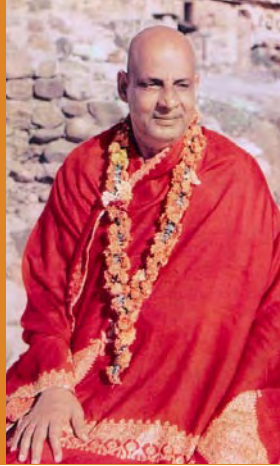


Yoga vivo

Inspiraciones prácticas de Yoga Sivananda



Servicio desinteresado

Por medio del servicio desinteresado purificas tu corazón. El egoísmo, el odio, los celos y sobre todo la sensación de superioridad, desaparecen. La idea de que sólo son válidas nuestras opiniones y criterios sobre lo que es el yoga, se diluye y dejamos automáticamente de hablar de nosotros mismos y de nuestras obras como si fuesen las únicas. El yoga es una ciencia para la paz y no para la confrontación.

El significado de una vida verdadera, según los principios del yoga, es servicio y sacrificio. La vida está creada para el servicio y no para el egoísmo. Cumple tus deberes de forma correcta y sinceramente. Mantén tu vida para el servicio de otros. Cuanta más energía pongas en elevar y servir a otros mediante la enseñanza del yoga, más fluirá la energía divina hacia ti. Servir es la esencia del yoga. Sirve a la humanidad con aptitud devocional.

ENNOBLECE AL YOGUI

¿Cuál es el objeto del servicio en la tradición del yoga? ¿Por qué servir a la humanidad que sufre? El servicio desarrolla humildad, amor puro, compasión, tolerancia y misericordia. Erradica el egoísmo

y consigue una sensación de unidad en la vida. Poco a poco alcanzarás el conocimiento del Ser.

El primer paso en la senda espiritual es el servicio desinteresado a la humanidad. No lo dudes. Sin el servicio el yogui puede convertirse en empresario de almas y en artífice de un ego inmenso. Descarta esta posibilidad de tu práctica. No hables demasiado de lo que haces por el yoga; límitate a hacer. El servicio desinteresado a la humanidad prepara al aspirante para obtener conciencia cósmica. Al principio, y según todas las escuelas de formación clásica en el yoga, desde tiempo inmemoriales en India los aspirantes deberían dirigir toda su atención hacia la eliminación del egoísmo a través del servicio desinteresado prolongado. Vive para otros. Conseguirás el estado de bienaventuranza.

FORMAS DE SERVIR

Ama a todos, sirve a todos, sé amable con todos, abraza a todos. Hazte un sirviente de la humanidad. Busca a los humildes, a los desconsolados y a los afligidos, alégales y llévalos un rayo de consuelo, sirviéndoles sin escatimar. Sirve a tus padres, a tus mayores, a tus maestros e invitados. El mundo está ardiendo con

miseria y sufrimiento. ¡Sirve! Sirve con amor. Sirve incansablemente. Alcanza la paz de lo eterno.

Ayuda siempre en todos los casos de emergencia. Visita un hospital periódicamente y ofrece tus mejores atenciones sin esperar ninguna retribución a cambio. Siéntate al lado del paciente y dile algunas palabras de ánimo. Sonríele. Dile que volverás a verle “mañana” y hazlo. Sirve en cualquier institución social durante una hora diaria sin remuneración.

Reúnete con tus amigos en un lugar común una vez a la semana para hacer Satsang (reunión espiritual) y Kirtan (cantos de mantras). Desarrolla un corazón comprensivo. Ayuda a los que quieren vivir como yoguis. Ilumina su camino. Dale tiempo para que desarrollen la paciencia necesaria para el aprendizaje. Sé amable con ellos. Lo hacen lo mejor que pueden, lo mismo que tú. Crecerás ayudándoles.

KARMA YOGA

Piensa cuál es la mejor manera de utilizar tu energía, tu educación, tu intelecto, tu riqueza, tu fortaleza o cualquier cosa que poseas, para la mejora de la sociedad en general.

En karma yoga ningún servicio es superior o inferior; sólo cuentan las

ganas de servir generosamente. En un esfuerzo organizado, el hombre que hace el más insignificante de los trabajos, contribuye tanto al éxito del empeño como el jefe organizador, porque si hay algún defecto en un pequeño detalle, no se puede conseguir el éxito perfecto.

El que ha comprendido el verdadero significado del karma yoga tomará cualquier trabajo como actividad yóguica. El aspirante que se deleita haciendo los trabajos considerados por otros como servicios inferiores se convertirá en un yogui dinámico. Estará absolutamente libre de vanidad y egoísmo.

Estudia la autobiografía de Mahatma Gandhi. Nunca hizo diferencia entre servicio doméstico y trabajo dignificado. Recoger basuras y limpiar las letrinas era el yoga más elevado para él. Él mismo había limpiado letrinas. Había aniquilado este pequeño ilusorio “yo” a través de diversas clases de servicio.

Muchas personas altamente educadas se unieron a este ashram para aprender yoga con él. Pensaron que Gandhi les enseñaría yoga de forma misteriosa y en un cuarto privado, que les daría clases de pranayama, meditación, abstracción, la forma de despertar la kundalini, etc. Pero se desilusionaron cuando lo primero que les pidieron fue que limpiarán las letrinas. Inmediatamente se marcharon del ashram. Así es como se aprende en las escuelas de yoga clásico en la India.

TRABAJA SIN APEGO

Trabaja con la conciencia de ser impulsado por la voluntad cósmica y tendrás mayor fortaleza y menor vanidad. El trabajo no te atará.



10 consejos para servir mejor

1. Vive para el servicio de otros.
2. Ama a todos, sirve a todos, sé amable con todos, abraza a todos.
3. No pierdas ninguna oportunidad de ayudar y servir a otros.
4. Sirve de buena gana

y con alegría. Nunca pongas mala cara.

5. Crea paz y armonía, pero no discordia, disensión y división.
6. No hables demasiado de lo que haces por el yoga; límitate a hacer.
7. Dirige tu atención a eliminar el egoísmo a través del servicio

desinteresado mantenido.

8. Haz todo tu trabajo con perfecta concentración y devoción. No te preocupes por los resultados.
9. Sé constante en el servicio.
10. Tómate un descanso y no duermas en exceso

Ayuda y sirve, pero no luches. Acepta los insultos cuando vengan. El reproche y la alabanza son puras vibraciones en el aire. Elévate por encima de ellas.

El servicio es yoga para la purificación del corazón. No pienses en el éxito o en el fracaso de tu trabajo desinteresado. Mantén una mente fría y equilibrada. Sé atrevido y valiente. Trabaja de forma sistemática y metódica. Sé constante en el servicio. Sin esfuerzo no hay ganancia.

Es difícil hacer servicio realmente desinteresado. Las acciones deberían realizarse sin apego, sin sensación de estar haciéndolas para la pureza propia personal. Que tus

ideales sean servir al pobre, al enfermo; elevar al deprimido, guiar al ciego, compartir lo que tienes; llevar consuelo al afligido, ialegrar al que sufre! Que tu consigna sea amar a tu prójimo como a tu propio ser. En el yoga sólo podemos actuar sin apego, olvidando nuestro propio nombre, nuestras propias obras.

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