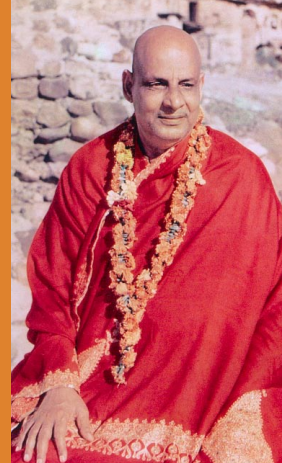


# Yoga vivo

Inspiraciones prácticas de Yoga Sivananda



## Amor, el origen del universo

**E**ste mundo ha surgido del amor, existe en el amor y se disuelve finalmente en él. El amor es la fuerza motivadora del universo.

El amor es la ley de la vida, y amar, cumplir la ley. Cumplir la ley significa paz eterna y felicidad perdurable.

El amor es la vida, la felicidad y el calor. Es un cordón de oro que ata un corazón a otro y un alma a otra.

Quien aplica la ley del amor con precisión científica puede hacer maravillas. Es la ley de los hombres de bien y no puede, por tanto, ser ajena a la experiencia del yoga, que recordemos que es una ciencia para la paz y no para la diferenciación y la confrontación.

Vivir es amar. Amar es vivir. Vives para aprender a amar. Amas para aprender a vivir en lo Eterno.

No hay virtud más grande que el amor. No hay tesoro mayor que el amor. No hay conocimiento más grande que el amor. No hay dharma mayor que el amor. No hay religión más grande que el amor, pues el amor es la Verdad. En cada partícula de la creación puede contemplarse verdaderamente el amor. El amor es el camino más inmediato hacia la Realización del Ser. Es el principio

vital de la creación. Es la más elevada expresión del poder del alma.

El amor es una varita mágica en manos del yogui, con la cual puede conquistar el mundo entero. El amor es la fuerza motora de los grandes sabios de la humanidad.

### **PASIÓN Y AMOR PURO**

Amar a alguien para obtener algún beneficio egoísta es un amor interesado que te ata a esta tierra. Amar a todos los seres de forma desinteresada, con narayana bhava (con devoción), constituye un amor puro. Ese es el amor divino que conduce a la liberación. El amor exclusivo para el cuerpo o la piel es pasión. El amor por el Ser Supremo es prem o devoción. Es el amor puro. Es el amor en virtud de sí mismo. El amor puro es rico, profundo, pleno e intachable. Es eterno, inmutable e infinito. La pasión egoísta busca su gratificación a través de los demás. Pero el amor puro busca hacer feliz al amado y encontrar la felicidad propia en la del otro. El amor es sacrificio. Amar es compartir y servir.

### **EL SERVICIO, AMOR EN ACCIÓN**

El amor vibra en forma de servicio, caridad, generosidad y benevolencia.

Daya o compasión es la benevolencia activa, la expresión positiva del amor. Mientras que ahimsa, no dañar (ver esta sección en el n° 18 de *Yoga Journal*), es la expresión negativa del amor. La bondad pasiva no es suficiente por sí sola. La bondad activa o positiva es esencial para el propio desarrollo espiritual. El aspirante debe permanecer siempre en acción.

El espíritu de servicio debe estar siempre arraigado en el corazón (ver esta sección en n° 22). No debe reducirse a una mera exhibición. Todo servicio es hueco si no hay en él amor, afecto, sinceridad y bhava, devoción o sublimación del amor. Si sirves con bhava y amor, el Ser se realizará en ti.

Los grandes hombres de la humanidad sirvieron. Sirve, ama, da, purifica, medita, realízate. Quien practica estas sencillas instrucciones puede atravesar los tiempos difíciles, iluminado por la serenidad y la calma. Haz a los demás verdaderamente felices mientras te esfuerzas por hacerte feliz a ti mismo. Pronuncia una palabra útil de forma constante y paciente. Ofrece una sonrisa alegre. Realiza una acción amable. Sirve un poco. Seca las lágrimas de quien está afligido.

Allana el sendero áspero de otro.  
Sentirás entonces una gran alegría.

## EL AMOR CÓSMICO

Adora al necesitado, al abatido y al oprimido; ellos son tus primeros dioses. Ama a todos. Cosecharás así más beneficio que haciendo un millar de sacrificios y austeridades. Considera la felicidad de tu prójimo como la tuya propia y el dolor de tu prójimo como el tuyo propio.

No hay nadie que sea extraño o forastero en este mundo. Identificate con cuanto vive. Vive en paz con tu amigo y especialmente con tu enemigo. Todos los hombres somos miembros de un mismo cuerpo. Ama incluso a la hoja; ama a los animales; ama a los pájaros; ama a las plantas; ama a todo. Ése es el camino hacia el conocimiento.

El amor cósmico abraza e incluye a todo. El amor puro no excluye a nadie de su cálido abrazo. Es lo suficientemente amplio como para incluir hasta al más humilde de nosotros, desde el prisionero condenado hasta el opulento emperador.

Es el odio lo que separa a un hombre del otro, a una nación de la otra y a un país de otro. Es el orgullo y el egoísmo lo que divide a los hombres. El odio, el orgullo y el egoísmo son creaciones mentales producto de la ignorancia. No pueden permanecer ante el amor puro.

El odio alimenta al odio. El amor engendra amor. El temor alimenta al temor. Ésta es una ley psicológica inmutable. En el amor reside la salvación de todos los seres. El amor es la esperanza de este mundo oscuro y solitario. Este mundo necesita líderes llenos de simpatía, espíritu de cooperación, amor, sacrificio,



## 10 formas de amar

1. Seca las lágrimas de quien está afligido.
2. Ofrece una sonrisa alegre.
3. Identificate con cuanto vive.
4. Vive en paz
5. Sirve.
6. Ama.
7. Da.
8. Purifica.
9. Medita.
10. Realízate.

compasión y tolerancia.

En el cultivo de este amor cósmico yace el progreso espiritual individual, el bienestar de la comunidad y la paz del mundo entero. Ponte a trabajar cuanto antes y propaga el amor cósmico por todo el mundo.

Propaga el mensaje del amor, la unidad, la buena voluntad, el servicio, el sacrificio, la cooperación y la simpatía. Deja que el mensaje espiritual de la unidad y la llamada hacia la unión, la amistad y la cooperación alcancen los corazones de todos y despierten el amor y la fraternidad en el seno de la humanidad. Deja que el mundo entero sea abrazado por el corazón del amor.

## AMOR, META DE LA VIDA

Los santos, sabios y profetas del mundo han hablado del amor como el fin, el propósito o la meta de la vida. Caminad por el sendero del amor, alcanzad la morada eterna del amor. Este es vuestro deber más elevado. Habéis tomado este cuerpo para alcanzar el amor, el cual constituye la única meta de la vida.

Vivid con amor. Respirad con amor. Cantad con amor. Comed con amor. Bebed con amor. Hablad con amor. Orad con amor. Meditad con amor. Pensad con amor. Morid con amor. Purificad vuestros pensamientos, palabras y acciones en el fuego del amor. Baños y sumergios en el océano sagrado del amor.

Probad la miel del amor. Os convertiréis en seres distintos y gozaréis de la paz y la dicha más elevada.

Información elaborada  
por el Centro Internacional de Yoga Sivananda  
Vedanta de Madrid.

Tel. 91 361 51 50  
[www.sivananda.es](http://www.sivananda.es)