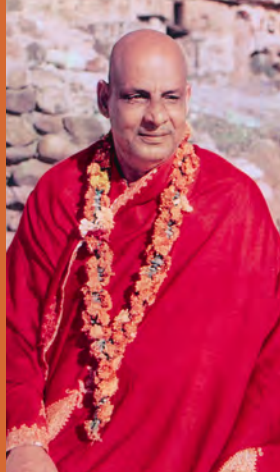


# Yoga vivo

Inspiraciones prácticas de Yoga Sivananda



## El pensamiento es fuerza pura

**P**ese a que los seres humanos nacen y perecen, sus pensamientos nunca mueren. Los pensamientos poderosos de los grandes sabios que acuñaron el yoga se conservan aún. Los yoguis que tienen visión clarividente pueden percibir estas imágenes de los pensamientos y leerlas.

El pensamiento es una fuerza vital, es la fuerza más viva, sutil e irresistible que existe en el Universo. Es una fuerza como la gravedad, la atracción o la repulsión.

Estamos rodeados por un océano de pensamientos. Estamos flotando en un océano del pensamiento. A lo largo de nuestra vida absorbemos determinados pensamientos y rechazamos otros de forma continua.

### COME SANO Y PENSARÁS SANO

El pensamiento tiene forma, medidas, contornos, color, cualidad, sustancia, fuerza y peso. Un pensamiento espiritual es de color amarillo; uno cargado de ira y de odio, rojo oscuro; uno egoísta, marrón, etcétera.

El pensamiento nos lo proporciona el alimento. Si el alimento es saludable, también el pensamiento se vuelve saludable. De ahí la importancia de que los estudiantes de yoga presten a la hora de elegir los alimentos, de prepararlos y de ingerirlos. Pensamos demasiado poco en lo que comemos y en el efecto que la ingesta alimentaria tiene en nuestra vida y en nuestra forma de pensar (Ver número anterior de *Yoga Journal*).

### CONSTRUYE EL CARÁCTER

Cada pensamiento tiene un valor incalculable en todos los aspectos de la vida. La fortaleza de tu cuerpo y la de tu mente, tu éxito en la vida y el placer que produzca a los demás tu compañía, dependen de la naturaleza y

cualidad de tus pensamientos. Quien tiene pensamientos positivos, habla poderosamente y produce una huella profunda en las mentes de quienes le escuchan.

El pensamiento configura el carácter. El hombre se convierte en lo que piensa. Piensa que eres fuerte y fuerte te volverás. Piensa que eres débil y te volverás débil. Piensa que eres el Ser Supremo y en el Ser Supremo te convertirás. Si meditas sobre el coraje, instaurarás éste en tu carácter. E igual ocurre con la bondad, la paciencia, la generosidad y el autocontrol.

### LA INFLUENCIA DE LA MENTE

Un pensamiento positivo es beneficioso desde los tres vértices de nuestra observación. Primero beneficia a quien lo piensa, mejorando su cuerpo mental. En segundo lugar, beneficia a la persona en la cual se piensa. Y, finalmente, beneficia a toda la humanidad, mejorando la atmósfera mental general, la aldea global de la que tanto hablamos hoy en día. Por contra, un pensamiento negativo es también trípemente perjudicial. Por ello, está en nuestras manos orientar la realidad que nos rodea.

Los pensamientos son nuestros verdaderos hijos. Un pensamiento noble te proporciona alegría y felicidad; uno negativo, pesadumbre y aflicción. Con el mismo cuidado que educamos a nuestros hijos, tenemos que educar nuestros pensamientos, utilizando la concentración, de la que hablaremos en el futuro.

Pensar constituye la verdadera acción. Si puedes cortar los pensamientos negativos en cuanto broten, no cometerás ninguna acción reprobable y te librarás de las desgracias y aflicciones de este mundo. No lo dudes; confía en tu capacidad de crear la realidad que te rodea.

## Decálogo para mejorar tu forma de pensar

- 1.- Cultiva siempre pensamientos positivos y sublimes.
- 2.- En el momento en que aparezcan los pensamientos negativos, esfuérzate por distraer tu mente con algún otro objeto, con pensamientos como la no-violencia, el amor y la paz.
- 3.- No olvides que te conviertes en lo que piensas, formando así tu propio carácter.
- 4.- Sé consciente de que con tus pensamientos creas la realidad que vives y te rodea.
- 5.- Vigila tu mente a cada minuto. Ocupate siempre en alguna tarea. Evita toda conversación frívola y cotilleo. Donde no hay esfuerzo, no hay resultados.
- 6.- No desperdices ni una pizca de energía en pensamientos inútiles.
- 7.- Conserva tu energía mental y utilízala para la meditación y el servicio útil a la humanidad.
- 8.- No almacenes en tu mente información inútil. Aprende a olvidar tu propia mente.
- 9.- Cultiva pensamientos amables, de paz, sublimes y espirituales. Todo pensamiento debe ser de naturaleza constructiva.
- 10.- No generes la mínima pena, dolor o infelicidad a nadie.

Controla tus pensamientos. Del mismo modo que conservas sólo las frutas buenas de la cesta, desechando las malas, conserva únicamente los pensamientos positivos en tu mente, rechazando los negativos. Extirpa la codicia, la avaricia, el egoísmo. Aunque ésta sea una tarea difícil, tendrás que practicarla. Donde no hay esfuerzo, no hay resultados.

### ERRADICAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Date cuenta de las graves consecuencias de los pensamientos negativos. Eso te pondrá en guardia cuando éstos te asalten. En el momento en que aparezcan, esfuérzate por distraer tu mente con algún otro objeto, con pensamientos como la no-violencia, el amor y la paz. La energía se malgasta en toda charla ociosa y al cultivar pensamientos inútiles. No desperdices ni una pizca de energía de esta forma. Conserva tu energía mental y utilízala para la meditación y el servicio a la humanidad.

No almacenes en tu mente información inservible. Cultiva sólo pensamientos provechosos y positivos, que son los escalones hacia el crecimiento y el progreso espiritual. No permitas a tu mente volver a entrar en sus viejos moldes y hábitos. Estate alerta.



Tus pensamientos deben llevar paz y consuelo a los demás, nunca la mínima pena o infelicidad a nadie. Entonces serás un alma bendita y poderosa en la tierra y podrás ayudar a muchos, curar a millares, espiritualizar y elevar a un gran número de personas.

### EL PENSAMIENTO DEL YOGUI SERENO

A medida que reducimos nuestros pensamientos añadimos fortaleza y paz a nuestra mente. Puede que no seamos capaces de sentirlo al principio, pero a través de una práctica constante e intensa podemos aquietar las olas mentales, quedar libres de pensamientos y ayudar más al mundo en el que vivimos.

Debemos cerrar nuestra mente antes de que un pensamiento negativo penetre en ella y produzca una impresión en nuestro cerebro físico. Nos convertiremos pronto en sabios y lograremos la paz y la dicha infinita y eterna. Cuando estamos serenos, impregnamos cada átomo del universo, transformando la realidad que vivimos lentamente, para hacerla más llena de paz.

Más información: Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta. T 91 361 51 50. [www.sivananda.es](http://www.sivananda.es)