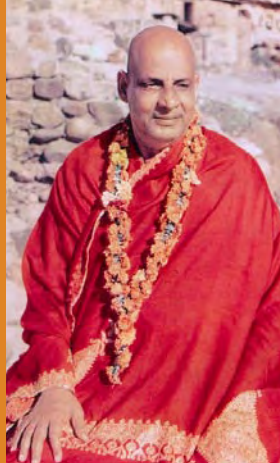


# Yoga vivo

Inspiraciones prácticas de Yoga Sivananda



## Sadhana: práctica espiritual

**S**adhana es la práctica espiritual llevada a cabo consciente y sistemáticamente para liberar nuestras vidas de limitaciones.

Algunas personas tienen curiosidad por la vida espiritual. Piensan que van a obtener algunos poderes psíquicos o *siddhis* realizando prácticas de yoga. Y cuando no lo consiguen pierden la paciencia, abandonan sus prácticas y la vida espiritual. La mera curiosidad no te ayudará a realizar ningún progreso espiritual. Analiza tus pensamientos y descubre si tienes verdadera hambre espiritual o sólo mera curiosidad. Transforma tu curiosidad en verdadera sed de alcanzar la realización del Ser mediante la práctica pausada del yoga, el estudio de los libros clásicos del Vedanta, el Japa (repetición del mantra) y la meditación.

Existe una disciplina espiritual para cada persona. Selecciona la más adecuada para ti y ten la habilidad y capacidad para llevarla a cabo.

### SADHANA Y PACIENCIA

Debes entrar en el sendero espiritual con la mejor intención de alcanzar el conocimiento del Ser, pero a menos que estés vigilante y diligente, a menos que tu práctica sea intensa y

rigurosa, tus buenas intenciones no bastarán para lograr el éxito. Deben ir respaldadas por buenas acciones. La pureza moral y la aspiración espiritual son los primeros pasos en el sendero de todo buscador.

Es absolutamente esencial una rigurosa autodisciplina, lo que no significa represión, sino sublimación de nuestra naturaleza inferior.

### EL SENDERO ESPIRITUAL

El sendero espiritual puede parecer duro al principio pero con la práctica del yoga tu corazón se expande. Tus dudas se esclarecen por sí solas al obtener las respuestas del interior. Sientes una emoción indescriptible por el éxtasis que emana de tu interior; sientes una paz imperturbable.

Los seres iluminados prestan su ayuda a los aspirantes que se esfuerzan. Los aspirantes pueden sentirla realmente. El sentimiento de soledad y de ser rechazado y olvidado se desvanece por entero.

Algunos aspirantes abandonan su Sadhana después de algún tiempo. Esperan grandes frutos rápido. Confían en lograr muchos *siddhis* enseguida, y cuando no los obtienen abandonan. Han de descorrerse distintos velos a lo largo del camino antes de alcanzar la meta final.

La autorrealización es el resultado de una Sadhana intensa y firme. No existe ningún atajo en el camino espiritual.

Los santos y yoguis no piensan nunca que han controlado totalmente su mente. Solamente el practicante engañado se imagina que lo ha logrado ya. Cuando se tiene en la mente la idea de que la meta más elevada ha de ser aún alcanzada, tenderás siempre hacia ella. Pero si crees que has llegado a la cima, sufrirás una caída. Aspira siempre a una realización cada vez más elevada, hasta que cese tu respiración.

El progreso espiritual es lento, como una espiral. Al principio se necesita un gran esfuerzo, pero gradualmente, el círculo se va estrechando y el esfuerzo va siendo cada vez menor. El aspirante obtiene fortaleza espiritual lentamente, pero cada vez avanza más y más deprisa. Por tanto, sé paciente, perseverante y firme.

### SIGNOS DE PROGRESO

El progreso interno se produce de un modo silencioso e imperceptible. Comprueba cómo ganas en seguridad, serenidad y calma en estado de vigilia. Tendrás un cuerpo y una mente sanos, tu voz será dulce, tu rostro lustroso, tus ojos brillantes.

Permanecerás siempre calmado, tranquilo y pausado. Estarás siempre alegre y sin miedo. Equilibrado y objetivo. No sentirás atracción alguna por el mundo. Las cosas que antes te molestaban no lo harán ya más.

Tendrás una mente firme, aguda y sutil. Anhelarás poder dedicarte más a la meditación. Mantendrás las asanas con vigor. Desarrollarás un deseo ardiente de dedicarte al servicio desinteresado.

Continúa la práctica hasta que estés completamente establecido en el Ser. Si detienes la práctica y vas hacia el mundo, hay muchas probabilidades de una recaída. Es muy, muy difícil renunciar al placer intelectual, el placer del nombre y la fama. Sé prudente.

No dejes que los fracasos te desanimen. No los repitas en el futuro. Piensa nada más en las causas que te llevaron a esos fracasos e intenta eliminarlas. Desarrolla lentamente tu fuerza de voluntad. No pierdas ni un solo día, procede hacia delante con tus prácticas espirituales.

Deja que la Sadhana sea regular, continua, constante y sincera. Permanece vigilante eternamente. Medita regularmente.

### OBSTÁCULOS

Algunas veces el aspirante se estanca. No puede continuar más allá. El camino espiritual está lleno de obstáculos. Si conquistas un obstáculo, otro está listo para manifestarse. Si controlas el sentido del gusto, otro *indriya* (órgano sensorial) está esperando a aparecer con doble fuerza y vigor. Si eliminas la codicia, la ira aguarda para hundirte. Si conduces el egoísmo por una puerta, entrará



## 10 consejos para mejorar

1. Existe una disciplina espiritual para cada persona. Selecciona la que sea más adecuada para ti.
2. Empieza tu Sadhana hoy mismo.
3. Analiza tus pensamientos y descubre si tienes verdadera hambre espiritual o sólo
4. No te mezcles excesivamente en lo mundano.
5. Habla, camina, come y duerme con moderación.
6. No esperes frutos rápidos. El progreso interno se produce de un modo silencioso
7. Practica tu Sadhana regular, continua, constante y sinceramente.
8. No dejes que los fracasos te desanimen.
9. Desarrolla lentamente tu fuerza de voluntad.
10. Sé paciente, perseverante y firme.

por una ventana. Se requiere una gran paciencia y perseverancia. Sé firme, regular e invariable. La gente se mofará de ti; quédate en silencio. La gente te insultará; quédate en silencio. La gente difundirá rumores maliciosos, acerca de ti; quédate en silencio. Mantente en tu camino espiritual. No dudes. Persigue la verdad donde te encamine, cualquiera que sea el precio y el sacrificio. Actúa ahora. Vive ahora. Realízate ahora. Cada día te roba una parte de tu preciosa vida. Por lo tanto, deberías ser muy diligente y sumergirte en una Sadhana constante.

Nunca caigas en el victimismo de lamentarte en vano. Empieza tu Sadhana ahora. No temas, no dudes. Tienes una fuerza infinita en tu interior, no pierdas la confianza. Los obstáculos son escalones hacia el éxito. Ellos desarrollarán tu voluntad. No permitas que te opriman.

Información elaborada por el Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid.  
Tel. 91 361 51 50  
www.sivananda.es