

# El mundo es lo que tú haces de él

Por Swami Kriyananda

El mundo es una mezcla de todo tipo de cualidades y oportunidades, buenas, malas e indiferentes, y lo que hagamos con ellas depende de nosotros. En su libro *Autobiografía de un Yogui*, Paramhansa Yogananda cuenta la historia de cómo Sri Yukteswar se sintió molesto en una ocasión porque la mayoría de los sadhus que asistían a una Kumbha Mela, una reunión religiosa muy concurrida, no eran realmente espirituales.

Entonces Sri Yukteswar vio al maestro totalmente iluminado Babaji, quien le recordó que el mundo es una mezcla de “azúcar y arena”, de lo espiritual y lo no tan espiritual. Babaji le dijo: “Se como la sabia hormiga, que coge el azúcar y deja la arena”.

El mundo tiene mucho bueno y mucho malo, mucho de Dios y mucho de Satanás. Sería una práctica muy saludable ver siempre el lado positivo de las cosas en cualquier circunstancia.

## **Nuestros pensamientos nos afectan a todos los niveles**

Un hombre inclinado a ser muy negativo en sus actitudes y encontrar siempre defectos en los demás, tenía muchos problemas de salud. Finalmente fue a ver a un sanador que parecía tener cierto poder espiritual.

Cuando este hombre salía de la sesión de curación comprendió de pronto que todo tenía su origen en sus actitudes negativas, que se reflejaban en su cuerpo. Haciendo sus actitudes más positivas y aceptando las cosas, pudo superar sus problemas físicos.

Tú eres el producto de los pensamientos y las emociones que expresas y ellas tienen una influencia sobre ti a todos los niveles. Se graban en las líneas de tu rostro, en tus manos y en tu cuerpo. Se graban en tus movimientos, tu forma de pensar y tu salud. Todo reflejará tus pensamientos, sean estos positivos o negativos.



## **Abstente siempre de juzgar**

En una ocasión yo estaba criticando a alguien ante mi madre y ella dijo, “No debes juzgar”. Contesté, “¿Pero no debemos tener discernimiento?”. Yo tenía razón, pero también estaba equivocado.

Sí, necesitamos discriminar para distinguir los errores que cometen las personas, pero al mismo tiempo debemos abstenernos de juzgar. Debemos usar nuestro discernimiento para ayudarnos en la única responsabilidad real que el universo ha puesto en nuestras manos, nosotros mismos.

Lo que hacen los demás no es problema nuestro. Eso no significa que no debemos ayudarles. Debemos hacer cuanto podamos, pero también debemos comprender que están bendiciéndonos al darnos la oportunidad de ayudar. Es hiriente para ellos, y para nosotros, si albergamos pensamientos de impaciencia, ira, crítica o cualquier otra clase de negatividad.

Desde luego verás errores en el mundo, todo lo que tienes que hacer es abrir los ojos y encontrarás alguno. Pero observar la vida con discernimiento es sólo el primer paso. Mucho más importante es tener una actitud positiva y aprender a ver el bien en todas partes.

## **La gente justifica las actitudes negativas**

Los pensamientos negativos se introducen en la mente de una forma insidiosa y sin que ni siquiera nos demos cuenta. A menudo la gente encuentra perfecta justificación a cualquier actitud que pueda tener porque el mundo les ha “demostrado” que su actitud es correcta.

Por ejemplo, con frecuencia la gente es poco amable porque espera que el mundo responda con amabilidad, y sin ninguna duda el mundo les tratará de la misma forma. Dicen, “Ves, es un mundo hostil. Jamás encuentro buenas personas”. Pero la razón de que no las encuentren es que están transmitiendo sus expectativas negativas.

## **Nuestros pensamientos tienen influencia sobre los acontecimientos externos**

La clase de pensamientos que transmites no sólo te afecta personalmente sino también al mundo que te rodea. Los pensamientos globales de la humanidad son mucho más responsables de lo que creemos de las condiciones meteorológicas, la sequía y el hambre.

En una ocasión conocí a un indio maya que era guía en Yucatán. Por curiosidad le pregunté si había presenciado alguna vez una danza para atraer la lluvia.

Su respuesta fue muy interesante; “Bueno, es curioso que me pregunte usted esto, porque hace unos cinco años tuvimos un serio problema de sequía y la cosecha estaba agostándose. Viajaba en coche por la jungla y llegué a un pueblo en que la gente estaba celebrando una danza para atraer la lluvia, así que me detuve y observé.

“En el instante en que finalizó la danza comenzaron a juntarse nubes procedentes no se sabe de dónde. Se desató un chaparrón tan tremendo que todo el mundo tuvo que correr a guarecerse”.

Oímos estas historias y pensamos, “Bueno, no es muy creíble”. Pero cuanto más tratamos de utilizar nuestra mente con concentración y poder, más comenzamos a comprender que debe existir realmente alguna conexión entre nuestros pensamientos y las circunstancias externas.

## **Trascender los pensamientos subconscientes**

Nuestras mentes reciben influencias a muchos niveles. La mayor parte de nuestros pensamientos son como icebergs ocultos bajo el agua. Existen como vórtices de energía con distintos niveles de vibración, tanto espiritual como no tan espiritual.

A veces tienes de pronto el deseo de salir y hacer algo que nunca has hecho. Esto se debe a un vórtice de energía sin resolver que ha sido liberado a tu cerebro desde el subconsciente. Este proceso sucede a lo largo de tu vida, pero generalmente no eres consciente de él.

Algunos de los pensamientos que se liberan tienen más fuerza que otros. Si estás tratando con un deseo muy fuerte, con frecuencia no tienes nada que hacer a la hora de resistirte a él. Sencillamente tienes que montar ese caballo hasta que se quede sin energía.

Pero existen otras clases de pensamientos a los que puedes oponer una energía más fuerte que compensará la tendencia inicial. Por ejemplo, si atraes reacciones negativas de los demás puedes trabajar la amabilidad, el perdón, el amor, la calma, etc.

Cuando tengas mucho peso en un platillo de la balanza y no mucho en el otro, puedes continuar añadiendo energía en el platillo ligero hasta que inclines la balanza en la dirección positiva.

La práctica de Kriya Yoga es muy importante porque te da la capacidad de liberarte de esos vórtices de energía mucho más rápido, incluso cuando son fuertes. Kriya ayuda a llevar esas energías al cerebro, donde pueden disiparse sin tener que actuar sobre ellas.

## **Mira bajo el barniz del glamour**

Por supuesto tienes que relacionarte con el mundo de una forma realista, tal como es, y el primer aspecto del discernimiento es ver la realidad negativa bajo el barniz del glamour mundano.

Recuerda la historia de Buda. Los astrólogos habían predicho que llegaría a ser un

poderoso rey o bien que renunciaría a todo y se convertiría en un maestro poderoso. Su padre, que quería que se convirtiera en rey, intentó convencerle de que el mundo era bello.

Pero un día, Buda, en un paseo por fuera de los bellos terrenos del palacio, descubrió a un anciano, un enfermo y un difunto y comprendió que esas condiciones eran posibles para todos. Al experimentar esa realidad negativa, renunció a su herencia mundana y con el tiempo se convirtió en Buda.

Si en este mundo no hubiera nada malo, dudo que la gente entrara en el sendero espiritual. Vemos que el lado negativo de la vida tiene tanta fuerza, la Mafia, la vileza, la crueldad, los terribles accidentes, que finalmente nos damos cuenta de que el mundo es demasiado imperfecto para mejorar si no es en pequeño grado.

Finalmente intentamos aprobar leyes para hacer algo un poco mejor, pero tantas cosas erróneas permanecen intactas, que por último, tras muchas encarnaciones, comenzamos a pensar que debe haber otra solución. Y entonces nuestros corazones y nuestras mentes comienzan a volverse hacia Dios.

Así pues la discriminación y ver el lado negativo de las cosas bajo el barniz del glamour es el primer paso y no es malo en sí mismo. Pero una vez que has desarrollado esa discriminación, se hace más importante escaparte de la prisión de la discriminación racionalista que ve sólo problemas y defectos. No saldrás de esos problemas simplemente viéndolos.

*Clarity*, Spring 2006, 4-7.

## **Dios está en la oscuridad**

Sal de esos problemas concentrándote en la luz. Ve la luz de Dios y la bondad en todas partes y el reflejo que te devolverá el mundo será un magnífico reflejo de belleza y alegría sin fin.

Una tarde Yogananda estaba sentado con uno de los discípulos en un porche de la ermita de Encinitas, observando las bellas luces de La Joya en la distancia.

Dijo, “¿Qué bellas son las luces, pero ¿cuántas de esas luces están alumbrando actos de violencia u odio? Lo único que vemos es lo bonito. No vemos la masa de emociones en ebullición y la humanidad sin luz oculta por la oscuridad”.

Después continuó, “Pero cuando miras todavía más profundamente, puedes ver que Dios está bajo los desórdenes humanos, intentado encontrar Su alegría entre las acciones erróneas”.

Y así sucede con todo, bueno, malo o indiferente, son realmente manifestaciones de Dios, prolongaciones de Su conciencia. Todas forman parte del sueño divino. Quienes abrazan el mal han perdido el contacto con la realidad esencial de su ser, pero la conciencia divina continua siendo la esencia de lo que son.

Así pues intenta ver bajo la superficie, tal como Yogananda aconsejaba. Al hacerlo, poco a poco comenzarás a ver que la luz de Dios brilla tras la oscuridad de los corazones que no tienen amor. Todo depende de la profundidad a la que mires.