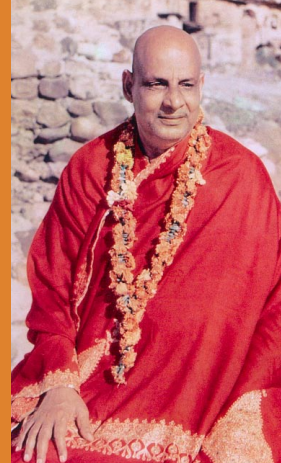


Yoga vivo

Inspiraciones prácticas de Yoga Sivananda



Caridad

En su significado básico, caridad es pensar favorablemente de los demás y hacerles bien. En un significado más amplio, es un sentimiento de amor y reconocimiento de la unidad universal. Es la buena voluntad hacia los hombres, hacia la naturaleza y hacia el universo entero. La caridad es el sentimiento de amor más elevado.

Un primer paso para cultivar un sentimiento que habitualmente sea generoso es sentir la necesidad de desear bienestar para todo el mundo, de igual modo que constantemente estamos deseando bienestar para nosotros mismos. Todo acto que represente este sentimiento es un acto de caridad. Este sentimiento puede alcanzar innumerables formas: decir unas palabras de aliento, colaborar con medicinas o alimentos en situaciones de necesidad, apartar una espina o un trozo de cristal de un camino, perdonar lo que creemos un daño recibido, hablar con amabilidad.

TIPOS DE CARIDAD

Según la filosofía del yoga, la mejor forma de caridad es la que se denomina en sánscrito *vidya-dana*, que es compartir los conocimientos

propios. La sabiduría destruye la ignorancia y eso es un bien que, una vez adquirido, no es necesario reponer. Después estaría lo que se denomina en sánscrito *anna-dana*, que consiste en proporcionar ayuda de primera necesidad.

Cuando somos conscientes de la necesidad de tener que realizar actos de caridad concretos, nos podemos encontrar practicando caridad de manera discriminada. Pero luego, a medida que vamos evolucionando en la práctica del yoga y en nuestro desarrollo espiritual, tenderemos a practicar una caridad sin discriminación. Cuando se siente que todos los seres son una misma manifestación de la totalidad universal, resulta difícil determinar quién merece caridad y quién no.

UN REGALO ANÓNIMO

Desde un punto de vista más amplio, se puede aprovechar el acto de caridad para desarrollar una actitud de agradecimiento a quien te da la oportunidad de realizar un servicio. “Agradece a quien pide limosna la oportunidad que te ofrece de servirle haciendo caridad”, decía Swami Sivananda.

En cualquier caso, es necesaria la observación del estado interior.

No hay que olvidar que en la sociedad actual se observan casos extremos de algunas personas que hacen caridad con la intención de ver sus nombres publicados en los periódicos junto a sus fotos. Esta es, evidentemente, una forma interesada de hacer caridad. La caridad que hace publicidad de sí misma deja de ser una representación de un sentimiento verdadero, y por lo tanto deja de ser verdadera caridad. Podría considerarse más bien como una representación de un sentimiento de orgullo, ostentación o interés.

De todas formas, no se debería sentir ninguna exaltación en el corazón si se es alabado por la naturaleza caritativa. La caridad es un acto que debe ser espontáneo. Sería beneficioso sentir tan sólo una gran alegría. La acción de dar se convertirá así en un hábito. Pero hacer ostentación sería sin duda una actitud mezquina.

Swami Sivananda decía: hay personas para las que es más fácil luchar en una batalla que dar un gran regalo anónimo sin manifestar orgullo, ni glorificación propia y sin comunicárselo a los demás.

Hay una historia que también contaba Swami Sivananda sobre



10 claves de la caridad genuina

1. Caridad no sólo es la acción de dar bienes materiales.
2. Siente la necesidad de desear bienestar para todos los seres que te rodean.
3. Caridad es amor y reconocimiento de la unidad universal.
4. La mejor forma de caridad es compartir los conocimientos propios.
5. Proporciona ayuda de primera necesidad siempre que puedas.
6. Agradece a quien te da la oportunidad de realizar un servicio.
7. No hagas publicidad de tus actos de caridad: siléncialos.
8. Comparte lo que tengas y lo que sepas: alcanzarás paz y alegría.
9. Destruye la avaricia, genera Amor Universal.
10. No pierdas la oportunidad de servir.

un profesor, poseedor incluso de diversos títulos universitarios, que dio en cierta ocasión a un pobre una manta como muestra de caridad, pero luego se arrepintió y pensó para sí: “No debiera haberle dado una manta tan buena”. Se sintió agitado y angustiado. Este es el caso de una persona muy generosa consigo misma y que siente que pierde algo cuando se lo da a los demás. Esta es la naturaleza del egoísmo en

la que todos podemos caer alguna vez. Una buena practica espiritual consistiría en dar lo mejor que se tenga. Se obtendría así una inmensa alegría, fortaleza y felicidad.

ASPECTOS PRÁCTICOS

En la acción de compartir se debe encontrar paz y alegría. Compartir no sólo destruye la avaricia sino que, en última instancia, genera el amor cósmico. Se elimina el egoís-

mo desarrollando la generosidad. Se purifica el corazón desarrollando el sentimiento de unidad. Ambos aspectos son importantes cuando se inicia el camino del yoga como práctica espiritual. Compartir con los demás una parte de lo que se posee, ya sea físico, mental o espiritual, hace que el corazón se expanda y permite experimentar la unidad de la vida. Lo que conduce a la realización del Ser.

Swami Sivananda decía: “Debes estar siempre anhelante de hacer actos caritativos. No debes perder ninguna oportunidad. Incluso debes crear tú mismo las oportunidades para ello”.

PRÁCTICA ESPIRITUAL

Desarrollar *udara vritti* (naturaleza generosa) es el objetivo de la caridad. Toda la riqueza del mundo retorna en formas diversas para el que da. Esa es la ley inmutable e inexorable de la naturaleza. Dar de lo que se obtiene es equilibrio en el arte de vivir, porque de lo que se da se hace la vida.

Contemplar la totalidad en todas partes es lo que hay detrás del hecho de compartir. La miseria y el egoísmo pueden estar muy arraigados en el corazón. Es necesario eliminarlos para expandir la conciencia y empezar a tener una visión nueva y amplia de la vida.

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