cuando nos sentamos todos juntos, esa aspiración hacia

el saber es lo que llamamos *satsang*. Cuando alguien tiene preguntas o confusiones, compartimos la vida buscando un conocimiento espiritual, aspirando por la Verdad.

Sabemos que la mente no es la capacidad ni la fuerza más grande en nosotros. En la vida ordinaria pensamos que la mente es lo más poderoso; acá queremos entrar en contacto con nuestras capacidades superiores. Ese es el principal trabajo en la vida espiritual. Si estamos acá, en el *ashram*, es porque alguna parte en nosotros está buscando esas capacidades interiores superiores. Y esta vida espiritual no es trabajo de medio tiempo, es una búsqueda de toda la vida. Cualquier cosa que estemos haciendo acá está basada en que estamos viviendo solamente por un propósito y es el de conocernos a nosotros mismos.

¿Cuál es la necesidad de estar en ashrams como Aurovalley²⁵?

En estos lugares es más fácil ir hacia adentro. La intención con la que fue creado el lugar, las actividades, la naturaleza, los árboles y los animales, el silencio, ayudan en este proceso. En cualquier lugar en que nos encontremos necesitamos vivir adentro, pero lugares como los *ashrams* ayudan a interiorizar, es más fácil ir a lo profundo.

¿Por qué escogemos venir a un ashram? Porque acá aprendemos acerca de la Fuente de la vida, acerca del alma; acá practicamos viviendo, creciendo y desarrollando

²⁵ Aurovalley: *ashram* de Swami Brahmdev, al norte de India, al empezar los Himalayas, entre Hardwar y Rishikesh.

nuestras capacidades porque somos capacidades, todas las capacidades del Universo, todas Sus capacidades están escondidas en nosotros, sólo necesitamos manifestarlas.

SENTIDOS

Los cinco sentidos están conectados con el cuerpo, la mente y el corazón. Ellos recogen y toman la información del mundo externo, que es un campo de ignorancia, y se la pasan a la mente, al vital y al cuerpo. Estamos poseídos por esta ignorancia.

La vida no es tener una gran casa ni mucha plata. Cuando los sentidos empiezan a dar información empezamos a desear y a satisfacer esos deseos. Deseo quiere decir desilusión, si no lo satisfaces te desilusionas y si lo satisfaces también. Entre más satisfagas tus deseos, más te desilusionarás. La mente, el físico y el vital son hermosos pero no son la realidad de la vida. La vida es un juego maravilloso, no es sufrimiento ni depresión. La vida es lo más bello si sabes cómo jugar.

Los sentidos te están dando información del exterior, enséñales a llevarte hacia tu interior. Tú construyes tu vida, tienes el poder y la capacidad, controla tus sentidos.

SEXO

El sexo es una fuerza como tantas otras y su propósito es hacerte divino. Si preservas esta fuerza...

¿Cómo preservarla?

Presévala con tu fuerza de voluntad, con tu conocimiento, con las informaciones. Esta fuerza tiene diferentes formas de manifestarse; si está en las manos de la inconsciencia se manifiesta con ignorancia.

Es lo mismo que otras fuerzas, la usas bien o mal. Si preservas esta energía se convierte en calor y si la sigues preservando se vuelve luz y luego se convierte en algo como electricidad, ilumina tu mente, tus capacidades interiores. Si la preservas aún más, se vuelve la fuerza de *ojas*²⁶ y con esta fuerza puedes llegar adonde quieras, esta fuerza te hace divino. Manifiesta la fuerza del sexo de manera consciente, en lugar de usarla mal o botarla, presévala. Usa la fuerza del sexo contigo mismo, hazlo un proceso interior. Hay toda una filosofía acerca de esto; la manera ordinaria es animal, y nosotros somos seres humanos. Esta fuerza te ayuda a crecer tu espiritualidad, a aumentar tus poderes espirituales.

☞ SIGNIFICADO DE LOS SÍMBOLOS

¿Qué significan los símbolos de La Madre y de Sri Aurobindo?

Esta Tierra, estos planetas, el Universo, este sistema, todo es un diseño. Tú eres un diseño, esto es un diseño (*Swamiji muestra el símbolo de la Madre*), que atrae y recibe ciertas fuerzas. Este diseño es un *yantra*²⁷, una forma que tiene

²⁶ Ojas: energía esencial.

²⁷ Yantra: mecanismo, instrumento.

el poder de atraer y atrapar, como un radar, diferentes vibraciones y fuerzas.

En el símbolo de La Madre el círculo central representa a Aditi²⁸, la Suprema Madre Divina, la Conciencia de la Divinidad, la Madre que es la fuerza y la conciencia en este proceso de la vida. Los cuatro pétalos representan los cuatro diferentes poderes y fuerzas de la Madre Divina: Mahakali²⁹, Mahalakshmi³⁰, Mahasaraswati³¹ y Maheshwari³². El amor, la belleza, la perfección, el poder, la fortaleza y la sabiduría. Los doce pétalos representan las diferentes fuerzas de cada una de las cuatro Madres para poder realizar su trabajo en la Tierra: progreso, receptividad, aspiración, perseverancia, gratitud, humildad, sinceridad, paz, igualdad, generosidad, bondad y coraje.

En el símbolo de Sri Aurobindo hay dos triángulos cruzados e invertidos. Uno representa la aspiración, la llamada desde abajo, y el otro la respuesta desde arriba. En el centro de los dos triángulos hay un cuadrado con un loto en el agua. El loto como representación del alma.

Todas estas fuerzas divinas, fuerzas positivas que están trabajando en este Universo, están representadas en estos símbolos. Estos *yantras* crean armonía, atraen fuerzas positivas y ayudan psicológicamente.

²⁸ Aditi: la fuerza y el éxtasis consciente e indivisible de la Divinidad.

²⁹ Mahakali: diosa de la fuerza suprema.

³⁰ Mahalakshmi: diosa del amor y la delicia suprema.

³¹ Mahasaraswati: diosa de la perfección divina y el trabajo del espíritu.

³² Maheshwari: diosa del conocimiento supremo.

☯ SILENCIO

Crea una relación viva con la fuerza del silencio, este es el mayor secreto. Si quieres volverte perfecto dale tu vida a la fuerza del silencio. El ruido siempre está poniendo obstáculos en nuestro camino. Este es un trabajo interior, el trabajo exterior es muy fácil. En el trabajo interior tenemos que aprender. Si queremos vivir afuera, en completa perfección, necesitamos ir adentro y hacer este crecimiento interior. Vive la vida en el mundo volviéndola una vida divina.

La semilla se rompe y brota en la atmósfera apropiada, el silencio y la paz romperán la semilla para manifestar la voluntad divina. Este es el real *karma yoga*.

☯ SINCERIDAD

Si quieres que tu vida sea muy poderosa, muy fuerte, si quieres verte a ti mismo como un verdadero ser humano, la primera cosa básica es la sinceridad. ¿Qué quiere decir sinceridad, cómo vas a poder verla, cómo la vas a conocer? ¿Cómo serás tú, cómo vas a comportarte en la vida? Sinceridad y honestidad tienen casi el mismo significado. Sinceridad significa que ahora ya no le estás ayudando a la falsedad, que ahora no te estás engañando más a ti mismo. Siempre nos estamos engañando a nosotros mismos: nuestra mente nos engaña, nuestro ego nos engaña.

Crees que estás engañando a otros, piensas que estás

engañando a otros, pero en realidad te estás engañando a ti mismo. En todas tus acciones, en todos tus comportamientos, en todas las relaciones, en todas las actividades, sé sincero, cada vez más y más sincero. Nada malo va a suceder. Trata de ser sincero y mira qué pasa.

La sinceridad es el poder, es la llave para abrir las puertas de la Divinidad; con la sinceridad te vuelves poderoso. Puedes sentir cómo la sinceridad da poder, cómo no tienes ningún miedo. El poder que tiene la sinceridad es que no permite que el miedo se manifieste.

La sinceridad es cuando obedeces tu voz interior, cuando no haces nada que vaya en contra de tu ser interior. Tu vida debe basarse en la sinceridad, ella debe ser uno de sus cimientos, y así todo será más fácil.

Y si algún día eres infeliz, pregúntate en qué no estás siendo sincero contigo mismo, qué movimiento en ti no es sincero.

Algunas veces uno siente que si es sincero puede ofender a la gente. En ese caso, ¿qué hacer? ¿Mejor permanecer en silencio?

Tú sólo trata de ser sincero. Es tu mente la que te está diciendo eso, la mente no quiere que te vuelvas sincero, te está dando argumentos: "¡No, no seas sincero, vas a maltratar a otros, nunca seas sincero, si eres sincero te va a doler el ego!". La mente te va a decir muchas cosas, pero ensaya, haz el experimento, vive sinceramente y mira qué pasa, qué poder te da la sinceridad; la sinceridad

misma hace su propio espacio. Cuando eres sincero significa que estás usando una fuerza, un poder de la Divinidad, y cuando estás usando con conciencia ese poder y esa fuerza de la Divinidad, estás esparciéndolo en la humanidad, estás abriéndole la puerta a otros. Sólo trata de ser sincero y mira qué pasa. La sinceridad es un cimiento indispensable de la vida.

☞ SONRISA

Un poder muy fácil de usar es el de la sonrisa. Sonríe desde el alma y mira qué pasa. Que no sea una sonrisa desde tu mente o desde tu cuerpo, ni una sonrisa artificial, sino una sonrisa real. La sonrisa es una fuerza muy, muy poderosa, una fuerza verdaderamente poderosa. Recuerda que todo se vuelve posible si la sonrisa viene del alma, cuando sonrías como un niño, cuando miras la naturaleza, cuando lo haces sin cálculos, sin expectativas, sin usar tu mente.

En general, la sonrisa que usamos en la vida ordinaria es mental. Cuando dices: "¡Hola!", sonrías mentalmente y hay una diferencia muy grande. Cuando vayas a tu oficina, mira cómo sonrías y cómo te sonrían. ¿Son sonrisas mentales, artificiales o del alma? Mira tu sonrisa en las reuniones sociales o en donde tienes que sonreír.

Practica, solamente trata de sonreír desde el alma, ¿te sale la sonrisa? Siéntelo. A veces, cuando te pases solo frente al espejo, sonríe desde tu mente, sonríe desde tu

cuerpo, sonrías desde las emociones y cada sonrisa será diferente, cada sonrisa te dará resultados diferentes. Y si eres capaz de sonreír desde tu alma, todo el día estará lleno de sonrisas a donde quiera que vayas.

¿Y la risa, por qué reímos?

La risa puede ser un hábito. También está conectada con la mente, el físico, las emociones o el psíquico, y si observas cómo te ríes verás las diferencias.

La risa es un hábito muy conectado con el vital y si no controlas esta risa vital... te va a llevar al mundo vital. La risa es un proceso muy bello y espontáneo si nace del psíquico, pero no te rías siempre ni por todo, no te rías innecesaria ni artificialmente. Tu risa crea unas vibraciones que afectan a los otros.

 SWAMI

¿Qué es un Swami?

Un Swami es el dueño de sí mismo. Si observamos nuestro funcionamiento, veremos claramente que la mente no nos pide permiso para pensar, las emociones llegan sin que podamos evitarlas, nuestro cuerpo no nos obedece, actúa y se enferma sin pedirnos permiso, y nuestra alma, por lo general, está silenciosa y olvidada por nosotros.

Cuando la mente, el cuerpo y las emociones le obedecen al alma, uno se convierte en un maestro de sí mismo.

¿Y eso cómo se consigue?

Aspirando, teniendo un ardiente deseo de conocer nuestro ser verdadero, y haciendo un esfuerzo constante por encontrar la verdad de nuestra vida. Tienes que volverte consciente de todos los movimientos de tu mente, de tus emociones y de tu cuerpo.

☯ TRABAJO

Pero yo trabajo todo el día, ¿cómo hago para hacer yoga?

Yoga quiere decir práctica constante, la espiritualidad es práctica constante. ¿Sabes qué es espiritualidad? Espiritualidad es simplicidad, ser simple. Entre más espiritual seas, serás más simple, tu vida será más simple.

El trabajo es otro de los procesos para crecer la conciencia. Todos los días desde por la mañana hasta por la noche estás ocupado, estás haciendo algo, estás trabajando.

El trabajo es algo maravilloso, te puede volver la vida extraordinaria si sabes cómo hacerlo. Si sabes cómo trabajar, esa acción es un proceso maravilloso para crecer la conciencia.

¿Cómo se debe trabajar?

Hay una manera de llegar a la Divinidad que se llama *karma yoga*: yoga a través del trabajo, a través de la acción mental, acción física, acción vital, acción psíquica. Hay una

técnica para trabajar –técnica es la palabra correcta– y si puedes hacer eso, tu vida será maravillosa a través de las acciones. Recuerda y ofrece, trata siempre de trabajar con toda tu concentración, de estar ahí, con mente, cuerpo y corazón, sin importar el resultado. Esa es la fórmula: recuerda, ofrece y dedícate al proceso, es lo único que está en tus manos; los resultados no lo están. Todo el día, de la mañana a la noche, cuando estés trabajando, recuerda y ofrece; hazlo con todo tu corazón, recuérdala a Ella y ofrécéselo a Ella. Y así tu trabajo te ayudará a crecer conciencia. Y cuando duermas por la noche no vas a tener problemas. Todo, cualquier cosa que hagas ofrécela y punto. Recuerda y ofrece, Ella está en todas partes, todo es Ella, no hay nada que no sea la Divinidad. Lo importante no es el tipo de trabajo que haces, sino la conciencia y el espíritu con que lo haces. Casi siempre hacemos el trabajo con egoísmo, por pequeños intereses personales. Trabaja con el más alto espíritu. Entrégate tal como eres, con todos tus egoísmos, malos hábitos, peleas, rabias, lujurias, deseos, emociones, sentimientos, recuerda a la Divinidad y ofrécéselos. Recordar es unir; recuerda y ofrece y verás cómo toda la ayuda te va a llegar. Practica el *karma yoga* cuando estés comiendo, recuerda y ofrece la comida, el acto de comer. Si algo está sucio, límpialo mientras recuerdas y ofreces el acto de limpiar. Trabaja con el espíritu correcto, vuélvelo una verdadera meditación, es la mejor oración, y con este proceso puedes alcanzar a la Divinidad, puedes llegar hasta la conciencia divina.

¿La idea es hacer todo perfecto?

Cuando estés trabajando verás tu mente, tu cuerpo, tus emociones, tu psíquico y esto es esencial para conocerte, para ver tu vida y encontrar la perfección. Mientras no te conozcas, nunca llegará la perfección a tu trabajo, a tus emociones, a tus sentimientos, a tus relaciones, a cualquier cosa. Y eso sólo es posible cuando tú dices: esta es mi mente, este es mi cuerpo, esto es esto, esto es aquello.

Y cuando trabajes, trata de no hablar. Cuando hablamos nuestra conciencia se sale, se exterioriza. En silencio, observando, puedes sentir, pueden pasar cosas maravillosas, todos los días, cuando estés en tu casa, en tu oficina, vive así.

Pero siempre están llegando cosas de afuera...

Mantente ocupado en algún trabajo, siente con tu físico que estás haciendo algo. El trabajo es muy importante y te hará tan fuerte que ninguna cosa externa te puede afectar. Trabaja ocho horas diarias, entrega tu trabajo, que sea desinteresado y sin expectativas.

¿Por qué nos perturbamos? Porque nuestras capacidades son muy pequeñas, muy débiles. El efecto del trabajo las hará crecer y podrás enfrentar la vida con mayores capacidades, nada podrá deprimirte, confundirte o ponerte furioso. El trabajo es muy importante. Podrás sentirte tranquilo, podrás sentirte útil para ti, tu familia, tu sociedad.

Pero algunos prefieren hacer trabajo físico porque quieren reprimir algunas emociones o rabia dentro de ellos.

No podemos juzgar que alguien esté trabajando para reprimir su rabia; es probable que él esté más equilibrado que nosotros y además, ¿qué habría de malo con esto? Poco a poco se curaría.

VIBRACIONES

¿Por qué a veces siento a alguien que está lejos?

Lo que pasa es que todo el sistema está hecho de vibraciones. Cuando estás sentado acá, si tu receptor está tranquilo, si está silencioso, puedes recibir y sentir muchas vibraciones de cualquier lugar de la Tierra. Cada momento estás recibiendo y enviando vibraciones. Todo el sistema es un sistema de vibraciones. Muy conscientemente observa tu mente. El color es una cosa maravillosa. Cuando te ves a ti mismo, algunas cosas pasan. Muchos colores te llegan, muchas luces diferentes te van a llegar. Colores y luces son una indicación de esto.

VIDA

Swamiji, ¿qué es la vida?

La única diferencia entre todos los que estamos acá es el nivel de conciencia. Sólo somos diferentes niveles de conciencia, cada uno de nosotros representa un distinto

nivel de conciencia y cada uno ve la vida y se da cuenta de las cosas desde su propio nivel.

Vida quiere decir conciencia, vida quiere decir estar despiertos, estar conscientes. No sabemos nada de nuestra vida: no sabemos quienes somos, sólo conocemos un poco de lo que está afuera. ¿A qué llamas vida? ¿A tu ropa, tu familia, tu casa, tu país, tu naturaleza, tu ego, tu ignorancia, tu corazón?

Todos los problemas, reacciones y altibajos están conectados con tu vida, pero ¿qué te pertenece? ¿Tu mente, que está siempre sin control, tu corazón que nunca se preocupa por ti, tu cuerpo que está cambiando en todo momento? ¿Hay algo en tu vida que esté bajo tu control, que tú poseas? Nada, nada te pertenece en esta vida.

Y entonces, ¿cómo vivirla?

Sería muy fácil vivir la vida si fueras capaz de reconocer qué es, si la vieras y te dieras cuenta de qué es lo que la conforma, si sintieras lo que realmente eres. ¿Por qué hay cosas que te desarreglan la vida y otras que te la llenan de paz?

Hay una ciencia de vivir, un arte de vivir. El primer paso es conocernos a nosotros mismos. ¿Quién soy, qué soy? ¿Soy este cuerpo, carne, huesos, sangre; soy mente, juicios, pensamientos; soy emociones, ambiciones, dinamismo? ¿Soy un alma? Nadie nos ha enseñado cómo vivir, nadie nos dijo cómo relacionarnos, cómo vivir en sociedad y

en el mundo. Las palabras que usamos: buena suerte, mala suerte, son sólo palabras, la suerte no viene de ningún lado, nosotros mismos la hacemos.

La vida es como un río. La fuente del río, su origen, donde nace, es el mar; hace su proceso, se vuelve nube y aún siendo nube no olvida quién es, que su fuente está abajo y se derrite. La fuente es el amor, el mar; la existencia salió del amor y cuando te acuerdas de tu fuente te derrites y vuelves a ella. Cuando las nubes se derriten en la montaña se vuelven nieve. La primera cualidad del río, de tu vida, lo que te lleva hacia tu Divinidad, es la aspiración. Cuando la nieve se derrite aspira a volver a donde pertenece. No vivas un segundo sin aspiración, la vida sin aspiración es una vida animal. La vida tiene que ser como un río, fluyendo. El río siempre fluye, crece.

Cuando tú aspiras, creces, progresas. El poder de la aspiración te convierte en lo que quieras, es esa fuerza la que te hace el camino, el río hace su propio camino. Si tienes aspiración todo te llegará, con aspiración no hay dualidad, no hay dificultades, tendrás valor, confianza, fortaleza. ¿Qué hace el río todo el tiempo? Corre miles de kilómetros, entregado, y cuántos lugares maravillosos y atracciones le llegan, pero siempre dice que no, nunca para porque se acuerda de su fuente.

Aspiración es que la vida pertenece a la Divinidad y que tiene que manifestar a la Divinidad. Cualquier atracción, cualquier pensamiento, cualquier cosa que trate de cambiar tu dirección, recházala y así crecerá tu fuerza de

voluntad. La vida está llena de atracciones que quieren desviarte de tu fuente, recházalas.

El río se está entregando, la vida quiere decir dar, aprende de la naturaleza. La naturaleza es un sistema maravilloso: todos los árboles frutales, las flores, dan olores, colores, sabores, belleza. Vida quiere decir dar, no poseer, porque cuando posees cualquier cosa todo se vuelve más pequeño, más estrecho. La vida quiere decir libertad, independencia, sabiduría y al poseer te alejas de esto.

Tomando y poseyendo no crecerás; aprende a no desear, a no satisfacer tus deseos, no pidas nada, y el día que no pidas, todo te llegará.

¿Quién está viviendo en mí?

¿Hay algo que esté en tus manos, podrías decir que tu vida es tuya, que eres el maestro y el dueño de tu vida? ¿Están en tus manos tus emociones, tus sentimientos? ¿Te obedece tu mente o tu corazón? ¿Tu cuerpo sigue tus órdenes? ¿Hay alguna cosa que esté en tus manos?

Puedes decir que la ropa que tienes puesta es tuya, puedes decir que ese es tu carro, eso está muy claro, está a tu nombre, cuando tú quieres lo manejas; eso está en tus manos. ¿Qué cosas de tu vida están en tus manos? Y si nada está en tus manos, entonces, ¿quién está moviendo tu vida, quién te está deprimiendo, quién te hace feliz, quién te dice: haz esto, haz lo otro, ve allí, ve allá? Cuando tienes esa claridad mental existen posibilidades de adueñarte de tu vida, de vivir tu vida. Hay

tanta gente que se va de esta vida sin haber entendido qué es y sin poder vivir. La vida es una ciencia, la vida es movimiento. No usamos el noventa y siete por ciento de la vida, el tres por ciento es la vida ordinaria. Lo que crees que eres, no eres, eres mucho más.

Si te preguntas por qué quieres vivir, para qué estás viviendo, por qué te asusta tanto la muerte, para qué hizo el Creador esta vida, te darás cuenta de que no tienes claridad, y si tuvieras las respuestas, todo cambiaría. Cualquier cosa es posible si sabes para dónde vas y por qué estás acá. Fuimos creados para manifestar la Voluntad Divina, la Divinidad que está adentro y vivir de acuerdo con ella. Ahora estamos satisfaciendo la voluntad de la mente, del cuerpo, de las emociones: “Somos libres de desear pero no somos libres de desear lo que Ella quiere.”

Esto es *sadhana, tapasya*: conectarte a ti mismo con tu propia fuente, vivir como si estuvieras haciendo 24 horas de meditación.

¿Cómo se originó la vida?

Al comienzo no había nada, no había Tierra, ni vida, había una Fuerza Suprema, una Fuerza Cósmica en un estado estático, pero un día esta Fuerza, la Divinidad, quiso verse a sí misma. Y, de la Divinidad, que era amor puro y belleza, salieron todos los planetas, la Tierra, la Naturaleza, los animales, la creación. Al crear la Tierra el Creador se dio cuenta de que era un buen campo de juego y envió

cuatro fuerzas: la Vida, la Conciencia, el Amor y la Verdad. Pero cuando estas fuerzas llegaron a la Tierra se transformaron en su opuesto: la Vida se convirtió en Muerte, la Conciencia en Inconciencia, el Amor en Sufrimiento y la Verdad en Falsedad. Así fue como la vida empezó, con estas cuatro fuerzas, y se crearon las piedras, las plantas, los animales hasta llegar al hombre y desde entonces este juego no ha parado.

Pero el Creador, al ver que estas fuerzas habían cambiado, se preguntó: “¿Qué pasó? Yo no envié esto”. Entonces mandó una gran fuerza para revisar qué había pasado. Esta primera encarnación vino con todos sus poderes, logró arreglar algo, pero se fue sin encontrar la verdadera falla. El segundo dios vino, hizo lo que pudo, pero tampoco pudo reparar el error. Muchos dioses vinieron después, pero ninguno pudo encontrar la falla. Al venir Rama, trajo el nivel mental, pero la vida se volvió peor.

Krishna trajo el corazón, pero otro tipo de problemas se crearon. Él trajo una bella tecnología para trabajar y para hacer yoga. Krishna explicó que la falla sucedió cuando estas cuatro fuerzas se separaron de la Divinidad, y dijo que para reparar el error había que restablecer el contacto con la Divinidad. Muchos otros dioses han venido: Budha, Mahoma, Cristo (quien vino a reparar el amor)..., muchos han venido a colaborar con Su obra.

Por primera vez en la Tierra un hombre, Sri Aurobindo, dijo: ¿por qué la Divinidad está jugando este juego, por qué está reparando esta vida, por qué está mandando

dioses que vienen y reparan? ¿Por qué no cambia Ella este sistema de vida? Porque hasta ahora vemos muy claro que ninguno de los dioses, encarnaciones y sabios ha tenido éxito... Y entonces él le propuso a la Divinidad que cambiara este sistema de vida, que no cambiara más partes sino que transformara todo el sistema, que la Divinidad misma viniera a vivir en la Tierra de modo permanente. Y la Divinidad accedió. Este será el siguiente paso evolutivo: una Vida Divina en la Tierra.

La Divinidad los mandó a ellos, a Sri Aurobindo y a La Madre con órdenes especiales, con fuerzas especiales para ayudar en el siguiente paso evolutivo. Ellos trajeron a la Tierra la fuerza supramental para que la nueva especie, los seres que van a venir después del hombre, los seres supramentales, puedan ser los instrumentos perfectos de la Divinidad.

Este es el juego de la vida. Recordemos que es Ella misma, que es todopoderosa –qué cosa más bella–, la que está involucrada en este juego. ¿Quién está jugando este juego y quién está sufriendo en este juego? La misma Divinidad es quien está jugando y sufriendo, porque la realidad es que todo es Ella.

VIDA ESPIRITUAL

¿Cómo tener una vida espiritual?

Hay dos clases de vida, la de los bebés gatos y la de los bebés micos. El mico bebé se agarra de su madre con su

propia fuerza. El bebé gato sólo maúlla y la madre gata le hace todo. Ellos están completamente entregados a la madre.

Un camino es el del bebé mico; hazlo, trata, hay posibilidades de caerse. Y el otro camino es el del bebé gato, completamente entregado a la Divinidad. Entrega todo tu ser, ofrécete y mira qué pasa. En el yoga, en la vida espiritual, el primer paso es la entrega y el último paso es también la entrega.

¿Sabes cuándo empiezan todos los problemas de la vida? Cuando piensas que algo es tuyo: "Estos son mis sentimientos, mis pensamientos, mis emociones, mi esto, mi aquello...." Nada es tuyo, nada. Acepta todo como un regalo divino.

YOGA

¿Qué significa yoga?

Yoga quiere decir unión, unión con la Fuente, unión con la Divinidad. Cuando practicas una vida yóguica, tratas de unirte contigo mismo, con tu parte más bella. Unión con el todo, unión con Dios.

El yoga es un regalo de la Divinidad, es un proceso muy efectivo, muy bueno. Si tú vives una vida yóguica, si vives una vida espiritual, entonces hay posibilidades de que puedas cambiar en ti la inconsciencia en conciencia, la muerte en vida, el sufrimiento en amor, la falsedad en verdad.

¿Qué prácticas puedo hacer?

Hay muchos principios yóguicos y prácticas espirituales. Los maestros inventaron la meditación, la concentración, la contemplación, la lectura, los *satsangs*, las *kriyas*..., yoga es práctica, práctica constante. Si quieres transformarte, hay que practicar.

La vida es evolución de conciencia, la conciencia es una fuerza y la fuerza es la conciencia de la Divinidad. Tienes que crecer tu conciencia, tienes que crecer tu Divinidad. Yoga quiere decir unión, relación, entrar en relación contigo, con tu Dios, con tu Divinidad. Yoga es una bella palabra, completa nuestra vida, llena nuestra vida, quiere decir que ahora tú estás viviendo con tu Divinidad. Hacer yoga quiere decir estar viviendo con Dios.

Trata de encontrar tiempo, trata de ver tu vida y mira por qué tu vida es tan maravillosa, cuál es la razón, qué cosas hacen tu vida tan bella. Y también busca cuáles son esas cosas que hacen tu vida horrible, triste, frustrada, confusa, tensa, débil y trata de encontrar cuál es la razón. Toma un cuaderno y anota: ¿por qué estoy tan triste, por qué estoy tan agresivo, tan bravo, tan tacaño, tan honesto, tan bello? Trata de remover y controlar estas cosas. Esta es una llave, una técnica; hay cientos de técnicas como estas, pero si no practicas nada va a pasar. Tienes que caminar y cuando empieces a caminar las experiencias van a llegar. Yoga quiere decir que ahora, cuando duermas, vas a estar consciente; cuando estés consciente no vas a ser capaz de dormir, o vas a dormir, pero será un dormir

delicioso, un dormir consciente. Yoga quiere decir nuevo nacimiento, nueva vida, nuevo mundo, vida espiritual.

Yoga es psicología práctica, es un cambio de conciencia. En un nivel de conciencia piensas: “Me estoy sintiendo muy solo, siempre lloro, nadie me quiere”; en otro nivel de conciencia todo se ve diferente. No son simplemente palabras cuando sientes cómo la Divinidad empieza a manejar todo en tu vida cuando tienes fe, fe en la Gracia Divina. Ella sabe todo sobre tu vida, sobre tu pasado, tu presente, tu futuro. Una vez tu fe se desarrolle, las cosas van a empezar a pasar espontáneamente, Ella las organizará. Y una vez empiezas a sentir que Ella está contigo tus capacidades se detienen y las capacidades de Ella, que son infinitas, empiezan a funcionar. Entonces tu vida estará movida por Sus capacidades.

El verdadero significado del proceso del yoga es un cambio de conciencia, ese es el total sentido del proceso del yoga.

El yoga tiene la belleza de que en un segundo puedes encontrar a la Divinidad, en un segundo puedes verla. Dices que Ella está adentro, ¿por qué no la ves? Esto que está afuera es un reflejo, es Su reflejo. Para conocer a Dios tienes que volverte Dios, si no lo haces, nunca serás capaz de conocer a Dios.

¿Esto quiere decir que puedo convertirme en Dios?

Tu ser verdadero está adentro y es una chispa de Dios, igual a Él. Todo el problema consiste en que estamos

separados. Únete. Yoga es acabar con esta separación, unirte.

Usa el poder de la imaginación. Ensaya a unirte con Él diez veces, cien veces, cinco mil veces; en cada reunión algo va a pasar, irás más profundo, más cerca de ti.

Si tú quieres cambiar esta vida, si quieres botar afuera todas esas cosas inquietantes que te perturban, réunete contigo todos los días, anota en tu agenda tu cita diaria contigo mismo. Siempre estás reuniéndote con tu mente, con tu corazón, con tu cuerpo, y esas tres partes te están volviendo loco.

Dios quiere decir perfección. Él es perfecto, tú no eres perfecto pero Él te va a hacer perfecto. Ve a donde Él para que te vuelva perfecto.

¿Qué pasa cuando la mente no me deja tener esa reunión con mi yo verdadero?

Practica constantemente. Trata de entender la mente, de ver la mente. Trata y hazlo posible.

Tu mente calcula, nunca uses tu mente. Estas son unas reuniones muy privadas, no llesves a la mente contigo.

La belleza es que nada es imposible, nada es difícil. Si algo es posible en cien años quiere decir que es posible también en un minuto, puede incluso pasar en un segundo. Cualquier ser humano es como un interruptor de encender y apagar. Un día irá con tanta confianza, con tanta fuerza de voluntad, que inmediatamente el interruptor se encenderá. Esa es la belleza de la Divinidad.

YOGA INTEGRAL

¿Qué es el Yoga Integral?

En el Yoga Integral debes desarrollar todas las partes de tu ser a través del conocimiento, de la acción, del trabajo, de la devoción, buscando servir a la Divinidad, entregándote por completo a la fuerza divina, no en busca de tu liberación personal sino para que la Divinidad misma se manifieste.

El Yoga Integral propone una espiritualidad sin más sectas, religiones ni grupos, sino la unidad humana en una Vida Divina sobre la Tierra, una vida sin inconsciencia, muerte, falsedad, ni sufrimiento.

Para Sri Aurobindo el hombre no es el producto final de la evolución, la naturaleza no podría estar contenta con un resultado tan imperfecto. Él dice que después del hombre habrá otro ser a quien él llama el ser supramental, un ser con todas las cualidades divinas.

La Divinidad tiene dos aspectos: uno estático, que no está involucrado y que es aquel que ha sido tocado por aquellos que han conseguido la realización o la iluminación, *moksha*³⁴. El otro es dinámico, creativo, está en acción, a este aspecto se le llama Mahashakti³⁵.

La Madre es la fuerza y la conciencia de Dios. Sin Él, Ella no existiría, y sin Ella, Él no se podría manifestar. En muchas filosofías se habla de *Shiv-Skakti*³⁶ o *Purusha*³⁷ y *Prakriti*³⁸, lo estático, lo dinámico, lo masculino, lo femenino, los dos aspectos que también están en ti. La Conciencia, la Madre están también en ti. Entregarse a la Madre, a la fuerza, para que Ella haga el yoga en ti y por ti, es el camino más rápido. Cuando la Divinidad hace algo lo hace con Su fuerza y Su conciencia.

Esta fuerza supramental es la que está trabajando activamente en todas partes y está cambiando la conciencia de la materia. El supramental transformará totalmente la vida en la Tierra.



³⁴ Moksha: liberación espiritual.

³⁵ Mahashakti: la Madre universal.

³⁶ Shiv-Skakti: el poder de Shiva.

³⁷ Purusha: conciencia del Señor.

³⁸ Prakriti: fuerza que actúa, Naturaleza.

❧ APÉNDICE ❧

“No estamos luchando en contra de ningún credo, ni de ninguna religión. No estamos luchando en contra de ninguna forma de gobierno. No estamos luchando en contra de ninguna casta o clase social. No estamos luchando en contra de ninguna nación o civilización. Estamos luchando en contra de la división, la inconsciencia, la ignorancia, la inercia y la falsedad. Estamos empeñados en establecer sobre la Tierra unión, conocimiento, conciencia, verdad; y estamos luchando contra aquello que se oponga al advenimiento de esta nueva creación de Luz, Paz, Verdad y Amor.” LA MADRE



“...lo que importa en la vida de un hombre espiritual no es lo que hizo o lo que externamente estaba a la vista de los hombres de su época, sino lo que él era y lo que hizo interiormente” SRI AUROBINDO

Mirra Alfassa (La Madre), una mujer de origen turco-egipcio, nació en París en 1878 de un padre banquero y de una madre estricta y exigente. Comenzó a tener experiencias místicas o llamémoslas, “estados alterados de conciencia”, desde muy niña. Estudió piano y pintura, amaba las matemáticas, se interesó en muchas cosas distintas. Se casó con un pintor y frecuentó los círculos de los grandes impresionistas de París de principios del siglo XX. Conoció a un maestro, Max Théon, de quien aprendió ocultismo en Argelia. Mirra conocía “las leyes ocultas” y podía entrar en diferentes mundos y planos de conciencia vedados para el común de los hombres. Mirra quería cambiar el mundo...

Sri Aurobindo nació el 15 de agosto de 1872 en Calcuta. Se educó en Londres y en Cambridge, donde se destacó brillantemente en varios campos, dominando la cultura occidental. Regresó a India en 1893 donde trabajó como administrador y profesor de inglés. Estudió y asimiló la cultura india. Soñaba con la independencia de su país, por lo que participó activamente en el movimiento

nacionalista y editó el periódico *Bande Mataram*. En 1908 fue arrestado y enviado a prisión; allí se dedicó a la práctica espiritual. Tras un año fue liberado y viajó a Pondicherry, entonces una colonia francesa al sur de India. Se concentró por completo en el trabajo espiritual y comenzó a escribir sus obras principales: *La vida divina*, *La síntesis del yoga*, *El ciclo humano*, *Ensayos sobre el Gita*, etc. Propuso un nuevo camino para un mundo nuevo ayudando al hombre a dar el siguiente paso en la evolución.

Mirra se casó por segunda vez con un filósofo francés interesado en hacer política en Pondicherry. Allí conoció en 1914 a Sri Aurobindo, el conocido revolucionario, yogui, filósofo. Desde el primer momento Mirra reconoció el rostro de él como aquel que había visto siempre cerca de ella.

La Madre, nombre que le dio Sri Aurobindo a Mirra, tuvo desde su infancia los mismos ideales de él. Ella regresó en 1920 a vivir permanentemente en Pondicherry y se convirtió en su colaboradora espiritual. Tenían una identificación completa en los aspectos materiales y espirituales, y propusieron una espiritualidad que buscara la unión de la raza humana sin religiones ni sectas:

Usted no debe confundir una enseñanza religiosa con una espiritual. Las enseñanzas religiosas pertenecen al pasado e inhiben el progreso. Las enseñanzas espirituales son las enseñanzas del futuro: iluminan la conciencia y la preparan para la realización futura. La educación espiritual está más allá de las religiones y busca una

Verdad universal. Nos enseña cómo entrar en contacto directo con la Divinidad. SRI AUROBINDO

Un número creciente de seguidores comenzó a vivir cerca de ellos. El lugar se transformó en lo que se conoce como Sri Aurobindo Ashram, en Pondicherry. En 1926 él se retiró a su habitación y durante los siguientes 24 años se concentró en su *sadhana*, en traer al mundo una nueva fuerza, la fuerza supramental. En 1950 entró en *Mahasamadhi*. Su obra consiste en 27 volúmenes sobre todos los temas, incluyendo *Savitri*, su mayor legado, una epopeya que escribió durante 35 años; *Cartas sobre yoga*, que reúne su correspondencia con sus discípulos, etc.

A partir de 1926 La Madre dirigió el *ashram* guiando a los *sadhakas* (buscadores) y, bajo el lema de “*Toda la vida es yoga*”, promovió numerosas actividades como parte de la vida diaria de la *sadhana*: el Centro Internacional de Educación, una imprenta, huertas, la producción de lácteos, de papel hecho a mano, de inciensos, etc. En 1968, al mismo tiempo que la juventud buscaba revolucionar el mundo, La Madre inauguraba Auroville, una ciudad espiritual cerca de Pondicherry, donde gente de todo el mundo está buscando una forma diferente de vida, una sociedad basada en la Verdad.

La Madre se retiró a su habitación durante los últimos años para realizar la *sadhana* de la materia, modificando la conciencia de las células de su cuerpo. En 1973 entró en *Mahasamadhi*. Sus enseñanzas simples y profundas, algunas de ellas dirigidas a los niños del *ashram*, están

recopiladas en 17 volúmenes, y sus diálogos con su discípulo Satprem fueron publicados como *La agenda de La Madre*, en 13 volúmenes.

Sri Aurobindo planteó una nueva propuesta: el Yoga Integral o Yoga Supramental. En palabras de la Madre:

Hay una evolución ascendente en la naturaleza, que va de la piedra a la planta, de la planta al animal, del animal al hombre. Puesto que el hombre es, por el momento, el último peldaño en la cima de la evolución ascendente, él se considera el estado final en este ascenso y cree que no puede haber nada superior en la Tierra. En eso está equivocado. En la naturaleza física es aún casi un animal, un animal que piensa y habla, pero un animal en sus hábitos materiales y en sus instintos. Sin duda alguna, la naturaleza no se puede contentar con un resultado tan imperfecto; ella se empeña en lograr un ser que sea al hombre lo que éste es al animal, un ser que seguirá siendo un hombre en su forma externa pero cuya conciencia se elevará mucho más allá de la mental y de su esclavitud de la ignorancia. Sri Aurobindo vino a la Tierra a enseñar esta verdad a los hombres. Les dijo que el hombre sólo es un ser transitorio que vive en una conciencia mental, pero con la posibilidad de adquirir una nueva conciencia, y

capaz de vivir una vida perfectamente armoniosa, buena y bella, feliz y completamente consciente. Sri Aurobindo dedicó toda su vida a alcanzar esta conciencia, que llamó Supramental, y a ayudar a que lo lograran quienes lo rodearon. Ahora todo depende de la voluntad y de la sinceridad de cada quien.

El Yoga Integral es el camino para alcanzar esta conciencia superior.

En el Yoga Integral no hay diferencia entre la sadhana y la vida externa; en todos y cada uno de los movimientos de la vida diaria se debe buscar y practicar la Verdad.

LA MADRE

Hay un gran número de personas en muchos lugares del mundo que practican las enseñanzas de Sri Aurobindo y La Madre: una espiritualidad para la vida diaria, que podemos resumir en tres aspectos: aspiración, entrega a la Divinidad y rechazo de todo lo que no conduzca a la meta. Es necesaria una sinceridad total para alcanzar la evolución individual y la perfección de la Tierra, la Vida Divina.



Aurovalley Ashram, al norte de India, nació de la aspiración de Brahmdev –Swamiji, como normalmente lo llamamos– de abrir un espacio para el crecimiento de conciencia basado en el Yoga Integral de Sri Aurobindo y La Madre. Fundado en 1985, Aurovalley es una organización sin ánimo de lucro registrada por el gobierno de India como una Institución Educativa de Yoga.

Aurovalley es un experimento vivo para personas de todas las edades, países y caminos que quieran hacer sus prácticas espirituales en una atmósfera silenciosa y pacífica, rodeada de naturaleza y del sagrado río Ganges. Sus puertas están abiertas para aquellos que necesiten un espacio para la auto-observación, el desarrollo interior y la transformación.

En el ashram ponemos en práctica “Toda la vida es yoga” de Sri Aurobindo dándole toda nuestra atención y cuidado a cualquier acción, deber, situación, encuentro como una oportunidad para volvernos más conscientes. La cosa importante no es lo que hacemos sino la conciencia con la que lo hacemos. El *ashram* es un “laboratorio espiritual” de la vida, creado para procesos de encuentro de nuestro propio y único camino.

Numerosos espacios para prácticas individuales y colectivas: el World Temple; la biblioteca "Savitri" con obras de Sri Aurobindo y La Madre así como de distintos maestros y caminos espirituales; un salón de meditación con las reliquias de Sri Aurobindo; salones de yoga, de conferencias, de música, habitaciones cómodas con baños privados, además de jardines y zonas verdes hacen de Aurovalley un "paraíso para el trabajo espiritual".

aurovalley@hotmail.com

ॐ AUROMIRA ॐ

*“Si tu objetivo es grande y tus medios son pequeños,
continúa actuando ya que sólo con la acción pueden aumentarte.*

*No te preocupes por el tiempo ni por el éxito.
Actúa tu parte, ya sea para fracasar o para prosperar.”*

SRI AUROBINDO

La Fundación Auromira, en Colombia, es una entidad sin ánimo de lucro creada en noviembre del 2003 que tiene como objetivo principal promover la transformación, el crecimiento y la evolución de la conciencia individual y colectiva.

La fundación tiene un sitio en Villa de Leyva, llamado Auromira, que ofrece espacios de silencio, auto-observación, meditación, trabajo y estudio para lograr un desarrollo integral del ser humano, de sus capacidades físicas, mentales, vitales y espirituales. Basada en las enseñanzas de Sri Aurobindo y La Madre respeta el camino espiritual único de cada individuo buscando la unidad humana, la paz y el respeto por la diversidad.

fundacionauromira@hotmail.com



Este libro se imprimió
en febrero del año 2017,
en Bogotá, Colombia.

