

*Palabras de Sabiduría*

*Vol. II*

*Por Swami Satchidananda*





*Palabras de Sabiduría*

Palabras de Inspiración  
por  
Sri Swami Satchidananda

Segundo Volumen



Library of Congress Cataloging in

Publication Data

Satchidananda, Swami.

*Palabras de Sabiduría, Vol. II*

ISBN 13: 978-1-938477-10-2

Edición Español © 2013 Satchidananda

Ashram–Yogaville Inc.

Todos los derechos están reservados.

Prohibida La Reproducción Parcial o Total en

Cualquier Forma

Impreso en la India



Buckingham, Virginia, USA

[www.yogaville.org](http://www.yogaville.org)



## *Dominando la mente inquieta*

Cuando a un perro se le deja rondar sin rumbo fijo, disfruta de su libertad y parece estar muy satisfecho, pero en cuanto lo atas empieza a aullar. Del mismo modo, si durante todo el día, dejas que la mente de vueltas por donde quiera y piense en lo que quiera, también parecerá estar muy tranquila, hasta que intentes frenarla con la meditación. Así que si solamente vas a controlar la mente durante la meditación y el resto del día la dejas en el aire, por supuesto que te será muy difícil controlarla. A pesar de que crees tener el control de la mente en muchos momentos, en cuanto te sientas y te concentras, ésta empieza a rebelarse. Pero una vez que está bajo tu control, se convierte en un buen instrumento. Sólo conseguirás ser victorioso en todas tus tareas si tienes la mente controlada.





## *Samadhi*

Mucha gente cree que *samadhi* significa estar sentado como una roca sin moverse yendo hacia un estado inconsciente. Si permaneces en dicho *samadhi* no eres útil para nadie. *Sahaja samadhi* significa un *samadhi* natural, siempre presente. Dondequiera que estés y hagas lo que hagas, tu cuerpo y tu mente están implicados en esas actividades, pero tu estado interior permanece siempre igual, inalterado. La auto-realización significa darte cuenta de que eres el Yo. Eres diferente del cuerpo y de la mente, y permaneces en ese estado del Yo permitiendo que el cuerpo y la mente funcionen para el beneficio de la humanidad. Puedes estar en el mundo material y seguir permaneciendo en *samadhi*. Entonces nada puede afectarte y puedes realizar bien tus obligaciones.

## *Ocúpate del presente*

La persona que se preocupa de vidas pasadas o futuras no está disfrutando realmente del presente. Yo diría: Vive esta vida bien. Cuida del ahora y te habrás cuidado del futuro pues lo que siembras ahora lo recogerás en el futuro. Manteniendo un buen pedazo de fruta en tu mano supones que: “si me como este pedazo de fruta y planto las semillas, crecerá un árbol bien bonito y aportará más frutos. ¿Pero si me muero quien lo regará?” No te preocupes del pasado ni del futuro. No te preocupes por la reencarnación. Simplemente permanece en el presente dorado.

## *La verdadera belleza*

Cada pensamiento cambia nuestra cara y no únicamente la cara, el cuerpo entero cambia aunque el cambio es más visible en la cara. Con esto podemos asumir que los pensamientos tienen algo que decir sobre el cuerpo y, si algunos pensamientos son muy fuertes, el cuerpo cambia de acuerdo a esos pensamientos. Si quieres tener una cara y un cuerpo agradables, bellos, relajados y encantadores, es así como debes pensar. Así es como deben ser todos los pensamientos. Entonces obtendrás esa cara. No es únicamente el maquillaje externo lo que hará la cara atractiva, es el pensamiento. Una mente pura dará una cara muy brillante y atractiva. Son tus propios pensamientos los que te dan una verdadera personalidad y un verdadero magnetismo.

## *Pureza mental*

Si vamos a practicar Yoga constantemente y profundizar un poco más en ello, naturalmente que entonces necesitamos tener claridad mental. Por eso Bhagavan Patanjali dice que los *yamas* y *nyamas* (los reglas éticas del Yoga) son muy, muy importantes para alguien que quiere ser un yogui. Cuando ya estás más consolidado en los yamas y nyamas concentrarte se vuelve más fácil. Mucha gente dice: me siento y al cabo de unos segundos la mente corre de un lugar para otro, nunca se queda quieta unos segundos en el mismo sitio. ¿Por qué ha de correr? Porque ha acumulado tantos deseos mundanos que no se quiere quedar en un único lugar.

Si eres una persona que lleva una vida satisfactoria sin mucha ansiedad ni preocupaciones puedes concentrarte con mucha más facilidad.

## *Servicio por el placer de servicio*

Si tus acciones están motivadas por el hecho de aportar algo a los demás, para hacer el bien a los demás y no esperas ningún resultado o recompensa a cambio, a esas acciones se les llama Karma Yoga. Pero si esperas un resultado, si lo haces para conseguir algo a cambio, entonces eso es Karma. Karma Yoga es servicio, servicio por el placer de servicio; ni siquiera esperas que te den las gracias. De esa forma puedes mantener la mente serena; no hay razón para estar preocupado. La gente puede apreciar tus acciones o no, incluso si te critican después de haberlo hecho, es su problema. Has hecho tu trabajo, estás satisfecho con lo que has hecho, lo hiciste de acuerdo a tu capacidad y no esperas nada a cambio, entonces tu mente estará siempre serena. Eso es Yoga: serenidad de mente.

## *La mente enfocada*

Cuando la mente está concentrada gana más fuerza. Todo aquello que se disipa pierde su fuerza. Si reúnes todas las formas mentales y te concentras en una idea u objeto, la mente te revelará el secreto más profundo de esa idea. Eso es lo que hacen los inventores. Están profundamente concentrados, sus mentes están enfocadas en un punto y así la naturaleza les revela sus secretos. Al tener la mente enfocada en un mismo punto esas personas pudieron penetrar el secreto del átomo. Ese control, esa concentración es posible. Con eso puedes ganar cualquier cosa que quieras en este mundo. No hay nada en este mundo que una mente enfocada no pueda lograr.

## *Nunca, nunca te quejes*

La aceptación es lo que se ve entre niños. Por eso siempre están felices con caras sonrientes. Esa inocencia infantil está en ti siempre. Recuerda eso. Así que déjalo en manos de Dios: “Dios, cualquier cosa que hagas estará bien para mí”. Acepta los caminos de Dios. Nunca, nunca te quejes. Si Dios te da algo, acéptalo. Si Dios no da, acéptalo. Estáte por encima de lo que te gusta o disgusta, de lo que quieres o no quieres. Sólo entonces podrás ser feliz, siempre. Nadie quiere ser infeliz. Así que no vayas a crear infelicidad en tu vida. La manera fácil para ser siempre feliz es aceptar todo: beneficios o pérdidas, dolor o placer, elogios o reproches. Nadie necesita darte felicidad. Está en ti. Tú eres feliz pero si quieres sentirte infeliz, hazlo hasta que aprendas a ser feliz.

## *Como comer*

El Yoga solo no basta. La dieta también es importante. Tienes que cuidar lo que comes, cuanto comes y como comes. Algunas personas no mastican para nada. Creen que la boca es un embudo. El comer en sí es Yoga y existe una manera yóguica de comer. Dios nos ha dado treinta y dos dientes. ¿Por qué? Para masticar bien. Por eso a menudo digo: come lo líquido y bebe lo sólido. Los sólidos deben volverse líquidos en la boca. Hay que mezclarlo todo bien con saliva así la mitad de la comida ya se digiere en la boca y la otra mitad se digiere en el estómago. Entonces, es importante enseñar a comer bien y a masticar bien. Un profesor de Yoga debe saberlo y también enseñarlo.



## *El enfoque yóguico a los problemas*

Cuanto más piensas en tus problemas más profundizas en ellos, en realidad meditas sobre ellos. En lugar de ello añade nuevas ideas, ideas constructivas y deja que esas ideas ocupen el lugar de las fijaciones mentales. Ese es el camino espiritual, el enfoque yóguico. Cuando algo te preocupa crea pensamientos opuestos. Si odias a alguien, en vez de buscar maneras de salir de ese odio, ignóralo e intenta amar. Piensa en el amor, amor, amor y el odio desaparecerá lentamente de forma automática. Con la práctica habitual del Yoga físico y mental, como por ejemplo: la oración, la meditación, *japa*, *asanas* y *pranayama*, a la vez que una correcta alimentación, puedes superar fácilmente el problema en vez de preocuparte constantemente pensando en ello.

*Llena tu vida sin  
provecho personal*

“Tu vida debería estar llena de desprendimiento de todo provecho personal. Todos hemos sido creados con ese propósito. No fuimos creados para tener una vida propia egoísta. Fuimos creados para servir a otros. Ese es el propósito de Karma Yoga. La lluvia no cae para sí misma. El sol no brilla para sí mismo. Todo en la naturaleza existe para servir a los demás.

## *Sé un professor humilde*

Si quieres iluminar a los demás, primero ilumínate a tí. Lo que lees en los libros no es suficiente. Como profesor de Yoga deberías enseñarles el camino a tus alumnos ya que tú lo conoces bien. No pongas la pose de quien todo lo sabe. Ese es el problema: ¿vas a enseñar o vas a predicar? Predicar no es importante. Practicar es lo importante. De hecho nadie es un profesor, todos somos aprendices. A veces aprendemos de los mismos estudiantes. Así que sé humilde e imparte amablemente lo que sabes. Dí: “esto es todo lo que sé y eso lo que espero. Prueba tú, igual lo consigues antes que yo”. Ese tipo de humildad es importante.

## *El Yoga más fácil*

Antiguamente sentarse y meditar era fácil pues no había ninguna distracción. Ahora en cuanto cierras los ojos hay diez camiones de basura por los alrededores. Cuando vas a pasear, hay muchas distracciones que alimentan tus sentidos. No sólo está contaminado el aire, sino toda la atmósfera e incluso la forma de pensar. La gente piensa en términos de amasar riqueza a través de engaños, trampas y atracos. Así que es muy difícil no distraerse. Por ello la práctica más sencilla para hoy en día es repetir el nombre de Dios. Cantar no requiere un lugar tranquilo o una vestimenta determinada o un tipo de vida en particular. Bhakti Yoga es la forma más fácil de practicar Yoga porque se empieza con amor.

## *Una mente libre de deseos*

Una mente pura, una mente libre de deseos hará un mejor uso de los secretos de la naturaleza. De otra forma, todos los descubrimientos que hagas serán utilizados con propósitos egoístas. Por eso, incluso hoy en día con todos los descubrimientos científicos, no nos sentimos realmente tranquilos ni felices. Más bien tenemos envidia y miedo.

En todas partes hay ansiedad. Todas las buenas ideas, los inventos y los adelantos científicos no deben estar basados en el egoísmo o en ideas impuras. Todos los pensamientos deberían basarse en el desinterés personal, para el bien de todos, no solamente para mí pero para todos. Así que la pureza mental es necesaria.

## *El espíritu entre creencias*

Seamos simplemente devotos humildes, sencillos y sinceros, y dejemos asimismo que otros sean igualmente buenos devotos dedicados al mismo Dios a través de la creencia que hayan escogido. Así, podremos vivir como una familia, al igual que cuando cinco miembros de una familia comen cinco alimentos diferentes pero tienen el mismo padre y la misma madre, y viven como una familia. Es esencial que aprendamos este espíritu entre creencias. Únicamente así podremos vivir juntos, creando paz en la tierra, creando el cielo en la tierra y haciendo feliz a Dios, el único Padre o Madre.

## *Integral Yoga*

¿Qué significa el término “Integral Yoga”? El término “Integral” nos recuerda a la integridad y también a que existe una fuerza neutral y tranquila que tiene muchas caras y que nos envuelve. El Yoga Integral es bueno para una persona mundana o para una persona dedicada totalmente a la vida espiritual. Cualquiera puede seguir este método para beneficiarse por lo menos de algo. Incluso en el sentido mundano, un empresario puede ser mejor empresario, un vendedor puede aumentar sus ventas y un médico puede mejorar en su especialidad, etc.

¿Por qué? Porque el Yoga Integral sirve a todos los diferentes aspectos de un individuo: al físico, vital, mental, moral, intelectual y espiritual.

## *Calmando la mente Inquieta*

¿Puedes calmar la mente? En el *Bhagavad Gita* la mente es parecida a una barca sin timón ni ancla sacudida en el océano por un fuerte viento. Así, la mente inquieta simplemente va errando de un lado a otro y no quiere permanecer tranquila. Pero si quieres colocar la mente en un lugar concreto para que no te moleste, hazle alisar una mata de cabello rizado. Ese cabello rizado es tu *japa*. Toma cualquier nombre sagrado o un mantra y sigue repitiéndolo. Dile a la mente “repite esto y no me arrastres de aquí para allá. Cuando quiera tu atención podrás dejar esa práctica y te daré un trabajo que merezca la pena”. Entonces la mente se tranquilizará y la tendrás controlada.



## *Una persona divina*

Cuando meditas sobre cualidades espirituales divinas superiores, acabas impregnándote de esas cualidades y te vuelves divino. Con esa divinidad puedes ayudar a todo el mundo. No necesitas salirte de tu camino para ayudar a la gente, tu presencia ya beneficia a la gente. Al igual que cuando estamos en presencia de la luz, recibimos la luz pero la luz no necesita saberlo pues sencillamente está allí. Así, cuando el leproso tocó la vestimenta de Jesús, se curó. Ni siquiera Jesús lo sabía, pero la gente se beneficiaba de su presencia, de su visión y de su tacto. Poco a poco, una persona común y corriente se vuelve divina. Este es el objetivo de toda religión.

## *La ley del karma*

No sabemos todo lo que hemos hecho con anterioridad y lo que tendremos que sufrir para enmendar nuestras acciones, pero la ley del karma lo sabe. A veces nos parece que sufrimos terriblemente pero aún así, deberíamos aceptarlo y sobrellevar ese sufrimiento. La intención no es destruir a una persona haciéndole pasar más penurias. La intención es purificar a la persona para que el sufrimiento y las dificultades vengan de acuerdo a la capacidad del individuo. Si uno lo enfrenta con coraje, incluso el sufrimiento se vuelve muy suave. Está en tus manos. De hecho, el dolor aumenta o disminuye dependiendo de cómo uno lo afronta.

## *Rajas contra tamas*

¿Es *rajas* (inquietud) mejor que *tamas* (pereza)? Algunas personas sencillamente son perezosas y no quieren hacer nada. Dicen: “soy muy tranquilo, estoy en paz, así que ¿por qué quieres que haga Yoga y *japa* y esto y lo otro? Pero no están en paz. Están aburridos, adormilados y ni siquiera son capaces de hacer travesuras. Es mejor ser travieso que aburrido. Por eso la gente que es inquieta y traviesa, la gente que hace algo - bueno o malo- sale ganando más que aquellos que simplemente están adormilados. Los que hacen travesuras y cometen errores, aprenderán antes la lección y subirán más alto. Así que una persona traviesa es mejor que una persona aburrida e indolente.

## *La vibración del mantra*

No todos los mantras son seguros. Algunos medicamentos llevan unas advertencias: “Consumir únicamente bajo la supervisión de un médico”. Sin embargo otros remedios no vienen así, y puedes comprarlos tal cual. Lo mismo sucede con los mantras. Tú puedes repetir cualquier mantra, pero es aconsejable recibir el mantra de expertos que ya hayan creado esa vibración en sí mismos, pues ellos no te van a dar cualquier mantra. Cuando te dan el mantra, a la vez, te infunden un poco de esa vibración. A eso se le llama “iniciación”. Es una experiencia completamente diferente a lo que lees en los libros. De un libro sólo recibes la palabra, no recibes la vibración.

## *Tu naturaleza original es paz*

Tu naturaleza original es paz. No eres ni feliz ni infeliz. ¿Si eso es así ¿por qué no estás siempre en paz? La respuesta es sencilla. Digamos que estás en paz, tranquilo; de repente ves algo e inmediatamente piensas: “oh, quiero eso”. Quieres algo y ese querer algo, ese deseo, llega a la mente perturbando tu paz. Te sientes alterado, inquieto y sigues ese algo hasta que lo consigues. Una vez lo has conseguido estás satisfecho. Entonces vuelves a tu estado original de paz y tranquilidad. Eso significa que estabas en paz originalmente pero el deseo por obtener algo perturbó tu paz. Una vez satisfecho ese deseo, recobraste tu paz. El secreto del Yoga es no dejar que nada perturbe tu paz.

## *El ojo divino*

La *Biblia* dice: “Ama al prójimo como a ti mismo”. Para amar al prójimo como a mí mismo, debería verme reflejado en él o ella y debería conocerme a mí mismo. El ojo con el que puedes ver a los demás como a ti mismo se llama el Ojo Divino o *Divya Sakshu* en Sánscrito—la visión de Dios. Hasta que no consigamos eso no veremos a Dios en ninguna parte. Con el ojo físico podremos ver únicamente el cuerpo físico. Por ejemplo, si practicas Hatha Yoga, cuando conoces a otra persona le preguntas: “¿practicas Hatha Yoga? Si tienes un ojo para el dinero, cuando ves a alguien piensas: ¿cuánto dinero tendrá esa persona en el banco? Eso significa que la comunicación empieza por lo que uno es.

## *Todas tus acciones son ecos*

Es fácil tener un ataque de rabia o causar algún daño. Sin embargo, para hacer el bien necesitas más coraje y, además, de esa forma te beneficias tú. Por eso, cuando la *Biblia* te pide que ames a tu prójimo como a ti mismo, no pierdes nada haciéndolo. Más bien eres el gran ganador. Por lo contrario, si no puedes hacerte el bien a tí, no puedes hacer el bien a los demás. Sucede automáticamente. Es como un bumerán: simplemente lánzalo y automáticamente vuelve a tí. Cualquier cosa que lances volverá a tí. Todas tus acciones son ecos. Lo que das, lo recibes multiplicado. Así que si quieres ganar más, da más.

## *La hoguera de la sabiduría*

*Tapasya* significa quemar las semillas del karma en la hoguera de la sabiduría, en la disciplina del Yoga. En inglés *tapasya* se traduce como austeridad. A través de la aceptación del dolor, del sufrimiento, de las penurias, uno quema todas las impurezas. Si quieres evitar todo tipo de dolor, y si lo único que buscas es el placer, entonces es como si estuvieras añadiendo agua a unas semillas que acabarán germinando. En este mundo puedes disfrutar de dos cosas: las cosas placenteras y aquellas cosas que son buenas. Pero no todo lo placentero es bueno. Rascarse donde pica es bastante placentero pero el picor luego requiere que rasques más y más, hasta que finalmente empiezas a sangrar y te quemas. Todos esos placeres mundanos son como rascar picores. Una vez que empiezas a rascar no puedes parar. Esa es la naturaleza de los placeres sensuales. Así que siempre necesitamos diferenciar entre lo bueno y lo placentero.



## *¿Por qué practicamos Yoga?*

Generalmente la mente debería ser como un lago sin olas. Cuando un deseo llega a la mente, es como una piedra que cae en un lago. El impacto de la piedra crea una depresión o agujero que simultáneamente crea una cresta. Por ello cuando dices: “oh, estoy muy deprimido”, ya estás usando, a sabiendas o no, las palabras adecuadas. Es más, para salir de la depresión intentas llenarla con cosas y cuando la has llenado, el nivel vuelve a ser el nivel original. La depresión está llena y ya no te sientes deprimido. Practicas Yoga para aprender a no dejar entrar “piedras” en la mente.

## *Vive para el bien de los demás*

La verdadera religión es vivirla, vivir como la naturaleza misma, vivir para el bien de los demás. No necesitas hacer otra cosa. Deja que el flujo de la respiración entre y salga en beneficio del mundo. Cuando te llevas a la boca un poco de comida, piensa que ese alimento creará unas gotas de sangre en tu cuerpo que te darán fuerza para usarla en beneficio de los demás. Esa es la razón por la que comes, esa es la razón por la que respiras. Cuando vayas a acostarte piensa: “Al dormir descansaré lo suficiente para levantarme temprano y poder servir a los demás”. Al vivir de esta forma, tu mente siempre estará libre de todo tipo de ansiedades, preocupaciones, miedos y odio.

## *Como te dañan los pensamiento dañinos*

En el momento en que piensas en hacer daño a alguien, ese pensamiento ya te daña. No puedes dañar a otros si no te dañas a ti primero. No puedes odiar a otros si no te odias a ti. Por eso digo que todo empieza en casa. Si amas a los demás significa que primero creas el sentimiento de amor en ti, que primero disfrutas del beneficio de ese sentimiento y luego ofreces tu amor a los demás. Tus pensamientos atraviesan todo tu organismo y luego salen a través de tu boca y de tus manos (tus acciones). Si no piensas, no puedes hablar ni actuar. Así que el pensamiento dañino, desde el inicio, arruina tu organismo. En otras palabras, no puedes pegar a nadie sin golpearte a ti a la vez.

## *Estar en el mundo, no ser del mundo*

No se trata de dónde vives o de cuánto posees. Más bien de cómo vives y cuán poseído te sientes por tus posesiones. Puedes tener muchas cosas mientras no te dejes poseer por ellas. El momento que permites que te posean, entonces estás perdido. El deber de una barca es permanecer en el agua y transportar gente de una orilla a la otra. Para desempeñar esta tarea, la barca debe estar en el agua; el momento en que el agua entra en la barca, ésta se hunde. Un multimillonario puede tener numerosas posesiones sin necesariamente estar apegado a ellas, mientras que un *sadhu* puede estar apegado a su botella de agua. No es la posesión en sí la que nos ata, es nuestro apego a las cosas.

## *Ganas más cuando te dejas ir*

No pierdes nada cuando te dejas ir. De hecho, ganas más. Cuando realmente te desapegas entonces te vuelves un buen canal, un buen instrumento. Pueden suceder muchas cosas buenas a través de tí si no tienes deseos ni apegos y estás dispuesto a servir. Sólo el deseo personal aumenta el ego. Yo siempre digo que si quieres saber qué pesa tu ego toma una hoja de papel y un lápiz y apunta todo aquello que consideras tuyo: mi mujer, mis hijos, mi cuerpo, mi intelecto. Si no tienes nada que apuntar entonces eres ligero, ingrávido. Puedes despegar y volar. Es el peso de ese “mío” lo que te ata, te sujeta al suelo.

## *Encontrando la felicidad eterna*

El objetivo de la vida humana es encontrar la felicidad eterna y la paz suprema. Invariablemente, cada uno procura tener esa alegría permanente. Todos los grandes sabios, santos y profetas que han comprendido esa paz y alegría han dicho que cuando la mente se mantiene tranquila y serena se puede disfrutar de la felicidad suprema. Nuestro esfuerzo en nombre de la religión, del Yoga o de cualquier otra práctica espiritual debería ir dirigido a alcanzar esa calma y paz mental. Una mente agitada es una mente impura. Una mente impura es una mente agitada. Si pudiéramos mantener la mente limpia, ésta encontraría la calma. Lo limpio está al lado de lo devoto. ¿Por qué? Porque sólo una mente limpia puede estar tranquila y sólo una mente tranquila puede revelar la felicidad verdadera.

## *Mirar al Dios*

Hay un proverbio que dice: “eres lo que piensas”. En Sánscrito se describe *así: mana eva manusyaanaam*: tal mente, tal hombre.

Si continuamente estás pensando en algo—consciente de ello o no, queriéndolo o no—acabarás adquiriendo poco a poco las características de ese algo. Si constantemente piensas en un ladrón, en como robó, en como atracó el banco, algún día acabarás siendo un ladrón. Tanto pensar en ello hará que acabes asumiendo las características de un ladrón. Ese es el poder de concentración o el constante enfoque en algo. Por esa razón se te pide no pensar en cosas malas o características negativas de otra gente. Si ves algo bueno en alguien, piensa en ello. Si tienes esa actitud, no sólo te beneficiarás tú si no también beneficiarás a los demás.

## *Si quieres ser feliz*

¿Por qué no eres feliz? Si eres sincero al hacerte esta pregunta entonces recibirás una respuesta honesta: “tus acciones han sido egoístas, querías poseer algo para tu propio bien por una razón egoísta”. Esa es la razón por la que una persona egoísta nunca puede ser feliz. Todas las escrituras sagradas de todo el mundo lo dicen a una voz: “Sé entregado y desinteresado, sea por el bien de tu paz o por el bien de Dios”. Si quieres usar el término Dios entonces di: “doy todo a Dios”. Ofrece tu vida a Dios. Una vez que dedicas, sacrificas o renuncias a todo en nombre de Dios, nunca serás infeliz. Si no crees en Dios entonces al menos cree en tu propia felicidad. Así que si quieres ser feliz no seas egoísta.



## *Tu cuerpo es un vehículo*

Tu cuerpo es tu vehículo. Te es dado para que puedas disfrutar de la vida. Si quieres oír algo necesitas el cuerpo. ¿Quieres saborear algo? Necesitas el cuerpo. Si quieres ir a algún sitio necesitas el cuerpo. Las escrituras dicen “Quieras lo que quieras, el cuerpo va primero”. Así que mantenlo en buena forma, úsalo. Pero el apego al cuerpo interfiere en su manejo. De hecho, el apego estropea nuestras vidas. Así que en nombre de la práctica espiritual, la práctica del Yoga, no estamos pidiendo que te apegues al cuerpo. Cuida mucho de tu herramienta, tu instrumento. Mantenlo limpio, mantenlo sano, mantenlo fuerte y en forma para el trabajo, pero no te apegues a él.

## *No persigas nada*

No persigas nada. Sé feliz. Un hombre feliz es el rey de reyes; una mujer feliz es la reina de reinas. Ella es la emperatriz porque nunca quiere nada. ¿Quién es el verdadero rey? ¿Quién es la verdadera reina? Quien nunca quiere nada. Incluso un emperador, si quiere conquistar otro país es que todavía quiere algo. Estás atado por tus bienes; cuantos menos bienes más libre eres. Si no tienes bienes sencillamente vuelas alto en el aire lo más ligero posible. Cada deseo es un ancla que te arrastra hacia abajo.

## *La fuente inagotable interior*

No eres únicamente esa persona que vemos a simple vista. Hay una fuente inagotable en tu interior que puedes ir abriendo poco a poco. La apertura de tu verdadero yo o del divino yo que se encuentra en el interior de tu yo normal se llama Yoga. El potencial, la divinidad se encuentra ahí e intentas abrirla. Está en forma de una semilla así que la alimentas: la plantas en la tierra adecuada, la riegas, le añades abono y lentamente empieza a brotar. Entonces se desarrolla, se convierte en una bonita planta y finalmente en un árbol. Después de un tiempo, brotan flores y frutas. Los seres humanos tenemos una mente desarrollada pero todavía podemos desarrollarla mucho más.

## *La causa del sufrimiento*

¿Cuál es la noble realidad que predica Lord Buda? La vida es sufrimiento. ¿Cuál es la causa de esas miserias? La ignorancia. ¿Crees que consiguiendo un nombre y fama, y adquiriendo cosas materiales podemos ser felices? Ese es el gran error. Perseguimos cosas olvidándonos de nuestra verdadera felicidad. Incluso sabiendo que los multimillonarios y la gente con mucho poder sufren ansiedad, miedos y preocupaciones, pensamos que el dinero nos aportará la felicidad. ¿Cuánto dinero o cuanto poder puede hacerte feliz? Millonarios, ministros, presidentes, grandes hombres y mujeres no son necesariamente felices. La persona más hermosa o el mejor atleta no son siempre felices porque todas esas cosas no dan la felicidad. La felicidad eres tú.

## *Lleva una vida dedicada*

El egoísmo es la causa de todas las preocupaciones y ansiedades. El momento que te elevas por encima del egoísmo, el momento que aprendes a entregar tu vida entera te sentirás feliz y en paz. Cuando la mente está sana el cuerpo debería estar sano, no hay nada que pueda perturbar el cuerpo. Cada célula en el cuerpo, cada glándula en el cuerpo reacciona a tus pensamientos, recuérdalo. Si la mente está tranquila y limpia estás sano en todos los aspectos. De tal mente, tal cuerpo: una mente sana en un cuerpo sano. Por eso digo que si quieres llamarte yogui asegúrate de que tu vida sea completamente desinteresada, libre de cualquier tipo de intereses personales y ataduras. Suéltate, libérate de esa esclavitud.

## *Yendo y viniendo*

Llegas con nada y te vas con nada. En un principio no llegaste con el cuerpo, tu madre creó el cuerpo para ti y el cuerpo se acabará yendo. El dinero llega, el dinero se va. Ya que todo tiene un opuesto, cuando algo viene algo se va. Cuando hay una ganancia hay una pérdida. ¿De qué tienes miedo entonces? Disfruta de ello mientras lo tienes y cuando se vaya disfruta de ello también. ¡Es como cuando has ganado la lotería y llamas a todos para decirles gritando: gané! Disfrutas de esa experiencia. ¿Por qué entonces no llamas a todos para decirles: perdí?! Porque sólo disfrutas de una parte de la experiencia. Deberías disfrutar de la otra parte también. ¿Detrás todo eso quien eres tú? Eres el que está ganando y perdiendo pero nunca te pierdes a ti mismo.

## *Estáte preparado para servir*

Imagina que le dices a alguien: “estoy preparado para servirte”. Si esa persona no usa tu servicio o no toma tu consejo, te sientes disgustado. Supón que escribes un libro que quieres que los demás lean. Si no están preparados para leerlo, te ofendes. ¿Por qué? ¿Cuál es tu intención entonces? Puede que quieras que todos lean el libro pero sólo cuando estén preparados lo leerán. Si tienes un consejo y el conocimiento, no quieras imponerlo a la gente incorrecta. Todo lo que puedes hacer es decir: “aquí lo tenéis, este es mi consejo, si os gusta, si lo entendéis, tomadlo”. De la otra manera, no sólo no ayudas, sino que tampoco te ayudas a ti mismo. Mantén tu paz y estáte preparado para servir.

## *Poder mental*

*Prana* (la energía vital) está en todo. Sólo cuando entendemos lo que es prana y somos maestros en ella, podremos controlarla. Entonces podremos dirigirla como queramos. La alquimia fué la forma original de la química. *Siddhas* son aquellos que han alcanzado ciertos poderes extraordinarios y son capaces de convertir las cosas en oro con sólo tocarlas. Pero no se debe realmente al hecho de tocar, sino al poder mental que adquieren sobre los electrones y neutrones. Al ser capaces de dirigir los átomos son capaces de dirigir la naturaleza. La mente tiene un poder extraordinario pues no es otra cosa que la misma vibración pránica que todo lo demás. Cuando los *siddhas* son capaces de controlar la mente pueden enfocarla a los átomos externos y dirigirlos.



## *Poder de la mente*

El verdadero Yoga es cuando te elevas por encima del bien y del mal. Desde ese nivel puedes ver que ambos son necesarios, así que nunca se dice que algo es maligno pues es sólo una sombra. Mientras veas el lado bueno de algo también tienes que aceptar que hay un lado malo hasta que llegue la neutralidad. Esas dualidades siempre están ahí. Siempre existen dos lados, el positivo y el negativo, la luz y la sombra. El bien y la ausencia del bien están permitidos, igual que cuando decimos es de día o es de noche. ¿Por qué se hace de noche? Temporalmente el sol desaparece o se esconde, así que a la ausencia de luz la llamas noche. La noche no siempre está ahí, el día siempre está. La luz siempre está ahí, sólo se esconde temporalmente.

## *Fe y miedo*

Sea como sea, el miedo no nos va a ayudar. El miedo hace que la mente pierda toda su fuerza. Recuerda que, incluso para tener miedo, has de creer en tu miedo. Crees en tu miedo y por eso le temes. Pero deberías saber que el miedo no te aportará ninguna ventaja. Fe y miedo no van juntos. O tienes fe o tienes miedo. Sabes que ahora estás vivo ¿por qué no disfrutas el ahora en vez de preocuparte por el futuro? Disfruta del saber ganar y perder. Entonces, si conoces la verdad absoluta, no hay por qué temer. No dejes que el miedo se acerque a ti en ningún momento. Aprende a vivir el presente dorado.

## *Un objetivo yóguico para el Año Nuevo*

La verdadera manera de celebrar un feliz Año Nuevo es no perseguir la felicidad en tu exterior. Intenta encontrar esa felicidad oculta en tu interior. Si no eres feliz contigo mismo no encontrarás la felicidad en ninguna otra parte. En lo esencial todos somos felices, todos somos alegres, todos estamos en paz. Nada ni nadie puede hacerte feliz. Si es el año nuevo o el año viejo, o el año bueno o el año malo, no culpes al año por ello. De ti depende el disfrutar de tu propia felicidad o perseguir la felicidad prestada, la felicidad temporal. Ojalá este Año Nuevo sirva para darte cuenta de tu propia felicidad y celebrar no solamente el Año Nuevo sino también los minutos nuevos. Cada minuto es nuevo. Y la forma más sencilla es ponerte en manos del Todopoderoso, el Dios supremo. Hagas lo que hagas, hazlo en nombre de Dios. Deja que ese sea tu objetivo para el Año Nuevo.

## *Deja que tus pensamientos sean globales*

Somos expertos en predicar pero no en practicar. Independientemente de lo que quieras hacer, practica primero. Deja que tus pensamientos sean globales. El mundo entero se ha reducido a un pequeño pueblo. En un día puedes llevar una camisa británica, unas gafas francesas, un reloj japonés. ¿Entonces a qué país perteneces? En nuestro día a día utilizamos todas esas cosas internacionales. Si sólo estás apegado a tu tierra entonces sólo deberías utilizar cosas que procedan de tu tierra. Observa tu comida. Un día quieres comida china, otro día comida italiana y el tercer día comida americana. Así que disfruta de todo pues todo es tu tierra. Dios creó el globo entero, el universo entero. La propiedad de Dios es tu propiedad. Abraza a todo el mundo y deja que llegue la paz.

## *Hazte fuerte*

Hazte fuerte antes de ayudar a alguien. Imagina que se está quemando una casa y se supone que tienes que ir a echar agua. Dices que no tienes tiempo para ir a buscar agua y todo lo que tienes es un galón de gas. ¿Echarías el gas al fuego? Cuando quieras que suceda algo deberías asegurarte de tener todo aquello que necesitas para hacer bien el trabajo. Del mismo modo, al usar tu mente y tu cuerpo para ir a servir a otros, primero tienes que cuidar tu mente y tu cuerpo. No hace falta ir con prisas y añadir más problemas. Todos estamos interesados en ayudar a los demás pero no podemos ayudarles a no ser que tengamos la capacidad para hacerlo.

## *Dios puede mostrarte el camino*

Si realmente quieres que Dios te muestre el camino entonces reza y Dios te enseñará el camino. Rezar es el único camino. Dile a Dios: “Dios, no sé qué hacer. Por favor guíame, por favor guíame”. Y Dios te guiará a través de alguien o a través de tus sueños. Los caminos de Dios son misteriosos. Por ejemplo, puede ser a través de alguien que viene a decirte que hacer. Así que déjalo a Dios y Dios te guiará. Todo lo que puedes hacer es rezar, rezar, rezar, pero has de saber que pase lo que pase, es por tu bien—pues Dios te ama más que nosotros a él. Para Dios todo y todos son hijos de Dios, la creación de Dios. El mundo entero es creación de Dios. ¿Cómo puede nuestro Padre-Madre-Dios ignorarnos o hacernos el mal? Dios siempre nos hará el bien.

## *Cambio constante*

Las cosas cambian constantemente. ¿Qué son la vida y la muerte? Son simplemente el cambio de las cosas. La planta se convierte en flor, la flor se convierte en guirnalda y más tarde o más temprano, la guirnalda se convertirá en polvo. Asimismo le sucede al cuerpo pues el cuerpo está compuesto de elementos. Decimos que el cuerpo nace y que los elementos cambian continuamente. Entonces un día cuando el cuerpo se descomponga estará muerto, pero tú, el propietario del cuerpo, siempre permanecerás igual. El entendimiento o la comprensión de la inmortalidad sólo son posibles cuando te liberas de la identidad equivocada. Sólomente mediante este debido entendimiento puedes ser feliz siempre. Todas las demás formas de felicidad que parecen proceder de tus bienes son una forma de felicidad falsa, en otras palabras, felicidad perjudicial.

## *Todos los apegos deben soltarse*

El apego es el apego, ya sea el apego a un maestro espiritual, a un Gurú u otra cosa. Sin embargo, el apego al Gurú es útil como una forma de deshacerse de otros apegos. Por ejemplo, cuando llegas al Ashram quedas libre de todos los demás apegos. Haces cosas para el bien común, no para ti o para mí en concreto. Esto significa que el interés personal ya no está porque el *Ashram* es de todos- es una cosa común y no hay apegos en eso. Todos los apegos deben soltarse en un momento dado. Al final el Gurú está siempre en tu interior como tu propia consciencia. Para ser más preciso, la súper consciencia en tu interior es el Gurú dentro de ti. El Gurú exterior es para señalar al Gurú que hay en tu interior.



## *Mi propia experiencia*

¿Cuál es la meta del Yoga? Serenidad de mente—pero no puedes mantener la mente serena sólo con estar sentado y meditar una hora y luego salir a hacer cualquier cosa que quieras con intenciones egoístas y avariciosas. Yo diría que entonces ni siquiera hace falta que medites. Mi propia experiencia es ésta: yo no hago *asanas*, no medito, no hago nada de lo que te pido hacer. Todo lo que hago es vivir por el bien de los demás. Todo lo hago en beneficio de la humanidad, en beneficio de la gente. Y así soy joven, feliz y estoy en paz. Este es mi secreto.

## *Si quieres oír a Dios*

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

## *Cuanto más das, más ganas*

Entrégate completamente. No seas egoísta. Estáte siempre listo, estate preparado para servir a los demás. Pero hoy en día la vida trata de cómo estar preparado para agarrar algo para nosotros. No dejamos pasar ni una sola oportunidad para explotar a la gente, para conseguir algo de alguien. Debería ser todo lo contrario: dar, dar, dar y dar. Estáte preparado para servir de todas las formas posibles, incluso con tus pensamientos. Es por ello que al final de cada meditación siempre repetimos: “Que el universo entero se llene de paz y alegría, amor y luz”. Da buenas ideas, haz buenas sugerencias al mundo. No te cuesta nada. Cuanto más das, más ganas.

## *El mejor “querer”*

Cualquier cosa que quieras la conseguirás si ese “querer” es tan fuerte que concentras la totalidad de tu mente en ello. La mente tiene esa clase de poder. Puede crear cualquier cosa. Puede darte cualquier cosa—pero has de quererlo poderosamente, fuertemente, profundamente, serenamente y sin ninguna disipación. Deberías tener cuidado al decidir lo que quieres pues, si enfocas tu atención en el odio, te vuelves odioso. Por lo tanto, deberías saber en qué pensar para estar a gusto y feliz. Así es como te ayuda un mantra. Un mantra hace la mente fuerte, clara y serena. Y cuando te concentras en el mantra durante mucho tiempo éste se disuelve lentamente y tu mente se vuelve quieta y libre de alteraciones. ¿Qué mejor “querer” hay que la tranquilidad de espíritu?

## *Despacio y constante* *Se gana la carrera*

Nunca deberías hacer un gran esfuerzo con las *asanas* de Yoga o con la respiración yóguica. Más bien asegúrate de que tu práctica sea tranquila y sin tensión. Esa es una aproximación segura a tu propia práctica. De hecho, no hay ningún lado agotador en la práctica de Yoga ni siquiera en la meditación. Si te peleas con la mente ésta se volverá más bien violenta y te amenazará, y entonces siempre que te sientes a meditar la mente empezará a sublevarse. Por el contrario, siempre hay una manera fácil de hacer las cosas y no deberíamos precipitarnos en conseguir los verdaderos beneficios. Deja que las cosas sigan su propio ritmo. Nuestro deber es hacer nuestra práctica continuamente. Recuerda: Despacio y constante se gana la carrera.

*En un principio,  
todos estábamos bien*

Cuando naciste estabas bien. No había malas cualidades en ti. Es por eso que la cara del bebé expresa el Dios interior. Es fácil ver el reino de los cielos en el rostro de los niños. Sin ningún tipo de maquillaje sus caras se ven divinas. ¿Alguna vez has visto a una madre poner maquillaje a su bebé? El bebé no lo necesita pues ya está bien, está divino. Una bonita sonrisa es suficiente e inspira a todos. Recuerda, todos hemos nacido así. ¿Qué nos pasó? Estábamos bien pero de alguna manera perdimos esa pureza y ahora tenemos que volver a estar bien. Por desgracia, para estar bien buscamos la ayuda de las cosas artificiales. Los bebés tienen una belleza cósmica; nosotros parece que tengamos una belleza cosmética. Así que en un principio todos estábamos bien y de alguna manera nos hemos vuelto “impuros”.

## *Vida mundana y vida espiritual*

El verdadero servicio a la humanidad es el servicio a Dios. Mucha gente malinterpreta eso. Creen que el servicio divino es solo si van a un templo o a una iglesia y hacen algo allí. En el interior del templo dirán: “Oh Dios, yo soy tuyo, todo es tuyo”. Pero en el momento que salen se olvidan de ello. Ponen una valla entre el templo y el mundo. No existe tal división entre la vida mundana y la vida espiritual. No son diferentes. La vida es la misma vayas donde vayas, hagas lo que hagas. Depende de cómo la enfoques tu vida puede ser mundana o espiritual. Fuera del templo se puede llevar una vida espiritual e incluso dentro del templo se puede llevar una vida mundana. Así que un verdadero buscador espiritual debería entender que todo está en la actitud de uno mismo.

## *Ver lo bueno en todos*

Sonríe a todo el mundo, piensa bien de todos, habla bien de todos, no hables sobre cosas malas o del lado malo de la gente. Debes saber que cuanto más piensas en lo malo de la gente más piensas en lo malo que hay en ti. Tal vez estés hablando de alguien diciendo “Oh, esa parte de él es mala o ella hizo algo malo”, pero eres tú quien está pensando en esos malos pensamientos en nombre de él o de ella. Tu mente se dañará porque invita a los malos pensamientos. Antes de considerar mala a otra persona, eres tú quien se vuelve malo. Así que nunca invites pensamientos malos, piensa en ideas buenas. Más bien, piensa en ideas buenas, di palabras buenas, haz algo bueno. Entonces disfrutarás realmente de la alegría suprema.



## *Ama lo que nunca cambia*

Mucha gente dice “te quiero” pero ¿es eso verdadero amor. Si es realmente amor profundo nunca puede cambiar. No puede ser devuelto. Al amar te das por completo y dejas de estar separado. Te conviertes en uno con el ser amado y siempre piensas en términos del ser amado. Haces todo por el bien del ser amado. Hoy en día el amor es sólo un deseo, una afición temporal, es superficial. Si el color del pelo del ser amado se vuelve canoso el amor se desvanece. Si el peso del monedero se reduce también se reduce el peso del amor porque este –llamado- amor se basa en cosas superficiales. No llega a lo más profundo del corazón, que nunca cambia. Debes amar lo que nunca cambia en una persona. Entonces no se desvanecerá.

## *La causa del miedo*

¿Por qué tenemos miedo? Normalmente tenemos miedo de perder algo. ¿Qué es lo que podrías perder? ¿Tu riqueza? ¿Cuándo te llegó? ¿La trajiste cuando viniste a este mundo? ¿Alguna vez has visto a un bebé venir al mundo con un solo centavo en la boca? ¿O puedes marcharte con un solo centavo en tu bolsillo? Así que llegas con nada y te marchas con nada. El dinero viene, el dinero va—porque todo tiene su opuesto. Cuando hay un ir hay un venir. Cuando se gana también se pierde. Entonces ¿por qué has de tener miedo? Disfruta de las cosas mientras las tienes y cuando no las tengas disfruta también.

## *No esperes nada*

El egoísmo puede ser muy, muy sutil. Si yo espero de ti que me aprecies estaré ansioso. A la hora de contestar a tus preguntas las contestaré muy amablemente para que me aprecies. Esa expectativa me aportará ansiedad. Habré perdido mi paz y si al final no me aprecias perderé aún más mi paz. Me marcharé siendo un hombre infeliz. Será una doble pérdida: la pérdida de tiempo y la pérdida de felicidad. Pero si me dirijo a ti sin ninguna expectativa, sin importar que me aprecies o no, por lo menos no perderé mi paz. Así que por el bien de mi propia paz no debo esperar nada de ti. Soy tan egoísta manteniendo mi paz que no quiero esperar nada de ti.

## *Cualquiera puede practicar Yoga*

No debes pensar: “tengo todos esos malos hábitos—fumar, beber, comer carne—así que no estoy en condiciones de practicar Yoga”. Incluso con todos esos hábitos, si empiezas a hacer Yoga podrás salir poco a poco de esos hábitos no saludables. A veces la gente me pregunta: ¿tengo que dejar de fumar, tengo que dejar de beber antes de empezar con la práctica de Yoga? Yo les digo: “no, no es necesario”. Si digo: “Si, debes dejarlo antes de venir a Yoga”, es como un médico que te dice que debes deshacerte de todas tus enfermedades antes de tomar la medicina. Así que nadie está incapacitado para la práctica de Yoga. La sagrada escritura *Hatha Yoga Pradipika* dice: “Sea uno joven, viejo, enfermo o muy enfermo, si practicas Yoga te convertirás en una persona sana y feliz”.

## *Como estar libre de deseos*

Tal como dijo el Señor Buda: “la causa del dolor es el deseo y la manera de elevarse por encima del deseo es con la ausencia de deseos”. Cuando yo hablaba sobre esta ausencia de deseos, un monje Zen de Hong Kong se levantó y preguntó: ¿no es un deseo el querer estar libre de deseos? Yo le dije: “Sí, pero sólo con un deseo podrás detener todos los demás deseos”. En otras palabras, primero creas un deseo, luego con ese deseo detienes todos los demás deseos y finalmente ese deseo desaparece porque tu deseo es estar libre de deseos. ¿Qué sucede contigo cuando alcanzas ese deseo? Estarás libre de deseos. Sólo un deseo puede detener otros deseos.

## *Todo vibra con OM*

Yoga significa la perfección en cada acción. En el Himalaya, donde quiera que vayas, se oye el sonido del *OM*. Todas las cosas cantan el *OM* en el Himalaya, incluso el río. El río Ganges canta el *OM* al fluir. Hasta los animales en la selva rugen *OM*. En todas partes se oye el sonido del *OM*. Hace vibrar cada célula de tu cuerpo. Aporta una agradable sensación de paz. Simplemente canta y baila el *OM* pues este sonido crea un ritmo especial en tu sistema que te genera un estado de ánimo extático. *OM* es la vibración básica y si añades *HARI*, el significado se convierte en “uno que elimina todos los obstáculos” o “uno que purifica todo el sistema”. Es una gran fórmula sagrada. Así que canta *HARI OM* y experimenta sus beneficios.

## *Cada partícula tiene vida*

Existen átomos individuales y cuando pasan cerca el uno del otro se convierten en moléculas, luego en tejidos y luego en células. Los átomos se desarrollan uno a uno y el hecho de agruparse los hace despertar. Por eso decimos que todo tiene vida. No hay nada inanimado, nada sin vida en este mundo. En todas partes, cada partícula tiene vida. La vida en los llamados objetos inanimados no se manifiesta, no es visible a simple vista. Pero todo está lleno de vida y esa fuerza vital es la energía vital a la que llamamos *prana*. El *prana* está en todo. Una vez que comprendemos lo que es el *prana* y llegamos a dominarlo, podremos controlarlo. Entonces podremos dirigir ese *prana* hacia donde queramos.

## *El poder de los mantras*

Cuando el Dalai Lama fué del Tibet a India cruzó por un paso del Himalaya. Sintió que los enemigos le seguían y quiso detenerlos, así que él y sus lamas se pusieron a cantar algunas fórmulas sagradas que produjeron densas nubes e intensas lluvias. Con tanta lluvia los enemigos no pudieron cruzar el paso. Uno de los secretarios personales del Dalai Lama me contó este suceso. Le creí, pues en las Escrituras hindúes hay ciertos mantras, fórmulas sagradas que pueden—cuando se repiten en un grupo cuyos miembros están bien versados en este tipo de prácticas—atraer nubes. Sólo mediante la repetición de las diferentes palabras sagradas se pueden hacer muchas cosas. Este es el poder de la repetición del mantra.



## *Elévate por encima de la dualidad*

El mundo siempre es una mezcla del bien y del mal. No puedes ver todo lo bueno sin ver lo malo pues son las dos caras de una misma moneda. Si todo está bien entonces no vale la pena vivir la vida aquí, no tiene atractivo, no hay un motivo. Ambas cualidades son necesarias. Se nos ha dado el libre albedrío y la capacidad discriminativa para seleccionar lo que es beneficioso para nosotros y para evitar lo que es perjudicial. Así que el concepto del bien y del mal es principalmente para los seres humanos una especie de campo de pruebas. Es así como nos desarrollamos y evolucionamos. Desarrollamos nuestras capacidades, afilamos nuestro intelecto y nos elevamos por encima de todo esto. Ese es el verdadero Yoga, cuando te elevas por encima de las dualidades.

## *Amplía tu entendimiento*

Entiéndete a ti mismo primero, entiende tus capacidades, entonces dirás: “bueno, ahora le toca a mi capacidad, déjame desarrollar mi capacidad para entender más”. Cuando una maquinilla de afeitar no afeita correctamente es porque está desafilada. Entonces ¿qué hay que hacer? Hay que afilar la maquinilla si la quieres volver a utilizar. Del mismo modo, nuestro intelecto está desafilado y tiene sus propias limitaciones. Así que afila tu intelecto. No hay nada malo en querer saberlo todo, pero si realmente lo quieres saber todo, ponte en forma. Desarrolla la capacidad de saberlo todo, entonces todo te será revelado. En realidad no se te esconde nada—todo es un libro abierto. Una vez que amplías tus horizontes comprenderás más y más cosas.

## *No confíes en el miedo*

El miedo no nos ayuda en modo alguno. El miedo hace que la mente pierda toda su fuerza. Recuerda, para tener miedo has de confiar en el miedo. Además, debes saber que el miedo no te va a aportar ningún beneficio. Puede suceder cualquier cosa en cualquier momento. Ahora que estás vivo y estás bien ¿Por qué no disfrutas la vida que estás viviendo en lugar de preocuparte? Si cedés al miedo te vas a sentir desdichado. La fe y el miedo no van juntos. O tienes fe o tienes miedo. ¿Por qué no disfrutas del ahora en lugar de preocuparte por el futuro? Aprende a vivir en el presente dorado.

## *La Palabra*

Creemos que todo el cosmos está hecho de vibraciones sonoras. Cada palabra tiene su vibración. No sólo la palabra hablada, todo tiene su propia vibración. La suma total de todas las diferentes vibraciones es el *OM*. Si te acercas a la playa podrás escuchar el romper de las olas en diferentes sonidos, pero si te alejas un poco y escuchas el sonido del océano, oirás el sonido del *OM*. Eso es lo que llamamos “la palabra” que surgió al principio de todo. “La palabra era Dios”. Cuando repetimos la palabra *OM* se genera esa vibración divina en nosotros.

## *Formas cambiantes*

Nacer y morir son formas cambiantes. La planta se convierte en una flor y la flor se convierte en una guirnalda- y si dejas la guirnalda así un tiempo se convertirá en polvo. Lo mismo le sucede al cuerpo. El cuerpo se compone de elementos y los elementos cambian continuamente. Un día cuando el cuerpo se descomponga, el cuerpo estará muerto pero tú, el propietario del cuerpo, siempre sigues igual. Ser consciente de la inmortalidad es posible cuando dejas de identificarte con el cuerpo. Es más, cuando comprendes tu propia inmortalidad es cuando puedes ser feliz siempre. La felicidad que te aportan tus posesiones es falsa o, en otras palabras, es sólo un reflejo de la felicidad.

## *Protégete*

Si te sientes afectado por la negatividad de los demás ¿cómo vas a poder ayudarles? Imagina esto: un médico va a visitar un paciente que está muy enfermo y con mucho dolor. Al ver al paciente, el buen médico se desmaya. ¡Ahora hay dos pacientes! Se necesita otro médico. Por lo tanto, mantén la mente tranquila y serena, y luego ofrece tu servicio. Si crees que vas a ser absorbido por la negatividad de otro, déjalo pues es mejor un paciente que dos. Protégete, hazte fuerte antes de ir a ayudar a otro. Cuídate de eso primero. No hay ninguna prisa en ir allí y añadir más problemas.

## *Amor verdadero*

Mucha gente dice: “te quiero” pero ¿es eso verdadero amor? Si realmente es amor profundo entonces no puede cambiar o ser devuelto. Cuando amas te entregas por completo. Te vuelves uno con la persona amada y lo haces todo por el bien de ella. Pero lo que llamamos “amor” hoy en día es sólo un gustar, un deseo, un gustar temporal y superficial. Si el peso de la cartera disminuye, el peso del amor también disminuye. Si el peso del cuerpo aumenta, el amor disminuye. ¿Ves? Esto se debe a que ese llamado amor se basa en el dinero o en un bonito cuerpo, eso es todo. Tienes que amar lo que nunca cambia en una persona, el yo interior, lo divino que hay en la persona. Eso es amor verdadero.

## *Date cuenta de la unidad*

Yoga significa unirse, juntarse. Cuando pensamos en esa unión entonces nos volvemos verdaderos yoguis, así que dejemos que nuestras vidas se basen en ese encuentro, “en estar juntos, en ser juntos”. Deberíamos ser uno, o en otras palabras, deberíamos darnos cuenta de esa unidad que ya está en nuestro interior. Ya somos uno pero por desgracia nadie ha contestado exactamente por qué estamos separados. Varios santos han dado diferentes respuestas a la causa de la separación: Se debe a la ignorancia, a una ilusión o a la vida en el mundo material. Existen muchas respuestas al por qué nos sentimos separados pero probablemente la verdadera respuesta sólo nos llegue cuando nos demos cuenta de nuestra unidad. Es en esa unidad donde encontrarás la paz dentro y fuera.



## *Tú no*

Tú no eres todas tus cosas—tus posesiones, tu casa, tu dinero—Si piensas que tú eres eso, entonces te estás identificando erróneamente. ¿Pero quién eres si no te identificas con alguna cosa? No tienes respuesta para eso excepto decir “Yo soy yo”. Pero estás condicionado o encadenado a tu falsa identidad. Las cosas con las que te identificas cambian constantemente y también te hacen sentir cambiante. Toma, por ejemplo, el dinero que tienes en el banco. Si sólo tienes un poco dices que eres pobre pero si tienes más dinero en tu cuenta entonces dices que eres rico. Lo mejor es desapegarte de todas esas identificaciones falsas. A eso se le llama la verdadera felicidad, liberación o *nirvana*.

## *La vibración cósmica*

Cuando vibramos igual que la vibración cósmica nos ponemos en sintonía con el cosmos. Por eso, cuando repetimos *OM* sentimos una paz cósmica. Esa vibración cósmica vibra en nuestro propio cuerpo. Aporta una especie de alineación a las células del cuerpo, un ajuste o un nuevo ritmo. Cuando las células del cuerpo corren sin descanso en todas direcciones, nos sentimos enfermos. Pero cuando ajustamos esa vibración para que funcione sin problemas nos sentimos felices y nos sanamos. Por medio de la continua repetición de *OM* podrás sanar muchas dolencias físicas y en última instancia también la mente. Entonces podrás sentir salud física, paz mental y pura felicidad.

## *Sé el testigo*

Ser testigo de la mente significa que observas todo lo que sucede en la mente del mismo modo que observas a los niños mientras les permites jugar. No interfieras. Deja entrar cualquier pensamiento y sencillamente sigue observándolo. Al hacerlo de forma continua verás como los propios pensamientos irán desapareciendo lentamente. Deja que los pensamientos sientan que los estás observando. Una vez que saben que los estás observando ya no se inquietarán. Poco a poco se irán calmando y esa es la idea que hay detrás de la observación de la mente. Por lo tanto, localiza el verdadero testigo que hay en tu interior y siente que tú eres ese.

## *Yoga y los negocios*

La actitud del Yoga es hacer negocios por el bien de los demás, para servir a los demás. Tú tienes derecho a conseguir tu parte—una parte razonable. Si esperas más, entonces tendrás más preocupaciones, más ansiedad y más miseria. Así que no podemos vivir una vida yóguica y a la vez una vida material normal. El Yoga no hará más codiciosos a los que ya lo son ni satisfará sus avariciosos deseos porque todos esos antojos son sólo actitudes mentales, deseos de la mente. Algunas personas desean tener varios millones de dólares y son felices con eso. Otras desean sólo unos cientos de dólares y son felices con eso. Todo depende de las diferentes actitudes mentales. Ahora bien, puedes aplicar el Yoga a tu vida cotidiana pues te ayudará a cumplir tus funciones diarias de una manera más equilibrada, sin ansiedad ni preocupaciones.

## *Conoce tu yo*

Imagina que dices: “Mi mente está totalmente alterada hoy. Ayer estaba tranquilo, feliz. Hoy estoy preocupado”. ¿Qué hay de común detrás de estas declaraciones? El factor común es que tú sabes. Tú sabes que estás preocupado. Tú sabes que no estás preocupado. El verdadero tú es ese que lo sabe todo mientras que el tú superficial es la mente. A pesar de que hoy tu mente está algo alterada, el conocedor de la mente no lo está. Tu mente era feliz ayer y ahora, hoy, no es feliz. Si te refieres a tu mente ¿entonces quien eres tú? Podrías decir: yo soy mi cuerpo, mi mente, mi inteligencia, mi ego. Seguro que puedes ser todas esas cosas, pero en realidad ¿Quién eres tú? Encuentra la respuesta. A eso se le llama “conocerse a sí mismo”.

## *¿Has visto a Dios?*

Una de las escrituras hindúes llega a decir que si, por casualidad, una persona dice: “he visto a Dios”, seguro que esa persona no ha visto a Dios. La idea es que es la inteligencia o la mente la que dice: “he visto a Dios”. En realidad, la mente no puede ver a Dios. Sólo cuando la mente deja de ser, se experimenta a Dios. Así que cuando la mente dice: “he visto a Dios” es una falsedad absoluta. En el interior de cada uno existe un elemento divino o una personalidad divina. Es la mente la que oculta más o menos, la comprensión de ese yo divino. Así que cuando la mente deja de funcionar te das cuenta de ese yo.

## *Entiende el mundo*

Cuando comprendemos los altibajos del mundo correctamente, vemos que depende de nosotros entenderlos y estar por encima de todo ello. Sólo entonces podrás pasear sobre las olas y disfrutar de ellas. Dirás: “Oh, estas olas son la naturaleza del mundo, no me van a atacar”. Ese es el conocimiento que queremos para no sentirnos molestos por nada. Si no ¿Cuál es el propósito de tanto Yoga para equilibrar la mente? Cuando todo ya está equilibrado, ¿por qué has de equilibrarte? Cuando comprendes que el dolor y el placer son las dos caras de una moneda entonces los entiendes correctamente y no sufres más. Por lo tanto está en nuestras manos el estar por encima de esos altibajos.

*La persona que se preocupa de vidas pasadas o futuras no está disfrutando realmente del presente. Yo diría: Vive esta vida bien. Cuida del ahora y te habrás cuidado del futuro pues lo que siembras ahora lo recogerás en el futuro. Manteniendo un buen pedazo de fruta en tu mano supones que: “si me como este pedazo de fruta y planto las semillas, crecerá un árbol bien bonito y aportará más frutos. ¿Pero si me muero quien lo regará?” No te preocupes del pasado ni del futuro. Simplemente permanece en el presente dorado.*

~Swami Satchidananda

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