Somos quienes conocemos
Category : Spanish - EspaÃ±ol
Published by senthil on Aug. 31, 2010

Publisher's Desk

Somos quienes conocemos

La companÃ-a que tenemos afecta nuestras actitudes, nuestra habla y nuestras acciones de una manera tan profunda como los alimentos que comemos.

Por SatgurÃº Bodhinatha Veylanswami

October/November/December, 2010

Read this article in: English | Spanish | Gujarati | Tamil | Hindi | Marathi

Todos estamos familiarizados con la frase â□□somos lo que comemosâ□□. El punto de vista hindÃº es que los diferentes tipos de comida que consumimos tienen una influencia significativa en nuestro estado mental y nuestras emociones. Por ejemplo, el comer carne, lo que se sabe que es una comida tamÃisica, abre la puerta hacia la conciencia inferior y hace que sea mÃis difÃ-cil el mantenerse fuera de los estados de miedo, enojo, envidia y de las emociones de remordimiento que les siguen. El consumir demasiada comida picante y estimulantes, o alimentos rajÃisicos, pueden sobreexcitar nuestra actividad fÃ-sica e intelectual. Por otro lado, los alimentos puros o sÃitvicos, como las frutas y verduras frescas que crecen por encima de la tierra; promueven nuestra naturaleza intuitiva o del alma. Para un mÃiximo progreso espiritual, es mejor el comer muchos alimentos sÃitvicos, el ser moderados en el consumo de alimentos rajÃisicos y el evitar los alimentos tamÃisicos. El Chandogya Upanishad (7.26.2) enseÃ±a que: â□□Cuando la comida es pura, la mente se vuelve pura. Cuando la mente se vuelve pura, la memoria se vuelve firme. Y cuando un hombre estÃi en posesiÃ³n de una memoria firme, todos los vÃ-nculos que lo atan al mundo se aflojanâ□□.

Quiero ampliar la idea de que â□□somos lo que comemosâ□□ seÃ±alando que nuestros compaÃ±eros son una influencia igual de importante para nuestro estado mental y nuestras emociones. De ahÃ- el tÃ-tulo: â□□Somos quienes conocemosâ□□. La escritura Ã©tica â□□Tirukuralâ□□, en el capÃ-tulo 46 â□□EvitaciÃ³n de la compaÃ±Ã-a infameâ□□, tiene 10 versos perspicaces que describen de que manera tan poderosa somos influenciados por la compaÃ±Ã-a que tenemos. Estos son dos de los versos: â□□Como el agua cambia de acuerdo a la tierra por la que fluye, asÃ- un hombre asimila el carÃicter de sus asociadosâ□□. â□□Incluso los hombres perfectos, que poseen una mente llena de bondad, son fortalecidos por el compaÃ±erismo piadosoâ□□.

Nuestras acciones, habla, estado de conciencia y actitudes acerca de la vida son fuertemente influenciadas por nuestros compaÃ±eros, tal y cÃ³mo son influenciadas por la comida que comemos. Por lo tanto, es importante que nos rodeemos de gente buena, religiosa, de conciencia superior. Varias veces al aÃ±o, recibo un correo electrÃ³nico de alguien que me dice que Ã©l o ella solÃ-an realizar sadhana (prÃicticas religiosas regulares), pero que dejÃ³ de hacerlo hace algÃºn tiempo y ahora quiere comenzar de nuevo. El consejo que siempre doy incluye el asistir a un satsang semanal con otros que tambiÃ©n estÃin realizando sadhana. Puede ser difÃ-cil el mantener la sadhana si estÃis esforzÃindote solo. Necesitamos la compaÃ±Ã-a de otros que estÃ©n en el camino para mantener fuerte nuestra sadhana, especialmente durante los tiempos difÃ-ciles de la vida. Como mi Gurudeva, SatgurÃº Sivaya Subramuniyaswami, decÃ-a con frecuencia: â□□El grupo ayuda al individuo y el individuo ayuda al grupoâ□□.

Claro que debemos escoger sabiamente ya que nuestros compaÃ±eros tambiÃ©n nos pueden influenciar negativamente. Esta es una historia para ilustrar. Un adolescente que empezaba su primer aÃ±o de preparatoria hizo nuevos amigos que tenÃ-an el hÃibito de decir groserÃ-as. El muchacho nunca habÃ-a dicho groserÃ-as previamente pero porque empezÃ³ a pasar tiempo con sus nuevos amigos, pronto adoptÃ³ su lenguaje grosero.

Uno de los momentos de la vida en el que los compaÃ±eros religiosos son extremadamente importante, es durante los aÃ±os de universidad; especialmente para los estudiantes que viven lejos del hogar. La influencia negativa mÃis obvia viene de los compaÃ±eros de estudio que estÃin mÃis interesados en las fiestas que en estudiar. Una influencia menos visible, pero igualmente erosiva, viene de los profesores antirreligiosos que proponen el ateÃ-smo o el existencialismo y que incluso pueden abiertamente degradar al hinduismo. Esos encuentros pueden inculcar hÃibitos negativos y causar una pÃ©rdida de fe.

Â¿CÃ³mo encontrar compaÃ±Ã-a religiosa adecuada? Las universidades no necesariamente estÃin cerca de grupos de satsang a los que se pueda asistir regularmente. Para estudiantes cuya universidad estÃi cerca de un templo, sugerimos que lo visiten semanalmente. Si el templo estÃi muy lejos para una visita semanal, cuando menos hay que hacer el esfuerzo de asistir durante los festivales principales. El unirse a un grupo de estudiantes hindÃºes ofrece oportunidades excelentes para interaccionar con compaÃ±eros con inclinaciones espirituales. Si no hay un grupo asÃ- en tu escuela, pero existe un nÃºmero importante de estudiantes hindÃºes en la universidad, considera el fundar un tu campus una secciÃ³n de un grupo establecido de estudiantes hindÃºes. Otras opciones son el participar en un grupo cultural indio, una clase de yoga o un programa de meditaciÃ³n.

Reforzar tu aura: A pesar de tus mejores intenciones de mantener compaÃ±Ã-as puras, algunas veces puede ser necesario interaccionar a fondo con personas que son fuertemente materialistas o incluso hedonistas. El reto es hacerlo sin dejar que sus emociones penetren e influyan en las nuestras. Si esto pasa, experimentarÃis sus estados de Ãinimo y emociones y puede que las interpretes como si fueran tuyas.

Si pudieras ver las energÃ-as sutiles de ese intercambio, sabrÃ-as que has absorbido en tu aura los rojos oscuros, los cafÃ©s lodosos y los verdes del aura de la otra persona. Simplemente no tenÃ-as suficiente prana en tu aura para prevenir la intrusiÃ³n. Esas formas de pensamiento y colores indeseables del aura de los otros son frecuentemente llamadas influencias psÃ-quicas.

El aura es un campo luminoso y colorido de energÃ-a sutil (o astral), que radia dentro y alrededor del cuerpo humano. Los colores del aura cambian constantemente de acuerdo con el fluir de tu estado de conciencia, pensamientos, estados de Ãinimo y emociones. Afortunadamente, existen ejercicios yÃ³guicos que puedes utilizar para vitalizar tu aura.

Este es uno de esos ejercicios de mi gurÃº: â□□SiÃ©ntate silenciosamente, respira profundamente y, mentalmente, ponte en contacto con tu cuerpo prÃinico primero visualizÃindolo y luego sintiÃ©ndolo . El cuerpo prÃinico de la mayorÃ-a de las personas se extiende una a dos pulgadas del cuerpo fÃ-sico, dependiendo del

grado de vitalidad. Por supuesto, el cuerpo prÃinico tambiÃ©n permea completamente al cuerpo fÃ-sico entero. Mientras te sientas en silencio, respirando profundamente y lentamente, toma profunda conciencia de la vitalidad del prana que corre por el cuerpo fÃ-sico. Mientras inhalas siente la vitalidad de tu cuerpo. Siente la energÃ-a magnÃ©tica dentro de Ã©l. Siente su vida. Luego, mientras exhalas, mentalmente y a travÃ©s del sentimiento libera algo de esta vitalidad, de este prana, de esta fuerza de vida; y mÃindala hacia tu aura. Sigue enviÃindola durante la exhalaciÃ³n hacia los bordes externos del aura alrededor de todo tu cuerpo, desde la cabeza hasta tus pies. Los bordes externos del aura humana estÃin a tres o cuatro pies del cuerpo fÃ-sico. DespuÃ©s de haber recargado 9 veces (9 respiraciones) tu aura con prana vital, debes empezar a sentir que se forma un armazÃ³n magnÃ©tico alrededor del borde de tu aura. Te sentirÃis muy seguro y contento mientras te sientas dentro de tu propia aura que estÃi cargada con prana de tu propio cuerpo prÃinico. EstÃis protegido de todo tipo de influencias psÃ-quicas vistas y no vistasâ□□.

A pesar de tus mejores esfuerzos para mantener tu aura fuerte y no tomar las emociones mundanas de otros, algunos de sus pensamientos y emociones pueden terminar en tu aura e influenciarte al bajar tu conciencia y deprimir tu humor. Â¿QuÃ© puede hacerse? Estos colores oscuros pueden cambiarse por colores mÃis claros, y por lo tanto a un humor mÃis positivo, por las bendiciones que recibimos de la Deidad y los devas cuando vamos al templo o a la capilla del hogar. TambiÃ©n pueden cambiarse por la prÃictica de la meditaciÃ³n. La prÃictica de purificar regularmente nuestra aura mediante la asistencia al templo y la meditaciÃ³n, mantiene nuestra conciencia en un estado superior y nuestro estado mental mÃis feliz.

Un momento importante para purificar nuestra aura es cuando regresamos a casa despuÃ©s de haber estado fuera en el mundo. La prÃictica que recomiendo es el baÃ±arse primero y despuÃ©s entrar a la capilla para las bendiciones de la Deidad y devas que, cuando se reciben, disipan las fuerzas mundanas y nos ayudan a recuperar un estado de conciencia de Dios.

El asistir a las pujas del templo puede ser una manera, aÃºn mÃis poderosa, de purificar el aura. Un aspecto de la puja del templo, que no es muy comprendido, es como la puja se relaciona con el flujo del prana. Excepto por el arati al final, la puja es el proceso de dar prana a la Deidad. Esto se hace a travÃ©s de ofrecer fruta picada, comida cocinada, agua, flores fragantes y leche. Luego, durante el arati al final, la Deidad y sus ayudantes (o devas) nos reflejan ese prana hacia el aura de cada devoto, purificÃindola de sus congestiones subconscientes. El devoto que asÃ-

ha sido bendecido, deja el templo sintiÃ©ndose animado y aliviado de las condiciones mentales que eran una carga para Ã©l.

Este es un consejo final de mi Gurudeva sobre la importancia de la compaÃ±Ã-a espiritual: â□□Para mantener saucha, la pureza, es importante el rodearse de compaÃ±Ã-a buena y devÃ³nica; el discriminar para reconocer un tipo de persona de otra. Muchas almas sensitivas e insensatas, creyendo que su espiritualidad puede levantar a un alma del mundo de la oscuridad, han caminado a donde ni los Mahadevas caminan y los devas temen pisar; solamente para encontrarse atrapados en el ese mismo mundo a travÃ©s del engaÃ±o e intrigas de los ingeniosamente astutos. No seamos insensatos. Distingamos entre la conciencia superior e inferior. La gente de alta conciencia debe rodearse de personas de alta conciencia para cumplir con sauchaâ□□. El Tirukural comenta: â□□Tanto la pureza de mente como la pureza de la conducta de un hombre dependen de la pureza de su compaÃ±Ã-aâ□□.