

SWAMI RAJESHWARANANDA

“Las dificultades nos hacen crecer”

En sus seminarios y cursos por todo el mundo, Swami Rajeshwarananda transmite las enseñanzas de su maestro directo, Swami Vishnudevananda: “Enseñaba que los únicos límites están en nuestra mente”

Conocer a Swami Vishnudevananda en el ashram de Canadá cambió por completo la vida de esta joven que, con tan sólo 23 años, decidió convertirse en swami y dedicarse por completo a transmitir las enseñanzas del maestro. Nacida en Méjico, es una de las yoguínis que difunde la práctica del yoga en español por el continente americano.

¿CUÁL ES LA PRINCIPAL ENSEÑANZA QUE DESTACARÍA DE SU MAESTRO SWAMI VISHNUDEVANANDA?

El amor hacia todos y su humildad. Y que vivía absolutamente lo que enseñaba. Swamiji enseñaba que no tenemos límites y que los únicos límites están en nuestra mente.

EN SUS SEMINARIOS HABLA DEL PENSAMIENTO POSITIVO COMO UN CAMINO HACIA LA REALIZACIÓN PERSONAL. ¿CÓMO SE CONSIGUE?

Aplicando las escrituras y las enseñanzas de los maestros en la vida cotidiana y de la forma más

práctica. La realización sucede también ahora, ya mismo. El pensamiento positivo es el poder de aceptación. Es el poder aceptar que cuando tenemos dificultades en la vida, desafíos o momentos difíciles, no hay que vivirlos de forma negativa, sino darnos cuenta de que esas dificultades sirven para hacernos crecer –son una lección–. Cuando lo aceptas, en ese preciso momento tu actitud se vuelve positiva.

¿Y POR DÓNDE EMPEZAMOS?

Empezamos siendo conscientes de que todo cambia, de que nada es permanente. Dándonos cuenta de que las cosas no siempre salen como uno espera que salgan y haciendo frente a esa situación aplicando la aceptación. Sin embargo, siempre tienes que darte al cien por cien, dar el máximo posible, desarrollar perseverancia, llevar tus ideales al límite... El pensamiento positivo en la práctica también es el respeto a la vida y el respeto a todos. Los pensamientos tienen un efecto y una dirección: cuando desarrollas ideales muy

elevados y mantienes pensamientos elevados y positivos de respeto, su efecto positivo se extiende a todo lo demás. El pensamiento también es el resultado de los cinco principios que Swami Vishnudevananda nos explicó: ejercicio adecuado, respiración adecuada, relajación adecuada, alimentación adecuada y pensamiento positivo y meditación. Ejercicio adecuado practicando yoga, que es el aspecto físico; respiración adecuada con técnicas de respiración o pranayama; aplicar las técnicas de relajación; ser conscientes de que somos lo que comemos; y, finalmente, el pensamiento positivo y la meditación que incluyen el servicio desinteresado, la oración, el canto de mantras, el pensamiento constante sobre los aspectos divinos, etc.

HÁBLEME DEL SERVICIO DESINTERESADO. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE SERVIR A LOS DEMÁS?

Desde el punto de vista del pensamiento positivo, es importante porque te pones en el lugar de otras personas y comienzas a eliminar ese aspecto de ego o de egoísmo. Cuando no existe ego, existe la unión. Cuando das de una forma desinteresada, das todo lo mejor de ti y la experiencia de dar es, muchas veces, más satisfactoria que la de recibir: es una satisfacción interior muy grande. También haces servicio desinteresado porque te das cuenta de que, si sirves pensando en el maestro, sirviendo a la divinidad, todo lo que haces es una ofrenda, y esa ofrenda se traduce en algo positivo para quienes están a tu alrededor. El servicio desinteresado realizado de forma muy pura nos aporta mucha felicidad.

¿POR QUÉ CREE QUE TODAVÍA HAY PERSONAS QUE NO AYUDAN?

Por egoísmo, por separación, por miedo. Miedo a perder su propia identidad, a la unión con los demás. No ayudamos porque estamos



Quién es

Es discípula directa de Swami Vishnudevananda, y le asistió personalmente en sus viajes a los centros de Canadá, Estados Unidos y la India. Vivió durante siete años en el Centro Sivananda Yoga Vedanta de Madrid y, en la actualidad, es la directora del Centro Sivananda de Montreal, en Canadá. Ofrece cursos y seminarios sobre pensamiento positivo, yoga y meditación en Canadá, Estados Unidos y América Latina.

acostumbrados a que si hacemos algo tiene que tener un valor o un pago. ¡Cuánta gente encontramos que dice que no trabaja si no es por dinero! No se puede concebir. Les falta conocer qué es la generosidad, el darse completamente.

MUCHAS PERSONAS SUFREN O ESTÁN DEPRIMIDAS. ¿CÓMO PUEDE AYUDARLES EL YOGA?

La sociedad nos arrastra en una dirección que muchas veces crea imágenes de nosotros mismos que son muy diferentes de la realidad, o sitúa nuestros ideales en cosas que no son

permanentes, que son superficiales. Y cuando uno pone sus ideales en cosas superficiales y no permanentes, siempre estará insatisfecho o querrá más y más. Y entonces llega la decepción. También sufre la autoestima, porque muchas veces uno no satisface sus deseos como esperaba en base al materialismo, etc. Las personas se frustran, están insatisfechas, están infelices. Y de ahí viene la depresión. También se produce porque nos falta una conexión con nosotros mismos, por la falta de fe, por la falta de confianza y de fuerza interior. Y todos estos aspectos son los que nos ayuda a desarrollar el yoga. Desde la parte

“El pensamiento positivo es la búsqueda de posibilidades de superar una situación”

más básica, como es la dimensión física de la persona, hasta el lado más espiritual.

INCIDE MUCHO EN QUE NADA ES PERMANENTE...

Una de las cosas de las que podemos estar seguros es de que todo está cambiando, de que en cada momento todo es diferente. Pero al mismo tiempo vivimos pensando que todo es permanente: vemos que alrededor nuestro hay personas que mueren, pero sin embargo pensamos que nunca nos va a tocar. Hay que desarrollar la conciencia de vivir el momento presente y de saber que el estado de felicidad y la paz se encuentran cuando uno vive plenamente en el presente. El yoga nos ayuda a hacerlo por medio de la concentración y de la meditación.

HÁBLENOS DE LOS DESEOS...

El deseo es parte de la naturaleza de la mente. Siempre que haya agitación mental surgirán los deseos; forman parte de la propia naturaleza de la mente. Esto no quiere decir que los deseos

sean malos. Hay deseos muy productivos y que nos ayudan a evolucionar y a avanzar en la vida. El problema es que muchas veces la gente basa su vida en la satisfacción de los deseos. Y uno sabe que no todos los deseos pueden satisfacerse y que no pueden ser satisfechos inmediatamente. Eso crea mucha insatisfacción, frustración, mucho sufrimiento. Y, por otro lado, uno tiene que ser responsable o consciente de sus propios deseos, de las consecuencias que tienen y de hasta dónde nos llevan. Y también hacer el máximo para satisfacerlos pero manteniendo una mente equilibrada cuando esos deseos no pueden satisfacerse, y asumir, por tanto, lo que no es posible. Por medio de la meditación, uno desarrolla el conocimiento intuitivo, que nos lleva a actuar no guiados por nuestros deseos, sino con sabiduría, siguiendo nuestro *dharmā*.

¿SE TRATA ENTONCES DE ABANDONARSE Y DEJAR QUE LAS COSAS FLUYAN POR SÍ SOLAS?

La vida siempre va a fluir por sí sola. Lo que uno tiene que ver es la actitud mental que mantiene ante la vida, cómo desarrolla su fuerza física mental y espiritual para poder ir en armonía y equilibrio con el flujo de la vida y aprender de ese flujo. Muchas veces aprendiendo a desapegarse de ese flujo en lugar de ser arrastrado por él y muchas veces aprendiendo a utilizar la fuerza de la vida de forma positiva y no de una manera que nos lleve a la separación y a la destrucción. El pensamiento positivo es la búsqueda de las diferentes posibilidades de superar una situación que, en principio, parecía bloqueada y en la que uno decía: “No puedo, no es posible”. Hay que buscar esas posibilidades y, en el momento en que se agotan, entonces abandonarse a la divinidad. No es que te dejes ir, sino que pides una guía, un camino para poder ver el lado positivo de esa situación, para saber qué hacer. Es una forma de fe.

Para contactar:

Swamirajeshwarananda@sivananda.org