

Swami Satyananda Saraswati, maestro de vedanta



VICTOR-M. AMELA

IMA SANCHIS

LLUÍS AMIGUET

Eres lo que eres cada instante; los años sólo duelen cuando los has perdido. **Nací en Barcelona y me fui hace 30 años a India. ¿Quiere conocerse? Empiece por apagar la tele y encenderá su cerebro. Cada día millones de personas mueren sin saber quiénes son: no sea una más**

“Dese tiempo”



KIM MANRESA

Y usted quién es?
El Amiguet, de La Contra: quedamos en que vendría hoy.
 No le he preguntado ni su nombre ni dónde trabaja, sino... ¿quién es usted?

Me he leído su aventura en la montaña sagrada de Arunachala y en Cachemira...
 Muy bien, pero ¿quién es usted?

Si se pone así... Pues no sé quién soy.
 Ya es un paso admitirlo. Yo lo di hace 37 años. Me fui a India. No quería ser una más de los millones de personas que mueren cada día sin conocerse.

Otros muchos viven así tan ricamente.
 No son conscientes de quiénes son y por eso tampoco han conocido a nadie. Viven las vidas de otros: consumen productos ajenos; trabajan para otros; votan a otros...

... Y engrosan las audiencias de televisiones de otros... ¿Quiere vivir más y mejor? Empiece por apagar la tele y encenderá el cerebro.

La tele relaja y hace compañía.
 ... No se relajará olvidándose, sino descubriéndose. Y cuando se conozca de verdad a sí mismo, jamás volverá a sentirse solo, porque usted es su mejor compañía, y cuando

no necesite distraerse, ni entretenerse, ni que le distraigan ni entretengan, verá cómo otros acuden a su lado a disfrutar de su paz.

¿Cómo empiezo?
 Dese tiempo para indagar en su interior y empezará a adquirir una saludable distancia de lo que no es usted, sino sólo sus circunstancias, sus ambiciones, sus miedos...

Yo pensaba que soy yo precisamente por mis atributos y mis circunstancias.
 Si va penetrando en su interior a través de esas capas -edad, nación, empleo, cargos, propiedades, clase social...-, verá que usted no es la suma de todas ellas, sino al revés: usted es lo que queda al trascenderlas.

¿Y si no me gusta eso que queda?
 Su ambición y su odio; sus pasiones y mezquindades son como las de todos, pero su esencia es única en el universo. Al descubrirla podrá sentirse al fin libre sin depender de nadie. ¿Verá qué tranquilidad y qué goce!

¿Cómo encontrarme?
 A encontrarse no se enseña, se aprende. Los primeros pasos son racionales y puedo explicárselos como técnicas de concentración, pero se quedarán sólo en eso si después no logra transformarlos en una experiencia, una vivencia que te colma.

Del instante estante
En Arunachala los hindúes ofrendaban a Satyananda (que ya no usa su nombre catalán) alimentos que el yogui descubriría al interrumpir días de meditación. Aquí, si un tipo raro extranjero y medio desnudo permaneciera absorto durante catorce horas frente a un portal, los vecinos, asustados, llamarían a la Guardia Urbana, que se lo llevaría a pegarle una ducha y a alimentarlo en el comedor social. Nuestra cultura deplora la contemplación, así que no se impacienta si la tele del vecino le impide concentrarse. Una joyita del swami -la primera en catalán- de filosofía hindú esencial, L'hinduisme, le ayudará a encontrarse al descubrir el instante estante entre pensamientos.

Dice usted...

Lo experimento en mí mismo y he sentido esa alegría en los maestros, los swamis.

¿El bienestar se contagia?

Igual que el ambicioso o el envidioso contagian su eterna insatisfacción a los demás.

No dice nada nuevo: en el templo de Delfos ya se leía: “Conócete a ti mismo”.
 Y ya hace 2.000 años que Sócrates fue al mercado y se maravilló: “¡Cuántas cosas que no necesito!”. La mística universal ha seguido los métodos de autoindagación del vedanta milenario. Y siguen sirviendo.

Algo así también enseña la Iglesia.

Yo no predico una fe; ni le pido que crea en nada. Pero sé que si persigue el dinero...

No me pida un duro, que voy de cráneo.

... La admiración de los demás: ¡que le quieran! Nunca tendrá bastante. Porque esos deseos no son usted.

¿Quién soy yo?

Sólo usted puede descubrirlo si se da tiempo. Quienes quieren que se lo dedique a ellos le dirán que lo pierde, pero usted se irá dando cuenta de que lo está ganando.

¿No me aburriré?

Aprenderá a recoger los sentidos y aquietar la mente. No intente concentrarse en cada idea que le asalta, deje que pase; que lleguen y se vayan, y observe el inmenso silencio que está detrás de todo pensamiento.

¿Sin hacer nada?

A medida que profundiza en su introspección, notará que su respiración se vuelve lenta y profunda y que va entrando en un espacio interior mucho más amplio.

¿Cómo lo aprendió usted?

Descubrí el yoga en Barcelona en 1975 y sentí que removía algo en mi interior: leí el *Bhagavad Gita* y me transformó, y a los 20 años -hace 37- me fui a India, aprendí sánscrito y empecé a estudiar el vedanta...

Tiene usted buen aspecto: mi madre diría que de no haber trabajado mucho.
 Vivo.

¿De qué vivía?

Los hindúes nos alimentaban a los yoguis de la montaña sagrada de Arunachala. India se te abre si tú te abres a ella.

Seguro que pasó hambre.

Alguna austeridad. Pero sólo con la presencia de mi maestro me reconfortaba.

¿No se había fumado ni bebido nada?

La meditación no altera la conciencia, sino que la potencia y ensancha. Inténtelo.

Yo tengo la suerte de trabajar.

Tome distancia y reflexione: no viva la vida de otros. No persiga lo que los demás decidan que usted quiere: no sufra por triunfar el triunfo que otros deciden. Sea usted.

¿Y si no sirvo para meditador?

Usted puede ser el más ansioso y alocado de los hombres, pero también en su interior está el más juicioso, calmado y feliz. Dese tiempo y se encontrará.

LLUÍS AMIGUET

LA VANGUARDIA

somos como somos

Ahora dinero utilizando la tarjeta de Suscriptor
 Consulta todos los descuentos en la web
www.suscriptoresdelavanguardia.com



EL DIA QUE VA MORIR MARILYN
 Terenci Moix
 9,95€ VAL DESCOMPTE
 DISSABTE 12
 LAVANGUARDIA

Qui deia que mai a la vida res no us separaria?

Rebaixes

El primer centre comercial de Barcelona

Disponible en el App Store | Google play | Facebook | Twitter | YouTube | Instagram

DEMÀ OBRIM

L'illa 20 anys

