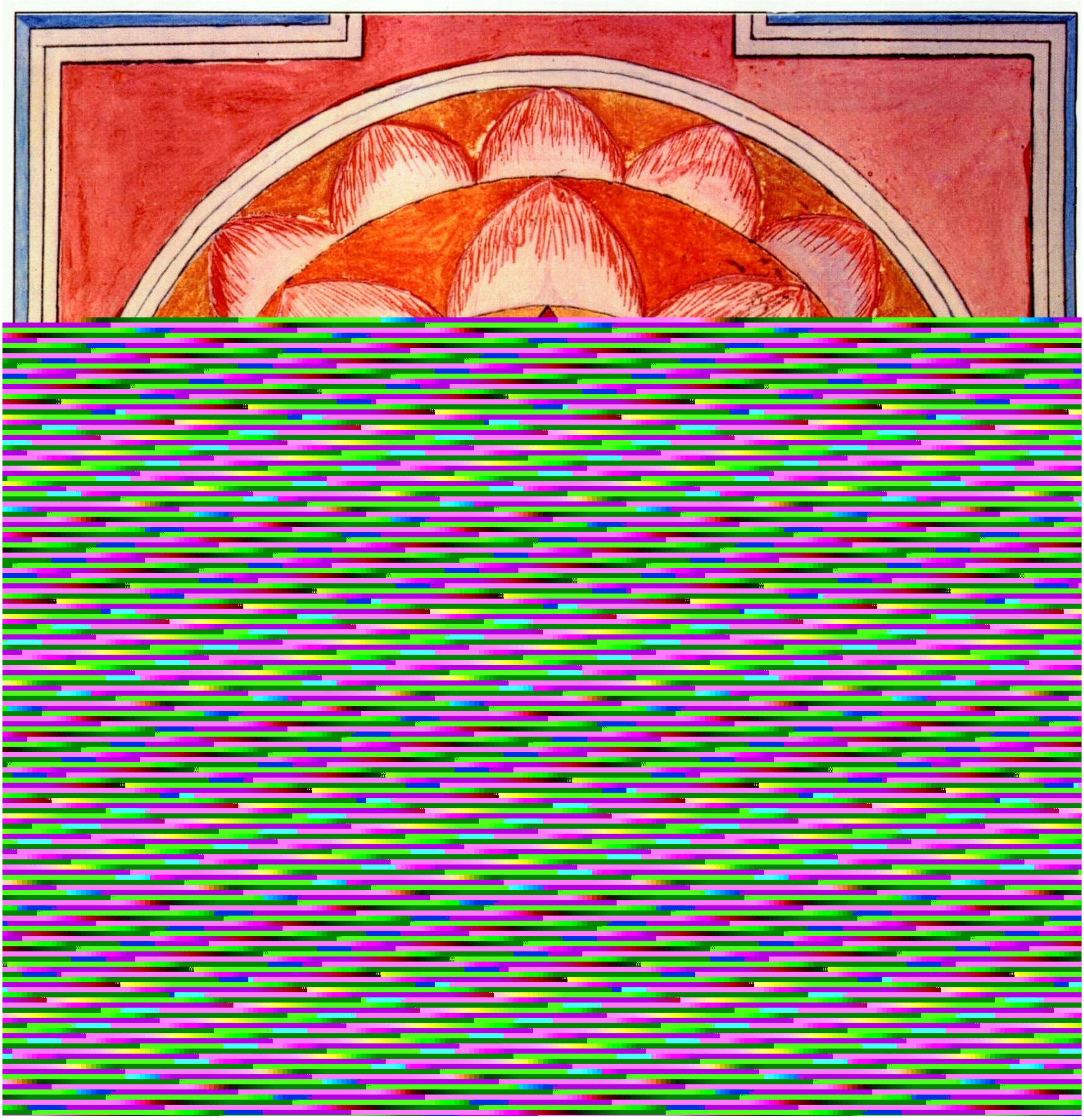
vivir AHORA

Salud y Valores



Revista del
Instituto de Salud y Conciencia
de Albacete

Nº 15, otoño 2013

12 €

Cuando regresábamos de nuestro maravilloso viaje de India y subíamos en el avión que partía de Bangalore con destino a Dubai, uno de nuestros compañeros más extrovertidos, Richard, vio que una pareja de jóvenes hindúes tenía un libro de Sai Baba en las manos. Con este pretexto se puso a hablarle a la chica que lo llevaba, y cuál fue nuestra sorpresa cuando descubrimos que su marido, Karthik, había sido estudiante de Baba. A partir de este momento ya no queríamos dejar de escucharle y mirarle, porque era tanto el amor que resplandecía en su mirada cuando hablaba de su Maestro, que nos tenía enganchados a cuantos habíamos tenido también la suerte de conocer a Sai Baba.

Al despegar el avión cada uno ocupó su asiento y transcurridos unos momentos en los que la situación se normalizó, le pedimos que si querría colaborar en nuestra revista compartiendo con nosotros esas experiencias durante sus años en Prashanti Nilayam como estudiante de Sai Baba. Nos dijo que lo haría encantado y nos escribió su dirección de correo electrónico. Al final del trayecto, nos despedimos de él con la seguridad de que no tardaríamos en leerlas.

Lo que viene a continuación es el artículo que ha enviado Karthik gustosa y rápidamente. Y es que otra cosa que nos impactó fue la rapidez con la que contestaba a todas las peticiones que le hacíamos, como un digno estudiante de Sai Baba, seguidor de todas sus enseñanzas y dispuesto a ponerlas en práctica de manera eficaz en la vida diaria.

Recuerdos Sai

Mi viaje a nuestro querido Señor comenzó cuando tenía 19 años, en 1996. Había oído hablar de Baba, pero no era devoto suyo. Mi tía era devota desde 1980 y era la única en la familia que creía en él. Pero nuestro querido Señor tiene sus graciosas formas de traer a su devoto más cerca de él. Yo estaba solicitando la admisión para un Máster en Administración de Negocios (MBA) en muchos sitios y Puttaparthi fue sugerido entre estos. Quizá el 21 de la lista. Hice muchos exámenes, pero no logré pasarlos. Los exámenes pasaron y no obtuve llamadas, cartas ni entrevistas. A posteriori, me di cuenta que todo era por una razón. Finalmente me decidí a hacer el examen de acceso para el MBA en Prashanti Nilayam. Esto fue en 1997.

Cosas extrañas empezaron a suceder. Un sacerdote de un templo cercano me sugirió que conociese a un chico que estudiaba en la universidad de Puttaparthi. Conocí a este joven, que tenía algunas sugerencias para mí. Una de ellas era que me afeitase el bigote, y la segunda, que comprase un par de punjbis (ropa tradicional india) blancos. No tenía ni idea de lo que estaba haciendo, pero seguí sus palabras.

Llegué a Prashanti en Mayo, la época más calurosa del año, e hice el examen. Una vez más, la lié en la única entrevista que me dieron. Pero cuando el hombre tira la toalla, el Señor la recoge. Así que, nuestro dulce Señor, me dio la señal verde para unirme a la universidad. Además, yo había hecho un voto personal de que no lo vería a no ser que me garantizase un sitio en su universidad. Él lo quiso, así que yo decidí ir a ver a Sai Baba por primera vez el 24 de Mayo de 1997, en el Sai Ramesh Hall en Whitefield (ashram de Sai Baba en Bangalore). Nada fuera de lo normal pasó, no estaba abrumado por la alegría o la felicidad, pero pensé que había cumplido mi promesa.

Pasaron los días y finalmente fui a Puttaparthi para unirme a la institución de Bhagavan. Lo demás

es HISTORIA. De un joven enfadado con mucho temperamento, a cómo Bhagavan me moldea poco a poco y aún sigue trabajando conmigo, corrigiéndome y acercándome más a Él.

En 1997, nuestro querido Señor caminaba en esta tierra y hablaba una y muchas veces diariamente. La actividad de Puttaparthi era una rutina de sol a sol, incluso lo es ahora en un día como el de hoy. Bhagavan solía dar darshan cada mañana a las 6.45 AM y alrededor de las 3 PM en las tarde. Como estudiantes teníamos la oportunidad de ver a nuestro querido Señor en los darshan de la tarde, y los domingos en ambos. Éramos muy afortunados, ya que nuestro querido señor pasaba entre una y dos horas cada tarde con los estudiantes y devotos.

Nunca había hablado con gente divina, y mucho menos con Dios mismo antes de conocer a nuestro querido Señor. No puedo decir que lo acepté como Dios desde el primer día. Yo había estudiado física y pensaba que era una personal lógica, pero resultó ser que era espiritual.

Era el 27 de junio de 1997, a las 5 de la tarde, justo antes de la hora de los bhajans. Durante el crepúsculo, no era de día, pero tampoco de noche. Bhagavan estaba caminando entre los estudiantes. Entonces tuve la necesidad de pedirle algo. Yo todavía estaba esperando mis resultados de los exámenes de la licenciatura, y estaba un poco preocupado.

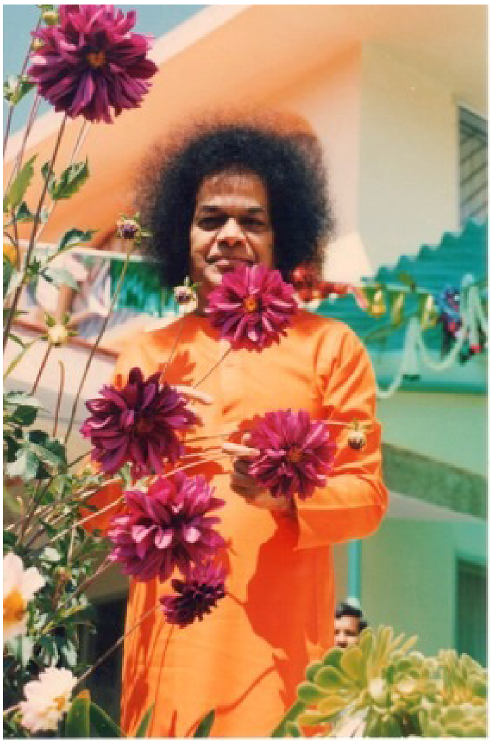
Así que me armé de valor, me levanté y le pedí que me bendijese, que estaba esperando las notas de la licenciatura. Bhagavan me preguntó: "¿Qué es la física?" Yo estaba sorprendido, pero como estudiante de física, le di la definición del libro de texto estándar: "La física es el estudio de la materia y la energía". Bhagavan asintió con la cabeza y luego llamó a nuestro director, que también es profesor de Física, le hizo la misma pregunta y este le dio la misma respuesta. Después, nuestro querido Señor habló durante 15 minutos sobre cómo materia y energía son intercambiables y cómo el mundo y el universo están llenos de energía y de cómo todo estaba hecho de energía. Esta fue mi primera conversación con la divinidad.

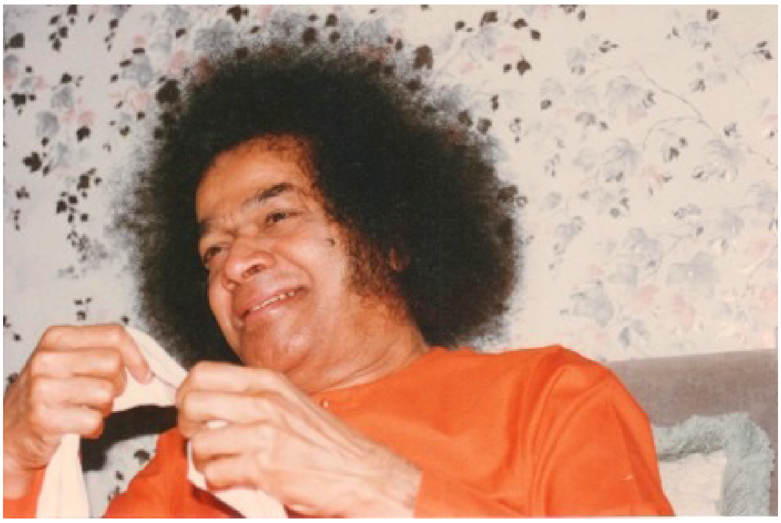
Nuestro querido Señor me apodó "Vayadi", que en mi lengua materna significa "hablador". En general soy muy hablador y este nombre era apto para mí. Me encantaba hablar con él y encontraba formas de comenzar una conversación con él. Una vez, cuando Bhagavan estaba caminando cerca de mí, le cogí la mano y le pregunté: "Swami tengo muchos malos pensamientos, ¿qué hago?".

Él dijo: "Son como un mono que agarra un poste. Suelta el poste y entonces estarás libre". Pero yo le dije: "No puedo hacerlo por mi cuenta, los pensamientos vuelven". Él dijo: "Yo estoy contigo, en ti, alrededor de ti, sobre ti y debajo de ti". Le dije: "Swami, necesito tu gracia para lograr esto, dijo "Estoy aquí, aunque debes hacer servicio ya que esto te mantendrá alejado de los malos pensamientos".

Así, he tenido varias conversaciones cortas y una de mis peticiones favoritas fue cuando le pedí venir a mi ciudad natal, Vellore. Siempre que hablé con él, me esforcé por hablar en mi lengua materna y Bhagavan solía contestarme en mi idioma. Le he oído hablar en otros idiomas, aparte de las lenguas indígenas, como el alemán, italiano y ruso, etc. Así que, cuando le hice esta petición, me dijo que había visitado mi ciudad en 1943, incluso antes de que mi padre naciera. Me dijo que había ido allí para reunirse con un médico que era devoto suyo.

Él dijo que había estado en esa ciudad muchas veces





antes. Mencionó que la última vez que visitó el lugar, quedó atrapado en un atasco de tráfico, perdió a sus estudiantes en un autobús y tuvo que coger un taxi y pedirle al conductor que lo llevara hasta una ciudad a 150 kilómetros de distancia, y todo esto sin una gota de combustible en el coche. El conductor que no era un devoto dijo que se había quedado sin combustible, pero Bhagavan le había dicho que no se preocupara, que condujera y que llegaría a Chennai, y por supuesto así lo hizo. Bhagavan narró esta historia y me quedé asombrado.

Bhagavan tiene una manera única de comunicarse con sus estudiantes, con el ser físico y el alma interior. Una vez nuestro dulce Señor nos pidió que distribuyésemos manzanas a todos los estudiantes y devotos. Después de esto entró en una pequeña sala para dar entrevistas. Hicimos lo que nos dijo y como yo pensaba que ya había terminado mi trabajo me senté en mi sitio en la primera fila. Yo tenía una manzana para mí y otra para uno de los profesores que todavía no había llegado.

Bhagavan salió de la sala de entrevistas, empezó a caminar hacia mí o al menos en mi dirección general diciendo "Chor, chor, chor" (Ladrón, ladrón, ladrón). Supuse que estaba hablando con alguien ya que él estaba sonriendo, pero vino hacia mí como una flecha disparada con un arco. Me dijo que yo había robado una manzana y me preguntó que por qué yo tenía dos. Yo estaba tratando de explicarle que una era mía y la otra pertenecía a otra persona. Pero todos mis argumentos cayeron en oídos sordos. Comenzó diciendo que no debería robar manzanas, que yo sólo debería tener una. Todo esto sucedió en la primera fila en el Sai Kulwant Hall, con más de 3.000 personas mirando. Definitivamente no era un susurro. Me moría de vergüenza. Nunca había sido acusado de ser un ladrón por nadie, y cuanto ni menos por Dios. Me quedé sin habla y Bhagavan no paraba. La conversación terminó y Bhagavan se trasladó a otra charla. Me sentí muy ligero. Sentí que Bhagavan había quitado todo mi karma desde mi nacimiento y me sentí como una persona nueva. Me sentí así por unos días. Estaba en éxtasis. Bhagavan no sólo se comunica con nuestro ser físico sino trabaja con nuestra alma, en el pasado, presente y futuro.

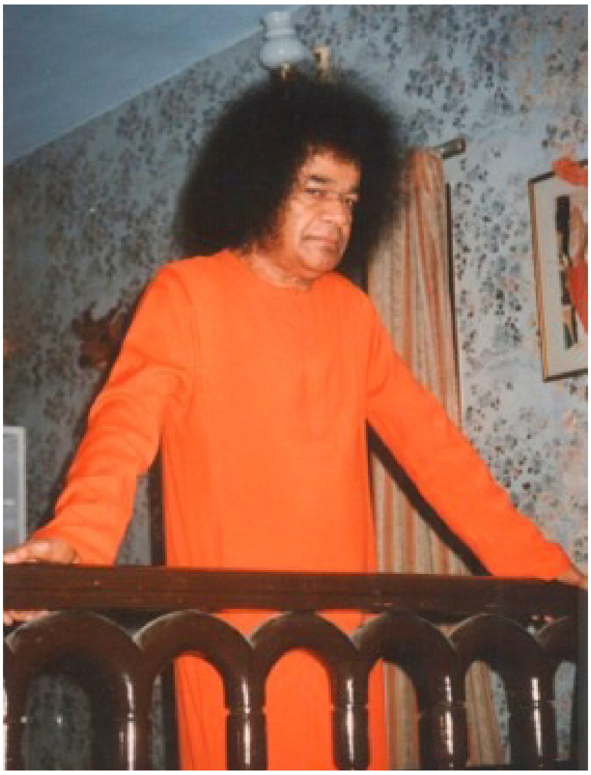
Bhagavan lo sabe todo. Pero en algún momento se permite jugar al juego de lo mundano. Cada semestre, cuando teníamos los resultados de los exámenes, íbamos delante de nuestro amado Señor para hacerle saber que teníamos la nota más alta. Así que todos los chicos con sobresaliente se sentaban delante. Bhagavan venía a nosotros y les preguntaba a algunos estudiantes por sus notas. El chico decía "sobresaliente Swami" y nuestro querido Señor lo bendecía. Durante mi estancia, yo también obtuve sobresalientes. Bhagavan solía preguntar a los chicos de mi derecha e izquierda. Así que yo me levantaba y le decía, "yo también tengo sobresaliente". Él decía "¿tú también?". Esto sucedía una vez tras otra. Tras pensarlo me di cuenta de que en realidad nunca trabajé para conseguir esas notas, y que eran meramente su gracia.

Por último, lo más hermoso que está latente en mi memoria es mi estancia con nuestro querido Señor durante 28 días en el verano de 1998 en Kodaikanal. Kodaikanal, es una hermosa estación de montaña que Bhagavan visita cada año con un selecto grupo de estudiantes. Bhagavan elige a los chicos que quiere llevar con él y ese año me bendijo con la oportunidad de viajar con él a este lugar divino. Aquí, Bhagavan pasa entre 12 y 13 horas del día con los estudiantes. Desde las 6 de la mañana hasta casi las 19:00. Teníamos la oportunidad de tomar el desayuno, almuerzo, té y cena con él. Aquí el Señor también es el anfitrión PERFECTO. Sólo tenía 40 rupias (menos de 1 euro) conmigo. Fue un viaje divino. Hay tantas historias que sucedieron aquí y me gustaría contar algunas.

Bhagavan había seleccionado un grupo de 20 chicos para ir con él. Teníamos que viajar en un autobús nuevo con aire acondicionado que un devoto le había dado para nosotros. ¡Qué viaje maravilloso! Bhagavan iba en su coche y el autobús le seguía. Bhagavan cargó el bus con la comida y aperitivos. Nos detuvimos en muchas ciudades para que pudiéramos comer durante el camino o cuando el Señor daba el darshan a los devotos que lo esperaban en la carretera. Una vez, durante el viaje, el aire acondicionado dejó de funcionar por alguna razón. El autobús por dentro era como un horno caliente. Bhagavan detuvo su coche y se acercó a nuestro autobús para ver qué iba mal, salió y dijo que todo iría bien. El aire acondicionado empezó a funcionar. Más tarde dijo que había apagado el aire acondicionado de su coche para que nosotros pudiéramos disfrutar de un poco de aire fresco. Ese era su amor divino por sus estudiantes.

"Sai Shruti", la morada divina de nuestro Señor en Kodaikanal, tenía vistas a un lago, era precioso. Allí, Él nos contaba historias del Ramayana y el Mahabharata. También presentábamos poesía en su presencia, hacíamos debates, tocábamos música, etc .Fueron unos momentos que nunca podré olvidar.

Bhagavan quería ponernos a prueba cantando bhajans. Nos dió la oportunidad de cantar en su presencia. Como ya sabéis, en ese momento era un devoto nuevo, y la música no era mi fuerte. Yo era terrible y además elegí un bhajan difícil (en mi opinión) para cantar y fallé 4 veces. Por último Swami dijo, "no te preocupes, no tienes que cantar". Fue muy gracioso. Además, se hizo cargo de cada uno de nosotros como nuestra propia madre (mucho más que nuestros padres). En una ocasión nos dio 500 rupias a cada uno y nos pidió que fuéramos a comprar algo para nuestras madres y hermanas, dijo que no podíamos volver a casa sin un regalo. Como ya sabéis yo sólo llevaba 40 rupias conmigo y no era capaz de gastar el dinero que me había dado Bhagavan, pero tuve que prestar atención a sus palabras y usarlo. Así, con el corazón encogido le compré un chal a mi madre. Cuando volvimos, nos amonestó a todos diciendo que nos habían engañado con el precio. Así que nos sentimos aún más miserables. No sólo habíamos perdido el dinero que Dios nos dio, sino que también éramos malos compradores. Cuando nos íbamos de Kodaikanal, Bhagavan nos llamó y nos dijo que Él sabía lo mucho que sentimos gastar ese dinero, así que nos dio 100 rupias, pero nos pidió que lo mantuviésemos a salvo. No queríamos dejar el cielo.



En total, pasé dos años maravillosos con él. No tengo ningún recuerdo de lo que aprendí en el master, todo lo que recuerdo es el amor, el cuidado y el afecto que me dio en esos dos años. Me dio muchos más nombres, "Hanuman", "Chettiar u hombre de negocios". Jugó con las palabras y con mi corazón. Me transformó de ser una persona malhumorada a alguien que disfrutaba. Él cumplió todos mis pequeños deseos y los condujo al deseo de ser transformado espiritualmente. Puede que no sea perfecto, pero en sus propias palabras, el día de Eshwaramma, en el discurso del 6 de mayo de 1998, dijo que estos 20 chicos que habían ido con él a Kodaikanal son muy buenos chicos. Me dejó sin palabras y me pone la piel de gallina, incluso hoy en día cuando lo pienso.

Actualmente, trabajo en el Banco de América como vicepresidente adjunto. Pero mientras trabajo, recuerdo constantemente a Bhagavan mientras se desarrollan los acontecimientos diarios. Rezo y llevo a cabo mi trabajo día a día, ya que ese es mi dharma. Trato de ser honesto todo el tiempo, ya que sé que Bhagavan está mirando constantemente todos mis movimientos. Me esfuerzo por practicar "Ama a todos, sirve a todos, ayuden siempre y no hieran nunca".

Trato de practicar muchas de las enseñanzas de Bhagavan. Sólo soy un aspirante espiritual como todos los demás, hago mucho servicio a la comunidad recordando todo el tiempo a Bhagavan. Esperando que algún día mi creador pueda decir: "Aquí está mi estudiante".

Alguna gente podría pensar, porque vivo en Puttaparthi y creo que Sai Baba es Dios, que soy una persona santa – o loca. La verdad es que hay días en los que me gustaría huir de vivir bajo la lupa de jueces y críticos. La mente dice huye, pero el alma se pega al polvo de las calles del pueblo. No importa lo que piense, decida, o lo que insista en ello, sigo sin poder. Sucede lo que Dios quiere.

Sai Baba enseñó: "Entiende que no hay libre albedrío. Las personas están constreñidas por diversas limitaciones. Sólo Dios tiene libre albedrío total. Todos los demás están atados de una manera u otra. Cualquier que sea el esfuerzo, el resultado final recae sobre la Providencia. Por lo tanto, poned vuestra fe en Dios y llevar a cabo vuestro deber, dondequiera que os encontréis."

Cada día hago listas de cosas que tengo que hacer. En mi escritorio esbozo plazos para hacer ciertas tareas. Sin embargo, según Bhagavan Sri Sathya Sai, yo no soy la autora de ninguna de estas acciones. Yo no soy más que un instrumento.

Él explicó: "Nadie tiene libre albedrío porque el hombre está al servicio de sus sentidos. Incluso si quiere lo contrario, sus ojos mirarán el mundo. Sus oídos escuchan todos los sonidos. Las piernas se mueven a lugares no deseados por él. Así, se reduce al estado de un esclavo de los sentidos. ¿Dónde está el libre albedrío? Sumado a esto, el comportamiento del hombre también se forma en torno a las adquisiciones de nacimientos anteriores y no sólo eso, el efecto de las acciones de sus padres también influirán en el niño que nace de ellos. Así, el hombre está

piensas en Gaia, en el planeta y piensas que estás conectado con el planeta, con todos los seres vivos, estás haciendo otro trabajo. Depende de ti. La energía está aquí y depende de cada uno de cómo la usa. Hay dos tendencias, una más abierta al resto del mundo y otra, más cerrada. Yo creo que está claro que mi postura es la más abierta.

Después del ciclón hubo muchos cambios y ahora no sería necesario: cada vez que hay un ciclón, un terremoto, un desastre natural, en cualquier parte del mundo, fijaos qué ocurre con la gente que vive ahí: se ayudan unos a otros. La gente que antes era completamente insensible a sus propios vecinos. Son movimientos del planeta muy importantes también. Es mi visión personal.

Aquí el cuerpo está bajo mucha presión. Hace falta por lo menos un año para que el cuerpo se acostumbre a estar ahí. No es fácil. Luego está el tema de la energía, pero eso es otra historia porque para sentirlo se necesita más tiempo. Y otra cosa que también quiero añadir muy interesante: me he dado cuenta que la relación que puedes tener con la energía del sitio cuando eres un invitado, cuando te conviertes en un recién llegado para establecerte, o cuando decides dentro de ti vivir aquí, es completamente diferente. Cuando decides quedarte aquí, la energía funciona de otra forma y empiezan también las dificultades, dificultades interiores. Los procesos son más rápidos y por eso son más difíciles. Hablo de emociones. En Europa nos podemos esconder a nosotros mismos mejor. Aquí no. No puedes escapar. La energía es tan fuerte y presiona tanto que hay momentos que estás en el cielo y el segundo después estás en el infierno. Esto realmente es una experiencia. Es bastante difícil. Un simil sería como en Europa los talleres intensivos de inmersión total, un fin de semana, tres días, donde uno trabaja mucho. Aquí todos los días son así. Es difícil. De hecho, la Madre decía *yo quiero guerreros*. Yo no digo que sea un guerrero, pero si os digo que es bastante difícil vivir aquí por esto que os estoy diciendo.

Aquí si te pones a pensar es el final. Cuando sientes tu corazón, quiere decir que sigues el programa de tu alma. Cuando te sientes feliz, cuando quieres hacer algo o haces algo y eres feliz quiere decir que sigues el programa de tu alma. Si haces algo siguiendo a la mente, quiere decir que te has salido del camino. No quiero alargarme mucho, pero hablo por lo que sé. El alma hace un programa, dos o tres puntos, quiero entender esto, esto y esto. ¿Qué quiere decir ser pobre? ¿Qué quiere decir ser rico? ¿Qué quiere decir perder un hijo? ¿Qué quiere decir perder parte de la familia? ¿Qué quiere decir perdonar? ¿Qué quiere decir la materia, el planeta? Muchas veces nos vamos fuera del planeta. El camino es seguir lo que sientes, esa es su experiencia. Es algo muy importante.

El cristal con que está hecho el Matrimandir lo hicieron en Alemania, una compañía muy famosa que se llama Zenyt. Hace cristales de gafas. Pesa un montón. Yo le añado una cosa muy interesante. En los primeros tiempos, la gente tocaba el cristal. Y se curaban. El cristal como todos los cristales guarda información, energía. ¿Qué es la energía? Información. La Madre dijo que no quería que dentro de la sala se hiciera ninguna práctica religiosa,

ni ninguna adoración, ni nada, que tenía que ser un sitio neutral. Pero el cristal es muy importante. Está puesto el símbolo de la Madre debajo y los cuatro lados de la peana que sujeta el cristal muestran el símbolo de Aurobindo. Este símbolo son dos triángulos. El que apunta para arriba es el símbolo de la aspiración de la creación hacia lo divino. El triángulo que apunta hacia abajo es el símbolo de la respuesta de la divinidad hacia la humanidad; en el centro hay un cuadrado que significa la materia, el número 4, y dentro está el agua, que quiere decir la vida y el loto. Y vosotros sabéis mejor que yo que el loto es el símbolo del Avatar. El símbolo del Avatar está en el centro que es donde se unen los dos triángulos, donde se junta lo que viene del cielo y lo que sube de la tierra, la petición y la respuesta ahí es donde está el avatar (la respuesta de la divinidad a la aspiración de la creación está en el medio. El avatar está en el centro porque muestra a la humanidad qué hacer para retornar a lo divino). El avatar es la conexión entre los seres humanos y lo divino. El avatar le dice al ser humano ¿quieres volver allí? Mírame a mí e intenta hacer lo que yo hago. Y así vas a volver a casa. Simple de explicar y difícil de hacer.

El símbolo se refleja en el cristal. La luz entra desde lo alto, penetra por la cámara, sale de la cámara, llega al primer nivel del Matrimandir y sale del primer nivel del Matrimandir y termina en el cristal que está en la fuente del loto. No sé si es cierto pero alguien a mí me explicó que era como descargar, limpiar la energía de dentro y sacar la sucia para abajo, como un círculo de energía que entra y sale.

En la fuente, está también el agua, no lo sabes, pero estás limpiando todos los cuerpos sutiles. Porque el agua tiene este poder. No limpia sólo el cuerpo físico y el mismo proceso ocurre también ahí.

Puedes comparar los puntos energéticos del planeta con los chakras del cuerpo humano. Alrededor del planeta hay una red energética maravillosa que transmite, envía la energía a todas partes y es sorprendente porque todo lo que uno hace, lo que yo hago, lo que ellos hacen... entra en el círculo. No es estúpido decir que uno ha cambiado el planeta. Cada cosa pequeña que uno hace, cada cosa pequeña que uno piensa, informas al planeta. Os puedo asegurar que Gaia está viva. Es un ser inteligente que interactúa con nosotros. Hay más conocimiento en la cultura ancestral que ahora en la cultura científica. Porque ellos sabían muy bien algo importante. Así que estos puntos son como los chakras en el cuerpo del planeta en el nivel físico y en un nivel más sutil. Ahora os quiero decir una cosa muy interesante. Hay un gran cambio energético en el planeta, en la kundalini del planeta (con kundalini me refiero a la energía de la espiritualidad). Desde la India al Tibet se mueve despacio, despacio hacia Sudamérica. Esto qué quiere decir: si yo digo, *estoy en la espiritualidad, voy a hacer un viaje e la India*. En cincuenta años, cien años, la gente dirá *me voy a Perú, Argentina, a Chile para estos viajes espirituales*. Es el fin de un ciclo y el principio de otro. La India está cambiando mucho. Los últimos seis años yo he visto quizás el final de la India. Ahora la India está empezando un nuevo ciclo, el contrario de la espiritualidad, el material, los negocios, el dinero, no es que sea malo, es que tienen

que experimentar la otra cara de la moneda. Y nosotros, al contrario, lo que hacemos es ir hacia la espiritualidad. Hablo de Europa. Esto lo digo por mi experiencia personal y por lo que he hablado con unos monjes tibetanos que han hecho un peregrinaje a **Perú** con las cenizas de un santo importante. Han excavado allí, han puesto en el agujero las cenizas, lo han tapado con tierra y han dicho: este es el nuevo Tibet. Ellos lo saben. Hablar con quién trabaja de la energía. Ellos saben perfectamente que hay una recalibración de la energía. La energía ahora es diferente. Un sistema de energía espiritual que funcionaba hace diez años, no digo que ahora no funcione, es que ahora funciona distinto. Conozco gente que practica ciertos tipos de meditación y dicen: no funciona. Y yo les digo, gira como en una radio para cambiar de canal. Lo hacen y vuelven: oh, ahora funciona. La energía es diferente. Estamos en un gran cambio y también en una gran nave. Tenéis que ser felices de ser parte de este gran cambio porque hay muchas entidades que querrían venir y participar de este momento único histórico, pero los cuerpos están limitados, nosotros tenemos la oportunidad de participar en el cambio. Voy a decir más: tenemos la oportunidad de cambiar porque el cambio no es externo, sino interno. El trabajo que vosotros hacéis con ellos (refiriéndose a Iván), que no sé cuál es, pero yo tengo mis sensaciones, es recalibrar la energía, para prepararos a vosotros mismos para una nueva energía. Es un trabajo santo muy importante. Realmente. Voy a deciros esto: cada vez que abráis los ojos, os invito a decir: gracias Dios, que estoy vivo en este momento específico de este ciclo en el que van a pasar un montón de cosas maravillosas, muy bonitas. Así que estad contentos de estar vivos y de hacer vuestro trabajo. Realmente.

Mi programa del alma dice que yo me quede aquí en Auroville por algunas razones. Pero quitando esto, lo que mi corazón y mi alma me dicen es que el concepto de comunidad es energía vieja. Lo que yo siento es que cada uno de nosotros, de vosotros, tiene que estar en el sitio donde uno vive, porque aquí es muy fácil hacer el trabajo, porque estás rodeado de gente que piensa igual que tú. La gente hace más o menos tu trabajo, el trabajo interior. Ve y háblale de espiritualidad al jefe de la oficina, o a una madre que ha perdido un hijo. Lo que yo siento es que cada uno de nosotros puede traer su propia luz en la oscuridad. Como si tienes una pequeña cerilla y la enciendes, y donde había oscuridad en la habitación, empiezas a ver algo y de paso el vecino ve algo. Ese es el proceso. Ser un guerrero hoy en día no es muy difícil, quiero decir, ser uno mismo, anclar la luz en tu contexto. Eso es todo y para hacer un trabajo de limpieza con el cuerpo emocional es muy importante porque te permite traer la luz, porque estás más alineado, por supuesto. Lo repito: el concepto de comunidad está viejo. Soy honesto.

Puedo ser honesto respondiendo a esta cuestión. Estás muy bien donde estés.

El ser humano que necesita gente que le ayude. Cuando estás en un grupo, te sientes más seguro. No digo que sea malo, sólo explico que es una necesidad del ser humano crear grupos. Pero nosotros vamos a otro camino, que es que cuando te descubres a ti mismo, traes la luz. Ya no necesitas hablar de Cristo, ni de Aurobindo, ni de Krishna, o Sai Baba o cualquier otro, *no hablas, sólo eres, eres una presencia*. Cada uno de nosotros. Yo veo que ese es el camino actual, la dirección, eso es lo que yo siento. Todo el trabajo que hacéis es para eso. Si no, ¿qué estáis haciendo?

Cuando limpias el cuerpo emocional, trabajas en un nivel específico de tu cuerpo energético. ¿Cuál es la diferencia entre la vieja y la nueva energía? La vieja energía te dice vete hacia el espíritu, el cuerpo es malo, eres un pecador, no estás seguro, el cielo está allí, no aquí. Sri Aurobindo y la Madre empezaron a decir: no, es exactamente lo contrario. La materia es energía concentrada, es divina. El mayor desafío es equilibrar todo. *Cuando estás equilibrado, tu alma puede hablar con fluidez a través de ti porque eres una herramienta limpia.* Este es el significado en la nueva era de mucha gente que habla de *ascensión*. Pero la ascensión ya no tiene el sentido que tenía en el pasado. Cómo decir, ok, yo asciendo pero con todo el cuerpo dejando el planeta. No, el nuevo concepto de ascensión es calibrar, equilibrar todo tu cuerpo para vivir el alma y el espíritu en la tierra, traer lo divino y vivir aquí en el planeta. Algo completamente diferente. El problema es que cada uno de nosotros trae en su ADN **el catolicismo**. Es un problema grande. No es que el catolicismo sea un problema pero voy a deciros una cosa. El Papa nuevo está bloqueado en una esquina. O cambia la teología y se vuelve hacia la conciencia del planeta que está cambiando completamente o que ya ha cambiado completamente o se va a quedar solo. Porque ya está solo. Yo vivo en Roma, conozco bastante bien el Vaticano. Han perdido el poder. Están en una gran crisis como la sociedad está en crisis, como el resto del mundo está en crisis, todo está en crisis. Es otro nuevo ciclo. Desde mi punto de vista, deben volverse más cercanos al nivel de conciencia global del planeta. Esto es lo que honestamente pienso. No estoy en contra de la Iglesia, estoy en contra del poder. ¿Veis la diferencia entre el **hinduismo** y el **cristianismo**? El cristianismo te dice: *cree en Dios* y el hinduismo te pregunta: *¿qué experiencia de Dios tienes?* Dos puntos de vista completamente diferentes. El secreto está dentro, no fuera. Tenéis que limpiar años y años de gente diciéndonos: el secreto esta fuera, no dentro. Y te lo digo con amor, no es que yo quiera luchar. Cada palabra que escuchais de mi o de ellos (Ivan y su grupo), a lo mejor no se acepta hoy, pero te puedo asegurar que entra como una semilla y si hay agua dentro, florece. El hecho de que tú estés aquí esta noche, de que seas parte de este grupo tan especial quiere decir que sigues un credo, pero, hay una parte de ti que mira afuera y dice: hay algo más. Soy curioso. Quiero ver.

Mi primera experiencia en el Matrimandir cuando vine hace seis años fue muy fuerte. Lo he dicho cuando estábamos en la mesa juntos. El primer día fue como ir al dentista, que te ponen una anestesia para hacerte algo en los dientes. Cuando salí fuera, no sólo me pasó a mí, sino también a otros. Es como si el cuerpo sutil vibrase a cincuenta, por poner un ejemplo, y dentro del Matrimandir a mil quinientos, por decir algo que compare. Hay que aclimatarse a esa velocidad. Después de veinte días, o un mes, uno se siente mejor. Sucedieron bastantes cosas interesantes. Dos días antes hablé con una visitante y ella me explicó qué es lo que le había pasado hace unas tres noches. Estaba tumbada en la cama y de repente, por dentro durante un minuto o dos, un *boooooom* y ella se preguntaba: *¿qué me pasa?* Estaba muy preocupada. Recalibración, eso es todo. Si puedo decir algo es si os ha pasado algo así o algo más, si habéis sentido algo raro en el cuerpo, permitidlo. No os resistais porque entonces hay más dificultades. Si te entregas, es un proceso más corto. Esta es mi experiencia y la de otra gente, y especialmente, para vosotros que trabajáis con la energía.

Tenéis que vivir la vida. Hay que darle la bienvenida también a los momentos felices.

A vosotros os ha llegado la cámara interior del Matrimandir, lo sé por vuestras preguntas. Las letras escritas dentro están en sánscrito. No recuerdo exactamente el significado, pero es una descripción de la madre divina. ¿Qué es María? La madre de Cristo. Es la madre que ha generado el hijo de Dios. Es un ser generador, como todas las mujeres. Para India, Shakti es la parte femenina de la creación. Hay una similitud, en cierto modo, entre María y Shakti. *De hecho uno vuelve a Cristo a través de María y uno vuelve a lo divino a través de Shakti*.

El viaje largo

Este viaje espiritual a India fue diferente al de otros de años ya que estaba totalmente organizado (lo que hizo que no tuviera que preocuparme de nada). Tuvo un antes, en cuanto a la duda en la toma de decisión, un desarrollo, mientras valoraba si ésta era correcta o no, y un final, cuando me reafirmé en la misma.

El objetivo de esta reflexión es el de trasmitir de manera sencilla, a los lectores de esta revista y a la vez a la gente más próxima a mí, que no es fácil, normalmente, conseguir un camino allanado cuando uno decide emprender un proyecto de viaje largo.

Desde el primer día que mi amiga Proco me propone viajar a India con ella y un grupo de personas, la mente comienza a divagar con frases como: "Es mucho tiempo"; "No puedo ir"; " No tengo dinero"; " Mi familia se va a oponer"; "Mi marido se va a enfadar"... y una se cree estos inventos de la mente de mono y se convence a sí misma pensando "no voy a ir porque tengo todo en contra" "no debo ir ya que hay otras prioridades en mi casa y en mi vida..."

Pero un día te levantas y la luz del Sol interior aclara tus ideas despejando las nubes que enturbiaban tu mente y te impedían ver con claridad y pensar con coherencia. Entonces, con una visión nueva, descubres que te has estado engañando inútilmente, que nadie aún te ha dicho una palabra al respecto y que las limitaciones y resistencias son fruto de tu propio diálogo interior.

(o cómo superar las resistencias que nos encontramos ante situaciones aparentemente adversas...)

Sientes agradablemente que en tu corazón, además de sentimientos, hay también pensamientos y desde él escuchas una voz que te dice: "Ten confianza en tí misma, no te cierres a la experiencia". Entonces surge el milagro, el puro amor empieza a fluir desde dentro hacia fuera como un torrente rompiendo barreras y obstáculos, limpiando y sanando fracturas, fisuras y heridas y es justo cuando desde los más profundo de ti, desde el Ser, esa voz te pregunta ¿Y tú, qué quieres tú realmente? Yo quiero hacer este viaje... y abro un libro y encuentro esta frase: "Este curso de verano es una experiencia dorada para vosotros..."

De nuevo el corazón, lleno de amor y esperanza, me susurra: "Es una oportunidad, aprovéchala". En dos días se desarrollan los acontecimientos de tal manera que todas las barreras se rompen: el dinero llega, la familia colabora y, con convicción, acabo reservando la plaza.

Por supuesto que la energía del dinero y la propia familia nos proporciona seguridad, estabilidad, y bienestar, no obstante, lo que en realidad es un logro, es la superación de esas limitaciones que no son más que apegos a seres queridos, a patrones, a creencias, a hábitos... o a lo que al leer este artículo, le llegue a cada persona.

Ahora estoy en India escribiendo estas líneas y soy feliz.

Maria Angustias Cruz
Profesora de Secundaria

Un viaje espiritual al sur de la India

con Ivan Bavcevic

Las experiencias vividas son muchas y todas ellas las considero un verdadero tesoro para mi alma.

julio 2013

El *Instituto Salud y Conciencia de Albacete* ha organizado este mes de julio pasado un viaje en grupo al sur de la India con Ivan Bavcevic. La mayoría de los participantes han sido personas directa o indirectamente relacionadas con el Instituto…, exceptuando unas pocas que hemos venido desde otros puntos de España. En mi caso desde Girona, donde Ivan Bavcevic está viniendo con cierta regularidad desde mayo de 2012 a impartir algunos de sus talleres. Con él estamos trabajando temas como la desidentificación, el permitir, el dejar ir y la entrega. En este viaje hemos podido seguir profundizando en la comprensión y vivencia personal y grupal de todas estas enseñanzas. Los centros espirituales escogidos por Iván han sido: El "Maitreya Budha Pyramid Valley" cerca de Bangalore, "Prashanti Nilayam" el ashram de Sathya Sai Baba, Tiruvannamalai con el ashram de Ramana Maharshi y la montaña sagrada de Arunachala y la comunidad de Auroville en Pondicherry.

Yo personalmente soy un enamorado de la India. Siempre ha ejercido un poder de atracción muy grande sobre mí y ya en mi primer viaje en 1989 me sentí de vuelta a casa. Este ha sido mi noveno viaje y he sentido como una verdadera bendición poder hacerlo bajo la guía tan cercana de Ivan y con un grupo de almas tan afines como las que nos hemos encontrado. Poder confiar en una persona como Ivan a la que reconozco como un maestro y poder tenerle como modelo para dar los pasos necesarios y poco a poco trasladar esa confianza hacia mi propio corazón, con mi propio camino y con mis propias experiencias, todo ello me hace sentir profundamente agradecido.

Las experiencias vividas son muchas y todas ellas las considero un verdadero tesoro para mi alma, empezando con los preparativos del viaje, que pude hacer junto con mi actual pareja, Ester. Se pudo apuntar en una de las últimas plazas que quedaban ,faltando sólo dos meses para la partida. Con la confianza puesta a prueba hasta el último momento, ya que el billete que no llegaba y sin él no se podía tramitar el visado… *¿Hasta qué punto insistir o simplemente confiar?* Un delicado equilibrio que me gusta ir encontrando para todas las decisiones de mi vida. Al final todo se resuelve tramitando el visado de Ester urgente y por agencia de viajes ya que no me atrevo a hacerlo personalmente por lo apretado de los plazos. Esto representa pagar más del doble por su visado y entra en acción otro de los actores de la película "don dinero", otra de las áreas en las que puedo poner a prueba mi confianza. Pueden parecer "pequeñeces" pero en el contexto espiritual en el que estoy hablando es muy significativo para ir fortaleciendo el músculo de la confianza en nuestro propio Ser. *¿Vienen mis decisiones desde el miedo o desde el amor? ¿Confío plenamente y sigo los dictados de mi corazón?*

Después de un largo viaje

que transcurre con mucha armonía llegamos a nuestro primer destino, el Valle de la Pirámide. Enseguida me siento muy a gusto con la energía del lugar en un entorno natural de abundante vegetación y con una gran pirámide que lo preside. Recibimos algunas explicaciones directamente de uno de sus principales impulsores, Patriji. Siento una corriente de gran afecto hacia este hombre que con una gran sencillez y con un gran sentido del humor me hace sentir muy bien acogido. Disfrutamos los tres primeros días de su compañía ya que al tercero se marcha de viaje. El Valle está dedicado a promover el despertar espiritual basado en dos grandes pilares, el vegetarianismo y la meditación. En varios emplazamientos se han levantado diferentes edificaciones con la pirámide como forma principal para favorecer la práctica de la meditación. Algunas de ellas dedicadas a maestros o deidades, Osho, Lobsang Rampa, Budha, Shiva, Ghandi. El lugar es un portal que conecta con otros puntos energéticos del planeta como las pirámides de Egipto o el Machu Picchu de Perú o la ciudad etérica de Shambala.

Una conversación entre un miembro del grupo e Iván de la que pude ser partícipe resume lo que quiero compartir de mis días en el valle.

P.- Llevo muchos años en el camino espiritual y por el poco progreso que percibo en mí mismo veo esto de la iluminación o liberación como imposible para mí en esta vida.

I.- Descarta esta idea, date cuenta de que lo que tu evalúas de ti mismo como “poco progreso” es lo que en cada momento ha sido adecuado para ti y el resultado final que nombramos como despertar es fruto de todo ello aunque pueda parecer que viene como resultado de un último golpe. Es como la piedra que necesita 100 golpes para romperse y se rompe al darle el golpe que hace 100, los otros 99 parecerá que no han conseguido romperla y que ha sido el último el que lo ha conseguido pero, de hecho, sin los otros no se hubiera roto. Además ten en cuenta que en realidad ya estamos todos, en todo momento iluminados. Nuestra percepción a través de los sentidos nos diría que el Sol es quien sale y se pone, dándole vueltas a la Tierra aunque ahora ya sabemos que es la Tierra que gira alrededor del Sol. De la misma forma nuestra percepción de la realidad es como si estuviera limitada a solo una parte de un río que existe de forma simultánea en toda su extensión desde su nacimiento hasta su desembocadura. Todo está interconectado y sucediendo al mismo tiempo.

A continuación nuestro siguiente destino fue Prashanti Nilayam, el ashram de Sathya Sai Baba. Allí pasamos una semana. Es la primera vez que vuelvo al ashram después de que Sathya Sai Baba haya dejado su cuerpo físico. Me siento feliz de volver a tener el darshan de Sai Baba aunque ahora sea sólo en su forma etérica. En realidad siento que mi relación con Sai Baba es mi relación más íntima con mi propio corazón.

El tercer lugar hacia el que nos dirigimos es Tiruvannamalai a los pies de la montaña sagrada de Arunachala. Me siento muy feliz de regresar allí pues siento una profunda admiración por Ramana Maharshi y el linaje por el que me han ido llegando sus enseñanzas a través de Papaji, Gangaji y Mooji, especialmente. Su pregunta básica “¿Quién soy yo?” me invita a la autoindagación como sencilla herramienta para superar los condicionamientos de mi mente y abrirme sencillamente a la experiencia del Ser. Pasamos tres días allí y sólo hay una palabra que viene a mi corazón continuamente “Gracias”. Al llegar a Tiruvannamalai, después de un viaje agotador de más de 10 horas en autobús, Iván nos convoca a todos en la terraza del hotel donde nos hospedamos y sencillamente me siento en una silla con un vista impresionante

¿Vienen mis decisiones desde el miedo o desde el amor?

de la montaña de Arunachala enfrente, me siento con una profunda paz y con un gran agradecimiento. Veo como toda la energía de agotamiento del grupo por el viaje se desvanece y me voy a acostar para empezar el siguiente día con energías renovadas. En los tres días que permanecemos en Tiruvannamalai hacemos varias visitas al ashram de Ramana en las que aprovecho para meditar en los lugares que están habilitados para ello, su habitación, el Samadhi,… damos también una mañana la vuelta a pie a la montaña y el último día subimos a la cueva en la que durante años vivió Ramana. Percibo un gran silencio en este lugar y por un momento me siento transportado a la ermita de la Santa Creu en Montserrat en la que durante muchos años vivió el padre Basili Girbau, gran admirador de las enseñanzas de Ramana y Nisargadatta. Allí en la cueva podemos sentarnos en silencio y escuchar la recitación de unos cantos que entona un monje, son preciosos y me infunden de una gran sensación de armonía y paz que reverbera con cada sonido.

El último de nuestros destinos en este viaje es Auroville en Pondicherry. Tengo muchísimas ganas de conocerlo ya que siempre me he sentido muy atraído por diferentes centros espirituales como Findhorn, ZEGG, Damanhur, Tamera, Schweibenalp… y por el trabajo pionero que se desarrolla en ellos. Mis expectativas se ven ampliamente superadas por todo lo que veo allí, el centro de acogida de visitantes, el mirador del Matrimandir con el árbol baniano gigante, el “guest house” donde nos alojamos con otro banyano alrededor del cual nos sentamos a escuchar las charlas de Ivan, la “solar kitchen”, los jardines, las granjas ecológicas… La experiencia de poder entrar en el Matrimandir a meditar es realmente impresionante, me siento transportado a otra dimensión. Sobran las palabras.

Algunas de los pensamientos que he estado trabajando en este viaje los estoy viendo corroborados en una de mis últimas lecturas, “Morir para ser yo” de Anita Moorjani. En este libro nos cuenta su experiencia cercana a la muerte y puede asegurar a partir de su propia experiencia que la muerte no existe: el dejar nuestro cuerpo es siempre nuestra elección y que todo en esta vida se reduce a “amarse a sí mismo” ya que sólo podemos dar a los demás lo que tenemos, seguir nuestro corazón (guía interno o yo infinito) y recordar nuestra “magnificencia”.

Sencillamente me gustaría acabar agradeciendo a todos los organizadores de este viaje tan especial por su dedicación y esmero en todos los detalles y a todos los compañeros su calidad humana que ha hecho del compartir estos momentos un verdadero regalo.

Namaste.

Miquel Colon

Viaje a La India
Julio 2013

Tal y como me indicaron, y más por circunstancias personales que por obediente, no tenía ninguna expectativa hecha acerca del viaje. Cuando en noviembre recibí la información sabía que tenía que ir, así que lo confirmé y después de pasar un invierno raro personalmente el día 1 de julio me subía al autobús camino a Barajas.

Iba muy contenta y un poco nerviosa: no sabía lo que me iba a encontrar allí, sobre todo a nivel personal. He viajado mucho, pero nunca había hecho un viaje para mí y no para acumular lugares turísticos en mi mapa del mundo.

Ya en el avión me encontré muy a gusto con la gente, con la energía que llevaba el grupo y, ya en ese momento sí, con la expectativa de que fuera un gran viaje. Esa energía me ha acompañado todo el tiempo: el grupo es lo que ha conseguido que el viaje fuera especial. Si tengo que destacar algo del viaje, sería todo lo que he aprendido de escuchar a la gente, sus experiencias, sus consejos, todo llegaba cuando tenía que llegar y pasaba en el lugar que tenía que pasar.

Todavía me queda mucho trabajo por hacer, pero todo lo que he experimentado durante y después es positivo. Me sorprendió que todas las instalaciones donde estuvimos fueran mucho mejor de lo que esperaba y para ser mi primer viaje a la India creo que no me lo podían haber puesto más fácil. Los cuatro sitios donde hemos estado me han llenado de energía y me han dado fuerza para esta vida caótica que llevamos en Occidente. En el Valle de la Pirámide descansé, medité, hablé conmigo misma y empecé a encontrar algunas respuestas; en Puttaparthi descubrí muchas cosas, encontré muchas respuestas y sentí cosas que no pensaba que se podrían sentir; en Arunachala me llené de fuerza y en Auroville volví a asentar todo, a meditar, a encontrar la paz…

El día que llegamos a Puthapartty cumplí 35 años y ha sido uno de los mejores cumpleaños de mi vida, a pesar de lo que lloré. Cuando estábamos terminando de comer apareció una tarta enorme de chocolate en la que ponía happy birthday Henar. Fue muy chulo y muy emocionante, sobre todo algunos de los abrazos que recibí. La energía, el cariño, la sensación de que me cuidaban que sentí ese día fue muy especial. Eché mucho de menos a mi familia, pero no lo olvidaré nunca.

Ha sido un gran viaje, MI primer gran viaje… Lo he compartido con mucha gente que ya va a ser siempre muy especial y no puedo dejar de decir que además me he reído un montón: intentando y consiguiendo hacerle fotos a los monos, montando en moto, rodando por el Océano Indico, vistiéndonos de indias…

Seguro que repetiré

Henar

IMPRESIONANTE Y PROFUNDO

Varios son los adjetivos con que podría calificar el viaje a India pero voy a seleccionar dos: impresionante y profundo.

Como lugares más impactantes, tanto por su belleza como por su arquitectura, destacaría el Valle de la Pirámide y Auroville.

El **Valle de la Pirámide**, además de parecerme un lugar precioso, enigmático y acogedor, me permitió sentir la alegría y la paz que inspiraban y transmitían todos sus habitantes. La estancia en este lugar se me hizo muy corta.

Algo más impactante que el Valle me pareció **Auroville**, especialmente su Matrimandir, cuya arquitectura armoniosa e impresionante inspira una inmensa paz e invita a una meditación cómoda en cualquiera de sus estancias (La Madre Universal y sus doce cualidades o Pétalos). La primera vez que entré en este lugar tuve la sensación de que lo hacía a una nave espacial que en cualquier momento iba a despegar de la tierra rumbo al espacio; sentí un vértigo y una presión impresionante que mantuve prácticamente durante todo el tiempo de estuvimos dentro. Pondicherry, el Ashram de Sri Aurobindo y La Madre, un lugar mucho más sencillo que el Matrimandir de Auroville, pero creo que es un auténtico espacio de inspiración al recogimiento y a la meditación. ¡Me sentí tan bien allí…!

Hubo otros lugares en los que mi impresión fue diferente a la anterior; en ellos percibí algo más profundo, algo que me llegó más al corazón, al alma, a la esencia, no sé cómo llamarlo, pero creo que me entendéis perfectamente.

En **Puttaparthi** , el ashram del líder espiritual Sathya Sai Baba, percibí la devoción y profundidad de los fieles al recitar los vedas y la alegría y entrega al cantar los bhajans. También precioso y muy generoso me pareció el lema de "amor y servicio a todos" que proclamaba este líder espiritual y que está escrito bajo su tumba.

En último lugar, aunque sin duda haya sido un gran descubrimiento para mí, está **Sri Ramana Maharshi**. Al entrar en su Ashram (*Ramanashram*) a los pies del monte de Arunachala, en Tiruvannamalai, se nota algo diferente, austero… Me impresionó su imagen en una foto, especialmente sus ojos que reflejan humanidad e infinita bondad. En la sala de meditación, donde se encuentra el sofá en el que pasó la mayor parte de su tiempo, se percibe una energía tan intensa que se me hace muy difícil poder describir los efectos que se produjeron en mí. Desde entonces me interesa todo lo que hizo y dijo este maestro espiritual hinduista. De lo muy poco que he leído, cito una de sus "perlas", algo tan sencillo, lógico y, a la vez, tan profundo… pero en lo que, reconozco, jamás se me había ocurrido pensar: "*El mundo no es más que la materialización de los objetos percibidos por los cinco sentidos. Dado que una sola mente percibe el mundo a través de los cinco sentidos, el mundo no es más que la mente. Aparte de la mente, ¿existe el mundo? Contestame*. (*Cuarenta versos sobre la realidad*)"

Tras la vuelta del viaje y durante unos días, prácticamente me encerré en casa; apenas salí a la calle y mi contacto con familia y amigos fue mínimo o casi nulo; quería y me apetecía, recrearme en esa "esencia" interior que había venido conmigo; guardarla celosamente para que nada ni nadie pudiera hacerme desprender ni tan siquiera un poco de ella.

Marian Parreño Jiménez.

Mi Viaje

Me gustaron mucho todos los sitios que visitamos, aunque quizás donde disfruté más fue en los tres primeros: en el Valle de la Pirámide, en Prashanti, y en Tiruvannamalai.

Del *Valle de la Pirámide* destacaría la alegría y vitalidad tanto de Patriji como de la pareja que gestionaba las instalaciones. Especialmente la mujer estaba muy atenta a todos los detalles y siempre se la veía feliz. En una ocasión le pregunté por su práctica de meditación y me dijo que practicaba una hora por la mañana y otra por la tarde. Concluí que era eso, unido a la dieta vegetariana, lo que le daba la vitalidad. Otro de los aspectos que me gustó fue que no hubiera tiendas que me pudieran distraer. De hecho solamente había una tienda, pero no supuso mucha distracción.

En *Prashanti* disfruté los darshan. Lógicamente, de una forma muy diferente. Otros años estaba pendiente de si salía o no Sai Baba, de por dónde pasaría, de si me tocaba esta fila o tal otra, etc... Destacaría también la actitud de los sevas: me dio la impresión de que trataban a todos como a Dios mismo, como si estuvieran sirviendo al Señor. De las visitas que hicimos, la del hospital fue la que más me gustó.

De *Tiruvannamalai*, la visita al ashram, los cantos de la tarde y el canto en la cueva me gustaron mucho. A pesar del calor, habría preferido pasar allí más días.

Finalmente de *Auroville* me quedaría con el silencio en el Matrimandir. Además, justo frente al comedor había un baniano que me recordó una idea que había oído en una conferencia: que los banianos son similares a los deseos ya que las semillas del baniano crecen en las oquedades de un árbol huésped. Es por tanto algo ajeno y extraño al huésped. Además, como crece con tanta fuerza, si no se corta de raíz puede llegar a asfixiar al huésped. Una pequeña semilla da lugar a un árbol que puede ocupar una gran extensión…

Pedro Trillo

CON VOSOTROS

La palabra India me provoca emoción sólo con pronunciarla. Me evoca mi *hogar interno*.

Tanto hace dos años, en el primer viaje, como ahora, me he sentido *en casa*.

Cualquier vivencia es como si ya hubiese sucedido antes. Sería para mí muy fácil quedarme aquí. Es tentador.

No me molesta la suciedad del país, ni sus comidas tan especiadas, ni sus olores tan intensos, ni su modo de vestir, que me parece muy práctico y tremendamente estético. Recuerdo cuando me enseñaron a ponerme *el sari*: me di cuenta que ya sabía hacerlo ¡qué curioso!

Cómoda, *segura* y *acogida* serían tres palabras para describir cómo me sentí en este viaje.

Me encanta la relación que establezco con quién realmente soy; sin distracciones, sin estímulos exteriores. Rápidamente se paran todos los pensamientos y se instala en mí una profunda paz, un sentimiento tan especial que no encuentro palabras para poder describir.

Los sueños son profundos y significativos, como si se fuesen encajando las piezas del puzzle de la vida. ¡Qué bello!

El júbilo y la plenitud son dos sensaciones muy vívidas; parece que el corazón quisiera estallar.

Al regresar, paso unos días ensimismada, deseando que mis células se impregnen de estas sensaciones. No me apetece hablar.

Comentar un viaje cultural es fácil pero un viaje como este, con trabajo personal, donde tantas cosas se remueven y tantas experiencias surgen, no es tan sencillo. Las palabras se quedan pobres.

El grupo me ha ayudado mucho. Cuarenta personas, cada una con sus patrones de comportamiento, su carácter, su forma de ser… Eran para mí como las tallas que se le hacen a un diamante para que brille como piedra preciosa. También nosotros, todos juntos, podemos hacer aflorar la belleza del Ser que llevamos dentro.

Cuando en Auroville meditábamos en los pétalos del Matrimandir sobre los valores humanos -Respeto, Bondad, Generosidad, Entrega, Humildad… - me di cuenta que el grupo era el laboratorio donde poder ver como estos valores se llevaban a la práctica. Si éramos poco flexibles, generosos, si aceptábamos cualquier contratiempo, si algún comportamiento nos sacaba de quicio… Los viajes en autobús también eran buenos momentos para observar y observarte.

Todas las experiencias vividas a lo largo del viaje se condensaron en el último trabajo con Iván. Se despertó en mí un Amor nuevo hacia todo y a todos, un profundo agradecimiento a todos los compañeros del viaje, ya que sin ellos nada habría sido posible.

Gracias a Iván y a su equipo como facilitadores y canalizadores, y a Dios que me puso en vuestras vidas.

Amparo Constans

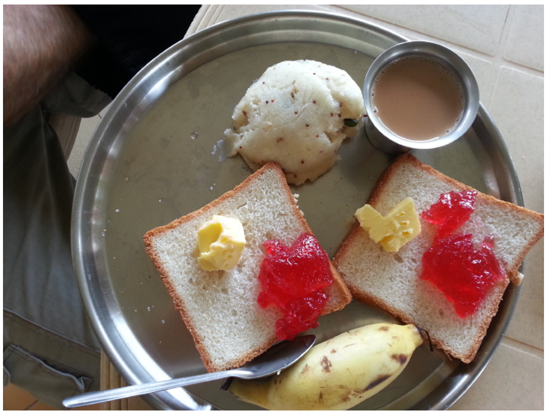
La cocina de India del Sur

La cocina de India del Sur comprende la zona de Tamil Nadu, Islas Andaman, Kerala, Karnataka y Andhra Pradesh. Comparten una herencia culinaria a base, principalmente, de arroz, lentejas, coco y especias. Entre los platos comunes hay variedad de aperitivos: dosas, idlis... y una impresionante gama de originales especialidades de arroz y verduras. En todo el Sur se toman fuertes curries de lentejas, encurtidos, chutnys y platos a base de requesón. No obstante la gastronomía de cada estado tiene un sabor propio determinado por los gustos e ingredientes locales.

La cocina suele acompañarse de verduras al vapor o fritas. Se usa mucho el tamarindo, el chile rojo y el curry. El sambhar se prepara con polvos de curry y cebolletas.

VALLE DE LA PIRÁMIDE
(del 1 al 7 de julio)

Todas las comidas eran muy buenas, hechas especialmente para nosotros con mucho amor. Se respiraba amor. Servían poco cada vez y se podía repetir cuantas veces quisieras. Es una manera inteligente de no tirar comida.



DESAYUNOS

Solía haber:

- idlis con salsa, muy bien hechos,

- mantequilla, mermelada, pan de molde, (extras occidentales puestos por si no nos hacíamos de inmediato con los sabores de la India)

- fruta, café, té, yogurt y leche.

- wuara (unos rosquetes fritos salados, muy ricos)

COMIDAS

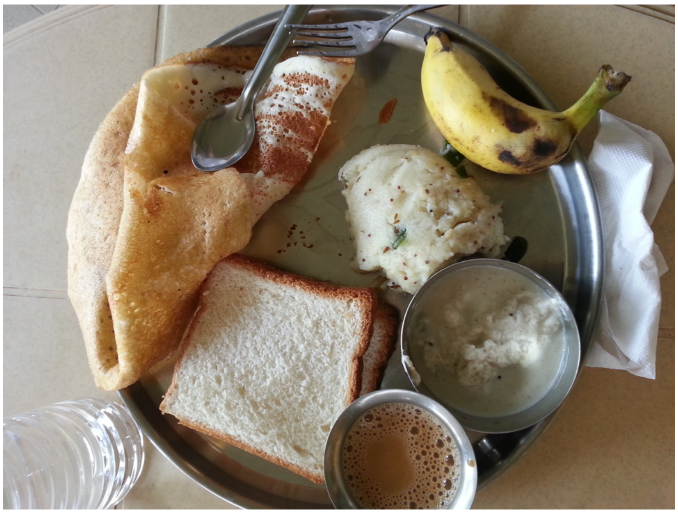
Solían combinar cereal con legumbres: arroz, chapati, dal con un toque picante. Verduras hervidas o fritas, ensalada, fruta y yogurt.

CENAS

Espaguetti ricos bien preparados, caldo de verduras, papadum (tortitas delgadas y crujientes), fruta y yogurt.

Un día hicimos una paella española vegetal. Conseguimos casi todos los ingredientes, incluido el azafrán natural. Fue una experiencia muy buena. El personal voluntario de la cocina hindú colaboró con nosotros con mucha curiosidad y trataban de suministrarnos tanto los utensilios como los ingredientes. Siguieron con mucha atención todo el proceso de elaboración y aunque no fue posible encontrar paelleras, nos proporcionaron los recipientes más similares para la preparación de la comida. Se la dimos a probar y les pareció una comida muy buena y el jefe de la cocina, un señor mayor, felicitó a una de nuestras compañeras de más edad por su energía y por la colaboración que había traído a la cocina.

Papadum



PRASHANTI NILAYAM

(del 7 de julio al 14)

A Puttaparthi llegamos el día 7 domingo. Ese día comimos en un restaurant muy bueno. Bufet: una sopa de verduras y judías muy buena, lasaña de verduras, arroz con verduras, creps rellenos de ensalada y yogurt, ensalada variada. Postre de nata con frutas y merengue. Todo muy bien presentado. Al final tarta muy rica para festejar el cumpleaños de Henar.

Toda esta comida la prepararon con mucho esmero sabiendo que esperaban a un numeroso grupo de occidentales y le quitaron todo el picante.

Las cenas y comidas las hacíamos en la cantina Norte, porque la Occidental estaba cerrada hasta el día 12. En esta cantina aunque lo intentan, el "sin picante" para los indios, aún es demasiado picante para nosotros. Ellos necesitan el picante, y no conciben la comida de otra manera. Siempre había arroz blanco, que no picaba nada. Un día nos hicieron lentejas sin nada picante y sin sal. Algunos fritos de masa tampoco picaban nada. Siempre había papadum, yogurt y lassi muy ricos.

Los desayunos hasta que abrieron la cantina Occidental, los hacíamos en un restaurant.

Teníamos: porridge, cereales, idlis muy ricos acompañados de dos salsas muy sabrosas que no picaban nada, dosa gigante también acompañado de dos salsas. Té, café, chai y leche.

En resumen, comida natural y sana.

TIRUVANNAMALAI (Arunachala)
del 14 al 17 por la mañana

Desayunos, comidas y cenas en un restaurant cuya dueña se esmeró en hacerlas agradables.

Bufé para comer y cenar con muchísima variedad, entre lo que destacamos: ensalada, arroz, chapatis, verduras variadas, lasaña, legumbres, lady fingers, berenjenas, sopas, yogurt y ensalada de fruta variada.

Para el desayuno: pan, mermelada, mantequilla, ensalada de fruta, chapati, yogurt, té, chai y café.

AUROVILLE
(del 17 al 21)

Aquí noté falta de entusiasmo, de buen hacer en las comidas.

En los desayunos había trozos de papaya para servirse cuanta se quería. Pan integral bueno, mantequilla, mermelada, yogurt, platanitos, té, café y leche.

Dosa

Comidas y cenas: arroz, sopa de verduras, dal, verduras, yogurt, papadum, y algún dulce con sémola.

Y para que podáis preparar algo sencillo y muy típico en India...

RECETA DE DOSA

Esta receta está sacada del libro **Elaboración artesanal del pan**, de Linda Collister. Ingredientes (para 6 unidades):

60 gr de arroz basmati

45 gr de urad dal (un tipo de lenteja india, blanca y muy pequeña)

1/2 cucharadita de semillas de fenogreco

Sal

Aceite para engrasar la plancha o sartén

Cocer el arroz, escurrirlo y enfriarlo. Ponerlo en un cuenco grande con el doble de su volumen en agua. Dejarlo reposar ocho horas o toda la noche.

Por otra parte, dejar en remojo las urad dal y las semillas de fenugreco, con bastante agua, también durante toda la noche.

Al día siguiente, escurrir el arroz y las dal. Poner el arroz en la batidora, y trabajarlo hasta conseguir una pasta homogénea y sin grumos, añadiendo 50 ml de agua fresca (aproximadamente). Pasarlo a un cuenco grande, enjuagar la batidora, y repetir la operación con las urad dal, batiéndolas mientras añadimos unos 20 ml de agua hasta conseguir una pasta homogénea. Mezclar esta pasta con el arroz, remover hasta que se integre todo, salar ligeramente, y dejar fermentar hasta que se haya convertido en una masa de pequeñas burbujas.

Cuando se vayan a cocer las dosas, hay que mezclar la masa con un poco de agua fresca, hasta conseguir una pasta que se pueda verter, pero no tan líquida como la masa de crepes.

Hay que extender bien la masa, ya que esta receta es para hacer dosas muy finas, como papel. Si la masa no se extiende se queman antes de hacerse.

Con esta receta, no se debe dar la vuelta a la masa hasta que está bien hecha.

Lo mejor es hacerlas en una sartén antiadherente, con el fuego medio. Engrasar bien la sartén (antes de hacer cada dosa). Verter un cucharón de masa y extender bien. Dejar que se haga bien por una cara, y no dar la vuelta hasta que veamos que los bordes están dorados. Entonces, con una espátula, ir despegando la dosa con cuidado .Si no se ha hecho por arriba, una vez despegada darle la vuelta y hacerla por la otra cara.

Isabel Martinez

Meditando Después del Viaje

Al volver de India y estar ya en casa, tranquila y descansada, empiezo a interiorizar las experiencias y las ideas que están en mí como si fueran semillas recién plantadas y que, algunas, se empiezan a desarrollar.

Es difícil elegir una porque todas enriquecen el alma y juntas forman un mosaico que acaba dándote una visión entera del dibujo, pero que, a su vez, este está compuesto por multitud de piezas y, cada una de ellas, ocupa su sitio concreto.

Finalmente he elegido una frase, derivada del pensamiento de Ramana Maharshi, que dice: *"Yo es Dios"*. Cuánto más medito en ella, más reconfortante me resulta. Es como el cimiento de un nuevo edificio mental y espiritual.

Hasta ahora siempre había leído la frase *"Yo soy Dios"* referida a personas *"corrientes"* como yo, y me producía mucha inquietud: sin poderlo evitar me transmitía cierta soberbia, que es uno de los atributos que menos soporto en las personas. Siempre me acuerdo del episodio bíblico de la caída de Luzbel/Lucifer por un acto de soberbia.

La primera cuestión que se me ha planteado es clarificar la palabra *"Yo"*. Gracias a los ejercicios de limpieza mental y emocional que hemos realizado durante el viaje, ha sido más fácil que aflore en mi conciencia ese *"yo"* por el que me preguntaba.

De ahí se han ido derivando otras cuestiones: ese Yo/conciencia, ¿de dónde viene? Está claro que de la Conciencia Universal y, por lo tanto, tiene sus mismas propiedades: omnipresencia, omnipotencia y omnisciencia. Lo paradójico es que no somos conscientes de ello. La energía mental está tan desarrollada y es tan poderosa que no nos deja que lo seamos. No quiere que sea así porque dejaría de dirigirnos y eso, la mente no lo puede consentir.

Ahora se me plantea el reto de ir sometiendo a la mente para que sea la conciencia quien dirija: lo sabe todo, lo puede todo, nunca muere. Sobrevivirá cuando este cuerpo muera y almacenará todos mis logros espirituales. Merece la pena afrontar ese reto, y empezar en serio a trabajar en ello. No hay otra tarea más importante que esa.

El primer paso que tengo que dar es desarrollar la confianza en mí misma, en esa Conciencia Divina que no me acabo de creer: como si hacerlo fuera "demasiado bueno" para mí o "demasiado fácil". Se trata, pues, de volver a nacer y observar con una mirada nueva la realidad, que a su vez se irá renovando al mismo tiempo que la miramos. Ese es el esfuerzo que tengo que realizar ahora: tan simple y tan difícil.

Ramanashram

¡Cómo nos las hemosingeniadopara que la mente haya hecho que nuestras vidas sean una pura contradicción…!

Pepa Suárez.

VIVIR AHORA recoge artículos que expresan diversas experiencias personales relacionadas con las terapias naturales y los valores humanos. Pero cada cuerpo y cada personalidad son diferentes. Por eso conviene recordar que los métodos aquí expuestos deben ser valorados de forma individualizada por quien se disponga a aplicarlos o por el profesional especializado adecuado a cada caso.

Portada: **Mandala de Sri Ramanashram**

Contraportada: Foto Alo

Imprime REPRODUCCIONES GRÁFICAS ALBACETE
Avda. Ramón Menéndez Pidal 41 - Tel. 967 218 166
Depósito Legal: AB-365-2006

www.vivirahora.es
revistavivirahora@hotmail.com