PENSAMIENTO POSITIVO
y Jardinería Kármica

Cómo diseñar nuestra realidad

ATMAN YOGA

Atman yoga es un grupo de amigos
iniciados en la tradición Sivananda, que tiene
una escuela de yoga en Medellín-Colombia,
cuya visión es la paz en la ciudad y en el mundo.

Nuestra misión es enseñar y transmitir
la filosofía del yoga, su estilo de vida
y su sadhana (práctica espiritual).

Lo hacemos a través de retiros y cursos de yoga,
ayurveda, pensamiento positivo, meditación,
raja yoga, filosofía vedanta
y ciencias gemelas del yoga.

También apoyamos todo lo que contribuya
a la paz y a la relación armónica
con la naturaleza (ecología).

www.atman-yoga.org
info@atman-yoga.org
Tel.: (57) (4) 311 11 32

Para formarse como
profesor de yoga:
www.sivananda.org

Nuestra realidad es una proyección de nosotros mismos, una película de nuestra mente. En cada momento estamos diseñando nuestra vida y el mundo. Lo que vemos no viene de afuera hacia nosotros sino que somos nosotros quienes proyectamos la realidad, a través de nuestra mente, y la calidad de esa realidad depende de las semillas que sembramos. Los frutos de estas semillas que sembramos, ayudando o perjudicando a los demás y a nosotros mismos, forman nuestra realidad. Somos responsables de todo lo que vemos y sentimos, por lo tanto, la única forma de cambiar el mundo es conociéndonos y cambiando nosotros mismos.

Podemos comparar nuestra mente con un terreno vacío que tiene un potencial de infinitas posibilidades, donde podemos sembrar y así proyectar un paraíso. Nuestro subconsciente es el suelo donde vamos a sembrar. Las semillas son nuestros actos, palabras y pensamientos que ayudan o perjudican a los demás. Los frutos de estas semillas crean nuestra realidad.

Para crear un jardín bien bonito y hacer de nuestra realidad un paraíso, son importantes tres cosas:

1. **Preparar y fertilizar la tierra.** Para que este jardín sea fértil, tenemos que trabajar en nuestro subconsciente (la tierra) a nivel profundo, evitando los venenos (drogas, alcohol, exceso de televisión, consumismo, etc.) y nutriéndolo adecuadamente (sobre todo a través de la práctica espiritual).

2. **Sembrar las semillas correctas.** Sembrar en concordancia con la ley del *karma* (ley de acción y reacción). La cosecha de estas semillas, que sembramos a través de nuestra interacción con los demás, es nuestra realidad. La ley del *karma* nos enseña que sólo podemos beneficiarnos cuando hacemos algo bueno por los demás. En palabras de Jesús, "*sólo podemos cosechar lo que sembramos*". Maestros de todas las tradiciones han dicho que *todo lo que nos sucede en nuestra vida es una correspondencia exacta de la forma como hemos tratado a los demás.*

3. **Quitar las malezas.** Transformando nuestros pensamientos, palabras y hábitos para crear el jardín de nuestros sueños.

atman yoga
Tradición Sivananda
www.atman-yoga.org

Impregon s.a.

PENSAMIENTO POSITIVO Y JARDINERÍA KÁRMICA

Cómo diseñar nuestra realidad

ATMAN YOGA – TRADICIÓN SIVANANDA

Cristina Mejía Peláez – Nírmala

PENSAMIENTO POSITIVO Y JARDINERÍA KÁRMICA
Cómo diseñar nuestra realidad

2011 Cristina Mejía - Nírmala

Revisión de textos:
Roberto Efraín de Jesús Bustamante V.
Ananda Mayii - Ángela María de Jesús

Diseño y diagramación:
Ananda Mayii - Ángela María de Jesús

Diseño de Carátula:
Juan Ernesto Correa

Fotografía:
Clemencia Peláez

Ilustraciones:
Mauricio Rico
Jorge Alonso Zapata
Pinturas Koguis

Impresión: Impregón S. A.
Impreso en Colombia
Printed in Colombia
Diciembre 2011

PENSAMIENTO POSITIVO Y JARDINERÍA KÁRMICA

Cómo diseñar nuestra realidad

Dedicado a los Maestros de nuestra tradición: Swami Sivananda y Swami Vishnu Devananda; a sus discípulos, especialmente a Swami Swaroopananda y al linaje completo. A Lama Christie McNally y Geshe Michael Roach por habernos trasmitido la enseñanza de la ley del *karma* y por dedicar su vida a transmitírsela al mundo. Gracias a nuestros Maestros por ser tan fieles a sus principios y, al mismo tiempo, tan abiertos y respetuosos con otras tradiciones, lo que permitió que Lama Christie y Geshe Michael compartieran en el *Ashram-Sivananda* de Bahamas su valioso conocimiento.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 9

EL YOGA Y SUS PRINCIPIOS BÁSICOS 14

PENSAMIENTO POSITIVO 16
¿Qué no es pensamiento positivo? 16
¿Qué es pensamiento positivo? 17
Beneficios del pensamiento positivo 19
¿Cómo creamos en nuestra mente la película
que produce nuestra realidad? 20
Resumen 21

FERTILIZAR LA TIERRA 23
¿Cómo fertilizar la tierra, nuestro subconsciente,
para crear un paraíso? 23
Evitar los venenos 23
Aplicar los fertilizantes 25
Impresiones positivas que entran por nuestros sentidos 25
La naturaleza
El arte
Los rituales
El *buddhi* - Luz mental 26
¿Cómo prender nuestro *buddhi*? *27*
Sadhana 27
Satsang *29*
Capacidad para concentrar la mente 30
Autosugestiones 31
Los *mantras* *32*
Ejercicio de gratitud 32
Resumen 33

SEMBRAR LAS SEMILLAS - LEY DEL KARMA 35
¿Cómo funciona la ley del *karma*? 35
La ley fundamental 37
Propósito de la ley de acción y reacción (*karma*) 38
¿Cómo se siembran las semillas en nuestro subconsciente? 38
Tres clases de *karma* *40*
Sanchita karma *40*
Prarabdha karma 40
Agami karma *41*
¿Podemos cambiar nuestro destino? 41
¿Por qué no somos conscientes de la ley del *karma*?
¿Por qué nos confundimos? 42
¿Qué es lo que determina la calidad del fruto que vamos a cosechar
y la velocidad en que pelecha? 43

Cuatro metas en la vida según los Vedas y cómo alcanzarlas 46
Artha *46*
Kama *48*
Dharma *49*
Moksha *50*
Cinco principios básicos de la ley del *karma* *52*
Cualquier cosa que queramos, proveerla primero a los demás. 52
Primero es la causa y después el efecto. 53
Con una sola semilla podemos crear un bosque. 53
Revertir el espiral de *karma* negativo: devolviendo bien por mal. 54
Karma consumido, muere: reinvertir, compartir con los demás. 56

Ocho compromisos para poner este conocimiento en práctica 56
No sigamos haciendo cosas que no funcionan. 56
Activemos la causa verdadera reconociendo la causa de las causas. 57
Identifiquemos nuestro eco de buen *karma.* 59
Empieza contigo mismo. 63
No gastemos tiempo y energía decidiendo entre opciones
que no funcionan. 65
Sembremos la semilla correcta. 65
Revirtamos los espirales de *karmas* negativos. 66
Reinvirtamos constantemente nuestro buen *karma*. 70

¿Por qué es importante entender la ley del *karma* y trascenderla? 71
Naturaleza del *samsara* 71
¿Qué es *avidya*? 73
¿Cómo salir del *samsara?* 74
Resumen 80

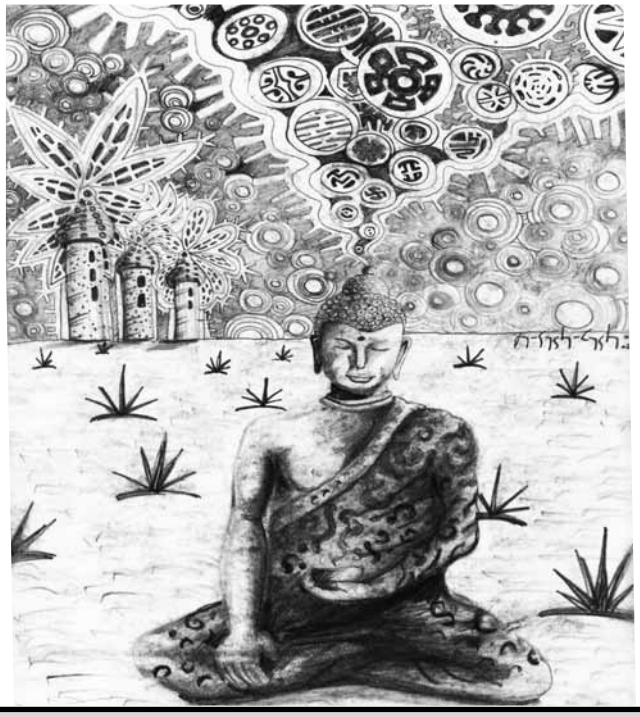
QUITAR LAS MALEZAS 85
¿Cómo transformar nuestros hábitos, palabras y pensamientos? 85
¿Cómo trabajar con nuestras acciones? 86
¿Cómo transformar nuestras palabras? 89
¿Cómo transformar nuestros pensamientos? 90
¿Cómo transformar los pensamientos negativos, malezas, que emergen en la mente? 92
Pegantes 92
¿Cómo eliminar los pegantes negativos? 93
Taller – Transformación de pensamientos 96
Resumen 97

CONCLUSIONES 99

Anexo 1. ¿Cómo funciona el subconsciente? 101
Anexo 2. Otros puntos importantes sobre los venenos para nuestra mente 100
Anexo 3. Centros y *ashrams* de Sivananda Yoga Vedanta 101
Anexo 4. Bibliografía recomendada 104

INTRODUCCIÓN

El propósito de este libro es ayudarnos a tomar conciencia de que nuestra realidad es una proyección de nosotros mismos, una película de nuestra mente. En cada momento estamos diseñando nuestra vida y el mundo. Lo que vemos no viene de afuera hacia nosotros sino que somos nosotros quienes proyectamos la realidad, a través de nuestra mente, y la calidad de esa realidad depende de las semillas que sembramos.



Estamos constantemente diseñando
nuestra vida y el mundo.

Los frutos de las semillas que sembramos, ayudando o perjudicando a los demás y a nosotros mismos, forman nuestra realidad. Somos responsables de todo lo que vemos y sentimos, por lo tanto, la única forma de cambiar el mundo es conociéndonos y cambiando nosotros mismos.

Podemos comparar nuestra mente con un terreno vacío que tiene un potencial de infinitas posibilidades, donde podemos sembrar y así proyectar un paraíso. Nuestro subconsciente es el suelo donde vamos a sembrar. Las semillas son nuestros actos, omisiones, palabras y pensamientos que ayudan o perjudican a los demás. Los frutos de estas semillas crean nuestra realidad.

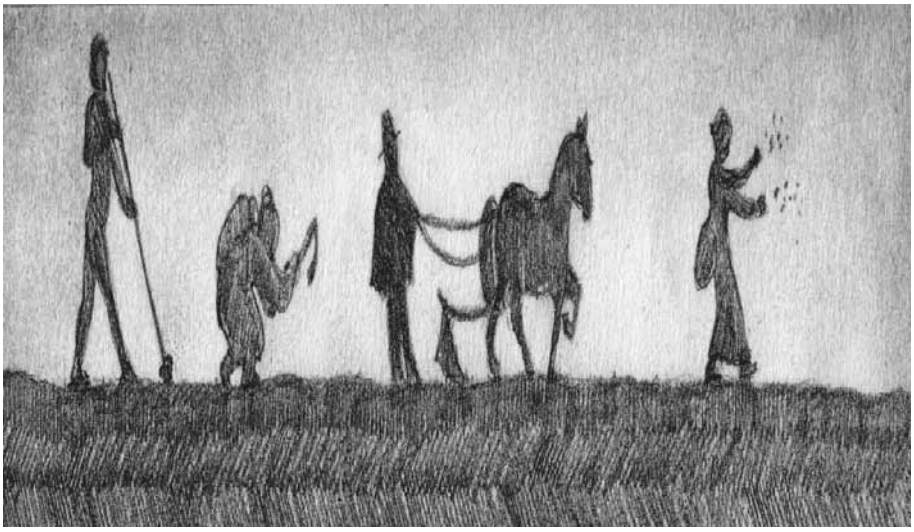
Para crear un jardín bien bonito y hacer de nuestra realidad un paraíso, son importantes tres cosas:

1. **Preparar y fertilizar la tierra.** Para que este jardín sea fértil, tenemos que trabajar en nuestro subconsciente (la tierra) a nivel profundo, evitando los venenos y nutriéndolo adecuadamente. Algunos venenos para el subconsciente son:

   - Todos los estímulos negativos que dejamos entrar a través de nuestros sentidos como, por ejemplo, la información amarillista, las películas de terror y las telenovelas.

   - Todo lo que entorpece a la mente y baja sus vibraciones como las drogas, el alcohol, fumar, trasnochar regularmente, el exceso de televisión y el consumismo.

   Nutrimos nuestro subconsciente de manera adecuada con un estilo de vida saludable, una práctica espiritual (*sadhana*), con la compañía de personas evolucionadas espiritualmente (*satsang*), con los *mantras* y con autosugestiones positivas. También con todos los estímulos positivos que dejamos entrar a través de nuestros sentidos; las mejores fuentes son la naturaleza, los rituales y el arte espiritual.

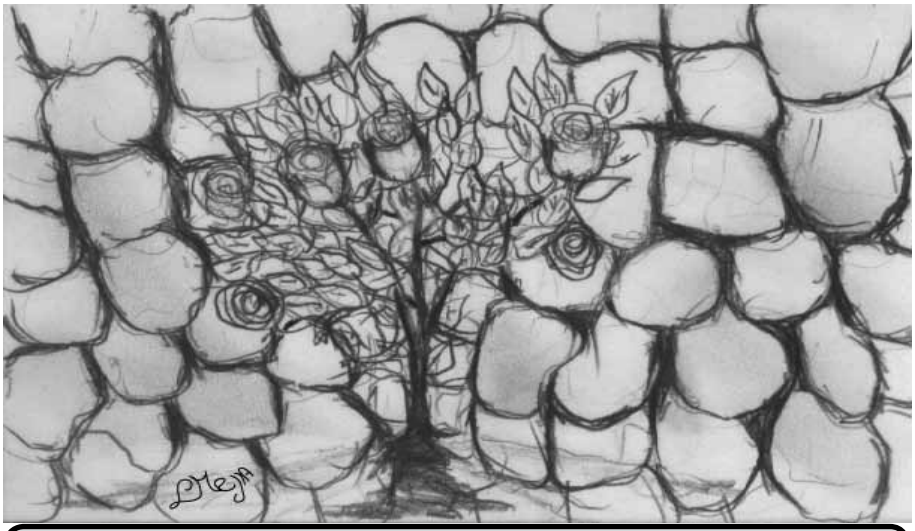


Lo primero es fertilizar nuestro subconsciente.

2. **Sembrar las semillas correctas.** Es decir, sembrar en concordancia con la ley del *karma* (ley de acción y reacción, a la que nos referiremos más adelante). La cosecha de estas semillas, que sembramos a través de nuestra interacción con los demás, es nuestra realidad.

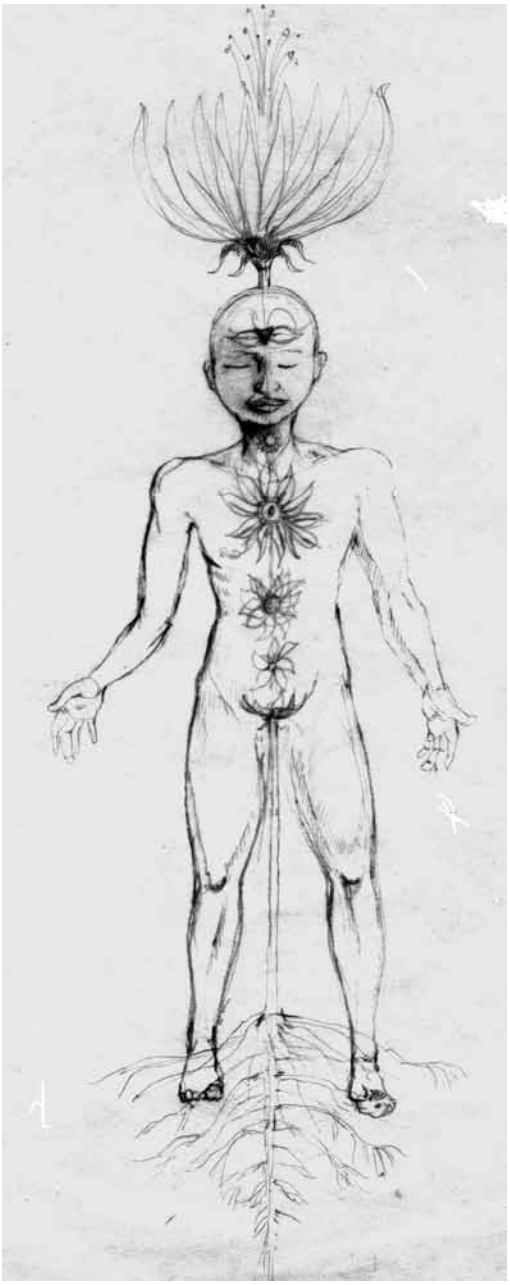
Lo segundo es sembrar las semillas correctas.

3. **Quitar las malezas.** Transformamos nuestros pensamientos, palabras y hábitos.



Lo tercero es quitar las malezas.

En este libro explicamos cómo fertilizar nuestra mente, cómo sembrar las semillas correctas y cómo transformar nuestros pensamientos, palabras, hábitos y omisiones. Y finalmente, cómo lograr nuestra meta más elevada como seres humanos: conectarnos con nuestra esencia. Estamos convencidos de que este conocimiento es muy importante para la humanidad en este momento. Si entendemos cómo funcionan las leyes que rigen el mundo, este mejorará sustancialmente en muy poco tiempo.



La meta es lograr nuestra posibilidad más elevada:
conectarnos con nuestra esencia.

Siembra un pensamiento
y cosecharás una acción.

Siembra una acción
y cosecharás un hábito.

Siembra un hábito
y cosecharás un carácter.

Siembra un carácter
y cosecharás tu destino.

Swami Sivananda
El pensamiento y su poder, p. 36.

EL YOGA Y SUS PRINCIPIOS BÁSICOS

Antes de empezar con el tema de pensamiento positivo, nos parece importante aclarar qué es yoga, porque pensamiento positivo es uno de los cinco puntos básicos de esta ciencia.

Hay muchas definiciones de la palabra yoga pero dos nos parecen esenciales:

1. Yoga es la unión del alma individual (lo que creemos que somos) con el *Ser universal* (lo que realmente somos).

2. Las prácticas que nos ayudan a volvernos conscientes de este hecho.

Swami Vishnu Devananda, Maestro de nuestra tradición, resume estas prácticas en los cinco principios básicos del yoga:

- *Ásanas*: Ejercicio adecuado.
- *Pranayama*: Respiración correcta.
- Relajación adecuada.
- Alimentación adecuada.
- Pensamiento positivo y meditación.

El mejor fertilizante para la mente
es la práctica espiritual.

Piensa en lo que es bueno,
habla de lo que es bueno,
haz lo que es bueno.
Pronto entrarás
en el reino de
la dicha inmortal.

Swami Sivananda

Así nos despierta
Swami Sivananda, p. 23.

PENSAMIENTO POSITIVO

Las ondas de pensamientos son como las ondas de un radio. Atraemos pensamientos porque tenemos la misma frecuencia. Con la práctica de los principios básicos del yoga, aumentamos la frecuencia para atraer pensamientos más positivos.

La mente es como un emisor de ondas y las vibraciones que emite dependen de la fuente a la que esté conectada.

Para entender qué es pensamiento positivo, en este contexto, nos parece importante primero decir qué no es pensamiento positivo.

¿QUÉ NO ES PENSAMIENTO POSITIVO?

- Supresión de emociones (más bien aceptar).
- Esforzarse por ser positivo / optimista. Mejor desarrollar estas cualidades de manera natural.
- Desarrollar culpa: “La mente es todo”, por lo tanto soy culpable.
- La mente como un árbol que cumple todos los deseos.
- Euforia, ignorar la realidad.

¿QUÉ ES PENSAMIENTO POSITIVO?

- El arte más grande: trabajar directamente con la mente.
- Una herramienta para cambiar nuestra vida.
- Cómo entrar al subconsciente y trabajar correctamente con él.
- Transformar pensamientos y patrones de pensamientos.
- Vivir de acuerdo con nuestra vocación (*swadharma*).
- Crecimiento espiritual.

Con la fuerza del pensamiento
se puede mover el mundo. Swami Sivananda

Pensamiento positivo es el arte en el cual se aplican métodos apropiados para subir las vibraciones de la mente y purificarla para hacernos conscientes de nuestra verdadera esencia, *satchidananda*:

- *Sat* Ser eterno
- *Chit* Conocimiento absoluto
- *Ananda* Dicha absoluta.

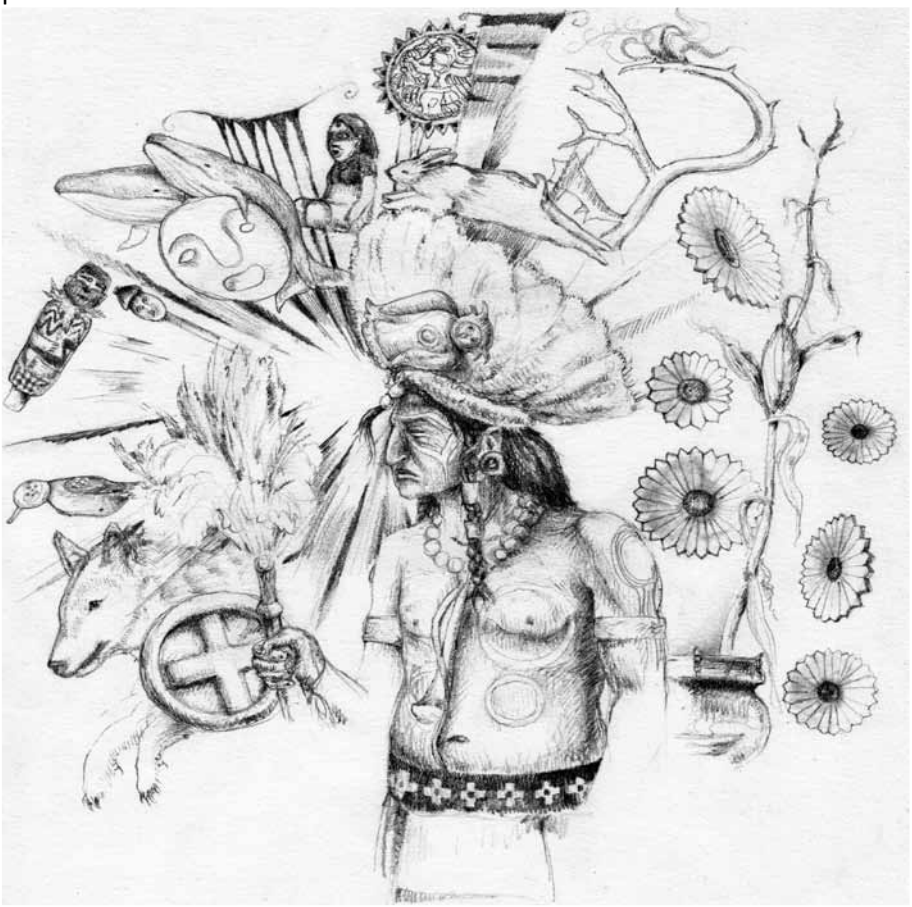
Esta es la única fuente donde está todo lo que buscamos. Para experimentar esta esencia de amor y paz que nos describen los Maestros, debemos subir nuestras vibraciones mentales. Cuando las vibraciones en nuestra mente son bajas, creamos pensamientos negativos que producen un mundo oscuro y sin sentido. Si, por el contrario, subimos estas vibraciones, purificamos nuestra mente y nos sintonizamos con la mente de los seres sabios y grandes que se han iluminado. De esta manera, nuestros pensamientos se vuelven positivos, y creamos un mundo armonioso y pacífico.

Lo que nos están diciendo constantemente los sabios es que el placer no viene de los objetos y que la única fuente de nuestro bienestar es nuestra verdadera esencia que experimentamos cuando purificamos y calmamos nuestra mente. Esta es la única causa de nuestro bienestar. La siguiente historia nos puede ayudar a entender este hecho y lo que es pensamiento positivo en este contexto:

> Un hombre estaba muy aburrido y se fue a vivir a otro pueblo. Cuando llegó, fue a visitar al sabio que había allá y le preguntó: "¿Cómo es la gente de este pueblo?". El sabio le respondió con otra pregunta: "¿Cómo es la gente de donde vienes?". El hombre le responde: "Es una gente amargada, violenta y aburrida". Entonces el sabio le dice: ''Lo siento mucho pero la gente en este pueblo es igual".
>
> Después llegó otro hombre al pueblo y le hizo la misma pregunta al sabio: "¿Cómo es la gente en este pueblo?". El sabio le respondió: "¿Cómo es la gente en tu pueblo?". A lo que el hombre contestó: "La gente es generosa, alegre y *bacana*". Entonces el sabio le dijo: "Acá la gente es igual".

Lo que ilustra esta historia es que no existe una realidad objetiva sino que proyectamos lo que tenemos en nuestra mente. Nuestra mente es el proyector a través del cual creamos el mundo que vemos. Si la mente está turbia, lo que llamamos en yoga *tamásica*, proyectaremos una película de terror en nuestra realidad. Si la mente está ansiosa, turbulenta y violenta, es decir, *rayásica*, produciremos una realidad violenta. Si nuestra mente está limpia y pura, *sáttvica*, produciremos y proyectaremos una realidad armónica

y pacífica. La meta es purificar nuestra mente para empezar a proyectar las "buenas películas" y, posteriormente, suspender los pensamientos, apagar el proyector, para experimentar nuestra esencia que es la unidad. Según los Maestros, esta experiencia final está más allá de las "buenas y malas películas".



El infierno es cuando predomina *tamas*, oscuridad y depresión, en nuestra mente.
El cielo es la predominancia de *sattva*, claridad y pureza en la mente.

BENEFICIOS DEL PENSAMIENTO POSITIVO

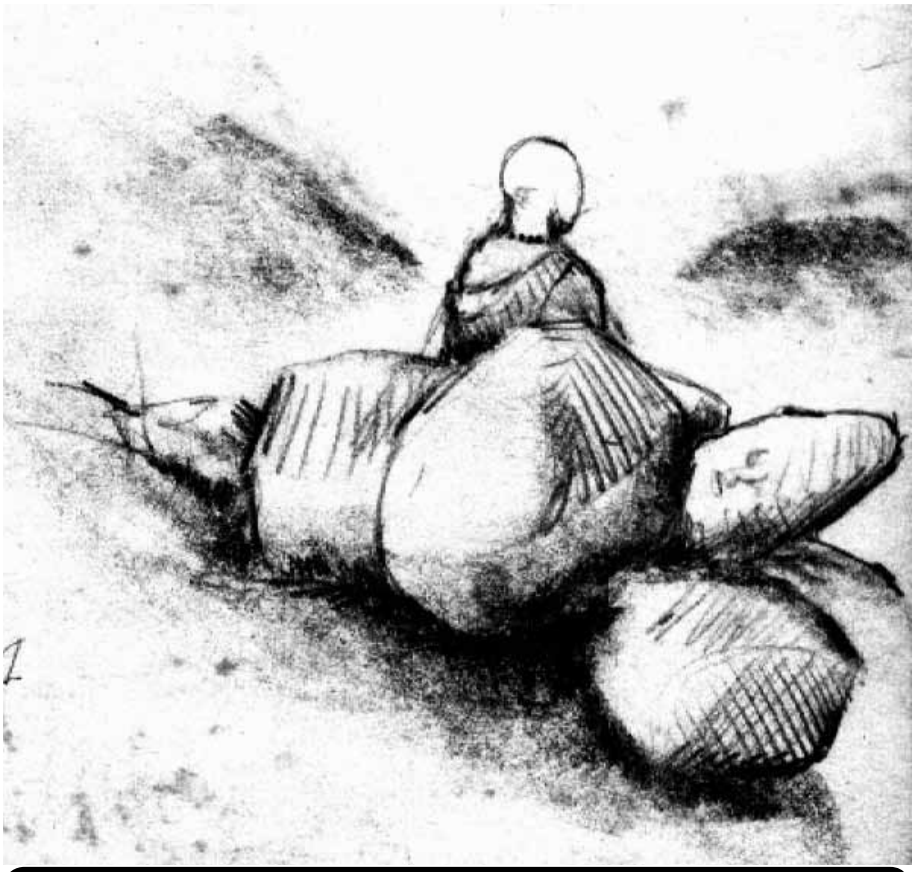
En este contexto, aprendemos el arte del pensamiento positivo para:

- Purificar el lago de la mente de su mugre *(tamas*).
- Calmar las olas de ansiedad (*rajas*).
- Cultivar pensamientos *sátvicos*, pensamientos que dejan ver el alma (pensamientos de amor, paz, felicidad).
- Volvernos conscientes de la verdadera fuente de felicidad (nuestro derecho de nacimiento).

¿CÓMO CREAMOS EN NUESTRA MENTE LA PELÍCULA QUE PRODUCE NUESTRA REALIDAD?

Nuestra mente es un gran disco duro ultrasensible, con capacidad de memoria infinita, donde está grabado todo lo que hacemos y todo lo que entra a través de nuestros sentidos: lo que oímos, vemos, tocamos o sentimos a través del tacto, lo que saboreamos y lo que olemos. Cualquier cosa que pensamos, decimos y hacemos es una semilla que plantamos en nuestro subconsciente, cuyos frutos son la realidad que proyectamos en nuestra vida momento a momento. Es decir, nuestra realidad la creamos a través de lo que entra por nuestros sentidos y de las semillas (pensamientos, palabras, acciones y omisiones) que sembramos en nuestro subconsciente.

Como lo mencionamos antes, podemos comparar nuestra mente con un terreno vacío que tiene un potencial de infinitas posibilidades, donde podemos sembrar un paraíso. Nuestro subconsciente sería el suelo donde vamos a sembrar las semillas, y las semillas son nuestros actos, omisiones, palabras y pensamientos que ayudan o perjudican a los demás; los frutos de estas semillas crean nuestra realidad.



La única fuente de bienestar es nuestra verdadera esencia que experimentamos cuando purificamos y calmamos nuestra mente.

RESUMEN

Pensamiento positivo es el arte en el cual se aplican métodos apropiados para subir las vibraciones de la mente y purificarla para hacernos conscientes de nuestra verdadera esencia: *sat* (existencia absoluta)*, chid* (conocimiento absoluto) *y ananda* (dicha absoluta).

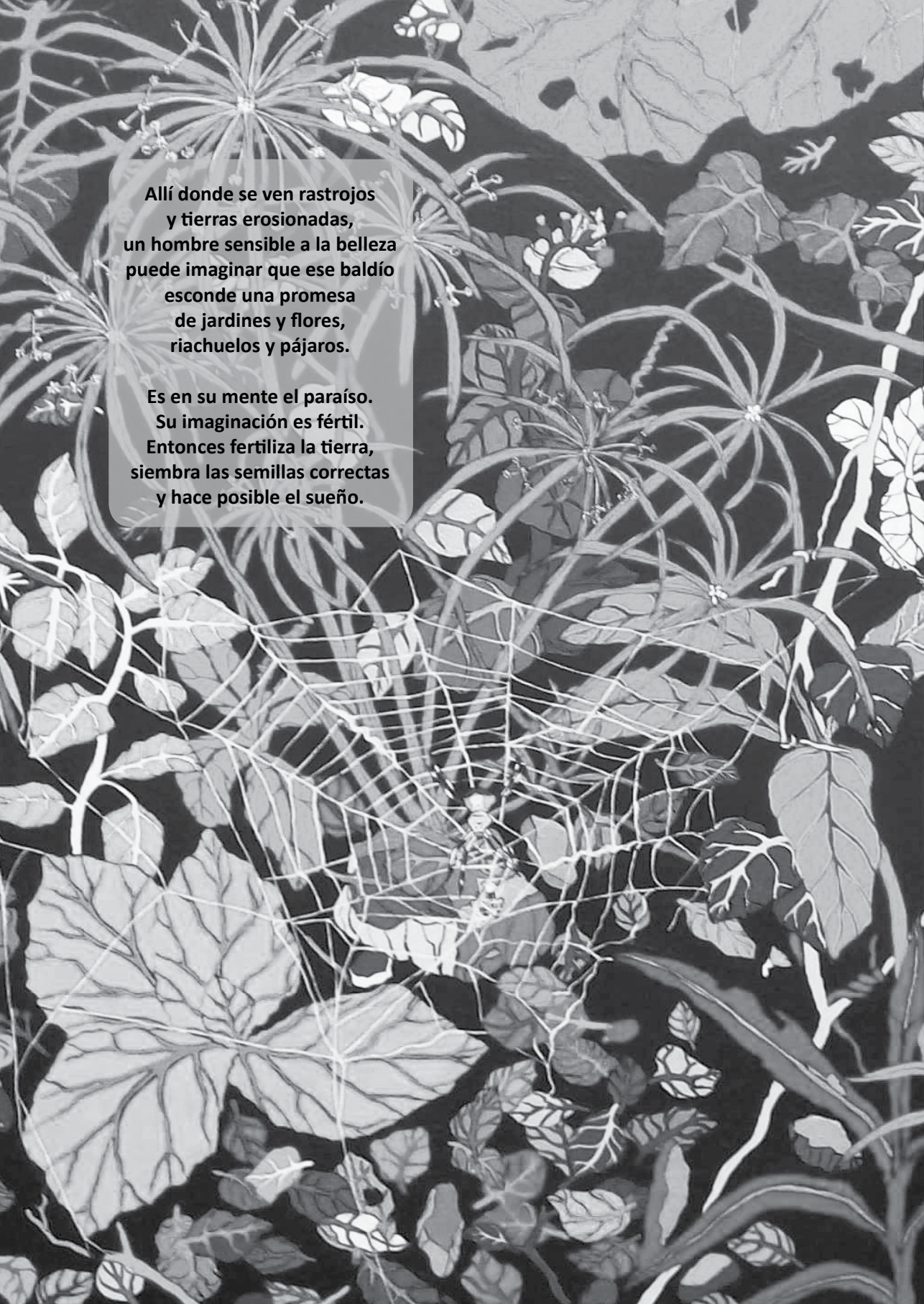
Para experimentar esta esencia de amor y paz, debemos subir nuestras vibraciones mentales. Cuando las vibraciones en nuestra mente son bajas, creamos pensamientos negativos que producen un mundo oscuro y sin sentido. Si subimos estas vibraciones, purificamos nuestra mente y nos sintonizamos con la mente de los seres sabios que se han iluminado. De esta manera, nuestros pensamientos se vuelven positivos, y creamos un mundo armonioso y pacífico. Para ello debemos:

1. Preparar y fertilizar la tierra evitando los venenos (que entran por nuestros sentidos y lo que entorpece la mente) y nutriéndola adecuadamente.

2. Sembrar las semillas correctas, en concordancia con la ley del karma (ley de acción y reacción). La cosecha de estas semillas que sembramos con los demás es nuestra realidad.

3. Quitar las malezas, transformando nuestros pensamientos, palabras, actos, hábitos y omisiones para poder crear el jardín de nuestros sueños.

La mente crea el mundo
de acuerdo con su pensamiento. Swami Sivananda



Allí donde se ven rastrojos
y tierras erosionadas,
un hombre sensible a la belleza
puede imaginar que ese baldío
esconde una promesa
de jardines y flores,
riachuelos y pájaros.

Es en su mente el paraíso.
Su imaginación es fértil.
Entonces fertiliza la tierra,
siembra las semillas correctas
y hace posible el sueño.

FERTILIZAR LA TIERRA

¿CÓMO FERTILIZAR LA TIERRA, NUESTRO SUBCONSCIENTE, PARA CREAR UN PARAÍSO?

El responsable del 90% de todo lo que hacemos y sucede en nuestra vida es el subconsciente. Este nos alinea con la naturaleza y en él están todas las memorias del pasado. Está encargado de todas las funciones automáticas del cuerpo (latidos del corazón, digestión, presión arterial, circulación de la sangre, etc.), las emociones bajas, los instintos y es el responsable de todos nuestros hábitos. Comparando nuestra mente con un computador, podríamos decir que el subconsciente son los programas (el *software*) y, por lo tanto, determina cómo vemos la realidad. Es por esto que reprogramar nuestro subconsciente es esencial. En Anexo 1, profundizamos sobre cómo funciona el subconsciente.

Siguiendo con el ejemplo de la agricultura, podemos decir que el subconsciente es la tierra donde vamos a sembrar el jardín (nuestra realidad). Y al igual que un agricultor, lo primero que debemos hacer es fertilizar el suelo. Para esto debemos hacer dos cosas: primero, debemos evitar los venenos que hacen que la tierra sea infértil, y segundo, debemos nutrirla bien para fertilizarla.

Evitar los venenos

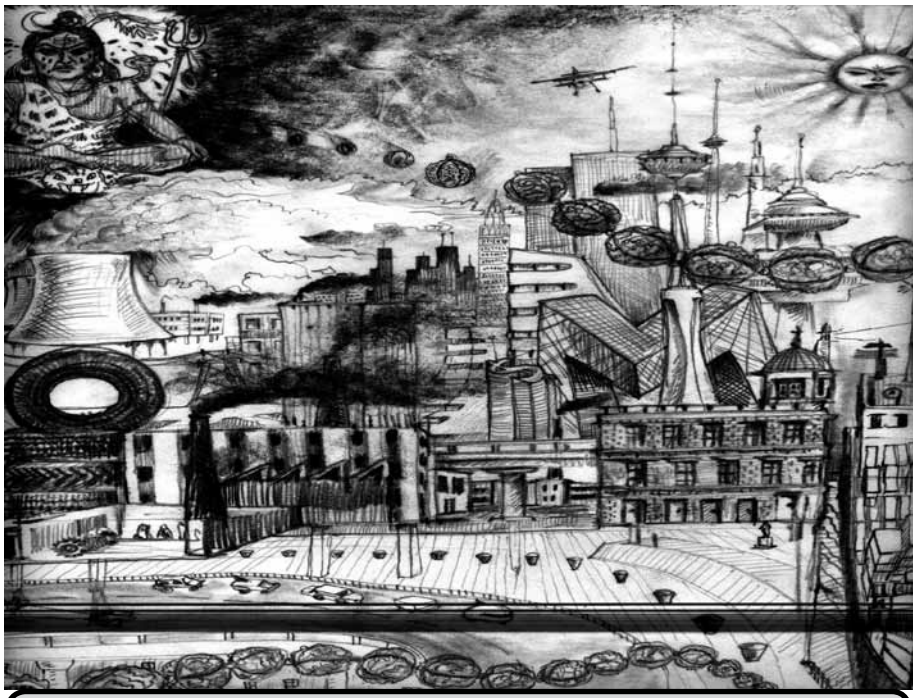
Igual que un agricultor ecológico, lo primero que debemos evitar son los tóxicos para el suelo. Cada uno de nosotros sabe qué tipo de estímulos "envenenan" su mente, haciéndola opaca y negativa pero, para hacernos a una idea, vamos a mencionar algunas cosas que consideramos tóxicas para nuestro subconsciente y que, a la larga, bajan las vibraciones de nuestra mente. Tengamos en cuenta que lo más importante es mantener el equilibrio y no abusar de las cosas:

- Todos los estímulos negativos que dejamos entrar a través de nuestros sentidos como, por ejemplo, el exceso de televisión, sobre todo las películas de terror y las noticias amarillistas. Los medios de comunicación mal utilizados como, por ejemplo, cuando en vez de ver los noticieros para darnos cuenta en qué podemos ayudar, los vemos con el único objetivo de tener más tema de conversación. También el exceso y bombardeo de publicidad constante. Es por esto que en *ayurveda* se dice que una de las causas de las enfermedades es el mal uso de los sentidos.

- Todo lo que entorpece la mente como las drogas, el alcohol, el cigarrillo, la comida industrial, el consumo innecesario de carne y el trasnocho habitual.

- El exceso y el bombardeo de publicidad constante.

- El consumismo y el hábito de permanecer muchas horas en los centros comerciales.



Para fertilizar nuestra mente debemos
evitar las toxinas que entorpecen nuestra mente.

- El entretenimiento exagerado y sin sentido: el hábito de visitar los casinos, utilizar mal el Internet, entre otros.
- El uso exagerado del teléfono en conversaciones inútiles.

En el Anexo 2 profundizamos sobre este tema.

Aplicar los fertilizantes

Después de evitar los venenos que entorpecen nuestra mente, debemos fertilizar nuestro subconsciente para alimentar las semillas que vamos a sembrar. Para nutrir y fertilizar bien nuestra mente, tenemos que tener en cuenta las impresiones que entran por los sentidos y el poder del *buddhi* (el fuego en la mente).

Ahora vamos a hablar sobre lo que debemos dejar entrar a través de nuestros sentidos para fertilizar la "tierra" de nuestra mente.

Impresiones positivas que entran por nuestros sentidos

Una parte de nuestra mente es como una filmadora (cuyos lentes son los sentidos) que graba todo lo que vemos, oímos, sentimos, olemos y gustamos. Cada impresión que entra a través de nuestros sentidos es el alimento que le damos a la tierra (nuestro subconsciente). Por eso, si queremos mejorar la calidad de nuestra realidad, es muy importante ser selectivos y filtrar lo que permitimos entrar a nuestra mente. Las mejores fuentes son la naturaleza (el cielo, las montañas, los bosques, los ríos, el mar, etc.), el arte, los rituales y el arte espiritual.

La naturaleza

La naturaleza es la máxima expresión del arte y la belleza. Todo en la naturaleza es un manjar para nuestros sentidos. Todo lo que se oye en la naturaleza (como el canto de los pájaros, el sonido del agua, la música de los insectos, etc.), lo que se ve, el aroma de las flores y el sabor de sus alimentos, es una delicia. Vivir en la naturaleza o al menos frecuentarla constantemente es algo grandioso para nuestra mente.

El arte

El arte es tal vez el mejor alimento para nuestra mente. Estar expuestos al arte y la belleza en todas sus formas (música, poesía, pintura, escultura, arquitectura con arte y en armonía con la naturaleza, la buena cocina, fotografía, cine, etc.), nos sintoniza con la inspiración del artista y eleva las vibraciones de nuestra mente.

Los rituales

Los rituales (como el *agni jotra*, *arati*, *homas*, etc.) son actos simbólicos con un propósito espiritual. A través de ellos nos podemos conectar con nuestra *Conciencia superior* sobrepasando la mente analítica con el corazón. Los

rituales son antiguos y despiertan memorias ancestrales. Son universales. Los chamanes y sabios de todas las tradiciones dicen que la causa última del sufrimiento es la pérdida de la memoria original y nos recomiendan, para recuperar esta memoria, la práctica de estos rituales espirituales ancestrales. Aunque estos rituales son prácticas universales, se recomienda seguir las instrucciones propias de cada tradición.

El subconsciente se fertiliza y se moldea a través
de la forma como alimentamos los sentidos.

Ahora vamos a hablar del *buddhi.*

El *buddhi* - Luz mental

El *buddhi* es el fuego en nuestra mente que nos permite digerir todo lo que entra a través de los sentidos y ser conscientes de la esencia (lo noble) que hay en todo lo que oímos, vemos, sentimos, saboreamos y olemos. Para nutrir y fertilizar bien nuestro subconsciente lo más importante es mantener en buen estado nuestro *buddhi* porque no siempre es posible tener impresiones sensoriales positivas, especialmente cuando vivimos en las ciudades. El *buddhi* es un concepto fundamental porque cuando nuestro *buddhi* no está funcionando bien, aunque todos los estímulos sensoriales

que entren por nuestros sentidos sean puros, nuestra mente estará oscura y deprimida. En cambio, cuando el *buddhi* funciona bien, aunque estemos expuestos a situaciones difíciles (como en la cárcel, secuestrados o en la guerra), estaremos en paz.

Para resumir, podemos decir que la salud de nuestro subconsciente depende de la buena calidad de estímulos sensoriales (sonido, tacto, vista, sabor y olor) que dejemos entrar en nuestra mente y del buen funcionamiento de nuestro *buddhi*.

Subconsciente = 5 Elementos x *Buddhi*

$$\text{Subconsciente} = \left\{ \begin{array}{c} \text{Tierra: Olor} \\ \text{Agua: Sabor} \\ \text{Fuego: Vista} \\ \text{Aire: Tacto} \\ \text{Éter: Sonido} \end{array} \right\} \times \textit{Buddhi}$$

(Fuego mental)

¿Cómo prender nuestro *buddhi*?

Lo mejor que podemos hacer para prender nuestro *buddhi* y, por lo tanto, para fertilizar nuestro subconsciente es:

- Tener un estilo de vida saludable y una práctica espiritual (*sadhana*).
- *Satsang,* la asociación con personas espirituales.
- Desarrollar la capacidad de concentrar la mente.
- Las autosugestiones positivas.
- Los *mantras*.
- Ejercicio de gratitud.

Sadhana

Sadhana es la práctica espiritual y estilo de vida saludable. La base para fertilizar nuestro subconsciente y mantener la mente vibrando positivamente es mantener el cuerpo saludable. Como lo podemos comprobar, por la experiencia, cuando estamos enfermos, es muy difícil tener pensamientos positivos y estar en paz.

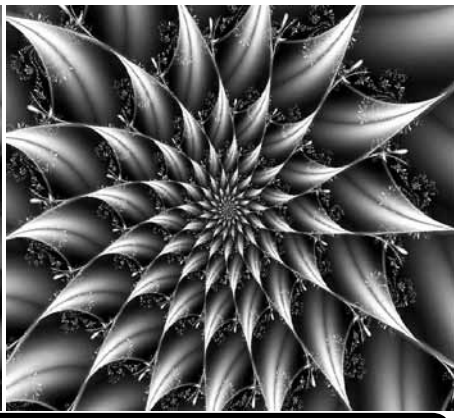
Si miramos detenidamente los hábitos de las personas que la humanidad considera como iluminadas, los sabios, vamos a encontrar que todos tenían una práctica espiritual y un estilo de vida saludable. El *sadhana* varía de acuerdo con cada tradición y estamos convencidos de que todas funcionan.

La práctica cotidiana que propone el yoga, según Swami Vishnu Devananda, comprende los cinco puntos básicos que mencionamos antes:

1. *Ásana*: Ejercicio adecuado del yoga.
2. *Pranayama*: Respiración adecuada.
3. Relajación adecuada.
4. Alimentación saludable (*sátvica*): *Ayurvédica*.
5. Pensamiento positivo y meditación.

También nos recuerda el *ayurveda* (ciencia gemela del yoga) que para mantenernos saludables es importante:

- Dormir bien. Las mejoras horas son por la noche, antes de la media noche. Dormir durante estas horas es echarle leña a nuestro *buddhi*.
- Tener una vida relajada.
- Recibir masajes regularmente.
- Nosotros recomendamos muchísimo la serie de Sivananda (donde se practican las 12 *ásanas* básicas del yoga, *pranayamas*, relajación y meditación), que es la que enseñaba Swami Vishnu Devananda. Hemos comprobado que hacer todos los días esta práctica mejora la salud notablemente, aumenta la energía vital, hace más eficiente la mente y desarrolla amor.



El *sadhana* prepara el suelo para que las semillas que sembramos caigan en suelo fértil y no en rocas y espinas.

Hemos visto que, cuando uno incorpora esta práctica en su vida, los demás hábitos se mejoran sin ningún esfuerzo. La práctica constante de los cinco puntos del yoga es nuestra mejor herramienta para prender el *buddhi*, subir las vibraciones mentales y preparar el terreno de nuestro subconsciente para la siembra de las semillas que crearán el paraíso.

Satsang

Asociarnos con personas espirituales. Para fertilizar nuestro subconsciente y subir sus vibraciones, debemos asociarnos con personas espirituales, idealmente santos iluminados que sean un ejemplo de lo que enseñan. La compañía de estos seres es lo que más sube nuestro nivel de conciencia. También nos ayuda leer libros escritos por ellos y ver películas que cuenten sus historias. Todo esto nos sintoniza con su vibración mental. De ahí los dichos: *Dime con quién andas y te diré quién eres*, *los pájaros del mismo plumaje siempre vuelan juntos*; *el que entre la miel anda algo se le pega*, *las palabras motivan pero el ejemplo arrastra*.

La gota del agua no llega sola al mar, necesitamos de los otros para sembrar buenas semillas y llegar al océano.

Recomendamos leer historias sagradas escritas para niños. La lectura constante del *Srimad Bhagavatam* (libro clásico del *bhakti yoga*), donde están las historias de Krishna, definitivamente transforma de manera positiva nuestro subconsciente.

Capacidad para concentrar la mente

Un punto muy importante para aumentar nuestra frecuencia mental es desarrollar nuestro poder de concentración. Cuando la mente está enfocada en nuestra prioridad, los pensamientos en la mente se calman y subimos automáticamente nuestra vibración mental. Lo más importante en este punto es tener claro nuestro Norte: propósito de vida (*swadharma*) y mantener nuestra mente enfocada en él. Cuando no sabemos para dónde vamos, hay estrés y ruido en nuestra mente. Cuando tenemos claro nuestro propósito y estamos enfocados en él, conectamos todo lo que hacemos, omitimos, decimos y pensamos.

Hacer una cosa a la vez,
con 100% de concentración y disfrutándolo.

De esta forma nos volvemos eficientes y desarrollamos todo nuestro potencial. Cuando la mente está concentrada, se vuelve mucho más eficiente, de la misma manera que, cuando enfocamos los rayos del sol, los volvemos más potentes y creamos rayos láser. Cuando no tenemos nuestro Norte (propósito) claro, nuestra mente se dispersa en muchas cosas y no logramos desarrollar nuestras capacidades. Más adelante hablaremos de cómo hacernos conscientes de nuestro propósito (*swadharma*).

Otros ejercicios que desarrollan nuestra concentración son:

- Aplicar la concentración en la vida diaria. Hacer sólo una cosa a la vez, entregándonos al 100%.
- *Ásanas* de equilibrio: la parada en la cabeza, el árbol, el cuervo, el pavo real, etc..
- Concentración en la respiración (*pranayama*: ejercicios respiratorios) y su sincronización con los movimientos del cuerpo (como, por ejemplo, en el saludo al sol).
- Practicar *japa* (repetición de un *mantra*) durante la meditación, cuando cocinamos, cuando vamos al trabajo, cuando practicamos yoga, etc.
- *Tratak*. Enfocar los ojos en un sólo punto. Cuando la mirada está concentrada en un punto, la mente se tranquiliza y nuestra esencia se manifiesta. Se puede hacer con la llama de una vela, un *chakra*, *yantra*, imagen de *Om*, imagen de Dios, un objeto de la naturaleza (una flor, el cielo, la luna, el sonido de un río, etc.).

Como decía Swami Sivananda, hay que mantener la mente constantemente ocupada. En el momento en el cual estamos desocupados, la frecuencia de la mente se baja.

Autosugestiones

Las autosugestiones son tan poderosas que pueden cancelar nuestros condicionamientos negativos y reprogramar nuestro subconsciente positivamente. Si comparamos nuestra mente con un computador, las autosugestiones serían las que hacen los programas.

Cada autosugestión debe ser una afirmación positiva, en presente (que aumenta gradualmente en el futuro), y cargada con emociones positivas.

Una autosugestión muy poderosa, recomendada por Swami Sivananda, es: "*Día por día, en cada aspecto de mi vida, me siento mejor, mejor y mejor, gracias a Dios*". Es muy conveniente hacerla en estado alfa (durante la

relajación profunda) para que realmente llegue al subconsciente. Los momentos ideales para hacerla son antes de dormirnos (con melodía de cuna), antes de despertarnos completamente y durante las relajaciones después de una sesión de yoga. En el Apéndice 1, profundizamos sobre cómo funciona nuestro subconsciente.

Los *mantras*

Los *mantras* son palabras sagradas que están cargadas con energía espiritual. Purifican la mente y nos conectan con nuestra esencia. Son la mejor autosugestión que podemos hacer. Los *mantras* son como escobas que limpian nuestra mente y son la clave para conectarnos con Dios.

Ejercicio de gratitud

Antes de acostarnos, pensemos y escribamos mínimo tres cosas por las cuales sentimos gratitud. Así dormimos en paz. Este ejercicio nos ayuda a entrar en un estado de gratitud, gracias al cual se abre nuestro corazón y nos acercamos a nuestro estado esencial. Cuando llevamos la conciencia a las cosas por las que sentimos gratitud, fortalecemos estos aspectos, los cargamos con energía. Por lo tanto, cuando sentimos gratitud atraemos abundancia a nuestra vida. Con este ejercicio, cada momento se vuelve sagrado porque nos ayuda a subir las vibraciones de nuestra mente.

RESUMEN

Recordemos que nuestro subconsciente es el resultado de lo que entra a través de nuestros sentidos y de la acción del *buddhi*. Las mejores fuentes de alimentación para nuestros sentidos son la naturaleza, el arte espiritual y los rituales. Pero lo más importante es prender nuestro *buddhi* porque, como lo dijimos antes, cuando nuestro *buddhi* no está prendido, aunque todos los estímulos sensoriales que entran a nuestros sentidos sean puros, nuestra mente estará oscura y deprimida. Es por esto que hay personas que viven en palacios hermosos donde todos los estímulos sensoriales son exquisitos pero se deprimen. Mientras que, como nos lo cuenta constantemente la historia, hay personas que aunque están expuestas a situaciones difíciles (como en la cárcel, secuestros, campos de concentración y de torturas, etc.), se mantienen en paz. Esto es porque tienen su *buddhi* bien prendido. Y lo mejor que podemos hacer para prender nuestro *buddhi* es: *sadhana*, *satsang*, concentración, actitud de gratitud, autosugestiones y *mantras*.

Hasta el momento hemos hablado sobre cómo fertilizar la tierra de nuestra mente y ahora hablaremos sobre cómo sembrar las semillas correctas.

Sé un testigo de tus pensamientos, elévate por encima de ellos y permanece en esa pura conciencia donde no existe el pensamiento. Swami Sivananda

!Quién tuviera
la paciencia
del árbol que habita
en la semilla!

El poderío del más
grande de los robles
estuvo alguna vez
en el interior
de una semilla.

SEMBRAR LAS SEMILLAS

LEY DEL *KARMA*

Para sembrar un paraíso en nuestra mente y ver ese paraíso en el mundo, primero hay que fertilizar la tierra de nuestro subconsciente y luego hay que sembrar las semillas correctas. Para esto necesitamos a los demás y lo hacemos a través de la ley del *karma*. Las semillas que queremos ver en nuestra realidad sólo las podemos sembrar a través de las acciones que realizamos en beneficio de los demás.

¿CÓMO FUNCIONA LA LEY DEL *KARMA*?

En pocas palabras, podemos decir que la ley del *karma* funciona como la agricultura. Teniendo un suelo ya preparado y fértil, tenemos que entender, como decía Jesús, que solamente podemos cosechar el fruto de las semillas que sembramos. "*Si sembramos espinos, no podemos cosechar uvas*" (Gálatas 6, 7-10 y Mateo 7, 15-20). Cualquier acción u omisión, palabra o pensamiento, produce una reacción semejante a la acción, omisión, palabra o pensamiento original. Una semilla positiva (algo bueno que hacemos por los demás), sólo puede producir resultados agradables y placenteros. Por el contrario, una semilla sembrada al realizar una acción negativa (que causa dolor a otro ser), sólo puede producir frutos dolorosos. Es imposible que, de una acción, omisión, palabra o pensamiento que perjudique a otros, nos podamos beneficiar. Mejor dicho, herir a alguien para obtener algo es la mejor manera para *NO* conseguirlo. En pocas palabras, un pensamiento, una palabra, una acción o una omisión positiva sólo pueden producir frutos positivos y viceversa. Todo lo que nos sucede en nuestra vida es una correspondencia exacta de la forma como hemos tratado a los demás.

Es importante entender que también sembramos semillas cuando apoyamos algo. Si apoyamos causas nobles como comprar productos orgánicos, obtendremos un fruto noble. Si apoyamos con recursos financieros causas que generan dolor o sufrimiento, como una guerra, cada que un soldado mate a otro recibiremos un fruto amargo. Otro punto importante es saber

que la indiferencia (por ejemplo, con los necesitados y con los que sufren) siembra una semilla de indiferencia hacia nosotros cuando estemos en situaciones semejantes. También sería omisión tener talentos especiales y no hacer algo bueno por el mundo con ellos. Por eso se dice en misa que pecamos de pensamiento, palabra, obra y OMISIÓN. También decía Gandhi que no le impresionaba tanto la maldad de los malos, sino la indiferencia de los buenos.

Cosechamos lo que sembramos.

La *ley del karma* no es un conocimiento nuevo que está de moda. Esta ley ha sido descrita muy claramente por todas las tradiciones. Algunos ejemplos son:

- *Cualquier acción del cuerpo, palabra o pensamiento que hacemos, decimos o pensamos, basados en la ignorancia, produce una reacción semejante a la acción"* (Budismo).

- *Todo lo que queráis que los hombres os hagan, hacedlo también vosotros a ellos. Esa es la ley de los profetas"* (Mateo 7, 12).

- *"Mirad, el que siembra con mezquindad, cosechará también con mezquindad; el que siembre en abundancia, cosechará también en abundancia"* (Corintios 9, 6 - 7).

- *"Cualquier cosa que quieras de la vida debes hacerla primero por alguien"* (Jay Rinpoche, profesor del primer Dalai Lama).

- *"Si te está pasando algo que no te gusta, no se lo sigas haciendo a otros"* (Jay Rinpoche, profesor del primer Dalai Lama).

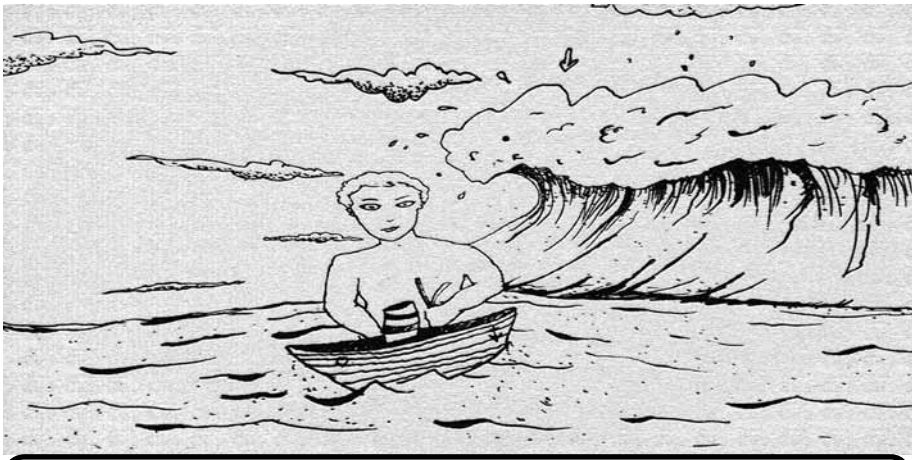
- *"Las consecuencias de lo bueno y de lo malo te siguen como la sombra sigue a los objetos"* (Taoísmo).

- *“Haced a los demás lo que queréis que ellos os hagan”* (Confucio).
- *“En esta vida y en la siguiente, la gente no puede escapar de los efectos de sus acciones”* (Jaanismo).
- *“Producen placer o dolor, como fruto, según su causa sea la virtud o el vicio”* (Patanjali, *Raja yoga sutras* 2, 14).
- *“Sufrimiento futuro debería evitarse”* (Patanjali , *Raja yoga sutras* 2, 16).
- *“La consecuencia de una acción es parte de la acción y no se puede separar de ella”* (Swami Sivananda).
- *“Cosechamos lo que sembramos”* (Gálatas 6, 7-10).

También los científicos (como Newton, por ejemplo) descubrieron que toda acción produce una reacción igual a la acción.

LA LEY FUNDAMENTAL

Como decía Swami Sivananda, la *ley del karma* es la ley fundamental del universo, es inexorable e inmutable. Opera tanto a nivel físico como mental. De ésta se derivan todas las otras leyes en el universo, y es lo que hace mover el mundo. Las leyes de la gravedad, la relatividad, la cohesión, la atracción, la repulsión, etc., operan en estricta concordancia con la ley del *karma*. Comprender esta ley y actuar en armonía con ella es tal vez la herramienta más poderosa que podemos tener. No existe ningún otro conocimiento que nos pueda traer más beneficio. Y la ignorancia de esta ley, es lo que más ha causado sufrimiento en el mundo.



Aplicando la ley del *karma* tenemos el timón de nuestra vida
y podemos lograr nuestros propósitos.

Si no la entendemos, somos como un niño que está en el mar con un barco de juguete, creyendo que tiene el control sobre él pero la verdad es que las corrientes lo mueven de un lado a otro sin que pueda hacer nada (Swami Sivananda, *Senda divina*).

La ley del *karma* es una ley precisa e inviolable. De la misma manera que la ley de la gravedad funciona, aunque no creamos en ella, esta ley funciona siempre, aunque no le tengamos fe.

PROPÓSITO DE LA LEY DE ACCIÓN Y REACCIÓN (*KARMA*)

La ley del *karma* no es algo mecánico, sino algo nacido de la compasión y del amor universal para mantener la armonía y la inteligencia en el universo. A causa del orden infinito que rige el universo, han venido a lo largo de la historia grandes seres como Krishna, Buda, Moisés, Jesús, entre otros, que nos han enseñado cómo funciona esta ley para que evitemos el sufrimiento y podamos evolucionar más cómodamente pero cuando no logramos entenderlo así, vivir la experiencia que estamos causando nos ayuda a despertar el amor. Por ejemplo, cuando somos indiferentes al hambre que existe en el mundo, muy probablemente viviremos en carne propia esta situación. Y esto no es para que recibamos un castigo, sino porque cuando uno vive esta experiencia, se le abre el corazón y empieza a sentir más cercano el dolor ajeno.

El entendimiento de esta ley universal no es para volvernos fatalistas o sentirnos culpables, o para sentir que si otras personas están sufriendo en el mundo, es porque se lo merecen. El entendimiento correcto de la ley del *karma* produce esperanza y estimula la pro actividad, nos enseña que realmente podemos diseñar y crear nuestro destino. Su propósito no es castigar a los malos y premiar a los buenos sino promover nuestra evolución hacia el amor y la compasión.

¿CÓMO SE SIEMBRAN LAS SEMILLAS EN NUESTRO SUBCONSCIENTE?

Una parte de nuestra mente es como una filmadora (cuyos lentes son los sentidos) que graba todo lo que vemos, oímos, sentimos, olemos y gustamos. Pero sobre todo almacena lo que pensamos, decimos y hacemos, bueno o malo, por los demás. Cuando uno se ve a uno mismo ayudando a alguien, esta es una semilla que se graba en el subconsciente; esta semilla se queda ahí cogiendo fuerza como cualquier planta que uno siembre y se reproduce de una manera exponencial. En algún momento crece tanto que salen sus frutos a la superficie de la conciencia para crear y colorear nuestro mundo.

Cada fruto de estas semillas son los momentos separados de nuestra realidad que como filminas, cuando se mueven, nos dan la sensación de continuidad, como una película. O sea, que la forma como creamos nuestra realidad es a través de las semillas (pensamientos, palabras, acciones y omisiones) que sembramos con los demás en nuestro subconsciente previamente.

La ley del *karma* nos dice que todo lo que nos pasa en la vida proviene de nosotros mismos, de las semillas que sembramos. Así que podemos hacer que ocurra cualquier cosa en nuestra realidad, si primero lo proveemos a alguien más. Sólo podemos tener en nuestra vida lo que primero hayamos brindado a otros. Es decir, podemos hacer que ocurra cualquier cosa en nuestra realidad, haciéndolo primero por alguien más.

Nuestra realidad son los frutos
de las semillas que sembramos.

TRES CLASES DE *KARMA*

Existen tres tipos de *karmas*: *sanchita*, *pradhabda*, *agami*.

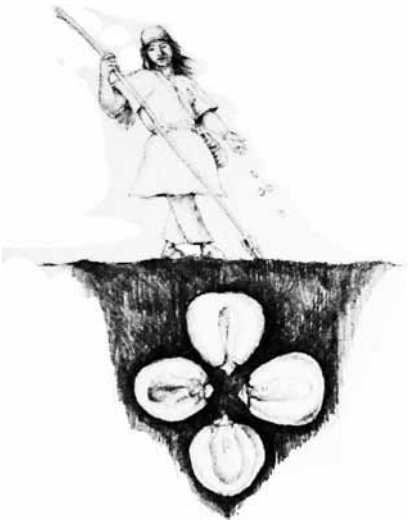
***Sanchita karma*.** El *karma* que tenemos acumulado por acciones y pensamientos pasados, es decir, las semillas que ya sembramos pero que no han dado cosecha. Parte de este *karma* se ve en el carácter que tenemos, las tendencias que tenemos, las aptitudes, capacidades, inclinaciones y deseos.

Todo lo que vamos sembrando
se va acumulando.

***Prarabdha karma*.** El fruto que estamos cosechando en este momento. Las experiencias que estamos disfrutando o sufriendo según las semillas que sembramos en el pasado. No lo podemos cambiar o evitar, solamente lo podemos cancelar experimentándolo pero en nuestras manos está cómo reaccionamos ante estas circunstancias. Cuando estamos viviendo algo doloroso, tenemos que estar atentos para no sembrar las mismas semillas y reemplazarlas por las contrarias para revertir el espiral hacia abajo (evitando producir más dolor). Si alguien nos golpea, ese golpe es el resultado de una semilla de violencia que nosotros sembramos en el pasado, es una semilla que germina en este momento. Si respondemos al golpe con otro golpe, estaremos sembrando una nueva semilla de violencia, que germinará en un futuro (lejano o cercano, con esa persona o con otra, en esa forma o en otra similar).

La experiencia que estamos viviendo son los frutos
de las semillas que sembramos en el pasado.

***Agami karma*.** Las semillas que estamos sembrando en este momento y que cosecharemos en el futuro. Esta parte de nuestro *karma* está totalmente en nuestras manos. Este es el libre albedrío que explica la Biblia.



Las semillas que estamos sembrando ahora determinan nuestro futuro.

¿PODEMOS CAMBIAR NUESTRO DESTINO?

La pregunta importante es: ¿Podemos cambiar nuestro destino (*karma*) o no? Lo que dicen muchas tradiciones es que el *prarabdha karma* (la experiencia que estamos viviendo en este momento, o sea el fruto que estamos cosechando), no lo podemos cambiar. Este es un resultado que ya está fructificando. Pero en nuestras manos están las semillas que estamos sembrando para el futuro (*agami karma*). Es nuestro libre albedrío decidir qué semillas sembramos en este momento para diseñar nuestro futuro. En nuestro ejemplo del golpe producido por una semilla de violencia, si en vez de responder con otro golpe, nos dedicamos a recordar con quien fuimos violentos en el pasado, meditamos en las causas de cualquier tipo de violencia (en el dolor que estamos sintiendo) y devolvemos bien por mal, siendo amables con quien nos golpeó, estaremos sembrando una semilla de perdón, de amor, que así mismo germinará en el futuro.

Debido a la ilusión en que vivimos, somos como el niño que se acerca a la pantalla en el cine para pegarle al hombre que está maltratando el perrito, sin darse cuenta de que la única manera de modificar lo que está viendo es cambiar lo que está en el proyector que, en la metáfora que usamos, es su mente. Las semillas que plantamos en el pasado son las que están haciendo correr nuestra realidad (como el proyector que pasa la película) y la única manera de cambiar nuestra realidad es sembrando semillas diferentes.

Swami Sivananda decía que creer que no podemos cambiar nuestro destino por motivo de las semillas que sembramos en el pasado, es tan absurdo como si un agricultor piensa que no puede renovar y cambiar sus cultivos. Nuestro libre albedrío no puede ser obstruido por ninguna acción pasada.

¿POR QUÉ NO SOMOS CONSCIENTES DE LA LEY DEL *KARMA*? ¿POR QUÉ NOS CONFUNDIMOS?

Caemos en la ilusión de pensar que esta ley no siempre funciona porque los frutos de lo que sembramos no se producen inmediatamente. La ley del *karma* no funciona tan a corto plazo como sucede cuando el niño pone la mano en el fuego e inmediatamente se da cuenta que quema. Si la ley del *karma* funcionara inmediatamente, cada vez que pisáramos una cucaracha se nos quebrarían todos los huesos. La ley del *karma* funciona a largo plazo, como en la agricultura. Sembramos algo hoy pero hoy mismo cosechamos frutos de otras semillas que sembramos en el pasado y el fruto de la semilla que sembramos hoy lo vamos a cosechar, inevitablemente, en el futuro. Por ejemplo, compramos una acción de una empresa que pone a trabajar niños y que perjudica la ecología del mundo y al otro día se duplica su valor, entonces, normalmente, decimos: "Esta ley no funciona". La ilusión es porque la ley del *karma* funciona a largo plazo y no como en el ejemplo del niño y el fuego. El hecho de que el valor de la acción se duplicó, se debe a la germinación de una semilla que sembramos en el pasado pero la semilla que sembramos comprando esta acción (y por lo tanto, apoyando que las empresas obliguen a los niños a trabajar en las fábricas y contribuyendo a la contaminación del planeta) va a producir un resultado o fruto no placentero en el futuro. De la misma manera, aunque hoy siembre un cactus (que produce un fruto con espinas), podría hoy mismo cosechar los mangos que sembré en el pasado.

La causa de todo el sufrimiento en el mundo son las acciones egoístas
y todo el placer se deriva de la generosidad y el amor. Shanti Deva

¿QUÉ ES LO QUE DETERMINA LA CALIDAD DEL FRUTO QUE VAMOS A COSECHAR Y LA VELOCIDAD EN QUE PELECHA?

Lo primero que tenemos que entender es que juzgar que algo es buen o mal *karma* no es tan fácil. Perder todas las cosas materiales puede ser muy mal *karma* para mucha gente pero para alguien espiritual puede ser una liberación. Ganarse la lotería, por el contrario, es considerado como muy buen *karma* pero, como lo demuestran las estadísticas, muchas personas que se ganan la lotería se suicidan. Muchas personas empiezan un camino espiritual como consecuencia de una enfermedad. Lo que pasa en el exterior es neutro (vacío, como dicen los budistas), la calidad de las semillas que sembramos, en especial la motivación con que las sembramos, es lo que determina que veamos algo como bueno o como malo. También debemos entender que para que los frutos de una acción los podamos cosechar en esta vida, tenemos que hacer acciones realmente poderosas, o sea, que realmente hagan una diferencia en el mundo. Y esto depende de la intención, del servicio al Maestro y de otras formas de optimizar el fruto, que veremos más adelante.

- **La intención**

  Lo que realmente determina la calidad del fruto (resultado) que vamos a cosechar no es la acción como tal, sino la intención que tenemos cuando realizamos cualquier acción. Por ejemplo, puede haber una acción igual: un asesino que abre con un cuchillo el estómago de una persona y la mata y, por otro lado, un cirujano que queriendo salvar la vida de una persona le abre el estómago y la persona muere en la cirugía; aunque es la misma acción, el resultado del *karma* es muy diferente para los dos. El resultado de una acción, por ejemplo, de un policía que mata a otra persona para salvar a unos niños es muy diferente al resultado de otra persona que mata a alguien por odio y rencor. También es diferente el resultado, si hacemos una donación a alguna causa noble para que después nos alaben o si la hacemos motivados realmente por la intención de ayudar a esta causa.

  La motivación más elevada es hacer todo para conectarnos con nuestra Alma (Dios o *Atman*, o como queramos llamarlo) para poder realmente servir al mundo. Y para esto debemos ofrecer todos los frutos de nuestras acciones a esta misma causa. Pero aunque esta es la intención que deberíamos cultivar, empezar a hacer buenas acciones "por negocio" (o sea, con la intención de que nos vaya bien a nosotros haciendo algo bueno por el mundo) es un muy buen comienzo. Swami Sivananda aconsejaba empezar primero enfocándonos en hacer buenas acciones y después en pulir nuestras intenciones.

- **Servicio al Maestro o *Gurú***

  El mejor *karma* que podemos sembrar es hacer un servicio a nuestro Maestro (*Gurú*) y a su causa. Entendiendo por Maestro una persona iluminada que se identifica con toda la humanidad y dedica su vida al servicio de ésta. Estas personas son sabios, como Swami Sivananda, que debido a su sabiduría comparten todo lo que tienen con amor infinito y saben perfectamente qué es lo que realmente necesita cada persona para su evolución.

Otras formas de optimizar el fruto que vamos a cosechar y de hacer que lo podamos cosechar más rápidamente son:

- **La conciencia que tenemos cuando sembramos alguna semilla**. Entre más conscientes estemos de cómo funciona la ley del *karma*, más rápido obtendremos los frutos. Una muy buena ayuda para esto es recordar todas las noches e, idealmente, apuntar las buenas semillas que sembramos durante el día. Esta práctica no es para subirnos el ego, sino una ayuda para que estas semillas lleguen realmente al subconsciente y se vuelva para nosotros natural plantar constantemente buen *karma*. También es importante celebrar cuando hacemos algo bueno.

- **El nivel de amor y devoción con el que realizamos cualquier acción.** Cuando hacemos algo motivados por el amor, el fruto se produce muy rápido. "*Ama y haz lo que quieras*", San Agustín.

- **Hacer algo por alguien que realmente lo necesita.** Servir a los más necesitados. Cuando hacemos algo por alguien que realmente lo necesita, esta semilla da frutos de muy buena calidad y muy rápido.

- **Otro *karma* muy especial es hacer algo bueno por nuestros padres.** Como dicen los chamanes y uno de los mandamientos de la Biblia, hay que honrar a los ancestros.

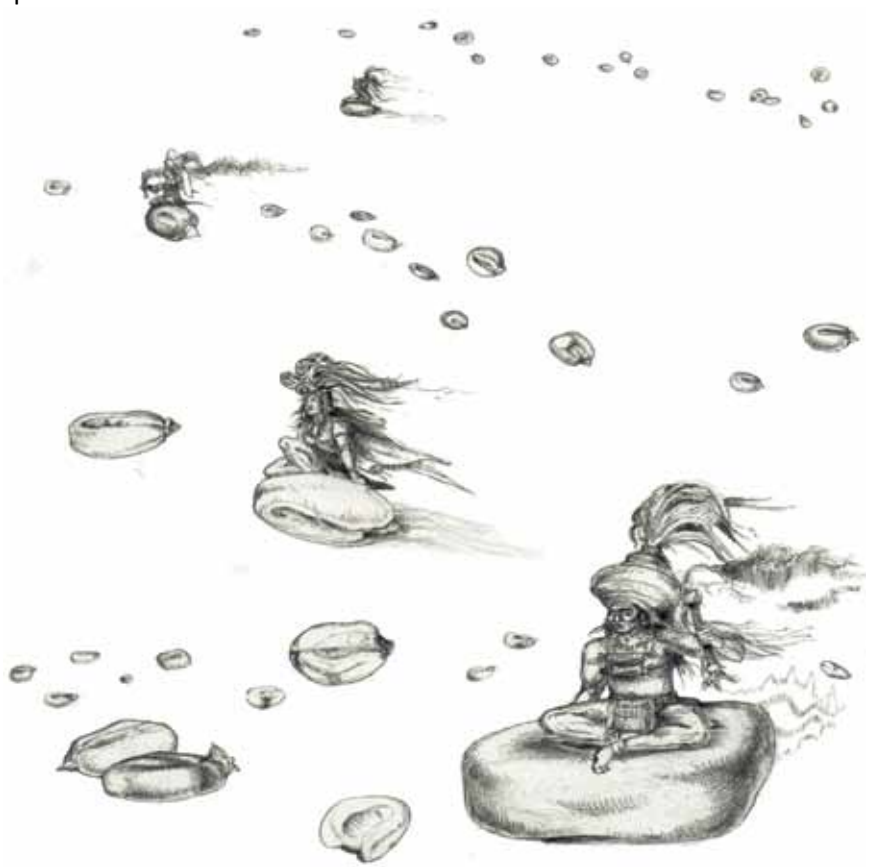
- **Mantener la palabra.** Cada vez que decimos algo y realmente lo hacemos, estamos sembrando una muy buena semilla.

- **Completar nuestras acciones.** Debemos cultivar el *samskara* (hábito) de realizar nuestras buenas acciones desde el principio hasta el final

y no dejar las cosas a mitad de camino. Cuando empezamos algo y lo terminamos estamos sembrando muy buen *karma*.

- **Devolver bien por mal.** Tal vez lo mejor que podemos hacer para revertir el espiral hacia abajo (que hacemos reaccionando negativamente cuando pelecha un *karma* que produce sufrimiento) es devolver bien por mal. Esta es la solución que dio el Dalai Lama para la situación actual de Colombia, cuando estuvo en nuestro país.

La mente es como un disco duro que graba todo lo que nos vemos haciéndole a los demás. Estas impresiones se graban en el subconsciente y se preparan para salir como aviones que van a despegar en un aeropuerto. Las impresiones más fuertes salen primero y las impresiones más débiles se quedan atrás, acumulando energía para después florecer. Cuando nosotros sembramos una semilla más poderosa (de acuerdo con los puntos anteriores) en nuestro subconsciente (haciendo algo realmente bueno o malo por los demás), ésta sale primero, como un avión que está en espera y la torre de control lo pone de primero.



Para cambiar nuestro destino en esta vida tenemos que sembrar semillas poderosas: hacer grandes cosas por el mundo.

Como lo mencionamos antes, todo lo que tenemos que hacer es identificar nuestras metas y sembrar la semilla que dé el fruto que queremos producir.

Según los Vedas (los libros más antiguos de la humanidad), las metas del hombre son cuatro:

1. ***Artha.*** Seguridad en cuanto a lo que es básico en la vida: la comida, el vestido, el techo y la salud.

2. ***Kama.*** Placeres legítimos: Sano disfrute de la vida. De esta palabra viene el *kama sutra.*

3. ***Dharma.*** Vivir en concordancia con las leyes universales y, por lo tanto, hacer constantemente el bien. Aquí está incluido también nuestro *swadharma* que significa, nuestra vocación o propósito en la vida.

4. ***Moksha.*** Iluminarse. Desarrollar nuestro aspecto espiritual.

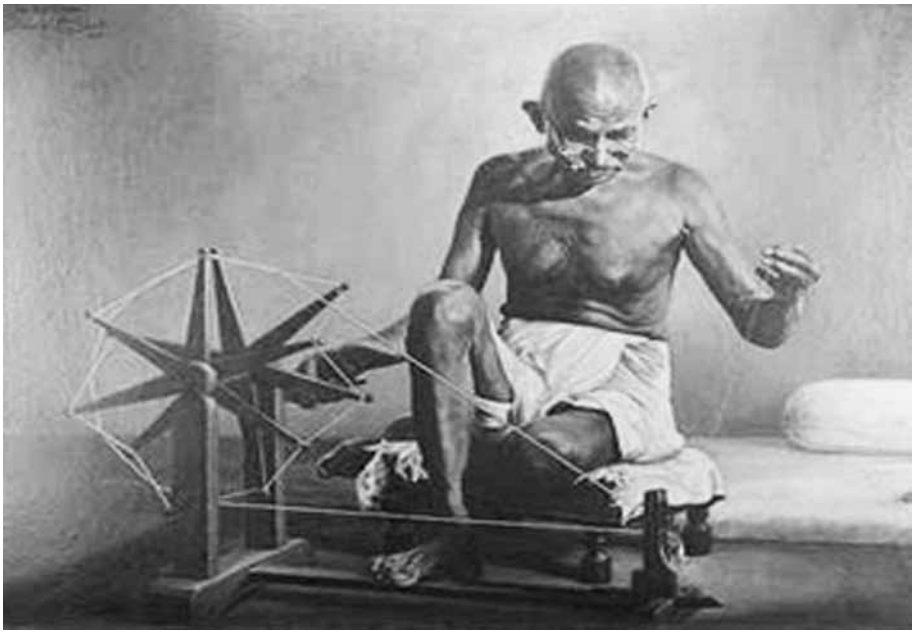
Cuando nuestro nivel de conciencia está muy bajo, estamos pensando solamente en *artha* (seguridad económica). Cuando sube un poco más, nos damos cuenta de que el propósito de nuestro dinero es darnos placer y satisfacción (*kama*). Cuando lo subimos aun más, sentimos un inmenso deseo de dejar huella en el mundo y hacer algo bueno para la humanidad (*dharma*). Y cuando encontramos nuestra misión especial en la vida (nuestro *swadharma,* vocación) y la ponemos al servicio de la humanidad, sentimos como San Francisco de Asís cuando le decía a Dios: "*Mi corazón no descansará en paz hasta que more en ti"* (*moksha*).

Cuando nos concentramos en nuestro *dharma* (vocación), se producen automáticamente *kama* (placeres) y *artha* (seguridad económica). Cuando nos concentramos en *moksha* (iluminarnos o alcanzar el reino de los cielos, como lo llamaba Jesús), lo demás se da por añadidura (Mateo 6, 33).

Artha (seguridad económica y salud)

El dinero que tenemos es una ilusión, lo metemos en bancos imaginarios y estamos en una crisis financiera ilusoria. El dinero es una ilusión en el sentido de que estamos equivocados con respecto a su procedencia, de dónde viene, cuál es su causa. Los bancos son imaginarios porque uno cree que metiendo la plata a un banco va estar segura pero la verdad, como se ha comprobado en muchas ocasiones, esto no es cierto. Y las crisis económicas son una ilusión porque no entendemos cuál es su causa y hacemos lo contrario a lo que deberíamos hacer para salir de ellas.

La única semilla que produce prosperidad y abundancia es la generosidad, dar. La única causa de recibir es dar. Así es como está diseñado el mundo. La semilla de la abundancia sólo se puede sembrar cuando nos vemos siendo generosos con otros. La prosperidad sólo se crea manteniendo un estado de generosidad permanente.



El trato no-egoísta es el que produce
la utilidad más contundente. Gandhi

Cuando creemos que la prosperidad se logra por una determinada estrategia económica, estamos equivocados. La prueba de nuestro error es que esa estrategia económica a veces funciona y a veces no, es decir, que no puede ser esa la causa, pues si lo fuera arrojaría resultados consistentes. Por ejemplo, en una empresa ante las opciones de recortar el presupuesto o hacer inversiones, como hemos comprobado constantemente, unas veces con la estrategia de recortar el presupuesto nos va bien y otras veces no, y lo mismo cuando decidimos hacer inversiones (algunas veces funciona y otras no). Esto demuestra que este tipo de estrategias no es lo que causa que nos vaya bien económicamente. Lo único que realmente causa que tengamos prosperidad económica es ayudar a otros financieramente.

Tenemos que entender que la prosperidad y la abundancia, en términos de *artha*, no se puede medir por la cuenta bancaria. Cuando hablamos de prosperidad, estamos hablando de las personas que realmente "venden la idea". *Artha* no se refiere al ejecutivo millonario pero enfermo y asustado por el estrés, ni al narcotraficante riquísimo que está en la cárcel o escondido. Tiene *artha* el ejecutivo que es más rico y a la vez es el más relajado, "bacán" y saludable, o sea, "tiene el bizcocho y se lo puede comer".

La única manera de obtener esta seguridad económica (*artha*) de la que estamos hablando es ser generosos y ayudar a otros a tener lo básico (comida, vestido, techo, salud y lo necesario para sobrevivir). Para tener esta prosperidad económica debemos reinvertir nuestros ingresos en causas nobles y ayudar a la competencia. Por lo menos, para poder sobrevivir, debemos donar el 10% de nuestros ingresos. Las donaciones deben ser el foco principal de nuestros negocios y no algo secundario. Este es el único seguro que funciona, los otros seguros en los que creemos son una ilusión. Pagar un seguro, con la única intención de beneficiarnos sólo a nosotros mismos, no es algo que nos va a proporcionar seguridad en ningún sentido.

Con respecto a la pobreza en el mundo, la solución que propone Swami Swaroopananda es: primero alimentar a los pobres y después enseñarles la ley del *karma*. Alimentarlos primero es obvio, no podemos enseñar algo a alguien que tiene hambre. Pero la única manera de salir realmente de la pobreza y tener seguridad con respecto a lo básico es conocer cómo funciona esta ley universal y sembrar semillas de prosperidad siendo generosos. Es mejor enseñar a pescar que regalar un pescado. Cuando alguien hace una donación, al que a la larga le va bien es al donante. La única estrategia económica que realmente sirve es el entendimiento y la aplicación correcta de la ley del *karma*. Entender esta ley y vivir en armonía con ella es lo que realmente puede mejorar la economía del mundo.

Con respecto a los seguros de salud, también son una ilusión. Para tener buena salud tenemos que sembrar las semillas correctas ayudando a que otros estén saludables y debemos evitar apoyar cosas que perjudican la salud como cualquier cosa que contamine el agua, el aire y la tierra.

¿CUÁLES SON LAS SEMILLAS QUE TENEMOS QUE SEMBRAR PARA *NO* TENER *ARTHA*?

Si ***no*** queremos tener prosperidad económica y abundancia, la mejor semilla que podemos sembrar es robar y todas sus variaciones (no tener claridad con las cuentas, ser mala paga, etc.). Y la segunda mejor es tener una actitud egoísta (ser amarrado, no compartir).

Kama (placeres legítimos como la belleza, el arte, el disfrute, etc.)

- La única manera de tener placer y confort en nuestra vida es proporcionar estos a los demás.

- La semilla para mantenernos jóvenes y atractivos es evitar el disgusto y la rabia. Cada que estemos a punto de ponernos bravos por algo, nos deberíamos acordar de esto.

- La semilla que tenemos que sembrar para recibir piropos es volvernos unos expertos en dar buenos piropos.

- La semilla que tenemos que sembrar para encontrar nuestra pareja ideal, es pedirla a Dios con la intención de ayudar juntos al mundo. O sea, que pedimos nuestra alma gemela para desarrollar unidos nuestra misión en el mundo. Mejor dicho, "para salvar el mundo juntos". Si ya tenemos una pareja y queremos que se encienda otra vez la llama del amor, la semilla que tenemos que sembrar es hacer juntos algo bueno por el mundo. Y lo peor que podemos hacer es sembrar la semilla contraria, metiéndonos en otras relaciones y siendo infieles.

Pedimos nuestra alma gemela
para salvar juntos el mundo.

***Dharma* (vivir en armonía con las leyes universales-vocación)**

Estamos en el *dharma* cuando actuamos en armonía con las leyes universales por el bien del mundo y, a la vez, nuestro trabajo o servicio al mundo corresponde con nuestro *swadharma*, es decir, nuestra misión y propósito en la vida de acuerdo con nuestros talentos especiales (vocación). Cuando esto ocurre, entramos en un nivel superior de conciencia.

La semilla que tenemos que sembrar para encontrar nuestro *swadharma* (vocación) es ofrecer nuestros talentos únicos al servicio de la humanidad. Esto quiere decir que le pedimos a Dios que nos muestre nuestro *swadharma* con la intención de ofrecerlo para el bienestar del mundo.

Para darnos cuenta de cuál es nuestro *swadharma*, es necesario aquietar la mente a través de la práctica espiritual. Nuestra misión o propósito es lo más natural en nosotros pero cuando la mente está intranquila no estamos conscientes de él.

También nos ayudan las siguientes preguntas (en cada punto podemos escoger la que más nos toque):

1a. ¿Qué es lo que más necesita el mundo? ¿Cuál es, según mi punto de vista, la causa más noble y eficiente en el mundo? ¿Qué es lo que más puede beneficiar al mundo?

1b. ¿Cuáles son las estrategias para lograr esto?

2. ¿Cuáles son mis mayores talentos y cuáles son los que más disfruto cuando los pongo en práctica? ¿Cuál sería el trabajo que yo haría, si tuviera resueltas mis finanzas? ¿Cuál es el trabajo que yo hasta pagaría por hacer?

3. En este punto conectamos la primera con la segunda pregunta: ¿Cómo puedo yo poner estos talentos únicos al servicio de esta gran causa? Es decir: ¿Cómo puedo hacer realidad mi sueño, poniéndolo al servicio de los demás?

Otros puntos importantes

- La semilla que tenemos que sembrar para ser un líder y que la gente nos quiera y nos respete es trabajar en algo que realmente sirva al mundo y hacer constantemente trabajos considerados como inferiores con alegría y amor. Por eso decía Jesús: "*El más grande de vosotros será vuestro humilde servidor*". Mateo 23, 11.

- La semilla que tenemos que sembrar para ser buenos profesores es ser alumnos excelentes.

***Moksha* (la iluminación)**

Nuestra meta más elevada como seres humanos es *moksha* (iluminarnos: el reino de los cielos para los cristianos, el *nirvana* para los budistas, etc.). Esta es la experiencia espiritual de la que nos hablan los Maestros, en la cual

se trascienden todas las limitaciones y se siente ser uno con todo. Las tres metas anteriores deben estar orientadas a alcanzar la meta más elevada, *moksha*. La intención que tenemos que cultivar para alcanzar esta meta es iluminarnos para servirle realmente al mundo de la manera más eficiente.

La imagen mental ha de estar constituida por un pensamiento claro y bien definido que aporte paz y solaz a otros. Swami Sivananda

También tenemos que entender que de la misma manera en que una gota de agua sola no llega al mar, para iluminarnos tenemos que juntarnos con muchas más personas.

Otros puntos importantes

- Con respecto a la alimentación, profundizamos bastante sobre este tema en nuestro libro *Yoga y ayurveda para la paz*, pero nos parece importante decir que nuestra alimentación no debería apoyar acciones que producen mal *karma* como comer animales y alimentos que causen su sufrimiento como la leche industrial. O productos que contaminen la tierra.

- La semilla que tenemos que sembrar para ver el mundo en paz es la de *ahimsa*, la no violencia. Alcanzar un estado de paz interior es lo único realmente eficiente que podemos hacer con respecto a la paz en el mundo.

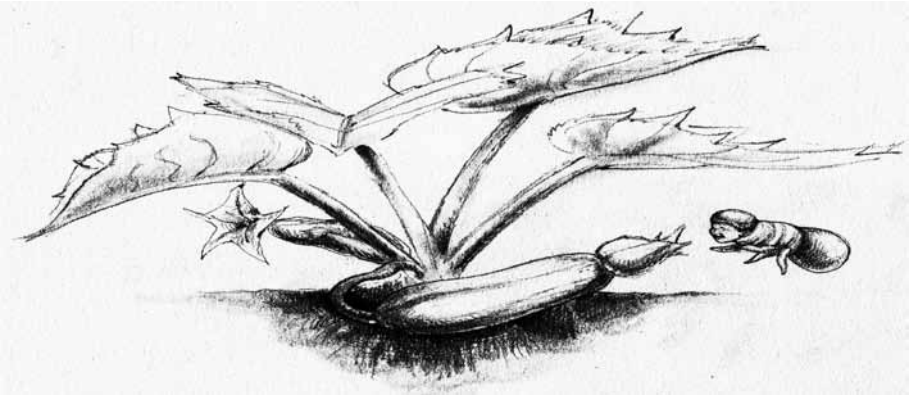
La ilusión de la injusticia en el mundo se debe a que no entendemos la ley del *karma*. Entre más conscientes estemos de cómo realmente funciona el mundo, menos injusticias veremos en él.

Sabiendo cómo funciona la ley del *karma*, debemos convertirnos en buenos jardineros y sembrar las semillas correctas para alcanzar cada una de estas metas y finalmente salir de *avidya*, la ignorancia, e iluminarnos. Para esto es muy útil entender los cinco principios que resumen esta ley y los ocho compromisos para poner este conocimiento en práctica.

CINCO PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA LEY DEL *KARMA*

Es muy bueno aprenderse de memoria estos puntos porque al tenerlos grabados en la mente, aparecen cuando los necesitamos.

1. **Cualquier cosa que queramos ver en nuestra realidad se la tenemos que proveer primero a los demás.** Sólo podemos sembrar las semillas de nuestra realidad con los demás.



Nuestra realidad es un eco de cómo hemos tratado a los demás en el pasado.

2. **Primero es la causa y después el efecto. No podemos cosechar nada, si no hemos sembrado la semilla correspondiente.** Este principio tiene tres implicaciones.

   - Lo primero es que no podemos culpar a nadie ni a nada por lo que nos pasa en nuestra vida. Todo lo que nos ocurre (cualquier persona que entra en nuestra realidad, cualquier acontecimiento y hasta nuestros pensamientos) es consecuencia de las semillas que hemos sembrado en algún momento. Una vez una semilla se sembró va a producir un fruto. Ninguna semilla se pierde, a cada acción, en algún momento, le sucede su reacción.

   - La segunda implicación es que si queremos ver cualquier cosa en nuestra realidad, tenemos que tomar la iniciativa nosotros, unilateralmente, sembrando la semilla apropiada. No podemos pensar cosas como, por ejemplo, "cuando consiga dinero voy a hacer una donación a una causa noble", porque el mundo funciona al contrario: para poder tener prosperidad tenemos que hacer primero nosotros mismos donaciones. Para que germinen las semillas tenemos que sembrar primero; y para poder tomar constantemente la iniciativa de sembrar buenas semillas debemos mantener la mente clara a través de la práctica espiritual (*sadhana*).

   - La tercera implicación es que solamente se reciben los frutos de las semillas que uno individualmente siembre. Las semillas se siembran de manera personal. Si, por ejemplo, yo trabajo con un grupo que siembra constantemente semillas de buena calidad, ayudando al mundo, pero yo no estoy sembrando estas semillas, los buenos frutos le llegarán a todos los integrantes del equipo, menos a mí.

3. **Con una sola semilla podemos crear un bosque. El fruto de las semillas que sembramos siempre viene con intereses.** De una pequeña semilla, sembrada con una intención noble y con conciencia de cómo funciona la ley del *karma*, podemos producir un resultado impresionante que puede causar un impacto tremendo en el mundo. De la misma manera que con una sola semilla podemos crear un bosque completo, de una semilla individual podemos crear un cambio en el mundo. Las causas son más pequeñas que sus efectos.

Los frutos de las semillas que sembramos
vienen con intereses.

La siguiente historia ilustra este hecho.

> Como consecuencia de una marea alta, en una playa quedaron muchas estrellas de mar y se estaban muriendo. Viendo esto, un niño empezó a recogerlas una por una, para salvarlas, regresándolas al mar. En ese momento llegó un hombre y le dijo que no tenía ningún sentido lo que estaba haciendo, que eran tantas las estrellas que se estaban muriendo en la playa, que él no podría hacer ninguna diferencia significativa. El niño cogió una estrella, se la mostró al hombre y le dijo: "Para esta estrella la diferencia es total", y la tiró al mar. El hombre quedó tan impresionado con la respuesta del niño que empezó él también a tirar estrellas al mar. Después unas personas que se estaban asoleando los vieron y siguieron su ejemplo. Luego la gente del pueblo se inspiró y les empezaron a ayudar. Y así se siguió expandiendo el proyecto.

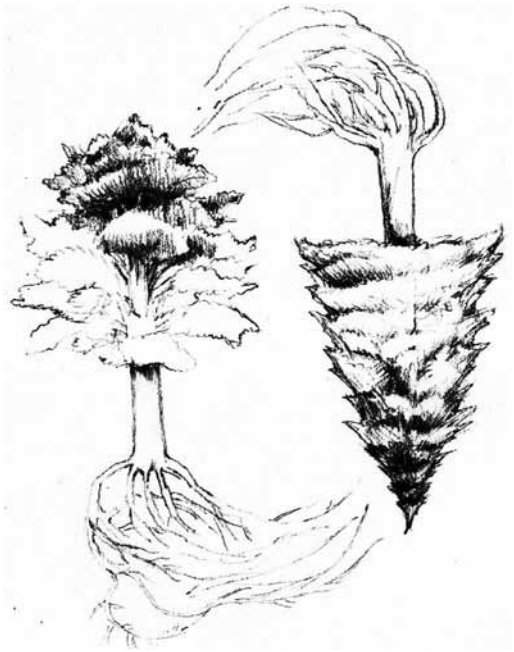
Yo puedo hacer posible la diferencia.

4. **La única manera de revertir un espiral de *karma* negativo es sacando nuestros problemas desde la raíz: devolviendo bien por mal.** Nuestra naturaleza animal (instintiva) nos motiva a repetir experiencias pasadas, es decir, a pagar con la misma moneda. Si, por ejemplo, la gente es amable con nosotros (fruto de una semilla de haber sido amables en el pasado), lo más seguro es que sigamos sembrando semillas de amabilidad como reacción a la amabilidad de la gente con nosotros. Y lo mismo al contrario: si la gente es antipática con nosotros, lo más probable es que reaccionemos siendo nosotros también antipáticos. La ley del *karma* funciona como una bola de nieve. Cuando plantamos semillas positivas,

sus frutos positivos nos impulsan a seguir sembrando buenas semillas. Y viceversa.

Si por ejemplo, mi empresa se quiebra (fruto de una semilla negativa que sembré en el pasado), la reacción natural es reducirle el salario a los empleados y asumir una actitud más egoísta. De esta manera estoy sembrando otra semilla igual y causando que el espiral siga para abajo. La acción inteligente en este caso (conociendo cómo realmente funciona el mundo) sería precisamente subirles el salario a los empleados. Estas son oportunidades valiosísimas para revertir el círculo vicioso.

Cuando, por ejemplo, no ayudamos a alguien como consecuencia de que no recibimos ayuda en el pasado, estamos sembrando otra semilla que nos va mantener en el círculo vicioso. Cuando estamos viviendo una situación desagradable, tenemos que estar muy atentos a nuestros reflejos naturales porque pueden perpetuar el círculo vicioso. En la mayoría de los casos, la semilla que tenemos que sembrar es la contraria a la que nuestra naturaleza nos dicta. Por esto decía Jesús que *hay que poner la otra mejilla y que si a uno le roban el saco, uno debe encimar también la chaqueta*. Mateo 5, 38-48.

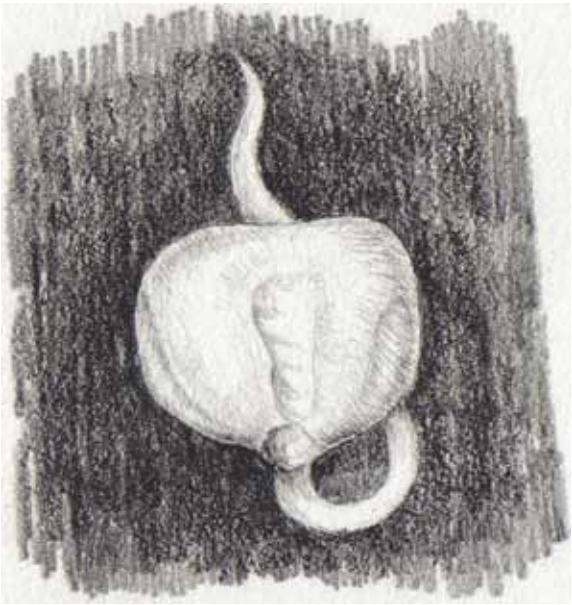


La única forma de detener un espiral hacia abajo
es sembrar la semilla contraria.

La única forma de revertir el espiral hacia arriba es ayudando a los demás, teniendo la iniciativa unilateral nosotros mismos, aunque los demás se rehúsen a ayudarnos. Y lo que nos da la fuerza y la sabiduría en la acción para voltear el espiral, devolviendo bien por mal, es la paz interior que

cultivamos todos los días en la práctica espiritual (*sadhana*). Gracias a este silencio interior, vamos a tener un chispazo de sabiduría y no vamos a seguir sembrando las semillas equivocadas. Estos momentos son la mejor inversión que podemos hacer.

5. ***Karma* consumido, muere. La única manera de perpetuar algo bueno que estamos viviendo es reinvertirlo, compartiéndolo con los demás.** Si uno recibe un buen fruto (por una semilla buena que sembró) y se lo come todo, se acaba. Por lo tanto tenemos que estar sembrando constantemente buenas semillas para perpetuar las consecuencias satisfactorias.



La única manera de mantener un buen *karma*
es sembrándolo constantemente.

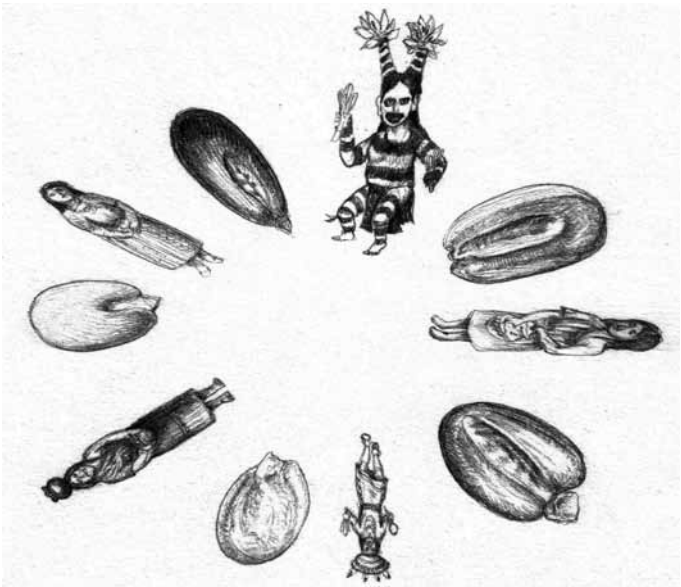
OCHO COMPROMISOS PARA PONER ESTE CONOCIMIENTO EN PRÁCTICA

Estos ocho puntos se basan en el libro *Karmic Management,* de Geshe Michael Roach, Lama Christie McNally y Michael Gordon. Y también es importante aprendérselos de memoria.

1. **No sigamos haciendo cosas que no funcionan.** No sigamos sembrando semillas contrarias a lo que queremos ver en nuestra realidad. Entendiendo ya cómo realmente funciona el mundo, tenemos que admitir que estamos haciendo constantemente cosas que no funcionan, aunque pareciera que sí; como cuando uno quiere estar saludable y en vez de ayudar a que otros tengan salud, compra un seguro de salud, o

cuando uno quiere tener prosperidad económica y en vez de ayudar a que otros tengan lo básico (comida, vestido, techo y salud) donando el 10% de los ingresos a causas nobles, por ejemplo, pide empleo en una fábrica de cigarrillos.

El primer compromiso que tenemos que hacer es el de no seguir haciendo cosas que no funcionan, aunque las estemos haciendo desde hace mucho tiempo, aunque nos parezcan más cómodas y aunque todo el mundo las haga. Si queremos mangos, no sigamos sembrando cactus.



Si queremos mangos,
no sigamos sembrando cactus.

PRÁCTICA: Escribe algunas cosas que estás haciendo en tu vida para conseguir algo y que ya te diste cuenta de que con estas semillas no vas a producir lo que quieres.

2. **Activemos la causa verdadera reconociendo la causa de las causas.** Por ejemplo, todos hemos experimentado que cuando tomamos una aspirina a veces funciona (nos quita el dolor) y otras veces no; esto demuestra que la aspirina no es la causa que hace que a uno se le quite el dolor. Si algo no siempre funciona, es porque no hemos encontrado la causa. No sigamos haciendo cosas que no funcionan. Teniendo en cuenta que sólo podemos obtener lo que primero proporcionemos a los demás, encontremos la causa detrás de todas las causas, vamos más allá de lo que parece que causa algo. Si queremos activar la verdadera causa para que se nos quite el dolor de cabeza, deberíamos, por ejemplo, visitar a un enfermo y apoyarlo en su sanación. Actos como estos son los que realmente le dan el poder a la aspirina para quitarnos el dolor de cabeza.

Uno cree que tiene comida suficiente porque tiene dinero en el banco y compra los alimentos en el supermercado pero la única razón, por la cual tenemos comida suficiente, es porque hemos sido generosos dando comida a otros en el pasado. Así también, la única manera de asegurar que tengamos comida en el futuro es dando comida a los demás en el presente.

Si, por ejemplo, uno tiene una escuela de yoga y hace publicidad mandando volantes electrónicos a las personas que están en su base de datos y muchas de estas personas no están recibiendo esta información, pero uno quiere que le llegue al 100% de los contactos, hay dos posibilidades:

a. Hacer algo que no funciona aunque parezca que sí, como comprar un programa mejor o cambiar el ingeniero.

b. Activar la causa verdadera (sembrar la semilla correcta), por ejemplo, anunciando dentro del volante otros eventos de otras tradiciones que tengan una causa noble.

Si no tenemos las impresiones en nuestra mente haciendo algo bueno por alguien, nada bueno nos puede pasar. Todo lo que tenemos que hacer es identificar nuestras metas, sembrar las semillas que realmente producen este fruto conscientemente y relajarnos.

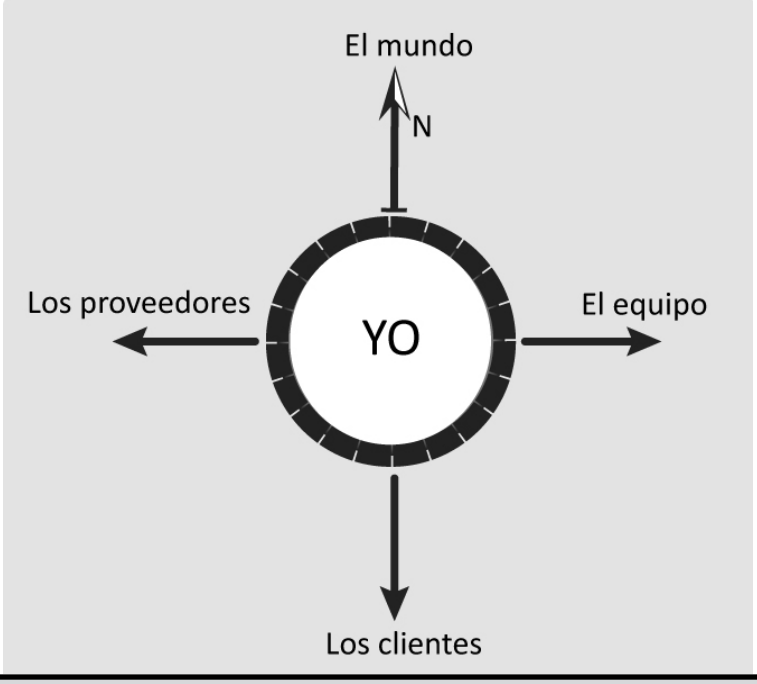
Sólo podemos obtener lo que primero
proporcionemos a los demás.

PRÁCTICA: Escribe concretamente las cosas que quieres ver en tu realidad y al frente las semillas correctas para producirlas.

3. **Identifiquemos nuestro eco de buen *karma* y descansemos cómodamente en el centro, bañándonos con el eco de las buenas acciones que estamos mandando.** Como lo mencionamos anteriormente, para sembrar semillas en nuestra vida, los demás son necesarios. Sin las otras personas, no se pueden plantar semillas; sin sembrar semillas, no podemos cosechar nada. Todo lo que nos ocurre es un eco de lo que hemos hecho, omitido, pensado o hablado. Es por esto que los antiguos libros tibetanos comparan constantemente el *karma* con un eco.

   En un negocio, por ejemplo, el eco de nuestro buen *karma* lo formamos con cuatro direcciones:

   - El mundo
   - El equipo
   - Los clientes
   - Los proveedores



Se compara el *karma* con un eco en cuatro direcciones.

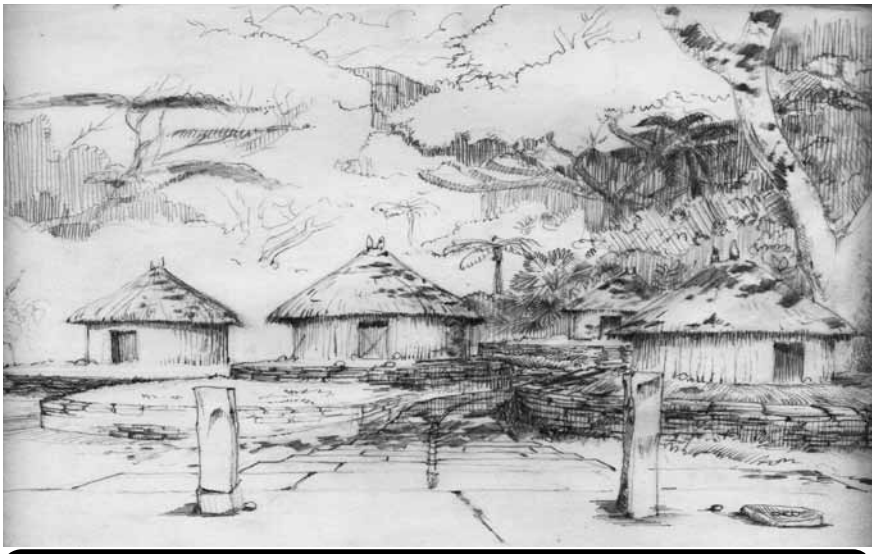
Para tener éxito en nuestro negocio nos tenemos que enfocar en que estos cuatro ecos tengan éxito y descansar relajadamente en el centro.

- **El mundo.** Para sembrar las semillas correctas tenemos que asegurarnos de que nuestro proyecto realmente haga una diferencia positiva para el mundo. Este es el Norte de nuestro eco, y sin Norte estamos perdidos. Si no hacemos algo bueno por el mundo, no obtendremos buenos frutos, así demos mucho empleo y subamos la economía del mundo con nuestro negocio. Es importante cuestionarnos sobre el índice que mide el éxito de la economía en las sociedades actuales, según el cual, la cantidad de empleo y el aumento de ingresos determinan el éxito, porque según esta lógica lo mejor sería producir más armas, teniendo en cuenta que la industria de las armas es la que más ingresos produce. Estos índices deberían incluir el impacto en el medio ambiente y, por lo tanto, en la salud, también deberían medir el impacto en el bienestar de las personas y en su estado mental (por ejemplo, trabajar en fábricas sin luz natural y desconectado de la naturaleza deprime la mente).

Ninguna empresa que esté contaminando el planeta hace algo bueno para el mundo (así suba la economía y de mucho empleo). Cuando, por ganar plata, estamos perjudicando nuestra salud y la del planeta (la ecología), estamos destrozando el propósito de nuestro negocio. Este punto es válido, sobre todo, en este momento de la historia.

La visión de nuestra empresa debe estar dirigida al bien del mundo y no a volvernos la empresa líder. Si tenemos, por ejemplo, una escuela de yoga, nuestra visión debería ser la de contribuir a la paz en lugar de ser la empresa líder de yoga del país o algo por el estilo.

Una muy buena semilla es apoyar a la competencia cuando ésta nos ayuda a manifestar nuestra visión. El eco que produce una acción como ésta es poderoso.



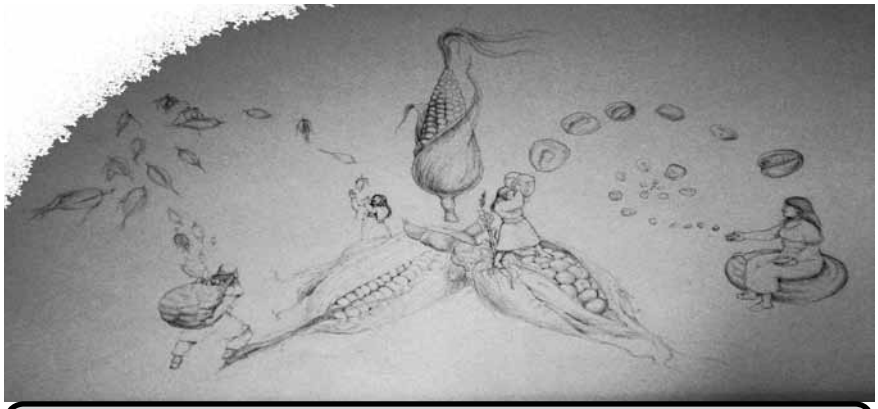
Nuestros medios deben ser
tan nobles como los fines. Gandhi

- **El Equipo de trabajo.** Tenemos que desarrollar solidaridad con los integrantes del equipo y lealtad con la empresa. Los dueños de las empresas deberían tener la actitud de los capitanes de los barcos: ser los primeros que sufren hambre en tiempos de hambruna y los últimos en salir del barco cuando se está hundiendo. Y los empleados deberían hacer como algunas empresas en Japón donde los empleados hacen los sindicatos con el objetivo de analizar cómo pueden ayudar mejor a la empresa (con propuestas como, por ejemplo, trabajar más horas) y no para ver cómo pueden "sacar" algo más de la empresa.

Debemos evitar cosas como trabajar en una empresa y al mismo tiempo hacer negocios independientemente, pues nos desconcentramos y perdemos el foco. Tenemos que asegurarnos de que, con el proyecto que tenemos, todas las personas de nuestra empresa tengan éxito. Una inversión muy importante en las empresas es pagarles bien a los empleados y asegurarse de que estén bien en todos los aspectos de sus vidas. Otra muy buena semilla sería, por ejemplo, contratar personas marginadas de la sociedad y así ayudarlas a integrarse. Actos como estos son los que causan el éxito en las empresas.

La siguiente historia ilustra muy bien la eficiencia del trabajo en equipo:

> Había un grupo de 50 cafeteros en una ladera. Ese año tuvieron una muy buena cosecha y además el café estaba a muy buen precio. Entonces todos bajaron a la ciudad para comprar cosas. Por la noche empezaron a subir la ladera cada uno solo y, tres ladrones, a uno por uno de los cafeteros, les robaron todo. Mientras subían, después de haber sido asaltados, el sabio del pueblo al verlos tan tristes les preguntó el motivo de su desaliento. Cuando le contaron, les preguntó que cómo era posible que 3 ladrones les hubieran podido robar a un grupo de 50 personas. A lo que un campesino contestó: "Lógico, nosotros íbamos separados y ellos estaban juntos" (historia narrada en el libro *La culpa es de la vaca*).



El trabajo en equipo hace más fácil la vida.

- **Los clientes.** Para crear este eco de buen *karma* tenemos que prestar un servicio o vender un producto que realmente beneficie a nuestros clientes. Por ejemplo, no vender cigarrillos o alcohol con la disculpa de que la empresa da mucho empleo y ayuda con los impuestos a la salud pública. El propósito del negocio debe ser cómo beneficiar a los demás de la mejor manera posible y no cómo podemos hacer un buen negocio para nosotros. Semillas como enseñarle a la gente a respirar bien y entusiasmarla para que esté en contacto con la naturaleza en vez de venderle máquinas de oxígeno; o enseñarle a la gente a secar la ropa al sol en vez de vender secadoras; o enseñar a hacer *compost* (abono) en vez de vender fertilizantes químicos, son semillas poderosísimas (buenísimos negocios para nosotros). Otra muy buena semilla sería recomendar a la competencia, si esta puede ayudar mejor a nuestros clientes en algún momento.

- **Los proveedores.** Tenemos que hacer que todos los que hacen posible nuestro proyecto tengan éxito. Por ejemplo, haciéndole publicidad a nuestros proveedores para que les vaya bien a ellos también.

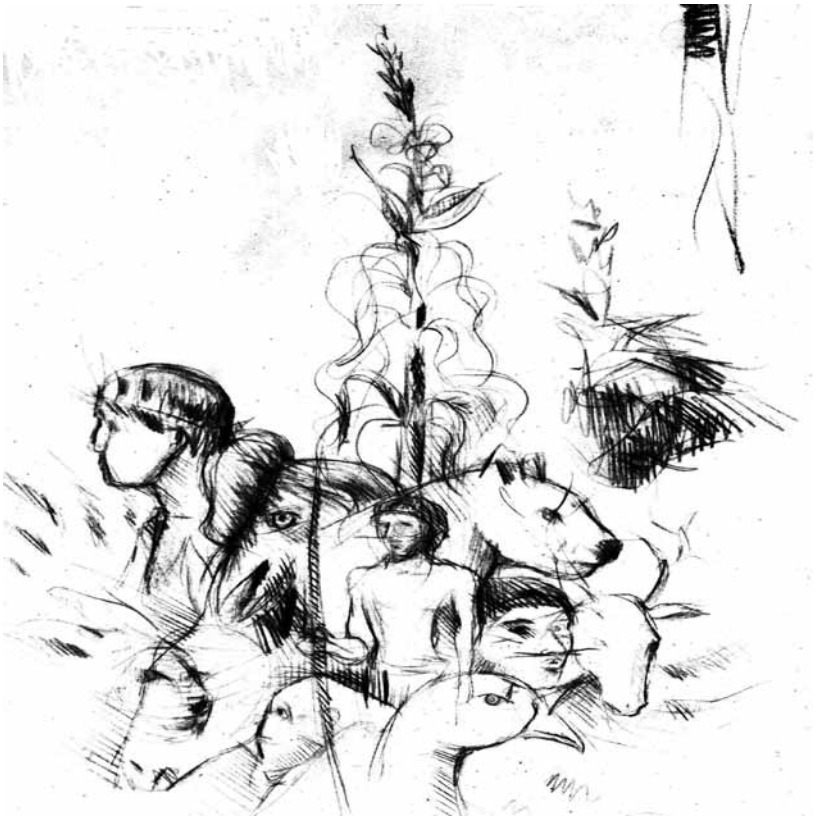
Cuando entendemos que nuestro éxito depende del éxito de estos cuatros ecos, extendemos nuestro concepto del yo, sentimos que tenemos más bocas para alimentar, más pies para poner zapatos, más vidas que dignificar. Hacemos que los demás sean felices como si fuéramos nosotros, y esta es la solución para todos los problemas del mundo.

Para tener éxito en nuestro negocio nos tenemos que enfocar en que los cuatro ecos tengan éxito y descansar relajadamente en el centro.

En conclusión, podemos decir que una persona que actúa en concordancia con las leyes del universo descansa relajadamente en su nido *kármico* mandando buenas semillas (éxito) en las cuatro direcciones y bañándose con el eco de los buenos frutos que estas semillas producen.

PRÁCTICA: Vuelve a escribir tus metas y ahora identifica el eco para hacerlas realidad. Aquí se debe escribir todo de una manera muy concreta y personal.

4. **Empieza contigo mismo**. Cuando estamos actuando en armonía con las leyes que crean el mundo, entendemos que para tener éxito en nuestras vidas tenemos que renunciar a nuestro pequeño yo y entregarnos a los demás. O sea, debemos procurar que otros tengan éxito. Cuando realmente entendemos esto, eliminamos la línea ilusoria que nos separa de los demás y empezamos a sentir que las personas que están haciendo el eco de nuestro éxito son también yo, ellos son nosotros y nosotros somos ellos, de la misma manera en que una mamá, cuando tiene un hijo, expande el sentimiento del yo hacia el bebé también y, por lo tanto, lo que le pasa al hijo es como si le pasara a ella.



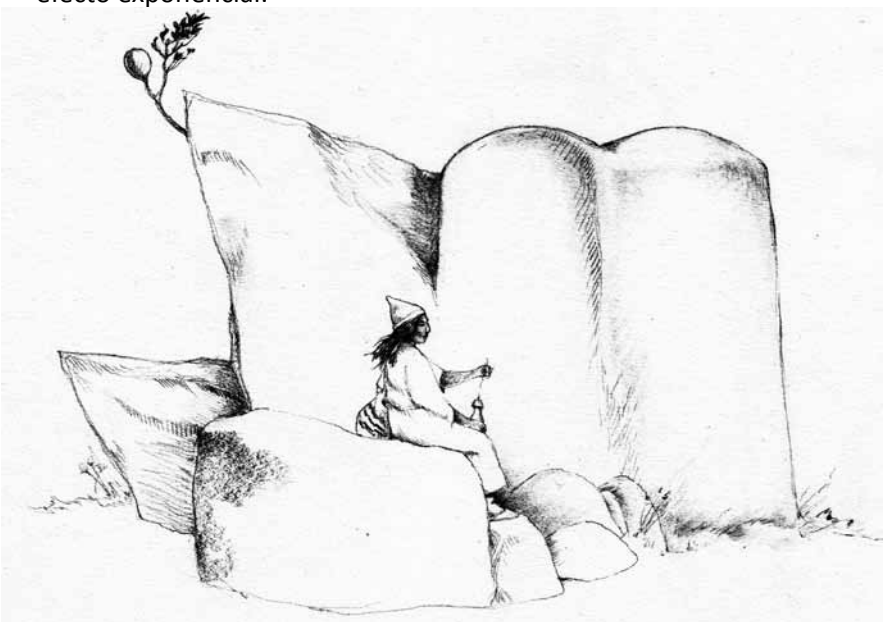
Entre más queremos extendernos
más fuerte tiene que estar el centro.

Teniendo en cuenta que cuando estamos actuando en concordancia con esta ley todo empieza con nosotros mismos (somos nosotros mismos los que debemos dar el primer paso), es muy importante, por el bien

de todos y del mundo, que nosotros estemos bien. Es definitivo, por el bien del mundo, que nosotros tengamos buena salud, que estemos emocionalmente estables y que tengamos una mente eficiente y, sobre todo, clara. Por eso dicen en los aviones, como medida de seguridad, que primero debemos ponernos nosotros la máscara de oxígeno y después ayudar a los niños.

Cuando oímos hablar o leemos sobre estas leyes, hay algo dentro de nosotros que nos dice que todo esto es verdad, sabemos que es así como funciona el mundo pero, para realmente poner este conocimiento en práctica y sembrar un paraíso en nuestra vida, debemos mantener la mente clara todo el tiempo. Sólo con la mente clara y vibrando alto, mantendremos la conciencia de que, por ejemplo, ayudar a nuestra competencia es una gran estrategia para el éxito de nuestra empresa y no algo tonto. Y para mantener esta claridad mental, lo mejor que podemos hacer es mantener nuestro *sadhana*. Con esta práctica, oxigenamos nuestro cerebro y de esta manera mantenemos nuestra mente clara para actuar en armonía con las leyes que mueven el mundo y no seguir engañándonos con lo que parece real.

Otra razón para empezar con nosotros mismos, es que cuando nos sentimos y nos vemos bien, la gente va a querer hacer lo que nosotros estamos haciendo, y de esta manera todos estaremos mejor, se dará un efecto exponencial.



Empieza contigo mismo.

PRÁCTICA: Haz una resolución concreta (pensando en que sea a largo plazo, es decir, empezar con poco) de lo que te comprometes a hacer por ti mismo

(como hacer yoga, meditar, dormir lo necesario, alimentarte mejor, hacerte masajes, etc.) para poder ayudar al mundo de una manera más eficiente.

5. **No gastemos tiempo y energía decidiendo entre opciones que no funcionan**. Dos opciones que definitivamente no causan lo que queremos que se manifieste son, por ejemplo:

   - En un negocio: Tomar riesgos o ser conservadores.
   - Si queremos conseguir novio(a): Tomar la iniciativa o ser recatada(o).
   - Para que haya paz: Dialogar o mano fuerte.

   Constantemente comprobamos que algunas veces somos conservadores, recatados, dialogamos y nos va bien y otras veces, con las mismas estrategias, nos va mal. Esto demuestra que ninguna de estas opciones son la semilla que nos va dar el fruto que queremos cosechar.

   Entonces busquemos la causa de las causas, según la ley del *karma*. No es simple encontrar esa tercera opción, pues normalmente va en contra de nuestro condicionamiento. Entendamos profundamente la ley del *karma* y fortalezcámonos con nuestra práctica espiritual para ser capaces de salirnos del común y causar un verdadero cambio en el mundo.

   PRÁCTICA: Con respecto a tus metas, escribe las opciones inútiles.

6. **Sembremos la semilla correcta**. Así como la única forma de que un carro se prenda, cuando ponemos y giramos la llave, es si la batería está cargada, así también nosotros sólo vamos a tener éxito, en cualquier cosa que hagamos, cuando carguemos nuestras decisiones con las semillas correctas. La llave del carro representa lo que parece real (que recibimos un cheque todos los meses porque firmamos un contrato o que podemos tener algo porque tenemos la plata para comprarlo, etc.) y la batería es la semilla de la cual sale realmente el fruto (que en el pasado ayudamos a alguien financieramente y que hemos hecho que otras personas puedan tener lo que queremos comprar).

   Una cosedora sólo pega hojas cuando está cargada con ganchos. Cuando hay dos cosedoras cargadas, no importa si escogemos la amarilla (tomar la iniciativa para conseguir el novio(a)) o la azul (ser recatada(o)). Lo único realmente importante es cargar la cosedora con las semillas correctas (por ejemplo, ayudando a otras parejas) y cualquiera de las dos va a funcionar.

El tiempo y la energía que gastamos decidiendo entre opciones que no causan lo que queremos atraer en nuestra vida, los deberíamos invertir en activar lo que realmente sí nos va a producir lo que queremos, sembrando las semillas correctas.

Siembra lo que quieres ver en tu realidad.

PRÁCTICA: Teniendo claro cuáles son las semillas que tenemos que sembrar para producir lo que queremos, escribamos concretamente cómo y cuándo las vamos a sembrar.

7. **Revirtamos los espirales de *karmas* negativos erradicando los problemas desde la raíz, lo que implica devolver bien por mal.** Cuando estemos viviendo una experiencia desagradable, desactivémosla correctamente. De la misma manera en que cuando no se saca una maleza desde la raíz, esta vuelve a crecer (inclusive más potentemente), cuando no eliminamos nuestros problemas desde su fuente, estos vuelven a aparecer una y otra vez, tal vez en distintas formas.

   Si, por ejemplo, uno tiene un problema con alguien del equipo de trabajo porque hizo algo de una manera ineficiente, uno podría:

   - Sacarlo del equipo o dialogar con él (dos opciones que no funcionan porque no van a la causa del problema); esto sería como cortar la maleza sin sacarla desde la raíz. Después se va a manifestar este mismo problema, probablemente de forma más potente, posiblemente en forma de otra persona que hace exactamente lo mismo.

- Sacar el problema desde la raíz, es decir, apagar el suiche del *karma* que realmente está provocando el problema. Como ya sabemos, la semilla que causa que haya una persona ineficiente en el equipo es que nosotros hicimos algo ineficiente en algún momento en el pasado. Por lo tanto, el suiche que realmente apaga el problema, es evitar nosotros mismos hacer cosas ineficientes y trabajar de la mejor manera posible. Usemos el reflejo de las relaciones para guiar nuestra evolución.

Erradiquemos nuestros problemas desde la raíz.

Si está floreciendo un fruto (situación) que no es agradable, tenemos que estar atentos a no seguir sembrándolo. Ponerse bravo, por ejemplo, con el jefe que le gritó a uno injustamente siembra la misma semilla para que se repita la misma situación. Si nos proponemos por un largo periodo de tiempo, de manera consciente, a responder a algo negativo con algo positivo, veremos que de una manera gradual pero segura, estas situaciones negativas desaparecen de nuestra vida. Lo que tenemos que hacer es sacar el problema de raíz, no siendo bravos nosotros mismos con nuestros empleados, por ejemplo.

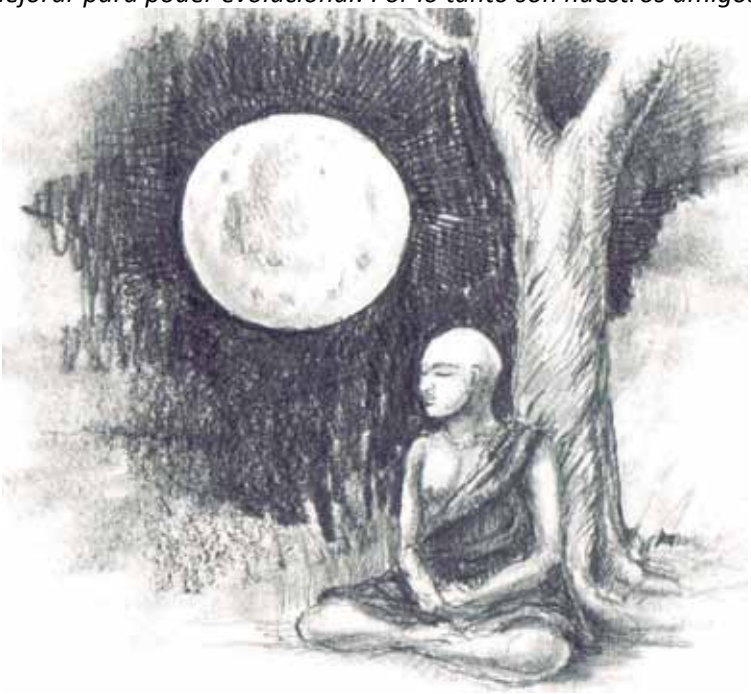
Lo mejor que podemos hacer para que una persona que percibimos como desagradable desaparezca de nuestra vida es siendo nosotros "bacanes" con esa persona. Cuando hacemos esto, puede pasar, por ejemplo, que la persona se salga de la empresa voluntariamente o que la persona cambie y ya nos parezca agradable.

Si no reaccionamos de la manera equivocada ante estas situaciones, pasan tres cosas:

- No plantamos otra semilla del mismo sabor para el futuro, sino que revertimos el espiral hacia arriba.
- Tendremos claridad mental en el momento para solucionar el problema de una manera inteligente.
- No nos envejecemos. Como lo mencionamos antes, la semilla que tenemos que sembrar para mantenernos jóvenes y atractivos es evitar el disgusto y la rabia.

Mejor dicho, estas son oportunidades únicas que no debemos desaprovechar.

El lama tibetano Khen Rinpoche dijo alguna vez: "*Los problemas son algo bueno porque nos muestran dónde están nuestros problemas. Nuestros problemas son como las alarmas que nos muestran en qué debemos mejorar para poder evolucionar. Por lo tanto son nuestros amigos*".



Todo lo que nos sucede es un espejo de lo que nosotros hemos hecho antes por los demás.

Tenemos que estar conscientes de que todo lo que nos sucede es un espejo de lo que nosotros hemos hecho antes por los demás. Entonces, cuando vemos que alguien, por ejemplo, nos está haciendo algo desagradable, la

pregunta inteligente es: ¿Dónde, en nuestra vida, estamos o estuvimos actuando igual? Y cambiar nosotros esta actitud. Si, por ejemplo, vemos un mundo violento y en guerra, la pregunta que nos tenemos que hacer es: ¿Dónde y con quién estamos siendo violentos? Y cambiar esta actitud nosotros mismos. Ni el diálogo ni la mano fuerte son la solución.

Uno arregla el mundo arreglándose a sí mismo. Como dice el lama Rinpoche: "*Si te está pasando algo que no te gusta, para de hacérselo a los demás*".

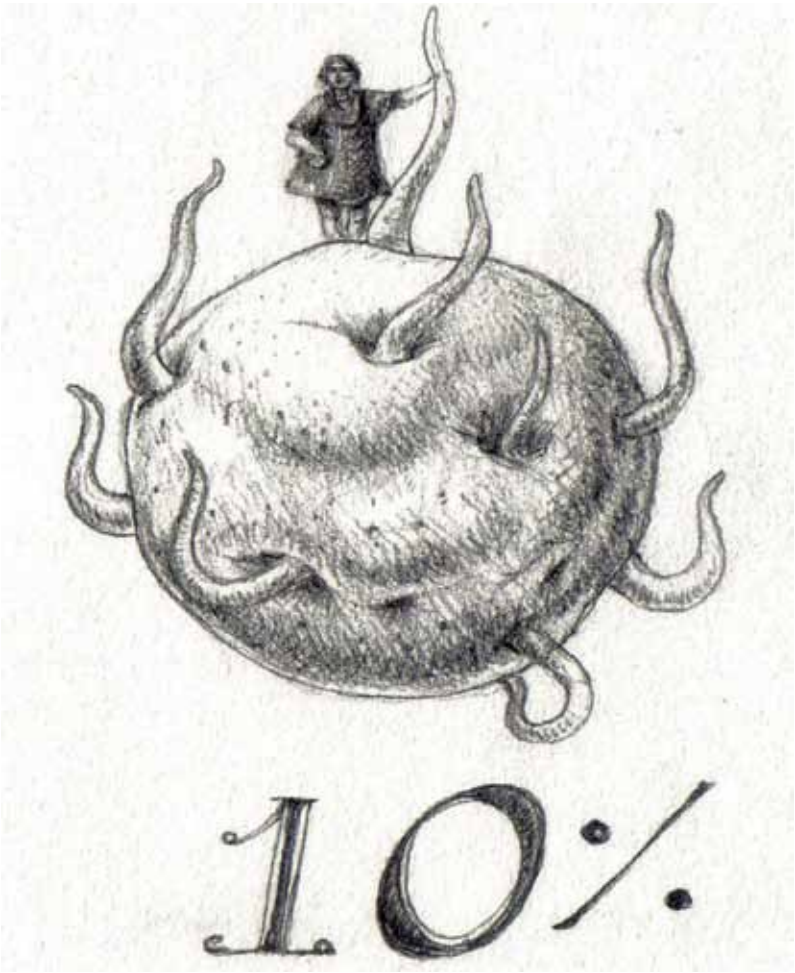
¿Cómo desactivar las semillas que ya sembramos para que no sigan creciendo y dando frutos desagradables?

- Repasar intelectualmente todo lo que sabemos sobre cómo funciona la ley del *karma*.
- Sentir arrepentimiento inteligente, no culpabilidad.
- El tercer y más importante punto es tomar la determinación de no repetir el mismo error otra vez.
- Hacer una acción positiva para contrarrestar la negativa, identificando el eco. Teniendo en cuenta cómo funciona esta ley, pensamos en la acción que más pueda contrarrestar la anterior. Si, por ejemplo, participamos en un aborto (que es una de las acciones que más resultado doloroso producen), podríamos hacer algo para evitar que más mujeres hagan lo mismo y, por lo tanto, salvar otros bebés.

Esto es tan válido para las semillas que nos acordamos que sembramos, como para las que no nos acordamos. Cuando estamos experimentando un fruto desagradable, deducimos la semilla que sembramos (aunque no nos acordemos exactamente cuándo la sembramos) y aplicamos los puntos anteriores.

PRÁCTICA: Después de meditar o durante la relajación final después de hacer yoga, visualízate haciendo lo correcto en una situación en la que uno normalmente sembraría la semilla equivocada (manteniendo el espiral para abajo). O sea, devolviendo bien por mal (obviamente sin tomar el papel de víctima).

8. **Reinvirtamos constantemente nuestro buen *karma.*** Un campesino sabe muy bien que de los frutos que cosecha no se puede comer como mínimo el 10%, pues debe sembrarlo para la próxima cosecha (aunque la cosecha no haya sido suficiente). La única manera de mantener el buen *karma* es reinvirtiéndolo y esto se logra, compartiéndolo con los demás. Si, por ejemplo, uno recibe una donación, un regalo o una herencia, la única forma de que no se acabe, es reinvirtiéndola, compartiéndola con los demás.



La causa de recibir es dar. Swami Swaroopananda

Si pensamos bien, nos daremos cuenta de que la mejor inversión que podemos hacer es transmitir este conocimiento. Pero tenemos que tener en cuenta que la forma cómo realmente se transmite este conocimiento es a través de nuestro ejemplo. O sea que tenemos que demostrar en nuestra experiencia que todo esto funciona. Si en algún momento tenemos alguna duda, imaginémonos lo que pasaría en el mundo, si todos actuáramos en concordancia con esta ley universal.

PRÁCTICA: Escribe lo más concretamente posible cuáles son las inversiones que vas a hacer. Escribe qué vas invertir, con quién y en qué fecha.

Para poner estos ocho puntos en práctica es muy conveniente todas las noches acordarse y escribir las buenas y las malas semillas que sembramos en el día. Esto es para que estemos más conscientes de lo que estamos realmente sembrando. También debemos preguntarnos todos los días: "Si este fuera mi último día, ¿haría lo mismo que estoy haciendo hoy?".

La mente es la causa y la raíz del árbol de *samsara*,
con sus miles de brotes, ramas, hojas tiernas y frutos.

Si se aniquilan los pensamientos se destruye al instante
todo el árbol de *samsara*.

Destruye los pensamientos tan pronto como surjan.
La raíz se secará a través de la aniquilación de los pensamientos
y el árbol de *samsara* pronto se marchitará.

Swami Sivananda, El pensamiento y su poder, p. 18.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ENTENDER LA LEY DEL *KARMA* Y TRASCENDERLA?

Naturaleza del *samsara*

El *samsara* es el estado mental de ignorancia y solamente sufrimiento en el que nos mantenemos mientras no estamos iluminados. Su causa es *avidya*. En una conferencia, Swami Swaroopananda (Bahamas, marzo 2011), nos comparte su conocimiento respecto a la naturaleza del *samsara,* el cual recopilamos en los siguientes párrafos.

Entender la ley del *karma* es muy útil porque esta ley gobierna nuestra realidad relativa. Es por esto que es muy importante entender cómo funciona y ponerla en práctica. Esta es una solución intermedia y sin este remedio intermedio no tendremos acceso a la última solución. Pero comprender esta ley no es la medicina última para todos nuestros problemas.

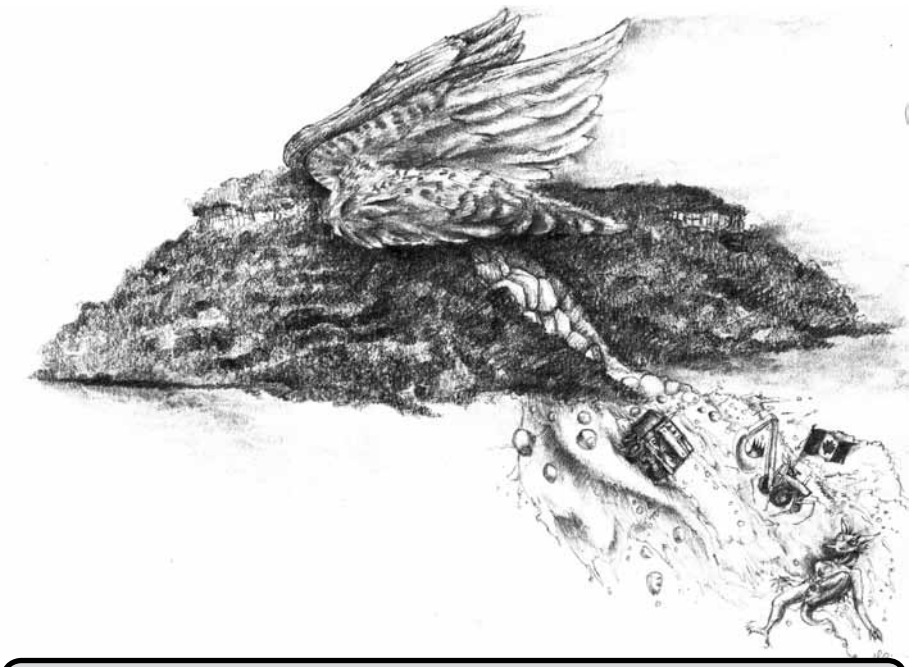
La verdad es que mientras estés dentro de *samsara* siempre vas a sufrir. Esta es la realidad. Puede ser sufrimiento azucarado, pero es sufrimiento. Dentro de este gran sistema de prisión que se llama *samsara*, solamente hay un producto, que es el sufrimiento; hay algo que se llama la ley del *karma*. Entonces puedes mejorar tu situación en la cárcel: puedes obtener una mejor celda, mejores cadenas, puedes escoger como te ejecutan, etc.. Lo más importante para un yogui es darse cuenta de la naturaleza del *samsara*. La verdadera naturaleza de esto que llamamos *samsara*. Cuando te das cuenta de este hecho, no te preguntas: ¿Cómo puedo estar mejor en la cárcel?, sino, ¿Cuál es el método más rápido para salir del *samsara*? Salir de él y ayudar a otros a liberarse también. Cuando te das realmente cuenta de lo que es el *samsara,* puedes tener mejor comida en la cárcel, ustedes saben…

Ahora, *samsara* no es un lugar físico. La gente no entiende lo que es el *samsara*. *Samsara* no es un lugar. No sales del *samsara* como quien sale del planeta tierra y va para la luna. Del *samsara* no sales en avión. No es así. Este es un estado de ignorancia cuyo resultado es el sufrimiento perpetuo. Es como un círculo vicioso de sufrimiento. Y este tormento sólo se vuelve peor y peor. Nunca mejora. Es por la naturaleza del *karma* que algunas veces se endulza por lo que llamamos *karma* positivo, pero ustedes saben… Es como la última comida cuando estás condenado a la muerte. "¿Cuál quieres que sea tu última comida?". "Ah, yo quisiera una deliciosa lasaña vegetariana". Y después te ejecutan. Esta es la naturaleza del *samsara*. De verdad que no se vuelve mejor. Nunca mejora. Se vuelve peor y peor. Entonces cuando eres consciente de este hecho, te vuelves como la persona que se está ahogando en el deseo de una respiración. Tienes sólo una pregunta: "¿Cómo salgo de este estado lo más rápido posible?" Y también te lo garantizo vas a preguntarte: "¿Cómo puedo ayudar a otros?". Te das cuenta que otros también están en la misma situación. Así es como es. Un verdadero yogui iluminado es consciente de lo que es el *samsara* directamente. Tendrá una experiencia del *samsara* profunda y un deseo ardiente de salir de este estado y ayudar a otros. Pero por supuesto que tú ves que los seres yoguis son alegres. ¿Por qué están contentos? Porque están de salida. Esta es la única razón. Y no solamente ellos ya saben que se van a liberar sino que van ayudar a mucha, mucha gente. Así son las cosas. Y así concluye el Swami Swaroopananda su apreciación acerca de la naturaleza del *samsara*.

¿Qué es *avidya*?

Como lo mencionamos antes, *avidya* es el estado de ignorancia en el que nos mantenemos y la causa del *samsara.* No hace referencia a falta de conocimiento, como normalmente entendemos la ignorancia, sino a un entendimiento equivocado, errado. *Avidya* no significa que el mundo no existe o que el mundo es una ilusión. Lo que realmente significa es que estamos equivocados con respecto a lo que somos y a cómo funciona el mundo. Nos identificamos con nuestro cuerpo físico y con nuestro intelecto, lo que conlleva a sentirnos separados del resto de la creación.

Como lo han dicho todos los sabios de la historia y ahora también los científicos, vivimos en un mundo donde estamos interconectados con todo lo que existe. Somos literalmente UNO. Este sentimiento errado de separación nos lleva a concentrarnos únicamente en cómo podemos beneficiarnos a nosotros mismos, en vez de estar concentrados en cómo podemos ayudar al mundo de la manera más eficiente. Inmersos en *avidya*, actuamos como una célula en el cuerpo, que se olvida que hace parte integral del cuerpo total y deja de actuar en armonía con las otras células, creyendo que así se puede beneficiar a sí misma (causando cáncer, por ejemplo). Haciendo referencia a cómo funciona el mundo, estamos equivocados con respecto a de dónde vienen las cosas. Por ejemplo, creemos que podemos beneficiarnos a costa del sufrimiento de otros o que puede ser rentable producir o apoyar algún producto que es dañino o que puede haber progreso a costa de la ecología.



Cuidar el planeta es cuidar nuestro propio cuerpo.

Explotar la riqueza subterránea como en el caso de las minas y creer que esto puede tener algún beneficio es tan absurdo como si uno cree que puede ser muy buen negocio sacarse los minerales de los huesos y venderlos.

Según los yoguis, todas las acciones y omisiones (físicas, verbales y de pensamiento) buenas o malas, que nacen de *avidya* (la ignorancia), son como cadenas que atan al *Atman* (alma) a la rueda de nacimiento y muerte, *samsara*. Las buenas acciones la atan con cadenas de oro y las malas con cadenas de hierro. Entendiendo solamente la ley del *karma*, lo máximo que podemos lograr es mejores condiciones dentro de la "cárcel" (*samsara*). Como lo mencionamos al inicio, la única fuente de placer y bienestar es nuestra verdadera esencia, *satchidananda*: *sat* (existencia absoluta), *chit* (conocimiento absoluto) y *ananda* (dicha absoluta), la cual experimentamos cuando purificamos y calmamos nuestra mente. El placer y el bienestar no están en ningún objeto.

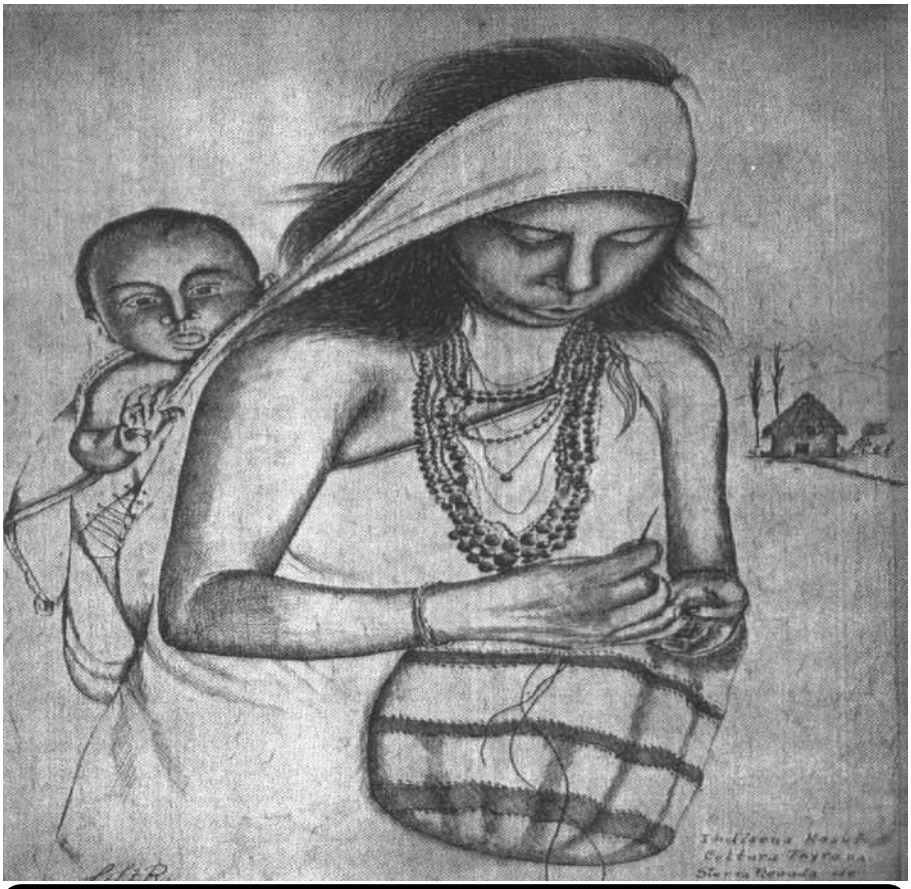
¿Cómo salir del *samsara?*

La ley del *karma* nos enseña que tenemos que volver a nacer una y otra vez, hasta que nos iluminemos y salgamos de la ignorancia (*avidya*), y que mientras tanto, estaremos sujetos a esta ley, por lo tanto, al sufrimiento.

Para salir del *samsara* (rueda de nacimientos y muertes) y realmente llegar a nuestra meta como seres humanos, o sea, iluminarnos ("salir de la cárcel"), los Maestros nos enseñan que el primer paso que debemos hacer es lo que se llama en la filosofía del yoga: *karma yoga.* En pocas palabras, *karma yoga* significa que en el trabajo que uno hace, está concentrado en cómo beneficiar a la humanidad de la manera más sabia y eficiente (*seva*). Uno entrega todos sus talentos, energía, recursos y tiempo a lo que uno considera que es lo mejor para el mundo, o sea, a hacer del mundo un lugar mejor. Algunas veces para lograr esto tenemos que ir al contrario de lo usual, de lo que hemos venido haciendo hasta ahora. Lo usual es que cuando uno busca empleo, escoja el trabajo dependiendo básicamente de donde le paguen mejor o donde le vaya a uno mejor. La pregunta que normalmente nos hacemos es, como se dice en Antioquia, ¿Cómo voy yo ahí?

El enfoque en *karma yoga* es exactamente lo contrario, la pregunta cambia: ¿Dónde puedo yo ayudar mejor? Como decía Kennedy: "*La pregunta no es qué puede hacer mi país por mí, sino, qué puedo yo hacer por mi país*". Y para esto lo mejor que podemos hacer es salir de *avidya* (la ignorancia) e iluminarnos para poder realmente servirle al mundo eficientemente. Y para lograr este estado, el primer paso, lo dicen muy claro los Maestros de yoga, es hacer *karma yoga,* servicio desinteresado a la humanidad. Por eso decía Jesús que los dos mandamientos más importantes son*: "Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente. Este es el mayor y el primer mandamiento. El segundo es semejante a éste: Amarás a tu prójimo como a ti mismo*". Mateo 22, 34-40.

Los Maestros que han alcanzado este estado de Iluminación y que, por lo tanto, han salido de la ignorancia, dicen que es imposible describirlo en palabras porque la mente humana no lo puede concebir. Explican que sólo se puede entender a través de la experiencia, y que comparándolo con todos los placeres de mundo, es como comparar un vaso de agua con el océano. Y que mientras no hayamos alcanzado este estado, estamos en *avidya,* la ignorancia y el sufrimiento.



Karma yoga es el primer paso en el camino espiritual.

Resumiendo, hacemos *karma yoga* cuando servimos al mundo con sabiduría y para esto debemos desarrollar las siguientes actitudes (*bhavas*):

1. ***Seva* y *swadharma.*** El primer paso es *seva*: tomamos la decisión de trabajar solamente por el bienestar del mundo y entregamos todos nuestros talentos especiales, todo nuestro tiempo y recursos a lo que sentimos que es lo mejor para el mundo (*swadharma*). Dos cosas son indispensables en este punto: El trabajo tiene que ser hecho con eficiencia y con gusto (con solle).

2. **Ecuanimidad.** Entendemos muy claramente que ni el placer ni el dolor provienen de ningún objeto sino de cómo hemos tratado a los demás en el pasado. Cuando sentimos placer porque hace calor, entendemos que ese placer no proviene del calor sino que alguna vez, por ejemplo, invitamos a alguien que tenía frío a nuestra casa para que se calentara con la chimenea y ésta es la fuente de la cual proviene ese placer, y no del calor. Estamos conscientes de que creer que cualquier objeto nos puede traer placer es tan absurdo como quien cree que puede satisfacer su sed con un espejismo en el desierto. Por lo tanto, permanecemos equilibrados en los pares de opuestos (calor y frío, éxito y fracaso, alabanza o crítica, riqueza o pobreza, placer o dolor, etc.) porque estamos conscientes que todo es pasajero y entendemos cuál es la fuente. Por lo tanto, nos concentramos todo el tiempo en hacer *karma yoga* y no en poseer algún objeto.

Cuando nos iluminamos, creamos la atmósfera
para que otros se iluminen.

3. **Todo lo que hacemos es con la intención y la motivación de iluminarnos y de servirle al mundo de una manera realmente eficiente. No motivados por las recompensas o frutos.** Tomamos la decisión de dedicar todo nuestro tiempo, energía y recursos a beneficiar al mundo, y no invertimos ni tiempo, ni energía, ni recursos en algo, motivados por lo que vamos a obtener de eso.

   Ante cada decisión nos preguntamos: ¿Qué es lo que más beneficiaría al mayor número de personas? Un profesor de yoga al escoger entre dar una clase privada y bien remunerada (a alguien saludable que podría tomar clases en un grupo), o dar una clase de yoga a mucha gente, aunque gratuita, escogería esta última opción, siguiendo el principio de buscar beneficiar a un mayor número de personas. Si uno puede escoger entre dos trabajos: uno bien pago, donde no beneficia al mundo, y otro donde le pagan mucho menos pero donde puede hacer algo bueno por la humanidad, escogería este último.

4. **Ofrecemos todos los frutos de nuestras acciones a esta misma causa, o sea, a iluminarnos y a servirle al mundo.** Una práctica muy buena es hacer todas las mañanas algún ritual devocional donde expresemos y recordemos nuestra intención superior. Podría ser con una frase como: "*Por la liberación del alma y el bienestar del mundo"*. Y por la noche podríamos ofrecer mentalmente (simbólicamente) y concretamente todos los resultados de nuestros actos. Algo concreto sería, por ejemplo, si alguien nos hace una donación, reinvertirla en algo que nos ayude a iluminarnos y a servirle al mundo de la forma más eficiente. Cuando hacemos esto, los frutos que obtenemos de todos nuestros actos son *prasad* (gracia de Dios) o sea, lo mejor que nos puede pasar para nuestra evolución.

5. **Estamos conscientes de que no somos quien realiza la acción, ni quien recoge sus frutos.** Sentimos que somos tan sólo un instrumento en las manos de Dios. Como el lápiz en las manos del poeta. Estamos conscientes de que para que algo ocurra, el mundo entero se tiene que sincronizar para apoyarnos. Para que un proyecto como una escuela de yoga tenga éxito, se tienen que sincronizar muchas fuerzas: profesores saludables, trabajo en equipo, participación de los medios de comunicación, espacios para las clases, alumnos interesados, administración, grupo de aseo para la sede, etc.. Entonces pensar que el éxito de un proyecto se debe a alguien en particular es, definitivamente, un fallo del intelecto. Si analizamos bien las cosas, nos damos cuenta de que realmente sólo somos instrumentos en las manos de Dios.

6. **Tenemos *Deva bhava*: estamos conscientes de la presencia de Dios en cada uno de los seres vivientes.** La Madre Teresa de Calcuta sentía que todos los enfermos y mendigos que ayudaba eran Jesús

mismo, materializado en estas personas. Por esto le dice Krishna (Dios) a Arjuna (su discípulo) en el *Bhagavad Gita* (libro clásico del yoga): "*Recuérdame y lucha*". O sea, piensa en Dios (repitiendo mentalmente un *mantra*, por ejemplo) y actúa (haz tu *swadharma*, misión).

Sirve, ama, da, purifícate, medita realízate.
Sé bueno, haz el bien, sé amable y compasivo. Swami Sivananda.

7. **Tenemos *Atma bhava*: vemos nuestro propio *Ser* en todos los seres.** Cuando servimos a otros seres, somos conscientes de que nos estamos sirviendo a nosotros mismos, de la misma manera que cuando el corazón le manda oxígeno y nutrientes a los pulmones y a todos los órganos del cuerpo se está sirviendo a sí mismo también. El corazón sabe que sólo puede estar bien, si todos los otros órganos están bien.

Cuando hacemos *karma yoga*, salimos de la linealidad (un helado por otro) y nuestro *Ser superior* hará que todo lo que nos llegue sea lo perfecto para nuestra evolución. O sea que si, por ejemplo, servimos al mundo enseñando algo que ayude a otros a su evolución, esta *Inteligencia superior* que rige el mundo se encargará de satisfacer nuestras necesidades básicas (salud, comida, vestido y techo) y nos dirigirá hacia nuestra meta.

Somos literalmente *UNO*

RESUMEN

La ley del *karma* funciona como la agricultura: cosechamos el fruto de las semillas que sembramos. Las semillas que queremos ver en nuestra realidad sólo las podemos sembrar a través de las acciones que realizamos en beneficio de los demás. Una semilla positiva (algo bueno que hacemos por los demás), sólo puede producir resultados agradables y placenteros. Por el contrario, una semilla sembrada al realizar una acción negativa (que causa dolor a otro ser), sólo puede producir frutos dolorosos. Es imposible que, de una acción, omisión, palabra o pensamiento que perjudique a otros, nos podamos beneficiar.

Cuando uno se ve a uno mismo ayudando a alguien, esta es una semilla que se graba en el subconsciente; esta semilla se queda ahí cogiendo fuerza como cualquier planta que uno siembre y se reproduce de una manera exponencial. En algún momento crece tanto que salen sus frutos a la superficie de la conciencia para crear y colorear nuestro mundo. Cada fruto de estas semillas son los momentos separados de nuestra realidad que como filminas, cuando se mueven, nos dan la sensación de continuidad, como una película. O sea, que la forma como creamos nuestra realidad es a través de las semillas (pensamientos, palabras, acciones y omisiones) que sembramos previamente con los demás en nuestro subconsciente.

La ley del *karma* nos dice que todo lo que nos pasa en la vida proviene de nosotros mismos, de las semillas que sembramos. Así que podemos hacer que ocurra cualquier cosa en nuestra realidad, si primero lo proveemos a alguien más. Sólo podemos tener en nuestra vida lo que primero hayamos brindado a otros. La causa de recibir es dar.

El entendimiento de esta ley universal no es para volvernos fatalistas o sentirnos culpables, o para creer que si otras personas están sufriendo en el mundo, es porque se lo merecen. El entendimiento correcto de esta ley produce esperanza y estimula la pro actividad, nos enseña que realmente podemos diseñar y crear nuestro destino. Su propósito no es castigar a los malos y premiar a los buenos sino promover nuestra evolución hacia el amor y la compasión.

La ley del *karma* no funciona a corto plazo como sucede cuando el niño pone la mano en el fuego e inmediatamente se da cuenta que quema. La ley del *karma* funciona a largo plazo, como en la agricultura. Sembramos algo hoy

pero hoy mismo cosechamos frutos de otras semillas que sembramos en el pasado y el fruto de la semilla que sembramos hoy lo vamos a cosechar, inevitablemente, en el futuro.

Para que los frutos de una acción los podamos cosechar en esta vida, tenemos que hacer acciones realmente poderosas; o sea, que realmente hagan una diferencia en el mundo y esto depende principalmente de la intención que tenemos.

Sabiendo cómo funciona la ley del *karma* debemos convertirnos en buenos jardineros y sembrar las semillas correctas para alcanzar cada una de nuestras metas. Existen cinco principios básicos de la ley del *karma* y ocho compromisos para poner en práctica este conocimiento. Es bueno saberlos de memoria, unos y otros, porque cuando los necesitemos vendrán en nuestro auxilio para fortalecernos y sembrar buenas semillas.

Cinco principios básicos de la ley del *karma*

1. Cualquier cosa que queramos ver en nuestra realidad se la tenemos que proveer primero a los demás.

2. Primero es la causa y después el efecto. No podemos cosechar nada, si no hemos sembrado la semilla correspondiente.

3. Con una sola semilla podemos crear un bosque. De la misma manera que con una sola semilla podemos crear un bosque completo, de una semilla individual podemos crear un cambio en el mundo.

4. La única manera de revertir un espiral de karma negativo es sacando nuestros problemas desde la raíz: devolviendo bien por mal.

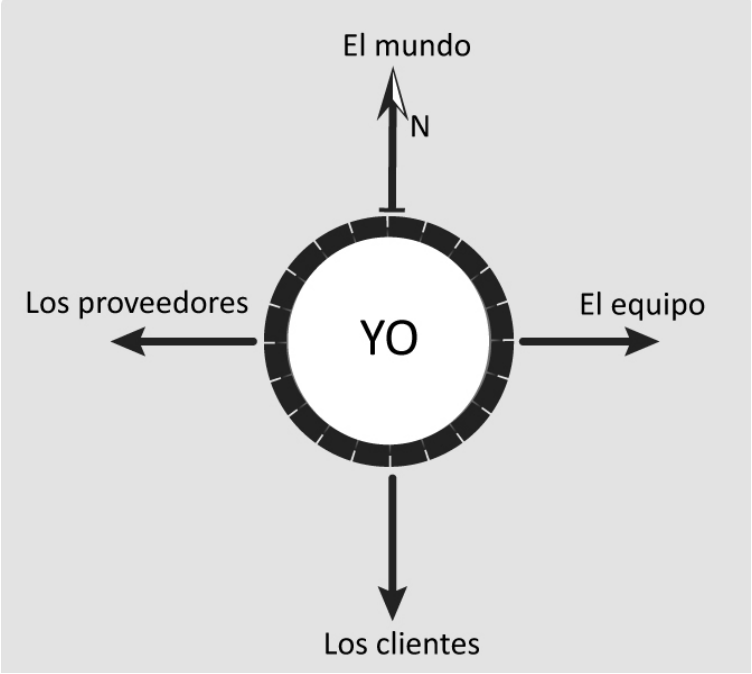
5. *Karrma* consumido, muere. La única manera de perpetuar algo bueno que estamos viviendo es reinvertirlo, compartiéndolo con los demás.

Ocho compromisos para poner este conocimiento en práctica

1. No sigamos haciendo cosas que no funcionan.

2. Activemos la causa verdadera reconociendo la causa de las causas.

3. Identifiquemos nuestro eco de buen *karma* y descansemos cómodamente en el centro, bañándonos con el eco de las buenas acciones que estamos mandando.



Para tener éxito en nuestro negocio nos tenemos que enfocar en que estos cuatro ecos tengan éxito y descansar relajadamente en el centro.

4. Empieza contigo mismo: Entre más queramos extendernos más fuerte tiene que estar el centro.

5. No gastemos tiempo y energía decidiendo entre opciones que no funcionan.

6. Sembremos la semilla correcta.

7. Revirtamos los espirales de *karmas* negativos erradicando los problemas desde la raíz, lo que implica devolver bien por mal.

8. Reinvirtamos constantemente nuestro buen *karma*.

Esta es la ley fundamental del universo. Comprenderla y actuar en armonía con ella es tal vez la herramienta más poderosa que podemos tener en la realidad relativa, pero no es la solución última. Para lograr nuestra meta más elevada, es decir, conectarnos con nuestra verdadera esencia tenemos que salir del *samsara* (rueda de nacimientos y muertes) y realmente llegar a nuestra meta como seres humanos, o sea, iluminarnos (“*salir de la cárcel*”). Para ello los Maestros nos enseñan que el primer paso que debemos hacer es lo que se llama en la filosofía del yoga: *karma yoga* y para ser auténticos *karma yoguis* tenemos que tener claro tres cosas:

1. Lo primero es, como está escrito en el *Gita*: "*Lo peor es la inacción*" (la pereza). El primer paso en el camino espiritual es el servicio a la humanidad. Como decía Swami Sivananda en la gira que hizo por la India: "*El servicio es la mejor fuerza purificadora de la tierra. Es esencial e indispensable para vivir la experiencia de la apertura de la Conciencia. Engañarse a sí mismo, creyéndose apto para la meditación y la reclusión desde el principio, es como poner el carruaje delante del caballo*" (*Sivananda´s lectures.* During all India and Ceylon tour).

2. Luego dice Swami Sivananda que "*Lo segundo es entender la ley de causa y efecto (la ley del karma). Cada acción que haces produce un efecto en el futuro. Si es una acción virtuosa, obtienes un efecto placentero. Si es una acción viciosa, vas a cosechar un fruto amargo. Pero el hecho es que estas acciones (las buenas y las malas) perpetúan el sufrimiento*".

El sol brilla para otros;

los árboles cargan frutos para otros;

los ríos fluyen por el bien de los otros;

las vacas producen leche para otros;

el nacimiento del hombre es,

del mismo modo,

con la intención

de hacer bien a los otros.

Swami Sivananda

3. Entonces lo tercero y más importante es convertirse en un verdadero *karma* yogui, haciendo acciones desinteresadas para el bien del mundo, motivados por amor y no por los resultados que éstas nos puedan aportar.

**Del mismo modo que se limpian
las telarañas de una casa
y se arregla su jardín
para recibir a un rey,
el palacio mental debe ser limpiado
de todos los vicios, deseos
y estados inmorales
para la recepción del sagrado
Brahman, el Rey de reyes.**

**Swami Sivananda
El pensamiento y su poder, p. 69.**

QUITAR LAS MALEZAS

¿CÓMO TRANSFORMAR NUESTROS HÁBITOS, PALABRAS Y PENSAMIENTOS?

Como dijimos antes, para crear un paraíso en nuestra vida, además de preparar y fertilizar la tierra y de sembrar las semillas correctas, hay que quitar las malezas transformando nuestros hábitos, pensamientos y forma de hablar.

Como decía Swami Sivananda, nuestro destino lo creamos con nuestros pensamientos, palabras, hábitos y nuestro carácter. Un asesino se puede convertir en un santo. Siempre tenemos la posibilidad de cambiar y moldear nuestro carácter y destino cambiando nuestros hábitos, forma de hablar y pensamientos.

Si queremos trabajar con la causa, debemos transformar nuestros pensamientos. Nuestros pensamientos e intenciones son los que determinan la calidad del fruto que vamos a cosechar pero para la práctica debemos comenzar con nuestras acciones. Aunque los pensamientos son la causa, son muy sutiles y muy difíciles de controlar. Es mucho más fácil empezar cambiando nuestros hábitos, después nuestras palabras y por último nuestros pensamientos que, por ser tan sutiles, requieren de más entrenamiento. Es más fácil, por ejemplo, evitar primero pegarle a alguien que nos ofendió que evitar decirle algo o pensar mal de él.

En lo primero que nos debemos concentrar es en hacer buenos actos, aunque al principio no estén acompañados de las intenciones más nobles: empezar a hacer buenas acciones "por negocio" (o sea, con la intención de que nos vaya bien a nosotros, haciendo algo bueno por el mundo) es un muy buen comienzo. Si nos ponemos a esperar a que lleguen las intenciones más puras, posiblemente no vamos a dar el primer paso.

> Cultiva la paz en el jardín de tu corazón arrancando las malezas
> de la lujuria, el odio, la codicia y el egoísmo.
>
> Swami Sivananda, El pensamiento y su poder, p. 36.

¿CÓMO TRABAJAR CON NUESTRAS ACCIONES?

Lo primero que debemos hacer es asegurarnos de que nuestros hábitos y acciones sean saludables y sean cosas que suban la vibración en la mente, volviéndola tranquila, ágil, enfocada y creativa. Swami Sivananda, en su libro El pensamiento y su poder, dice: "*Siembra un pensamiento y cosecharás una acción. Siembra una acción y cosecharás un hábito. Cultiva un hábito y obtendrás un carácter. Cultiva un carácter y cosecharás tu propio destino*".

Esto es muy simple. Por ejemplo, el carácter de alguien cuyo hábito al despertarse es meditar y hacer alguna práctica espiritual es muy diferente al de una persona que lo primero que hace cuando se levanta es oír noticias y salir con afán. Y nuestro carácter, definitivamente, determina nuestro destino. El destino de una persona que está en paz y es alegre es muy diferente al de una persona que se mantiene estresada y angustiada.

Lo primero y lo último que hacemos cada día nos da el acorde que nos va a acompañar durante el día y en nuestros sueños. Es por eso que en todas las tradiciones espirituales se recomienda empezar y acabar el día con una práctica espiritual que nos lleve al silencio interior. Swami Sivananda decía, "*Empieza el día con Dios, acaba el día con Dios y llénalo con Dios"*.

Formar el hábito de una práctica espiritual (*sadhana*) es lo mejor que podemos hacer con respecto a este punto. Y como dice Patanjali, en el cap. 1, 12-16 de los *Raja yoga sutras,* esta práctica debe ser constante, sin interrupciones y con entusiasmo (*abhyasa*). Además, con desapego de los resultados (*vairagya*). Esto implica tenacidad, regularidad y paciencia.

Para el *sadhana*, es muy recomendable tener un altar (algo que nos inspire y nos dé un ambiente místico, de acuerdo con nuestra tradición). Ponerlo al Norte o al Oriente (para que las vibraciones magnéticas influyan favorablemente). El altar funciona como una antena que nos conecta con las vibraciones superiores. Lo primero que debemos hacer es postrarnos (o arrodillarnos) ante él. Esto es un gesto que tiene el efecto sicológico de alinear las diferentes fuerzas de la personalidad, para que trabajen sincronizadas hacia el logro de nuestros ideales más elevados, representados por lo que ponemos en el altar.

Después podemos ofrecerle una flor con la intención, por ejemplo, de que Dios (el *Ser superior*) nos ilumine para servir mejor a la humanidad. Luego podemos prender un incienso para purificar el ambiente y para acordarnos de la importancia de la pureza. Y por último, prender una vela con la intención de que se nos prenda nuestra *Luz interior* y la de todos los seres. Este es el punto más importante. El fuego es conocido universalmente como el elemento que transforma e ilumina. Esto es una versión simplificada de una *puya* (ritual devocional). Recordemos que los rituales fertilizan nuestro subconsciente. Luego podemos repetir, mental o verbalmente, un *mantra* o

una oración (en nuestra tradición sería el *Gajanaman*). Y después podemos meditar, hacer *ásanas* y *pranayamas*. La mejor hora para hacer esta práctica es en *brahmamuhurta*, cuando está amaneciendo y atardeciendo (los momentos en el día donde las energías del sol y de la luna están iguales). Cualquier práctica que hagamos a estas horas es mucho más potente que en otros momentos del día.

En yoga se dice que no debemos enfocarnos tanto en erradicar los malos hábitos que tenemos, sino en cultivar una práctica espiritual y este hábito transformará todos los demás. El *sadhana* es lo que realmente despierta nuestro sabio interior.

¿CÓMO FORMAR ESTE HÁBITO?

Una acción repetida todos los días forma una especie de canal natural, con ayuda del cual esa acción se sigue repitiendo automáticamente. Los hábitos sanos mantienen una vibración alta en nuestra mente. Para que una acción se convierta firmemente en un hábito, Swami Sivananda recomienda realizarla con voluntad, todos los días sin excepción, durante un período de un año. Así nos aconseja fortalecer nuestra práctica espiritual. Al principio hay que poner fuerza de voluntad pero después de un año de practicarla diariamente se habrá formado un muy buen hábito en nosotros, y será completamente natural y cómodo hacerla todos los días. Es mejor practicar todos los días un poco que mucho tiempo algunas veces en la semana.

Siguiendo el mismo principio, el consejo de Swami Sivananda para dominar cualquier arte en la vida es muy simple: "*Debes dedicarle una hora todos los días, o una vez cada dos días. Después de seis meses, estarás sorprendido con el progreso que has tenido en estos trabajos*". Esto también se aplica para coger el hábito de hacer *karma yoga* (servicio desinteresado).

Otra muy buena ayuda para formar buenos hábitos es escribir los hábitos que queremos desarrollar y revisar, todas las noches, si durante el día, le dedicamos tiempo a estas acciones. Swami Sivananda aconsejaba muchísimo llenar todas las noches el diario espiritual que sale en la página siguiente y decía:

> Al principio toma sólo unas pocas resoluciones practicables que formen un progreso pequeño pero notable frente a tus hábitos y carácter presentes. El diario espiritual te ayudará a destruir tus tendencias negativas y a tener regularidad en tus prácticas espirituales. Te enseñará el valor del tiempo y no querrás perder ni un minuto innecesariamente.

Shanti Deva dijo: "*Podemos cambiar cualquier cosa, si hacemos un hábito de esto*".

DIARIO ESPIRITUAL		Semana del _____ Al _____							Año:	
		Nombre:								
		Dirección:								
No.	Pregunta	L	M	M	J	V	S	D	Total	Pro
1	¿A qué hora te levantaste?									
2	¿Cuántas horas dormiste?									
3	¿Cuánto tiempo meditaste?									
4	¿Cuánto tiempo hiciste *kirtan*?									
5	¿Cuánto tiempo hiciste *pranayama*?									
6	¿Cuánto tiempo hiciste *ásanas*?									
7	¿Cuánto tiempo estudiaste libros espirituales?									
8	¿Cuánto tiempo en *satsang*?									
9	¿Cuánto tiempo en *karma yoga*?									
10	¿Cuántos versículos del *Gita* leíste?									
11	¿Cuánto *likita japa* (escribir *mantra* personal)?									
12	¿Cuánto tiempo en *mouna* (voto de silencio)?									
13	¿Ayunaste y / o estuviste en vigilia?									
14	¿Cuánto diste en caridad?									
15	¿Cuántas mentiras has dicho?									
16	¿Cuántas veces y cuánto tiempo estuviste furioso?									
17	¿Cuánto tiempo pasaste en compañías inútiles?									
18	¿Cuántos fracasos en *brahmacharya*?									
19	¿Qué virtud estás desarrollando?									
20	¿Qué defectos estás erradicando?									
21	¿Cuál *indriya* (sentido) te ocasiona más problemas?									
22	¿Cuántas malas de *japa* hiciste?									
23	¿A qué hora te fuiste a dormir?									
	¿Tiempo total en *sadhana*?									

"Al principio toma sólo unas pocas resoluciones practicables que formen un progreso pequeño pero notable frente a tus hábitos y carácter presentes. El diario espiritual te ayudará a destruir tus tendencias negativas y a tener regularidad en tus prácticas espirituales. Te enseñará el valor del tiempo y no querrás perder ni un minuto innecesariamente" (Swami Sivananda).

¿CÓMO TRANSFORMAR NUESTRAS PALABRAS?

Nuestras palabras son los ladrillos con los que construimos nuestra realidad, por lo tanto, es muy importante que las depuremos y las utilicemos para subir nuestras vibraciones. Hay cuatro cosas que nos pueden ayudar:

1. **Formar el hábito de hablar sobre cosas agradables, con sentido del humor y que eleven nuestras vibraciones mentales.** Lo primero es abstenernos de los chismes y la divulgación de noticias amarillistas sin propósito. Evitemos decir cosas que ofendan. Cultivemos el hábito de hablar poéticamente.

   Antes de hablar, apliquemos los tres filtros de Sócrates:

   - El filtro de la verdad: ¿Es verdad? ¿Estoy totalmente seguro?
   - El filtro de la bondad: ¿Es algo bueno?
   - El filtro de la utilidad: ¿Sirve de algo? ¿Tiene un propósito noble? ¿Qué pasaría, si no lo digo?

2. **Mantener la palabra**. En uno de los *sutras* (aforismos) de Patanjali, cap. 2, 36, está escrito: "*Cuando la verdad se establece sólidamente, los eventos confirman las palabras del yogui*". Swami Sivananda aseguraba que si decimos la verdad (y por lo tanto mantenemos nuestra palabra) durante 12 años, nuestras palabras se convierten en decretos. O sea que cualquier cosa que digamos se convierte en realidad sin esfuerzo.

3. **Practicar *mauna.*** La práctica del silencio (*mauna*), que está recomendada en todas las tradiciones espirituales, nos ayuda a depurar nuestro lenguaje. De la misma manera que ayunar purifica el cuerpo, el *mauna* purifica nuestra mente y nuestro lenguaje. Nos ayuda también a controlar el habla y por lo tanto a evitar violencia a través de las palabras. Esta práctica aumenta también nuestra energía vital (*prana*). Es muy recomendable estar en silencio por algún tiempo cada día y escoger algunos días del año para observar completo silencio todo el día.

4. **Descubrir nuestra voz esencial.** Nuestra voz es la expresión más próxima a nuestra alma y es el mejor instrumento que tenemos para conectarnos con nuestra esencia. Aprendamos a expresar todo su potencial, para ello sugerimos tres formas para lograrlo:

   - Hacer un curso de técnica vocal. El antiguo sabio Bharata, de la India, decía que la técnica vocal es la fuente de todas las otras artes.

- Cantar y repetir regularmente *mantras*. Sobre este tema hablamos anteriormente.

- Aprender sánscrito. Este es el idioma de los *mantras* del yoga y el primer lenguaje sagrado que existió en la humanidad. Aprender sánscrito nos ayuda a conectarnos con nuestro *Ser superior*. También a mejorar nuestras capacidades de comunicación y a aprender más fácilmente cualquier idioma. Se dice que, cuando un iluminado habla en sánscrito, cualquier persona lo entiende como si estuviera hablando en su lengua natal.

Recordemos lo que dice Jesús: "*No es lo que por entra por la boca lo que contamina al hombre sino lo que por la boca sale*" Mateo 15, 17-19.

¿CÓMO TRANSFORMAR NUESTROS PENSAMIENTOS?

Swami Sivananda, en su libro *Senda divina,* nos enseña cómo transformar nuestros pensamientos y lo expresa de la siguiente manera:

Los pensamientos son la causa de nuestra realidad. Son realmente nuestros pensamientos los que crean y recrean el mundo. Cuando hacemos algo para transformar nuestros pensamientos, estamos llegando a la raíz del problema.

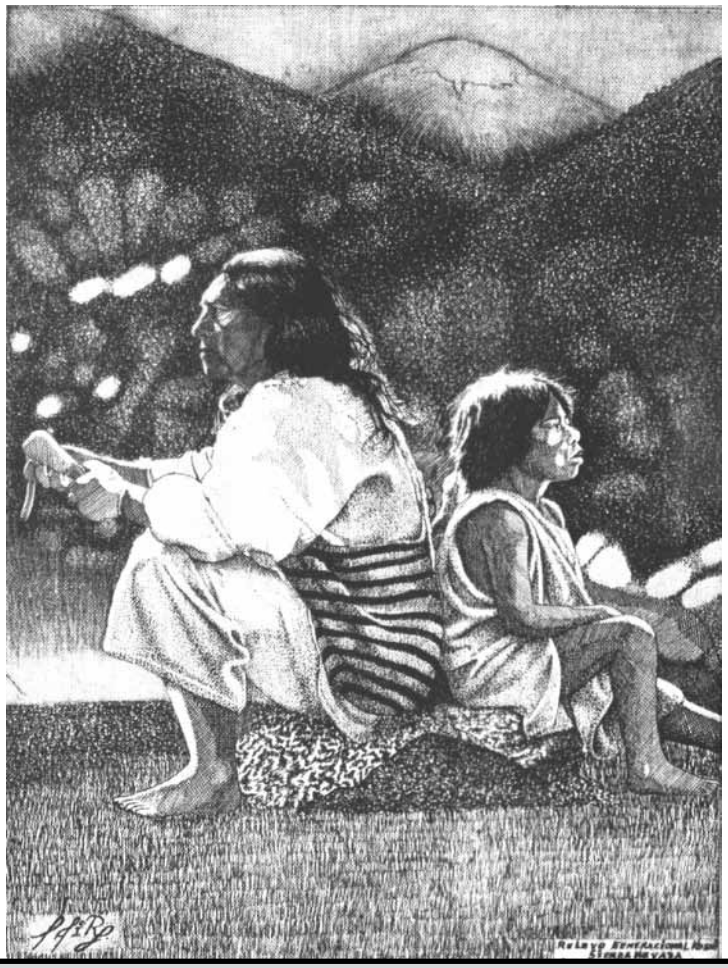
Como decía Swami Sivananda y ahora también los científicos, los pensamientos son materia sutil: tienen forma, tamaño, color, cualidad, sustancia, poder y peso. Son seres vivos. Un pensamiento espiritual es amarillo; el color de un pensamiento de rabia u odio es rojo oscuro; un pensamiento egoísta es marrón, etc.. Los pensamientos son seres mentales-vivos.

La mayoría de nuestros pensamientos vienen del océano cósmico de pensamientos (*manas*), o sea, del subconsciente colectivo o lo que llamamos la realidad colectiva.

Swami Sivananda decía que un pensamiento bueno es triplemente bendecido: para quien lo piensa, para la persona en la cual se piensa y para la atmósfera mental. Para un pensamiento negativo aplica lo contrario. Los pensamientos que tenemos sobre otras personas se mueven alrededor y penetran su cuerpo astral (mente), o sea que en verdad podemos dar bienestar o perjudicar personas a través de nuestros pensamientos.

Uno muere, pero sus pensamientos nunca mueren. Nuestros pensamientos son nuestros verdaderos hijos. Los pensamientos de grandes sabios todavía están grabados en el espacio.

Existen diferentes densidades dentro de la mente. Las frecuencias más elevadas están relacionadas con pensamientos más puros y elevados. Frecuencias más bajas están relacionadas con pensamientos más básicos. Cada pensamiento cambia la frecuencia de la mente y afecta su grado de evolución. Los pensamientos débiles debilitan la mente. Los pensamientos fuertes fortalecen la mente.



Atraemos exactamente lo que corresponde
a nuestra propia cualidad dominante de pensamientos.

Para que un pensamiento entre en nuestra mente, ésta debe estar vibrando a la misma frecuencia que dicho pensamiento. Atraemos exactamente lo que corresponde a nuestra propia cualidad dominante de pensamientos. Es decir, somos como un radio, que capta únicamente la emisora en la cual está sintonizado, las demás frecuencias no las percibe. Cuando la mente esta vibrando con una frecuencia alta, percibe los pensamientos positivos, y cuando está vibrando en frecuencias bajas percibe los negativos. Además, cada pensamiento que emitimos regresa donde nosotros y en su viaje recoge a todos sus amigos (pensamientos semejantes).

¿Por qué es tan importante lo que pensamos? Nos convertimos en lo que pensamos: si pensamos que somos fuertes, nos volvemos fuertes; si pensamos que somos débiles, en débiles nos convertimos; si pensamos que somos tímidos, validamos este pensamiento, actuamos tímidamente y nos convertimos en tímidos, pensamos que somos Dios, y en Dios nos convertimos. De la cultura de pensamientos dependen la fuerza del cuerpo, la fuerza mental y nuestro éxito en la vida.

¿CÓMO TRANSFORMAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS, MALEZAS, QUE EMERGEN EN LA MENTE?

Cualquier pensamiento negativo es como un despertador que nos alerta para hacer el auto-análisis. Algunos despertadores son:

- Cualquier tipo de estrés.
- Debería / no debería ser así (no aceptamos la realidad).
- Él / ella me hizo…
- Sí, pero…
- Si sólo pudiera…
- No puedo.
- No soy capaz.
- No va a funcionar.

PEGANTES

Nuestra atención es el alimento para los pensamientos. Los pensamientos luchan por regresar a nuestra mente pero dependen de la atención que les damos. O sea, tenemos que dedicarnos a nutrir los pensamientos positivos (que nos conducen a nuestra evolución), enfocándonos en ellos y aniquilar los negativos evitando enfocarnos en ellos (dejándolos sin el “alimento” de nuestra atención) y por lo tanto quitándoles “el pegante”.

Todo lo que mantiene un pensamiento en nuestra mente es un pegante y actúa como tal debido a que nos identificamos con él, creemos que es verdad y que es beneficioso. Ahora vamos a ver cómo quitar esos “pegantes negativos”.

¿CÓMO ELIMINAR LOS PEGANTES NEGATIVOS?

Primer pegante: La identificación.

Para transformar un pensamiento negativo, es muy conveniente hacer un análisis escrito pues escribir facilita ver las cosas más objetivamente y nos ayuda a cortar con el patrón circular. Antes de empezar a hacer el análisis escrito, es muy conveniente hacer *hatha yoga* y meditación. Estas prácticas desarrollan el testigo imparcial dentro de nosotros ayudándonos a no identificarnos con los pensamientos que surgen en nuestra mente y, por lo tanto, a verlos de una manera más objetiva. Son lo mejor para quitar el pegante de los pensamientos y hacer que salgan de nuestra mente. Después de estas prácticas, *hatha yoga* y meditación, estaremos mejor preparados para hacer el auto-análisis escrito a través de la observación y el análisis de los dos siguientes pegantes: veracidad y beneficio.

Segundo pegante: Creer que es verdad.

Las primeras preguntas que nos debemos hacer es si lo que estamos pensando es realmente verdad y si la interpretación que le estamos dando, es válida. Muchas veces nos atormenta un pensamiento que después descubrimos que no era verdad o que le estábamos dando una interpretación completamente errada. Como, por ejemplo, cuando tomamos las cosas personales y creemos que si alguien no nos saluda, es porque esa persona no nos quiere. Y la verdad es que esa persona no ve bien y no se dio cuenta que estábamos ahí.

Debemos estar constantemente conscientes de que hay muchas cosas y factores que no sabemos. Gandhi decía que *tres cuartas partes de las miserias y malentendidos en el mundo terminarían, si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran sus puntos de vista.*

Tercer pegante: Creer que es beneficioso.

- Debemos hacernos conscientes de lo dañinos que son los pensamientos negativos. Cuando, por ejemplo, nos disgusta alguna persona y estamos constantemente pensando y hablando mal sobre esta persona, adquirimos nosotros mismos estas cualidades. También es importante acordarnos que las emociones negativas como la rabia y el disgusto envejecen y no nos producen ningún beneficio escondido. Muchas veces creemos que cuando estamos con rabia, por ejemplo, tenemos más control, que esconde nuestra inseguridad y que nos puede ayudar a resolver la situación.

  Si analizamos bien, lo que realmente está entrando al subconsciente con estas emociones es: “Soy una pobre víctima”. Cuando estamos conscientes de que estas emociones nos producen exactamente lo contrario a lo que queremos, es más fácil transformarlas.

Es importante también hacer las cosas que realmente nos traen los beneficios que creemos que podemos lograr con las emociones negativas como la rabia. Algunas de estas medidas son:

- ✓ La práctica espiritual (*sadhana*): Esto realmente nos da control.
- ✓ Preguntarnos: ¿Dónde estoy yo sembrando esta semilla que me obliga a ver la realidad como la estoy viendo? Y sembrar la semilla correcta haciendo lo contrario. Como ya sabemos, ésta es la única manera de resolver la situación.

Cuando tomamos medidas positivas para cumplir nuestra necesidad, el pensamiento negativo pierde su razón de ser y se disuelve solo.

- Tener siempre presente lo beneficioso que son los pensamientos positivos. Cuando transmutamos emociones negativas en su opuesto, convertimos una fuerza destructiva en una constructiva y beneficiosa. También cuando, por ejemplo, admiramos a alguien y nos enfocamos en sus cualidades desarrollamos nosotros mismos estas cualidades positivas. Por lo tanto, es importante preguntarnos: ¿Quién soy yo sin este pensamiento?

- Adquirir el hábito de transformar pensamientos negativos en positivos. Si tenemos rabia, por ejemplo, meditamos en su opuesto que es la tranquilidad y la paz. La única forma de superar una emoción negativa es transformarla en la opuesta. Si tenemos la impresión de que alguien nos causa la rabia, reflexionamos en el hecho de que esto es imposible.

  Cada vez que estemos pensando algo negativo sobre alguien, deberíamos sustituir estos pensamientos por recuerdos positivos que tenemos con esa persona. También traer a la conciencia lo que aprendimos con esa persona y lo que nos dio positivo. Y cuando tenemos el impulso de responder con una ofensa a alguien que nos ofendió, deberíamos sustituir estos pensamientos por vibraciones nobles rezando para que esta persona tenga salud, prosperidad y esté en paz. También ayuda repetir mentalmente un *mantra*.

  Lo más práctico en este punto (sobre todo cuando somos principiantes) es que, aunque al comienzo no seamos capaces de controlar nuestros pensamientos, hagamos lo contrario que nos dice nuestro impulso. Por ejemplo, en vez de vengarnos, hacer algo bueno por esa persona, grupo o país. Recordemos que la manera de poner este conocimiento en práctica es empezar a controlar primero nuestras acciones, después nuestras palabras y después nuestros pensamientos. El entrenamiento de controlar nuestras acciones y palabras es indispensable para poder realmente controlar nuestros pensamientos.

- Examinar puntos de vistas alternativos. En un momento dado nuestra mente está atrapada en una interpretación específica. En el proceso de la transformación de pensamientos negativos a positivos, es útil desarrollar

la capacidad de ver diferentes puntos de vista. Es decir, desarrollar la visión de águila, preguntándonos, por ejemplo: ¿Qué cosas positivas me dejó la situación o el pensamiento? ¿Qué aprendí? ¿Cómo puedo ayudar a otras personas en esa misma situación? Muchas veces lo que empezó como un problema se convierte en una gran oportunidad.

Elevar la frecuencia de nuestros pensamientos y hacerlos puros es lo mejor que podemos hacer por el mundo. Con esto logramos que la realidad colectiva se acerque más al potencial infinito que tenemos.

El siguiente taller (una síntesis de los puntos anteriores) es una herramienta para transformar nuestros pensamientos. Cada que tengamos un pensamiento negativo podemos usarlo para transformarlo.

Cuando me observo a mi mismo, me conozco, crezco
y me recargo para servir, con más amor y entrega, a los demás.

TALLER – TRANSFORMACIÓN DE PENSAMIENTOS

Anota el pensamiento que está detrás del estrés y sigue los pasos:

Estoy bravo / furioso / frustrado / deprimido / triste...
Porque_____

1. **El testigo imparcial.** Hacer *hatha yoga* y meditación antes de empezar ayuda.

   Descansar como conciencia pura. Todos los pensamientos son como nubes pasando por el cielo. Tener compasión con uno mismo. No suprimir el pensamiento. Aceptar el pensamiento.
   Observaciones:_____
   _____

2. **Análisis.** De manera amorosa, sin hacer ningún esfuerzo para deshacerse del pensamiento, empezar el análisis con respecto a la situación o al pensamiento que causó la emoción y por lo tanto esta molestia. Con la sabiduría que viene de este autoanálisis, responder las siguientes preguntas:

   - **¿Es verdad?**
     - ✓ ¿Es el propio hecho verdad?
     - ✓ ¿Es siempre verdad? (Por ejemplo, acordarse de momentos positivos con esta persona).
     - ✓ ¿Es mi interpretación verdad?
     - ✓ ¿Es verdad que yo soy una víctima de la situación o yo mismo sembré esta semilla?
   - **¿Es beneficioso?**
     - ✓ ¿Cuáles son las necesidades escondidas en el subconsciente que quiero satisfacer con esta emoción?
     - ✓ ¿Es esta emoción realmente beneficiosa? Escribir las desventajas.
     - ✓ Maneras positivas para satisfacer estas necesidades:
       - ➢ Fertilizar el suelo: Práctica espiritual (*sadhana*).
       - ➢ ¿Cuáles son las semillas que tengo que sembrar (ley del *karma*)?
       - ➢ Otras formas
     - ✓ ¿Cuáles son los beneficios de transformar este pensamiento negativo en positivo?
     - ✓ ¿Quién soy yo sin este pensamiento?
     - ✓ Sustituir el pensamiento negativo por uno positivo.
     - ✓ Escribir recuerdos positivos, cosas que uno aprendió con esa persona, grupo o país.
     - ✓ Escribir una oración con vibraciones nobles.
     - ✓ Repetir mentalmente y escribir el *mantra* personal o el *mantra Om*.
     - ✓ Escribir qué vamos a hacer bueno por esa persona, grupo, país.

3. **Puntos de vista alternativos.** Visión del águila: ¿Qué cosa positiva te dejó la situación o el pensamiento? ¿Qué aprendiste? ¿Cómo podemos ayudar a otras personas en esa misma situación?

4. **Actuar:** Yoga es ¡la sabiduría en acción!

RESUMEN

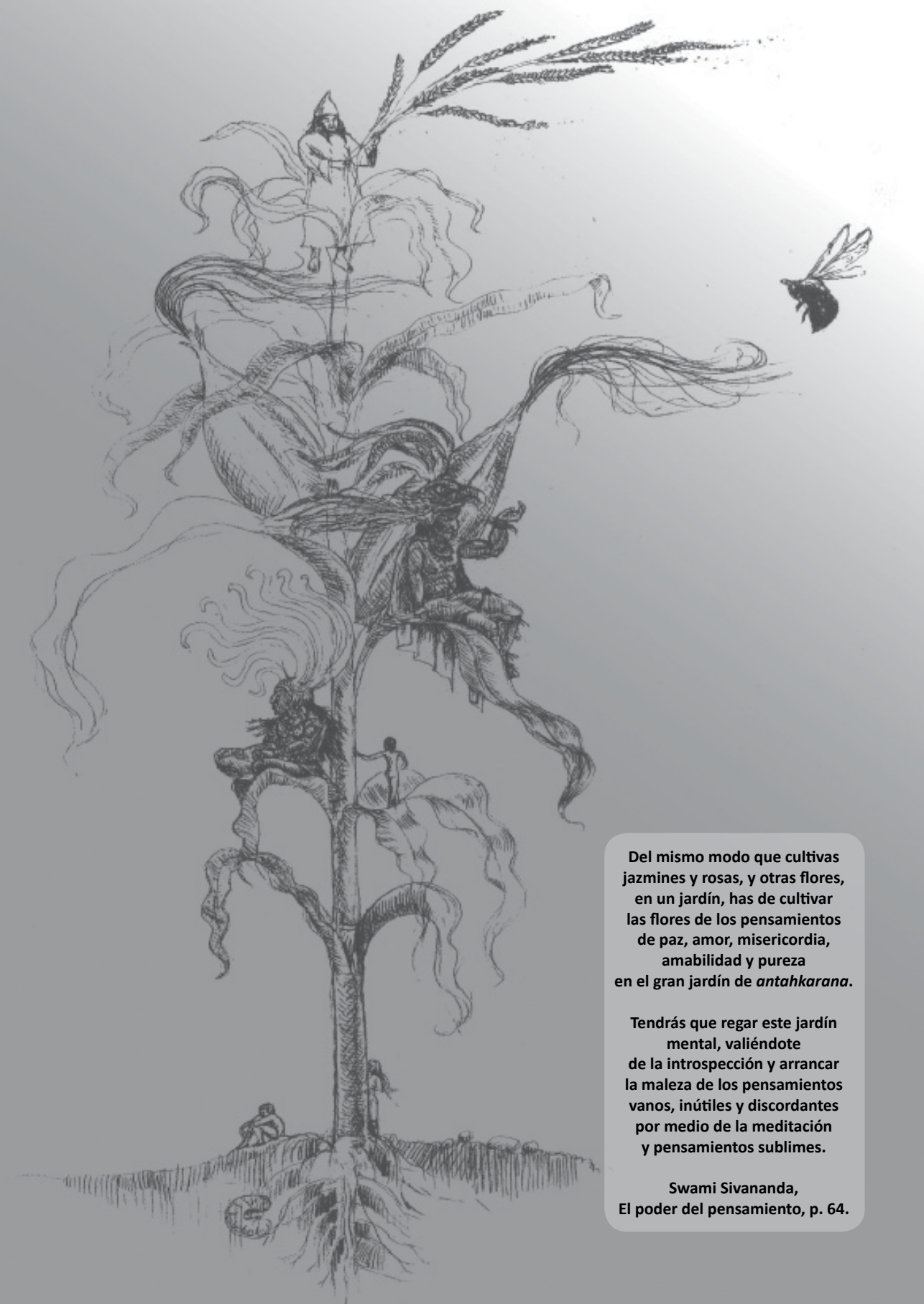
Nuestros pensamientos e intenciones son los que determinan la calidad del fruto que vamos a cosechar pero para la práctica debemos comenzar con nuestras acciones. Aunque los pensamientos son la causa, son muy sutiles y muy difíciles de controlar. Es mucho más fácil empezar cambiando nuestros hábitos, después nuestras palabras y por último nuestros pensamientos que, por ser tan sutiles, requieren de más entrenamiento, y para ello proponemos:

1. Asegurarnos de que nuestros hábitos y acciones sean saludables y sean cosas que suban la vibración en la mente, volviéndola tranquila, ágil, enfocada y creativa. En yoga se dice que no debemos enfocarnos tanto en erradicar los malos hábitos que tenemos, sino en cultivar una práctica espiritual y este hábito transformará todos los demás. El *sadhana* es lo que realmente despierta nuestro sabio interior. Para transformar nuestro hábitos también ayuda muchísimo hacer todos los días el diario espiritual (p. 84).

2. Nuestras palabras son los ladrillos con los que construimos nuestra realidad, por lo tanto, es muy importante que las depuremos y las utilicemos para subir nuestras vibraciones. Para esto debemos hablar sólo cosas agradables, mantener la palabra, practicar *mauna* y descubrir nuestra voz esencial.

3. Los pensamientos son la causa de nuestra realidad. Son realmente nuestros pensamientos los que crean y recrean el mundo. Cuando hacemos algo para transformar nuestros pensamientos, estamos llegando a la raíz del problema. Para que un pensamiento entre en nuestra mente, ésta debe estar vibrando a la misma frecuencia que dicho pensamiento. Atraemos exactamente lo que corresponde a nuestra propia cualidad dominante de pensamientos. Cada pensamiento que emitimos regresa donde nosotros y en su viaje recoge a todos sus amigos (pensamientos semejantes).

   Nuestra atención es el alimento para los pensamientos. Tenemos que dedicarnos a nutrir los pensamientos positivos (que nos conducen a nuestra evolución), enfocándonos en ellos y aniquilar los negativos evitando enfocarnos en ellos (dejándolos sin el “alimento” de nuestra atención) y por lo tanto quitándoles “el pegante”. Para esto es muy recomendable hacer el análisis escrito de la página anterior.



Del mismo modo que cultivas jazmines y rosas, y otras flores, en un jardín, has de cultivar las flores de los pensamientos de paz, amor, misericordia, amabilidad y pureza en el gran jardín de *antahkarana*.

Tendrás que regar este jardín mental, valiéndote de la introspección y arrancar la maleza de los pensamientos vanos, inútiles y discordantes por medio de la meditación y pensamientos sublimes.

Swami Sivananda,
El poder del pensamiento, p. 64.

CONCLUSIONES

Lo que vemos no viene de afuera hacia nosotros sino que somos nosotros quienes proyectamos la realidad, a través de nuestra mente, y la calidad de esa realidad depende de las semillas que sembremos. Somos responsables de todo lo que vemos y sentimos, por lo tanto, la única forma de cambiar el mundo es conociéndonos y cambiando nosotros mismos.

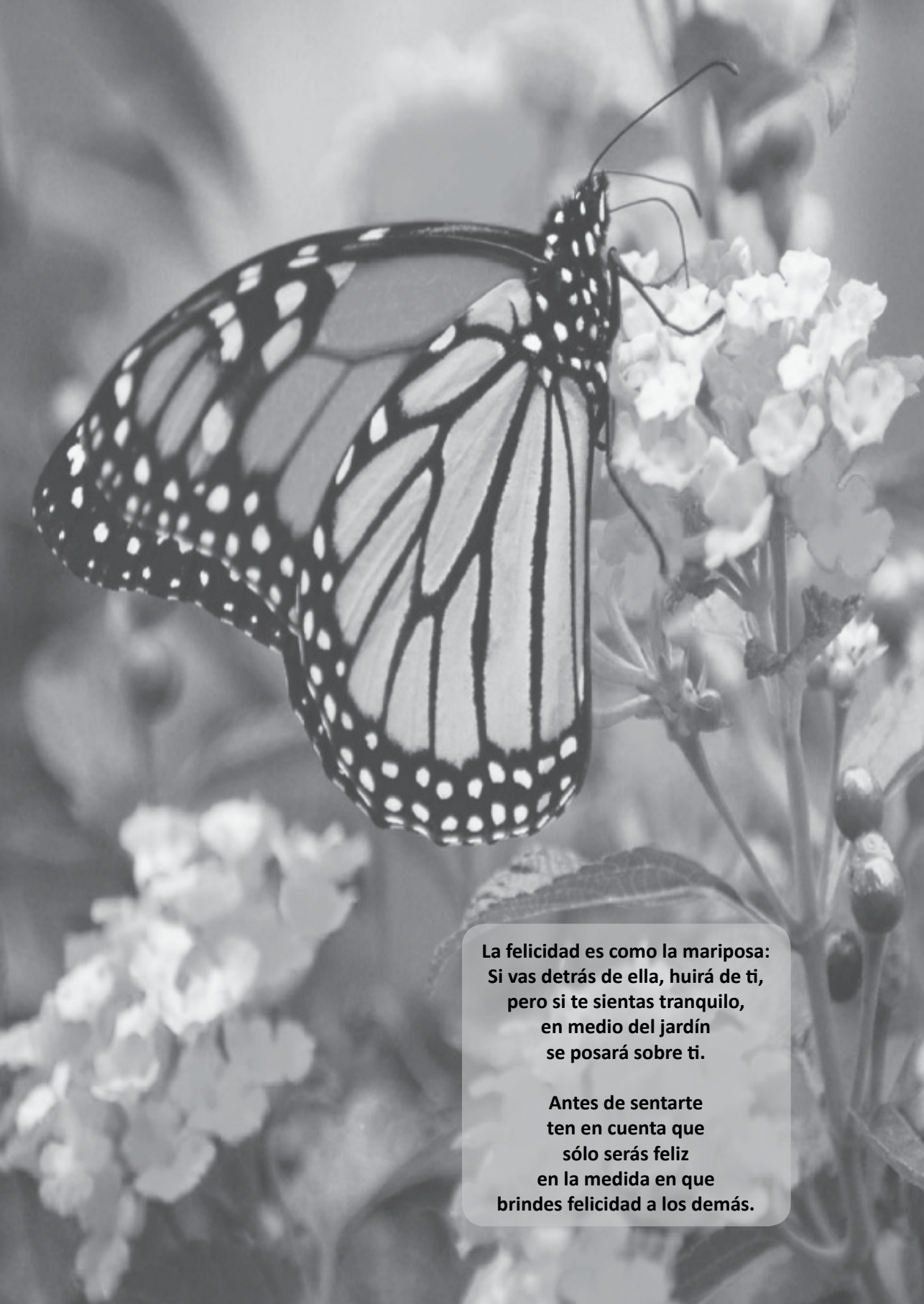
Podemos cambiar nuestro destino y desarrollar todo nuestro potencial fertilizando la tierra de nuestro subconsciente, sembrando lo que queremos ver en el mundo y transformando nuestros hábitos, omisiones, palabras y pensamientos. Para esto lo mejor que podemos hacer es:

1. Una práctica espiritual constante, sin interrupciones, con entusiasmo y con desapego hacia los resultados.

2. Proporcionarle a los demás lo que queremos para nosotros y convertirnos en verdaderos *karma yoguis.*

3. Transformar nuestros pensamientos, palabras, hábitos y omisiones para poder crear el jardín de nuestros sueños.

La vida es un espejo que refleja lo que pasa adentro.



La felicidad es como la mariposa:
Si vas detrás de ella, huirá de ti,
pero si te sientas tranquilo,
en medio del jardín
se posará sobre ti.

Antes de sentarte
ten en cuenta que
sólo serás feliz
en la medida en que
brindes felicidad a los demás.

ANEXO 1

¿CÓMO FUNCIONA EL SUBCONSCIENTE?

Para poder fertilizar nuestro subconsciente, es necesario entender cómo funciona. Es importante comprender cómo entran en él las ideas. Los publicistas son expertos en esto.

1. **Aceptarlo como real.** Para que algo realmente llegue al subconsciente, la mente tiene que aceptarlo como algo real, o sea, tiene que estar de acuerdo. Si uno estuviera enfermo en cuidados intensivos, y repite mentalmente la siguiente autosugestión: "Estoy completamente saludable y sano", el subconsciente no se la cree y por lo tanto no deja entrar esa idea. En este caso tendríamos que pensar en algo que no sea tan diferente a lo que ya hay en el subconsciente. Debe ser una afirmación idealmente positiva (el subconsciente no entiende la palabra no), en tiempo presente (que aumenta gradualmente en el futuro y nos lleva hacia la meta), y cargada con emociones positivas. Swami Sivananda recomienda esta autosugestión: "*Día por día, en cada aspecto de mi vida me siento mejor, mejor y mejor gracias a Dios*".

2. **Sobrepasar al portero.** Para cambiar lo que concebimos como nuestra realidad, tenemos que sobrepasar al "portero" (la razón). El intelecto es el portero de nuestro subconsciente. Su criterio para dejar entrar algo es su viejo sistema de creencias. Entonces, tenemos que saber cómo sobrepasarlo de manera positiva: practicando yoga, meditación, relajación consciente (estados *alfa* y *theta*), etc.. En estado de relajación se duerme el portero y se abren las puertas del subconsciente. Con la práctica regular de yoga, relajación y meditación, nos convertimos en expertos en el arte de abrir la puerta del subconsciente.

   El subconsciente también está abierto antes de caer al sueño, cuando estamos despertando, cuando estamos comiendo, bañándonos o haciendo el amor. Es por esto que debemos estar muy atentos a lo que dejamos entrar por nuestros sentidos en estos momentos. Ver noticias amarillistas o dramas en estos momentos crea impresiones (*samskaras*) muy negativas en nuestro subconsciente.

Como lo mencionamos antes, lo primero que hagamos cuando nos despertamos y lo último que hacemos antes de dormirnos marca, el acorde de nuestro estado mental durante el día y la noche. En estos momentos debemos nutrir nuestro subconsciente con impresiones positivas. Cuando estamos, por ejemplo, comiendo debemos evitar ver televisión y procurar nutrirnos bien a través de todos los sentidos.

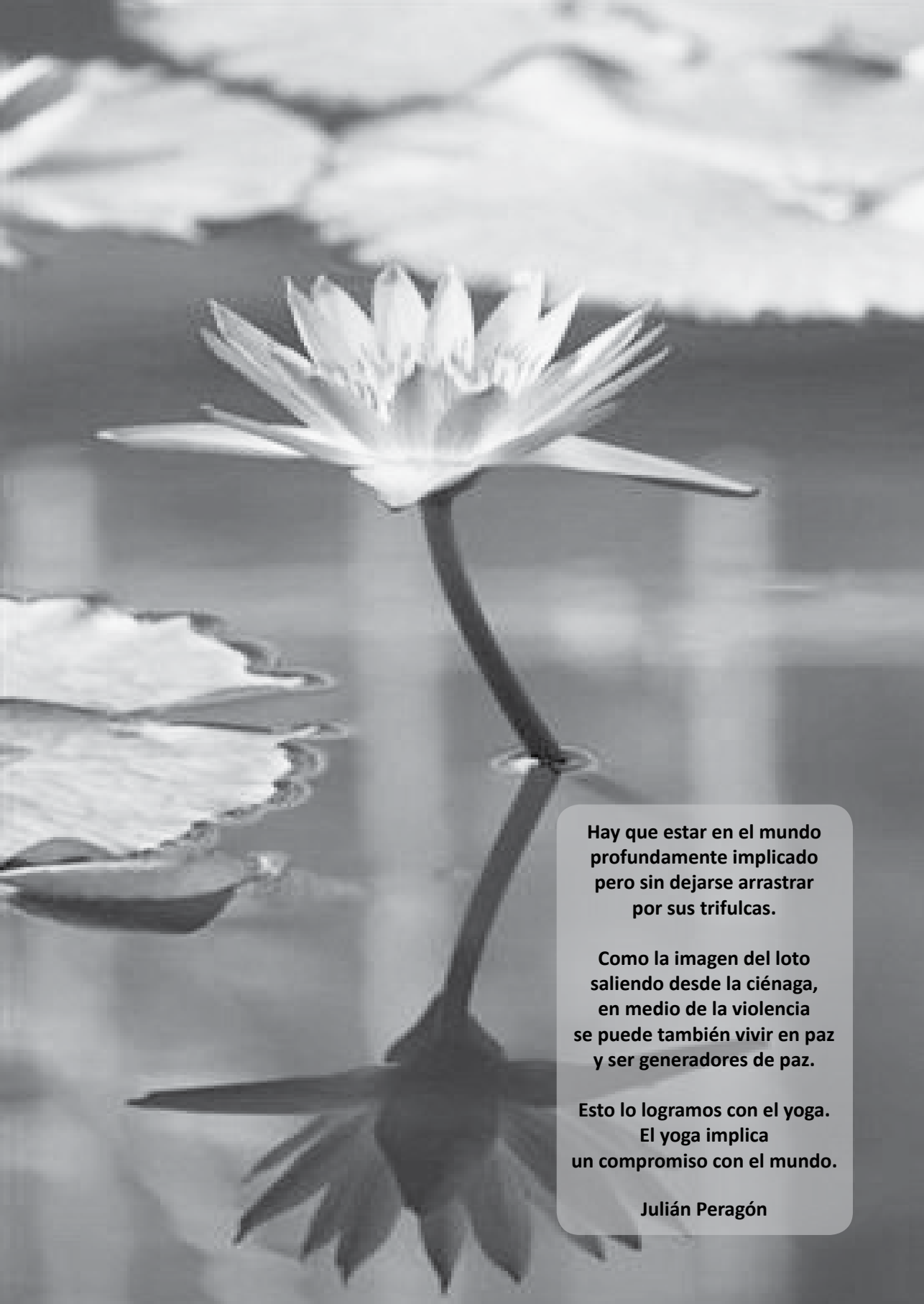
3. **Seducción.** Una forma de sobrepasar el portero es a través de la seducción, imaginación, energía y placeres sugeridos. Muy utilizado por los medios. Tenemos que seducir al portero (de la misma forma en que lo hace la publicidad, "Marlboro: El sabor de la libertad y la aventura") con autosugestiones sensuales. Todo lo que hagamos para fertilizar nuestro subconsciente, como las autosugestiones, *mantras*, rituales, etc., no se debe hacer como algo mecánico y sin sabor, sino como lo hace la publicidad, con seducción. En las autosugestiones podemos utilizar todos estos elementos para "venderle la idea" al subconsciente de algo positivo.

4. ***Knock out.*** Cuando la mente consciente está en un estado de *knock out*, cualquier cosa que oigamos entra directamente al subconsciente. Estamos en *knock out* cuando estamos borrachos o con drogas, en coma, en estado de hipnosis, enamorados o enrumbados. Cuando estamos en estos estados, tenemos que estar atentos porque todos los estímulos que entran a través de nuestros sentidos se afianzan profundamente al subconsciente.

5. **Mensajes subliminales.** Los mensajes sutiles entran en nuestro subconsciente sin pasar por la mente racional y sobrepasan al portero. Los publicistas entienden muy bien este hecho y por eso usan los mensajes subliminales. Aunque en la publicidad, algunas veces se utilizan de una manera no-ética, los rituales, símbolos, *yantras* e imágenes sagradas, los altares y la naturaleza, están llenos de mensajes sutiles que nos llevan a conocer nuestra esencia.

6. **Repetición.** Para que algo se establezca en el subconsciente, es importante la repetición. Tenemos que seguir otra vez el ejemplo de la publicidad. Fijémonos que Coca-Cola por ejemplo no dice una vez al año: "Tome Coca-Cola", sino constantemente, sin interrupción y por un periodo largo. La repetición constante de las autosugestiones y *mantras* es lo que hace que realmente se moldee el subconsciente.

7. **Las compañias.** El ejemplo que vemos en las personas cercanas es lo que más moldea nuestro subconsciente. Como dijimos antes, lo mejor que podemos hacer para fertilizar nuestro subconsciente positivamente es asociarnos con personas que nos inspiren y sean un ejemplo de nuestros ideales nobles. También leer sus libros, biografías y ver las películas que cuenten sus historias. Como dice el dicho: "*Las palabras motivan pero el ejemplo arrastra*".



Hay que estar en el mundo
profundamente implicado
pero sin dejarse arrastrar
por sus trifulcas.

Como la imagen del loto
saliendo desde la ciénaga,
en medio de la violencia
se puede también vivir en paz
y ser generadores de paz.

Esto lo logramos con el yoga.
El yoga implica
un compromiso con el mundo.

Julián Peragón

ANEXO 2

OTROS PUNTOS IMPORTANTES SOBRE LOS VENENOS PARA NUESTRA MENTE

- Está comprobado que ver demasiada televisión atrofia la creatividad y la imaginación. Al igual que los computadores, cuando le metemos demasiada información (superficial) a nuestro cerebro, este se vuelve más lento. Es por eso que cuando la gente deja de ver televisión, empieza a escribir y a hacer arte. La televisión también puede provocar graves problemas de salud en los niños, como obesidad, diabetes, trastorno de sueño, autismo o una pubertad prematura en niñas, según informa la revista británica *Biologist.* También produce, a largo plazo, hiperactividad en los niños.

  Además, el exceso de televisión produce impresiones en el subconsciente que hacen que las proyectemos en el mundo. Por ejemplo, si vemos todos los días novelas mejicanas, acabamos reproduciendo en nuestra vida una novela mejicana. Si vemos películas de terror, empezamos a sentir desconfianza y delirios de persecución en nuestra vida cotidiana.

  Con respecto a este tema, valdría la pena preguntarnos: ¿Qué pasaría si dedicáramos todo ese tiempo que ocupamos viendo televisión a hacer una práctica espiritual o arte? ¿O a estar más con nuestra familia y amigos?

- Por estos mismos motivos debemos evitar el exceso de entretenimiento sin sentido, como los juegos de video, los casinos, y el Internet mal usado.

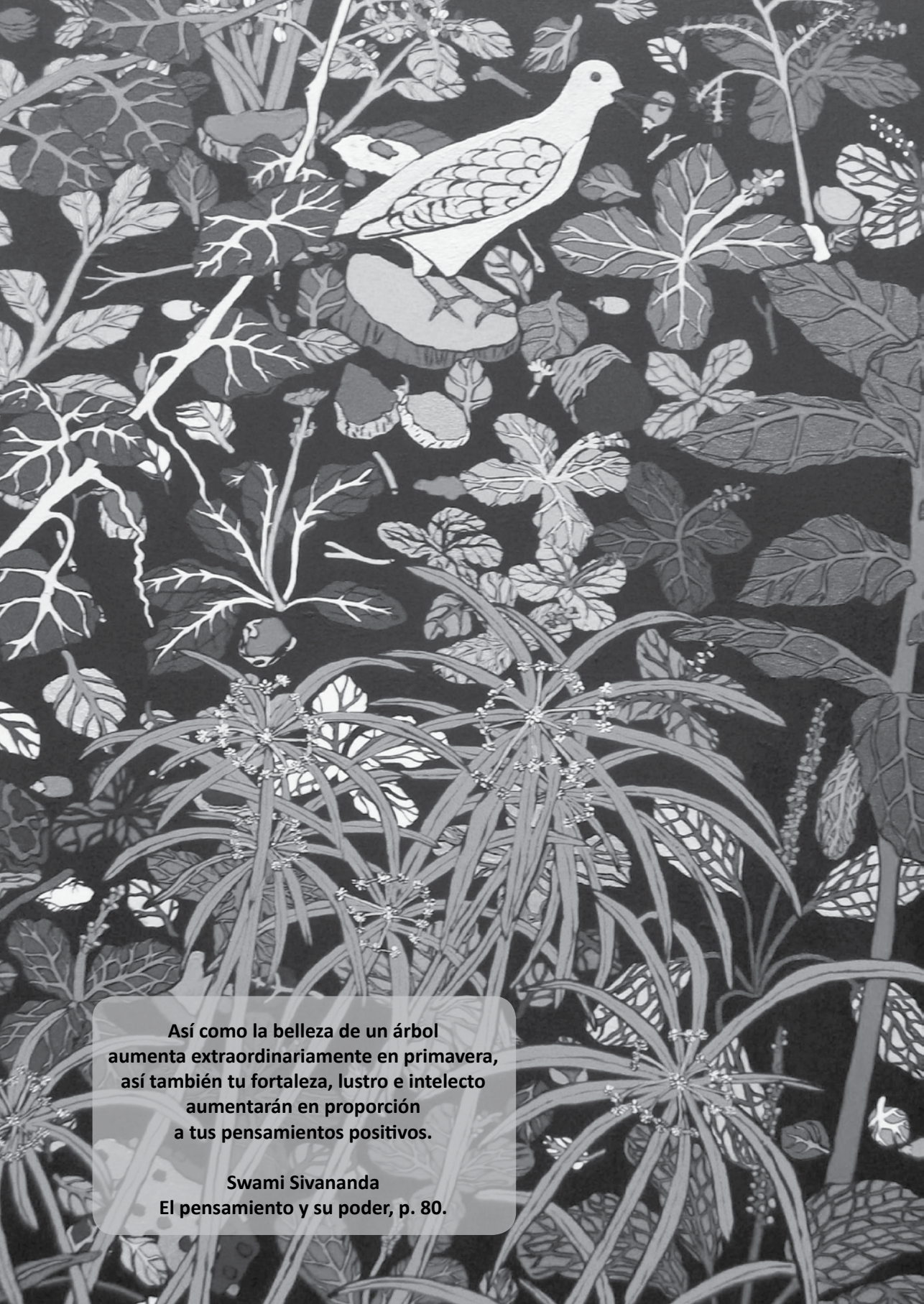
- Debemos estar atentos a la publicidad. En muchas estrategias publicitarias se utilizan todo tipo de medios para manipular el subconsciente y lograr que compremos sus productos, aunque no nos traigan ningún beneficio. Impidamos la entrada de estas campañas a nuestro subconsciente. Apaguemos la televisión, o mejor aún, hagamos cuestionamientos racionales; cuestionémonos si Marlboro es el sabor de la libertad o si Coca-Cola es la chispa de la vida.

- Evitemos el hábito de estar largas horas en centros comerciales. Si uno de nuestros pasatiempos es "salir de compras", deberíamos pensar en cambiarlo por otro. Este hábito baja las vibraciones en nuestra mente. Aunque el concepto de los centros comerciales (que pueda estar toda la familia junta comprando cosas que necesitamos) no está mal, su interés principal es que compremos mucho, aún cosas que no necesitamos, y para esto utilizan toda clase de estrategias.

  Además, el exceso de consumo ha hecho que las ciudades estén llenas de centros comerciales en vez de parques con zonas verdes y centros espirituales y culturales. Para cambiar esto debemos dejar de apoyarlos, evitándolos al máximo.

  Debemos vivir según el lema de Swami Sivananda: "*Vida sencilla y pensamiento elevado*". Es muy importante simplificar la vida. Evitemos el consumismo. En vez de construir piscinas artificiales (que demandan trabajo y dinero extra), deberíamos conservar y cuidar las quebradas, los ríos y los océanos. En vez de utilizar luces artificiales que alteran la mente, deberíamos aprovechar la luz del sol en el día (que además nos da energía vital) y en la noche las estrellas y la luna, que tranquilizan la mente. En vez de endeudarnos comprando una secadora (que para hacerla se necesita una fábrica, obreros, etc.), deberíamos secar la ropa al sol (secadora solar). En vez de trabajar en una fábrica para comprar comida que no es orgánica en los supermercados, deberíamos sembrar nuestra propia comida orgánica.

  Como dice el Dalai Lama, podemos tener millones de anillos pero nuestros dedos seguirán siendo diez. Podemos tener toda la ropa que queramos pero vamos a seguir con un sólo cuerpo. Como decía Swami Sivananda, entre más ropa, más lavandería. Podemos tener muchas fincas pero sólo podemos estar en una a la vez. Podemos tener toda la plata del mundo pero no lograremos comprar nunca lo esencial. Con el dinero podemos comprar medicinas pero no la salud; un colchón super cómodo pero no el sueño; una finca pero no la tranquilidad; maquillaje y cirugías plásticas pero no un novio. Tener cualquier cosa en exceso produce efectos tan negativos como el sobrepeso por comer demasiado. En palabras de Gandhi: "*Tal como están las cosas, el rico está tan disconforme como el pobre*". Tener cosas materiales en exceso reduce nuestra capacidad intelectual. El hecho de que podamos acordarnos de cosas que tenemos en la casa que no usamos demuestra que hay neuronas en el cerebro que están ocupadas con esto. Cuando regalamos todas estas cosas que no usamos, estas neuronas quedan libres para ser utilizadas mejor y nuestras capacidades mentales aumentan. Por eso dice Patanjali en los *Raja* y*oga sutras* (cap. 2, 39) que, cuando estamos establecidos en *aparigraha* (la no-codicia y la vida simple), se comprende la finalidad del nacimiento.



**Así como la belleza de un árbol
aumenta extraordinariamente en primavera,
así también tu fortaleza, lustro e intelecto
aumentarán en proporción
a tus pensamientos positivos.**

**Swami Sivananda
El pensamiento y su poder, p. 80.**

ANEXO 3

CENTROS Y *ASHRAMS* DE SIVANANDA YOGA VEDANTA

Los centros y *ashrams* de Sivananda Yoga Vedanta en todo el mundo se dedican a promover el estilo de vida *yóguico*, basado en los cinco puntos básicos (*ásanas, pranayama*, relajación adecuada, dieta adecuada y, pensamiento positivo y meditación) y los cuatro caminos del yoga (*karma yoga*, *bhakti yoga*, *raja yoga* y *jnana yoga*).

Estos *ashrams* y centros son organizaciones de comunidades espirituales en donde su gente vive e imparte las enseñanzas del yoga. En ellos se practica diariamente meditación, *ásanas* y *pranayama* (ejercicios de respiración). Se sigue una dieta *sátvica* (pura) vegetariana, se practican los principios básicos del yoga y se sirve a la comunidad enseñándole a gente de todas las religiones y todos los estilos. En diversas épocas del año, se hacen *TTC*, cursos de entrenamiento para profesores de yoga. Para más información sobre los *TTC* y lo centros de la organización Sivananda, ver: www.sivananda.org.

ANEXO 4

BIBLIOGRAFÍA

Swami Sivananda. 2006. *El pensamiento y su poder*. Ediciones Librería Argentina.

Swami Sivananda. *Senda divina*. Ediciones Librería Argentina.

Swami Sivananda. *Concentración y meditación.* Ediciones Librería Argentina.

Swami Vishnu Devananda. 2007. *El libro de yoga*. Alianza Editorial.

Swami Vishnu Devananda. *Meditación y mantras*. Alianza Editorial.

Gopala Krishna. *The yogi.* Yes international publishers.

Vergara, Javier. 1996. *Yoga, mente y cuerpo.* Centros internacionales de Sivananda Yoga.

Lidell, Lucy y otros. 1999. *El nuevo libro del yoga*. Centros internacionales de Yoga Sivananda. Integral.

Sivananda Yoga. *Guía para principiantes.* Gaia Ediciones Alfaomega.

Centro Sivananda Yoga Vedanta. *Cómo practicar la meditación.* RBA.

Libros sobre la ley del *karma*

Geshe Michael Roach. *The diamond cutter.* Doubleday Religion.

Geshe Michael Roach, Lama Christie McNallyy and Michael Gordon. *Karmic management.* Doubleday Religion.

Las siguientes publicaciones las puedes imprimir, sin ningún costo, en nuestra *web*: www.atman-yoga.org.

Mejía, Cristina y Volker Dieze. 2008. *Yoga, un camino para la paz.* Impregón.

Mejía, Cristina y Volker Dieze. 2008. *Curso de yoga para principiantes.* Impregón.

Mejía, Cristina y Volker Dieze. 2010. *Yoga y ayurveda para la paz.* Impregón.

En las siguientes *webs* encuentras más información sobre la ley del *karma:*

www.diamondcuttercentre.org

www.diamondcutterinstitute.com

Si eres bueno, el mundo entero será bueno contigo.
Swami Sivananda, Upanishad, p. 46.