

AUROVALLEY ASHRAM

SWAMI
TALKS

SWAMI
TALKS

TODA LA VIDA
ES YOGA

Swami Brahmdev



TODA LA VIDA ES YOGA

Nueva perspectiva de la vida

“*Toda la vida es yoga*”: Esto fue dicho por Sri Aurobindo, un científico espiritual muy importante, un hombre espiritual. Al decir que toda la vida es yoga, nos dio un nuevo concepto de la vida, toda la vida es un viaje para encontrarse a sí mismo, toda la vida es un viaje espiritual. Entregó una nueva perspectiva al descubrimiento de sí mismo, al darse cuenta del propósito de esta vida.

Está claro que todos estamos viviendo una vida. Vida quiere decir que estamos respirando, que dependemos de la respiración. Yoga significa que en nuestra vida siempre nos está faltando algo, en varios niveles: nivel mental, emocional, físico y en nivel psíquico y espiritual. En todos los niveles de nuestra vida hay algo que está faltando. Y cuando echas de menos algo, tu vida comienza a buscar lo que le está faltando.

Este mundo está lleno de atracciones

Y este mundo está lleno de atracciones, lleno de todo. Y cuando entramos en el mundo exterior, ¿qué sucede? Entramos en contacto con muchas, muchas cosas y ellas comienzan a atraerte. Piensa en esto, ¿por qué algo te atrae? ¿Por qué nace una atracción cuando sales al mundo exterior? Porque algo nos está haciendo falta en el interior.

Alrededor nuestro la naturaleza está jugando con nosotros, ella sabe qué te falta. Entonces nace una atracción por lo que te está faltando y a través de ella entras en contacto con eso y no vas a sentir más su falta. Ese es el juego de nuestra vida, de nuestra vida entera.

Durante toda nuestra vida nos están faltando muchas cosas en nuestros niveles físico, mental, emocional y también en el psíquico. Y cuando algo nos falta, nace la atracción y el juego comienza. Comenzamos a pensar que a través de esa atracción dejarás de sentir falta de eso.

Estamos en un proceso de yoga

Toda la vida es yoga, consciente o inconscientemente, sea que estés haciendo un esfuerzo o no. Es un proceso espontáneo y natural, la naturaleza de la vida no puede parar de hacer yoga. No podemos vivir sin yoga. Toda la naturaleza está haciendo yoga. Cuando te falta algo, quieres unirte con eso que te está atrayendo. Y deberías esforzarte en entrar en contacto con eso, hacerte uno con eso. Eso es yoga. Yoga significa volverse uno con lo que te está atrayendo.

Al decir que toda la vida es yoga, Aurobindo quería decir que con nuestra comprensión limitada de la vida, con las capacidades limitadas de nuestro sistema mental, emocional y físico, inconscientemente, estamos en un proceso de yoga, sea el que sea nuestro estilo de vida, o lo que estemos haciendo. Todo es un proceso de yoga, pero no es muy dinámico ni consciente. La palabra yoga, que proviene de la palabra sánscrita *yug*, quiere decir que estás viviendo algo o haciendo algo para la Divinidad, para Dios.

Sientes falta de algo en el interior

Probablemente ahora te está faltando algo en tu nivel mental, algo en el nivel emocional, algo en el nivel físico. Y tal vez algún día comiences a sentir falta de algo en tu nivel interior más profundo, tu nivel psíquico. Ese es el propósito principal de este mundo.

Hay veces que tenemos todo, todo lo que se puede necesitar en la vida en los niveles mental, emocional y físico, pero sin embargo aún nos sigue faltando algo. Es tu nivel psíquico el que comienza a sentir falta de algo y entonces nace una atracción que no es por cosas mundanas, materiales, no está en el mundo exterior, sino que es por conocerte a ti mismo, por realizarte, es una atracción por la Divinidad. Es en ese momento que el verdadero yoga comienza.

El yoga es una tecnología que nos fue entregada por el Señor Krishna, una encarnación de Dios, que nos dio muchas tecnologías del yoga. La idea de esta tecnología, de este método del yoga, es que con un trabajo interior tú puedes producir cambios en tu psicología, en tu comprensión interna de la vida, en tu conciencia y de esta forma descubrir

una psicología mejor, una comprensión mejor, y con esa conciencia existir en el mundo, existir en la vida.

La función, el propósito y el poder del yoga es que ese poder, el fuego del yoga nace cuando sientes un hambre muy fuerte en tu interior, una sed muy intensa. Pero hambre ¿de qué? De encontrar tu verdadero ser. Hambre y sed de la Divinidad. Hambre por conocer la realidad que hay en ti.

El alimento del alma

¿Y qué sucede cuando esta hambre por la Divinidad se despierta en tu interior? Una revolución comienza a nacer en tu interior, un proceso empieza. Algo comienza a cambiar, a quemar en tu interior, y empiezas a buscar. Entonces, en todos tus movimientos, en todas tus actividades, en todo tu estilo de vida comienzas a buscar el alimento del alma. Y para esa hambre que estás sintiendo, esa hambre que viene del alma, el alimento es la Divinidad, la Verdad Suprema, Dios, como sea que quieras llamarlo. Y automáticamente, con todo tu ser, con todos tus movimientos, tú vas a vivir sólo para El, a trabajar por El. Sólo la Divinidad existe en todos los sistemas de vida.

Espiritualidad, yoga, Divinidad, nadie puede enseñártelo porque todo eso se despierta con el contacto. Nadie puede enseñarte el amor, nadie puede darte la espiritualidad. Esta atmósfera está llena del poder del yoga, del poder de la espiritualidad, del poder del amor, del poder de la Divinidad. Todas estas fuerzas están siempre presentes en todas partes y si tienes la capacidad y la receptividad, estas fuerzas te atraparán.

El poder de la aspiración

Cuando hacemos algo, eso es una actividad. En su mayoría nuestras actividades suceden en los niveles mental, emocional y físico. Estas actividades son buenas, son mejor que nada, continúa haciéndolas. Pero, ¿qué se necesita cuando estamos buscando la Divinidad, cuando estamos hambrientos por ella? Nuestro llamado sincero, una aspiración sincera. Una única aspiración es necesaria: un deseo muy intenso por la Divinidad.

La Divinidad es mi ser verdadero, no está fuera de mí, pero lo he olvidado, no soy capaz de recordarlo y no puedo sentir la Divinidad. El poder de la aspiración es uno de los secretos del juego de la vida.

¿Qué es la Aspiración? Hagamos un experimento. El experimento es aspirar. Hay un principio que dice que cuando llamas a alguien, tu llamada es recibida y el otro te responde. Sea quien sea que tú estés llamando, te va a responder. El principio es el mismo, sea que llames a la Divinidad o a un ser humano. Entonces aspiremos, llamemos a la Divinidad. Pero recuerda esto: que la aspiración no es un deseo. La aspiración es parecida al deseo, pero es un deseo sin ninguna exigencia. Un deseo sin ninguna exigencia se transforma en una aspiración.

Si tienes un hambre muy intensa y sincera por la Divinidad, si sientes la falta de Dios en tu interior, entonces crea un llamado, un deseo por la Divinidad, pero en este deseo no debe haber ninguna exigencia de beneficio personal, ninguna ganancia personal. Hazlo con tu inteligencia, con tu conciencia. Y si eres capaz de crear de crear simplemente esta única aspiración, toda tu atmósfera interior se va a transformar. Y tu mente, emociones y físico, todo tu sistema interior, te dará nuevas experiencias y sentimientos.

Tenemos experiencia de lo que son los deseos, siempre hay exigencias en ellos. Y de esta forma abrimos las puertas a la ignorancia. Pero cuando sacamos estas exigencias, se convierten en aspiración. Tan pronto como comiences a aspirar, en lugar de ignorancia, será luz que comenzará a descender en tu vida. Por lo tanto ¿qué necesitas para darte cuenta de tu ser verdadero? Una aspiración sincera.

Sri Aurobindo nos dio el concepto del Yoga Integral: Toda la vida es yoga. Pero para este yoga integral no nos dio ninguna clase de técnica, nada exterior. El nos dio una palabra: aspiración.

La aspiración de la gota de agua

El viaje del río comienza con la aspiración de una sola gota de agua. El proceso comienza cuando una gota de agua comienza a aspirar. Por la aspiración de una pequeña y diminuta gota de agua, muy lentamente, con el poder de la aspiración, esta gota se transforma en una gota grande, en una gran cantidad de agua y toma la forma de un río. El río no está planificando dónde va a ir ni cómo va a ir, únicamente tiene la aspiración de la gota. Se transforma en río, encuentra el camino y tarde o temprano llegará al mar. ¿Y cuál era la aspiración de la gota? Encontrar la fuente. Este es el poder de la aspiración. Si

podemos aspirar en la vida, el poder de la aspiración es suficiente para encontrar el camino y llevarnos a la Divinidad.

¿Qué es constante en el río? El agua, pero ella está siempre cambiando, nunca es la misma agua. Pero lo que no cambia es hacia dónde va el río, eso nunca cambia, no se mueve, sólo el agua se mueve.

La vida es evolución de conciencia

Nuestra vida, a través del concepto del yoga, es como el río, también está evolucionando. Y esta evolución, es una evolución de conciencia. Así como siempre hay agua en el río, ¿qué es constante en este río de nuestra vida? La conciencia. Somos seres humanos porque tenemos conciencia. Si no hubiera conciencia en esta caja, esta caja sería solamente una caja.

¿Qué está cambiando en nuestra vida? Cada segundo trae un nuevo nacimiento a tu vida. Cada segundo, con cada movimiento, nace una conciencia nueva y mejor. Yoga quiere decir que sea lo que sea que soy ahora, el próximo movimiento me va a cambiar. ¿Qué está haciendo la naturaleza con nosotros? Está haciendo que cada segundo, cada cosa se vuelva pasado. Ese es el juego de la vida. La naturaleza siempre está lista esperando con algo nuevo y con cada movimiento todas las cosas se están volviendo pasado. Estamos muriendo cada segundo de nuestra vida y cada segundo nos estamos haciendo nuevos, cada segundo estamos teniendo un nuevo nacimiento.

Como somos seres conscientes nos estamos involucrando conscientemente en este proceso que nos está sucediendo. Y como somos seres conscientes, ¿qué deberíamos hacer con nuestra conciencia? Cada segundo me vuelvo un poco mejor con una conciencia más nueva y mejor. Si no me estoy volviendo mejor, si no estoy viviendo cada segundo con una mejor conciencia, entonces no estoy viviendo, recuérdelo. En esa situación nuestra vida no es como un río, no está fluyendo, estamos en otro proceso.

Vivir siempre creciendo y fluyendo

Vivir quiere decir que deberíamos siempre ser como un río, siempre fluyendo y creciendo para llegar a la fuente. Si el río recibe agua, nadie puede impedirle llegar a la fuente. Si en nuestra vida nuestra conciencia está siempre cambiando, mejorando y

creciendo, nadie podrá impedir que encuentre la Fuente, que alcance la Divinidad, que se de cuenta de su propia Divinidad. Hay muchos, muchos caminos para darse cuenta de la Divinidad. Caminos muy difíciles, muy largos, pero también hay caminos simples y muy directos.

Vivimos de acuerdo a nuestro nivel de comprensión, según lo que exista en nuestra comprensión así será nuestra vida, nuestro estilo de vida. Tenemos un nivel de comprensión muy limitado, pero está creciendo y creciendo. Supone que quieres a Dios y al amor, pero si ni Dios ni el amor existen en tu comprensión, entonces estarás buscando a Dios y al amor en el exterior, pero no podrás vivir con amor y paz. Si Dios y el amor existieran en tu comprensión, no los estarías buscando sino que estarías viviendo con ellos. El truco está en tu conciencia. Porque lo que sea que quieras poner en tu comprensión, ya está allí contigo. Y cuando entra en tu comprensión automáticamente toda tu psicología va a cambiar, toda tu actitud, toda tu naturaleza van a cambiar. Entonces no vas buscar amor, a Dios, sino que vivirás con Dios, vivirás con amor.

Dios, la Divinidad, ese es un camino. Pon la felicidad, pon a Dios y al amor en tu comprensión y vive de acuerdo con eso, vive con felicidad, con Dios y con amor.

Todas las posibilidades están en tu interior

Se necesita solamente una pequeña sintonización para que cambie tu conciencia. Ese es todo el significado del proceso del yoga. Cambia algo en tu sintonización, en tu conciencia, en tu darte cuenta. Sea lo que sea que estés buscando ya está en tu interior, no es que esté en el exterior y tú no lo tengas. Todas las posibilidades del mundo están dentro de ti. Y lo más hermoso es que ésa es la casa de la Divinidad. La Divinidad vive en tu interior, todo vive en tu interior. Por lo tanto tienes que vivir con esa comprensión y para eso. Ese es el poder de nuestra comprensión y de nuestra actitud, éste es el camino directo.

Cuando consultamos con nuestro cuerpo, mente y emociones, ellos comienzan a guiar nuestra vida, se transforman en nuestros amos y el camino se hace largo, indirecto y de afuera hacia adentro. De afuera hacia adentro es un camino de vida muy largo. Somos seres conscientes, despertemos en nosotros el fuego, el hambre por la Divinidad.

El día en que el hambre por la Divinidad se despierte en tu interior a través de tu aspiración sincera, la Divinidad será una prioridad en tu vida. Cuando la Divinidad sea la

atracción central en tu vida, entonces no estarás buscando nada en el exterior. Cuando el hambre nace, automáticamente ella sabe dónde se halla el alimento y dónde encontrarlo.

Vida divina en la tierra

El Yoga Integral de Sri Aurobindo explica que darse cuenta de la Divinidad no es un trabajo tan difícil, no es un logro tan elevado. Tú puedes hacer un esfuerzo con comprensión, con claridad, con el yoga. Muchas personas lo consiguen, pero no es el propósito último de la vida. Esta era una información antigua, entregada por Buda y muchas otras personas. Muchos lo consiguen pero continúan sufriendo con los mismos problemas. Hasta hace poco tiempo las últimas informaciones eran que haciendo un esfuerzo podías darte cuenta de la Divinidad y fusionarte con ella como cuando el río encuentra el mar, se fusiona con él y el río se vuelve mar. Los que se fusionan con la Divinidad consiguen su salvación, su moksha, pero su nirvana no beneficia la vida en la tierra, nada sucede.

Nosotros estamos sufriendo aquí y que un hombre alcance el nirvana sólo significa un hombre menos en la tierra. Pero esto no transforma la vida. La idea es que, una vez que la Divinidad esté aquí, podamos hacer algo que produzca una transformación en la tierra. La vida en la tierra se volvería un paraíso, una vida divina en la tierra. Este es el concepto de Sri Aurobindo. El dijo que teníamos que espiritualizar nuestra vida. Tenemos que aprender a vivir en esta tierra con una influencia espiritual, la influencia de nuestro psíquico. Y con la influencia del psíquico tenemos que forzar a la Divinidad a vivir en la tierra.

Esto es el Yoga Integral de Sri Aurobindo: lograr la realización a través de la conciencia y luego, con esta conciencia de la Divinidad, existir en el mundo y divinizar esta vida. No obtengas tu liberación y te olvides de este mundo. ¿Pero cómo hacerlo? Tenemos el potencial y la posibilidad de hacerlo, pero es un proceso largo.

Para divinizar la tierra

Tenemos que entender toda la tecnología de nuestro ser y cómo funciona. ¿Quién soy? El explicó que esta vida está formada por cinco partes diferentes: un cuerpo físico, un ser mental, una parte emocional, una parte psíquica y una parte espiritual; también existen los sentidos. ¿Y cuál es nuestro papel en esta divinización de la tierra, en hacer de ella un paraíso con una conciencia divina? Uno es el proceso natural de la naturaleza. Lo que

llamamos vida es movimiento. Cada movimiento de la vida es un pequeño viaje en la evolución de la conciencia y es un experimento de la naturaleza. Cada experimento nos dará una experiencia y cada experiencia es una gota de conocimiento que la vida nos está dando cada segundo. Y ese conocimiento es para ser usado. Y al usarlo, ese conocimiento se establecerá en nuestra comprensión, y se transformará en conciencia, con lo cual nuestro nivel de conciencia se hará un poco más elevado. ¿Y qué tenemos que hacer con esa conciencia? Vivir con conciencia a través de nuestro cuerpo, de nuestra mente y de nuestras emociones, y con conciencia educar estas partes.

¿Para qué tenemos conciencia? Para educar el cuerpo, la mente, las emociones y nuestros sentidos. ¿Y qué tenemos que hacer si queremos realizar a la Divinidad y divinizar esta tierra? Con el poder de la conciencia aprender a existir con los sentidos, con la mente, con el cuerpo y con las emociones. Y cuando vivas con conciencia a través de tus sentidos serás capaz de educarlos.

Tenemos el poder de ver, de escuchar, todos los poderes de los sentidos, pero no sabemos qué escuchar y qué no escuchar. Si nuestros oídos o nuestros ojos no están educados, nunca seremos capaces de saber qué ver y qué no ver, qué decir y qué no decir, qué escuchar y qué no escuchar, qué pensar y qué no pensar. Decimos que están educados cuando existen con la luz del conocimiento, con la influencia de la conciencia. Entonces tus ojos y tus oídos van a ver y escuchar únicamente lo que es necesario que veas y escuches, y vas a hablar y pensar lo que necesites. Si todos tus sentidos saben cómo vivir con conciencia pero aún así no puedes realizar la Divinidad, eso sería un fracaso de la Divinidad. Por nuestra falta de conocimiento, de claridad, de falta de interés por la vida no somos capaces de vivir una vida en paz, llena de amor de conciencia, de Divinidad, a pesar de nuestro potencial, de nuestros poderes internos, de nuestras posibilidades.

Actitud Yóguica

Yoga es una actitud de vida. ¿Cuál es esa actitud? Una actitud yóguica. ¿Qué es una actitud yóguica? La actitud de la naturaleza. Todo el tiempo la naturaleza está viviendo con una actitud yóguica, está haciendo yoga. Con esta actitud no se posee nada pero se da todo. Es vivir en el agua, en el mundo, pero sin permitir que el agua viva en tu interior. Vive en el mundo, todo el mundo es tuyo, todo es para ti, úsalo. Pero no permitas que el mundo entre

a tu interior. El barco vive en el agua, pero si el agua comienza a vivir en su interior él se hundirá. Este mundo es para nosotros pero tenemos que entender cómo vivir aquí. Y si sabemos cómo vivir en el mundo, podemos hacerlo más hermoso y él hará nuestra vida más hermosa. Pero si el mundo entra al interior, entonces no habrá vida.

Cambia tu conciencia

El yoga está entonces en tu comprensión, en tu claridad, en tus actitudes. Cambia algo, cambia tu conciencia, ese es todo el significado del proceso del yoga. ¿Y cómo puedes hacer este cambio? Tienes la libertad de escoger, hay tantos caminos, tantos libros, tantos métodos. Escoge el que mejor se acomode a ti, el que te sea más comfortable, escógelos y úsalos. Pero recuerda únicamente esto: estamos siempre en las manos de la Divinidad, estamos siempre en la Divinidad, sin la Divinidad no existimos.

¿Dónde nace el pez? En el agua. ¿Dónde muere el pez? En el agua. ¿Dónde nacimos nosotros? En la Divinidad, vivimos en la Divinidad, todo es la Divinidad, nunca estamos fuera de ella. ¿Pero entonces por qué estamos sintiendo falta de ella, por qué no somos capaces de sentirla? Porque la Divinidad no existe en nuestra comprensión, creemos que es algo fuera de nosotros. Con nuestra mente limitada e ignorante, con nuestra limitada comprensión de la vida creemos que está fuera de nosotros y que tenemos que alcanzarla. Pero basta un pequeño cambio de conciencia y todo será hermoso; nunca nos faltaría nada si sólo pudiéramos hacer un pequeño esfuerzo.

Vivir en una respiración

Estamos todos viviendo, pero ¿qué es la vida? Es la respiración que estás tomando en este instante, esa es la vida. La vida es aquí y ahora. El pasado ya se fue, y en cuanto al futuro, ni siquiera sabemos si la próxima inhalación llegará. La vida es presente, es una sola respiración y esa respiración tenemos que usarla. Con nuestro potencial como seres humanos conscientes, tenemos que aprender a usarla empleando nuestras capacidades, nuestro potencial, nuestra actitud. Y cuando comiences a usar esa respiración, ella te va a ayudar a cambiar, a hacerte mejor y a hacer crecer tu conciencia.

Si quieres hacer crecer tu conciencia, volverte mejor, tienes que aprender a vivir en la vida, en el aquí y ahora, en el presente con toda tu presencia. Si estás viviendo en el

pasado y en el futuro, entonces estás ausente de la vida y nada va a cambiar, la vida quedará estancada y se termina. Vida quiere decir cambio, crecimiento, volverse nuevo y mejor. ¿Cómo es eso posible? Usando cada respiración, pero ¿quién te puede enseñar a lograrlo? La muerte. Sólo la fuerza de la muerte puede enseñarte a vivir en la vida, no sabemos cuándo va a llegar, puede hacerlo en cualquier momento. Tu muerte está siempre enfrente de ti y ella puede enseñarte a vivir. Al olvidar esto, entras en otro proceso.

Manteniendo la vida

No usamos nuestra vida, no vivimos nuestra vida, sino que entramos en otro proceso con la ayuda de la ignorancia. ¿Y cuál es ese proceso? En lugar de vivir entramos en mantener la vida. Pero la vida no es para ser mantenida. Mantener es muy importante pero la vida es para ser vivida. Cuando solamente estamos manteniendo la vida, estamos viviendo de un modo ignorante, muy inconsciente. Cuando mantenemos no hay alegría, ni amor, ni paz, ni armonía, no hay gozo, no hay nada. Únicamente hay conservación del status, de la cultura, de nuestros marcos.

Perteneceemos a lo ilimitado

Perteneceemos a lo ilimitado, a lo sin marco. Tenemos que aprender cómo vivir sin dar esta vida a ningún marco. Cuando entramos en el mantenimiento, nos volvemos esclavos de nuestros marcos. Y una vida dentro de marcos es la vida de un esclavo y un esclavo no vive. ¿Por qué hacemos esto? Esta es nuevamente la forma en que la naturaleza juega el juego de la vida. Y cuando entramos en este juego de ignorancia, entonces comienza un largo proceso de muchísimas experiencias hasta que muy lentamente vamos aprendiendo de los sufrimientos, de los dolores, de muchas clases de cosas no deseadas. Hasta que se despierta el deseo de salir fuera de los marcos. Perteneceemos a lo ilimitado, por lo tanto tenemos que vivir una vida ilimitada, sin marcos.

Nunca, nunca aceptes lo limitado ni nunca permitas que algo limitado te posea. Expándete cada día, agrándate con tu aspiración. Y cada mañana al despertar, aspira como un árbol. Cada árbol, cada cosa en la naturaleza aspira. Aspirar ¿para qué? Para comprender más, para saber más, para volverte mejor, por algo más. Cuando tengas esta aspiración

entonces cada día serás capaz de agrandar tus marcos o de romperlos. Cada día estarás saliendo de tus marcos.

Todo está en nuestra actitud, todo está en nuestra naturaleza, todo está en nuestra comprensión. No vivas una vida donde siempre hay algo que te falta. Concéntrate en esto: tienes toda la capacidad, toda la naturaleza, todo el potencial, toda la conciencia para vivir con Dios, con amor, con felicidad, con paz, con armonía, con gozo, vivir en un paraíso. Vivir con, esa es la belleza de esta vida, el poder de esta vida. Nunca digas “yo soy pobre, soy débil, no soy nada”. Esa es una actitud muy negativa, muy oscura y muy ignorante. Somos seres conscientes, la Divinidad habita en nuestro interior, entonces ¿cómo puedo ser pobre, tan limitado, tan pequeño, tan estrecho? ¿Cómo puede faltarme algo cuando la Divinidad vive en mi interior? Piensa en esto. Si pones un poquito de presión tu comprensión crecerá, tu conciencia crecerá. A causa de nuestra ignorancia aceptamos lo limitado, pero si podemos usar nuestra conciencia podemos vivir una vida ilimitada.

La vida es un juego y todo el universo está jugando. El sol está jugando a través de sus rayos Por la mañana el sol sale y todos los rayos solares comienzan a jugar con esta tierra. El mar está jugando con sus olas, puedes verlo siempre jugando. Y la Divinidad está jugando con nosotros. Si tú puedes mantener esta actitud, la vida siempre será hermosa.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

P: “Quiero pedir un consejo. ¿Qué importancia debo dar a las enseñanzas de la Universidad de Psicología?”

R: Si yo fuera tu profesor, te diría que no fueras a la universidad. La verdadera universidad es tu propia vida. El conocimiento real viene de tus propias experiencias. Nuestra vida siempre nos está dando algunas experiencias y cada experiencia de tu vida es un conocimiento, un conocimiento de ti misma.

El conocimiento universitario no puede darte una satisfacción personal, no puede darte el conocimiento de la vida. Este llega de forma espontánea a través de nuestras experiencias y con este conocimiento de uno mismo se pueden resolver los problemas de la vida. El conocimiento externo de universidades, escuelas, también es muy importante, pero con él solamente puedes satisfacer tus necesidades, pero no puedes satisfacer a tu ser. Si necesitas algo para satisfacer tu ser, consulta esta universidad de la vida, este conocimiento de ti misma resolverá todos tus problemas. Y con ese conocimiento llena tus necesidades.

P: “¿Quién es La Madre?”

R: Este es un tema hermoso. En esta vida tenemos cinco partes, una es física, una es mental, una es emocional, una es el psíquico y la quinta es espiritual, el alma. ¿Qué es el psíquico? El psíquico es La Madre. ¿Qué es Madre? Madre significa la conciencia y la fuerza de la Divinidad. La Divinidad está en nuestro interior. Pero ¿cómo está la Divinidad jugando este juego? La Divinidad tiene dos aspectos. Un aspecto es estático, quiere decir que es como el alma, no está evolucionando. El alma es la base, el soporte de la vida. Y está el segundo aspecto que es dinámico, es el que quiere jugar el juego, diseñarlo, y hacer todas las construcciones y creaciones. Este es La Madre. El aspecto dinámico de la Divinidad en nosotros es nuestro ser psíquico que es la fuerza y la conciencia de la Divinidad que es La Madre.

Cuando el psíquico se despierta, cuando comienza a guiar la vida, entonces la mente, el cuerpo y las emociones son instrumentos que despliegan todas las influencias y las informaciones de la Divinidad a través del psíquico. El psíquico es el propietario de la casa y la mente, el cuerpo y las emociones son sus sirvientes. Cuando el psíquico toma la casa a su cargo, entonces todos los sirvientes comienzan a seguir al propietario y a hacer lo que éste quiere.

Todo es Madre porque todo es conciencia, sólo la conciencia existe, solo la Madre existe. Dondequiera que haya vida, movimiento, está la fuerza de la conciencia. Todo es energía, todo es conciencia, todo es fuerza, todo es Madre.

Esta Madre (señalando el retrato), es Madre Mirra. Aurobindo y Madre vinieron a esta tierra para aumentar la velocidad del proceso de evolución. No vinieron para su moksha o nirvana personal, vinieron para transformar todo el sistema de la vida, para divinizar esta

vida terrena. Del plan divino trajeron fuerzas supramentales para una total y completa transformación de la vida mediante la conciencia, el potencial y la luz divinos. Ellos establecieron estas fuerzas supramentales en la atmósfera terrestre y ahora la tierra, a través de estas fuerzas, está tratando de transformar todo el sistema de vida, está preparando el próximo paso de la evolución. ¿Y cuál es este próximo paso evolutivo? Pasar a un nuevo ser, un nuevo ser humano, una nueva especie. Así como anteriormente pasamos del mono al hombre, ahora la naturaleza se está preparando para otro salto evolutivo. Desde el hombre pensante a un ser humano mejor, divino, con todo el potencial, la conciencia y las cualidades divinas. Madre y Sri Aurobindo entregaron toda la información y la tecnología necesarias para lograrlo.

Somos muy limitados para explicar y describir lo que La Madre es. Pero sin embargo, con nuestra aspiración, con nuestra positividad, con esta naturaleza hermosa, podemos tratar de entenderlo.

Madre Mirra nació en Francia, luego llegó a la India donde encontró a Aurobindo y permaneció allí. Formó un laboratorio grande, el mayor ashram del mundo, para hacer allí un experimento con lo supramental. Cómo la fuerza supramental descendería a la tierra y cómo la tierra se transformaría. Este proceso todavía continúa: la fuerza supramental está haciendo su trabajo dondequiera que haya apertura y receptividad.

Y puedes ver los cambios tan grandes que han ocurrido en el mundo en los últimos años. Hace cientos de años el hombre no tenía la capacidad de vivir la vida que estamos teniendo. Los reyes no tenían la posibilidad de vivir como nosotros. Con este sistema nuevo, nuevos inventos, nuevas tecnologías, el mundo se está volviendo tan pequeño, tan confortable, quiere decir que algo se está transformando en nuestra mente. Algunas capacidades de nuestra mente se están abriendo más y más, nuestra naturaleza humana se está transformando. Este es el trabajo de la fuerza supramental. Y esto es sólo el comienzo, imaginen lo que pasará en cuarenta, cincuenta años más. Sólo los que estén conscientes van a sobrevivir. No habrá espacio para la ignorancia. Ese es el nuevo paso de la evolución según la información entregada por Sri Aurobindo.

P: ”¿Por qué ha venido usted a Chile?”

R: Si yo no vengo, ¿cómo te encuentro? El mundo es tan pequeño, se está globalizando con tanta ciencia y se está volviendo un solo hogar. No es más Chile o India, somos una familia. Y eso es lo hermoso de la nueva tecnología. Esta no es la primera vez que estoy aquí, ya he venido varias veces.

El mundo es tan pequeño, no vivan en vuestra limitación. Cuando vivimos en la mente, vivimos limitadamente. La vida está creciendo, progresando; el mundo está cambiando, todo se está volviendo diferente. Entonces cambiemos también nuestra mente, salgamos de nuestra limitación. El mundo es una familia, ése es el concepto del pensamiento indio. Y siéntete orgulloso que la naturaleza es tan bondadosa que gente de tan lejos puede llegar hasta aquí.

P: ”¿Cuál es el papel de la meditación en el crecimiento espiritual y cuáles son las técnicas principales?”

R: Yoga quiere decir nacer en cada segundo con una conciencia nueva y mejor. La meditación es un camino, un proceso, un método, una técnica. Hay muchos tipos de meditación. La meditación también nace sin hacer nada. Pero tú puedes hacer cualquier meditación de acuerdo a tu nivel de comprensión. Puedes hacer algo para meditar o la meditación puede descubrirte y entonces ella nace en ti espontáneamente. La meditación nace con claridad, con comprensión o también con nuestras capacidades mentales, emocionales o físicas. La meditación es un proceso que puede ayudarte a renacer con una conciencia nueva y mejor.

¿Cómo meditar? Hay algunas prácticas internas y silenciosas. Una meditación silenciosa, desde el interior, siempre es una comunicación con la Divinidad. Permanece en contacto con ella todo el tiempo, de día y de noche, yendo de aquí para allá, sea lo que sea que estés haciendo. Recuérdala constantemente, comunícate con la Divinidad en tu interior y esa será una meditación muy poderosa. Cuando te estás comunicando, cuando estás escuchando y hablando con la Divinidad en tu interior, puedes involucrarla en toda tu vida.

Supongamos que ahora estás cenando. ¿Cómo hacer de tu cena una meditación? Porque de todo podemos hacer una meditación. Meditación es vivir la vida meditando. No

durante veinte minutos, una hora, sino que meditar las veinticuatro horas del día. Es algo tan hermoso que debería ser nuestro estilo de vida.

¿Cómo podemos hacer que nuestra vida completa, de la mañana a la noche sea una meditación? La Divinidad está siempre contigo, así que lo que tienes que hacer es invitarla. Dile: “¡Ven, ven conmigo!” Involúcrala en tus actividades diarias, no importa lo qué estés haciendo, sin pensar si está bien o mal. Ella es muy inteligente, puede corregir cualquier cosa. Cuando estés comiendo o trabajando, siente que la Divinidad está comiendo o trabajando a través tuyo.

¿Entonces, qué quiere decir que “toda la vida es yoga”? Quiere decir que en tu comprensión, en tus claridades, estás viviendo para el Divino, estás trabajando para El. Que sea lo que sea que estés haciendo, lo estás haciendo para El. Vive con esta comprensión y ésta será una meditación muy constante y muy poderosa.

Hay muchas formas de meditar. Haz de la muerte tu socia, mantenla siempre contigo, enfrente de ti. Y el poder de la muerte hará que nunca seas capaz de vivir sin meditación. Si quieres saber acerca de la vida, comprenderla, nunca olvides a la muerte.

La verdadera meditación comenzará cuando te sientas con hambre. ¿Qué sucede cuando tu estómago está vacío? ¿Qué recuerdas si permaneces cinco días sin comer? Comida. No tienes que hacer ningún esfuerzo para recordarla, todo el tiempo estarás buscándola. Cuando sientes hambre, automáticamente, un proceso comienza. Todos tus recuerdos, todos tus movimientos serán acerca de comida. Ahora tu mente, tus emociones y tu cuerpo sienten hambre. Pero el día que tu alma comience a sentirse con hambre, entonces no tendrás que hacer ningún esfuerzo para recordar a Dios, porque el alimento para el alma es la Divinidad. Ella estará siempre, automática y espontáneamente, en todos tus recuerdos, y todos tus movimientos y esfuerzos serán para Ella. Y cuando estás buscando, cuando sientes hambre, automáticamente entras en meditación.

La meditación verdadera es espontánea y natural; se despierta, sucede. Pero con varios tipos de actividades, con varios tipos de métodos y trucos, podemos también hacer crecer nuestras capacidades, tener algunas experiencias. Así que si estás practicando algo, continúa haciéndolo. Y espera a que la verdadera hambre por la Divinidad nazca en tu interior.
