

## **Encuentro Mundial de la Juventud 2017 - 21 de noviembre de 2017, Día 3 - Mañana**

El tercer día del Encuentro Mundial de la Juventud 2017 fue una mezcla de emocionantes discursos y programas culturales.

### **Discurso de Swami Swatmananda Saraswathi**

Swami Swatmananda es uno de los líderes más dinámicos de la misión de Chinmaya. Es un acharya de la misión Chinmaya, Mumbai Sud y Director Nacional de All India Chinmaya Yuva Kendra. Él habló así:

"Abdul Kalam, en su libro 'Mentes encendidas' declara que 'Una meta pequeña es un crimen'. Meta pequeña aquí significa las metas establecidas por personas que sólo piensan en sí mismas. Meta pequeña y meta grande no es algo cuantitativo y significativo en términos de números. Uno puede aspirar a grandes objetivos, pero si el foco está solo en yo, en mí y en mí mismo, entonces todavía es pequeño. Cuando la mente piensa sólo en sí misma, sólo manifiesta un potencial limitado. Toda gran persona que hemos atestiguado siempre pensó más allá de sí misma y aspiró a hacer una diferencia. El servicio sin egoísmo hecho por Sri Sathya Sai Baba es la razón por la que todos nosotros estamos sentados en este magnífico salón. Su desinterés ha tocado y transformado tantas de nuestras vidas. El verdadero potencial humano se manifiesta solo cuando pensamos más allá de nosotros mismos, pensamos desinteresadamente. En el Bhagavad Gita, el que mantiene su visión en lo más alto se llama '*Partha*'. 'Pa' significa el 'Señor o protector'. '*Artha*' significa 'el que desea'. El que desea lo supremo y sirve al supremo se llama '*Partha*'. Para el '*Partha*', lo supremo no es solo 'Trascendental', sino que también es 'Inmanente' y 'Todo penetrante'. Para ellos, cada acto se convierte en adoración. Cada acto se convierte en una razón para unirse con su propio potencial. Por lo tanto, cuanto mayor es la visión mayor es el potencial que se manifiesta. Para manifestar este potencial, es importante alinear nuestra personalidad en pensamiento, palabra y acción. Esto se llama '*Yoga*' o '*Yukta Purusha*' o 'Personalidad Integrada'.

Tres voluntarios fueron llamados para una actividad. Se les pidió que cantaran su canción favorita durante 10 segundos. Los voluntarios cantaron canciones diferentes, una a la vez. Después de esto, se les pidió que cantaran las canciones que ya habían cantado nuevamente, pero al mismo tiempo. En el tercer nivel, se les pidió que seleccionaran una canción común que los tres sabían y que cantaran eso juntos. Fue un tanto difícil para los voluntarios decidir sobre una canción común. Ahora, el propósito de este ejercicio fue explicado por Swatmanand Ji. Los tres voluntarios representan tres aspectos de nuestra personalidad: cuerpo, mente e intelecto. En la primera ronda cantaron sus propias canciones individuales, que fueron inspiradoras. En la segunda ronda también cantaron sus propias canciones individuales, pero al mismo tiempo. Fue muy caótico. Este estado de ser donde no hay alineación entre el cuerpo, la mente y el intelecto, se llama '*Ayuktha Purusha*'. En la tercera ronda, vimos que era difícil para ellos decidir sobre una canción común. Esto muestra que la unidad entre cuerpo, mente e intelecto no es fácil. Pero si realmente podemos alinear estos tres aspectos del cuerpo, la mente y el intelecto, entonces se manifiesta la mejor personalidad. Una persona cuyo cuerpo, mente e intelecto se armonizan se convierte en una

personalidad integrada y ejecuta su visión y objetivos de una manera que le trae éxito, felicidad y realización. Esto es *Yoga* o Unidad.

Una de las formas de lograr esta unidad es seguir nuestro propio *swadharma*: aquello para lo que estamos realmente hechos, lo que verdaderamente amamos. En la administración hay un dicho: 'Si quieres felicidad durante una hora, duerme la siesta. Si quieres felicidad por un día, ve a hacer un picnic. Si quieres felicidad durante una semana, sal de la ciudad. Si quieres felicidad durante un mes, cástate. Si quieres felicidad durante un año, recibe una herencia. Si quieres felicidad para siempre, haz lo que amas y ama lo que haces'. Si puedes operar desde este estado de lo que realmente te apasiona, lo que viene de tu corazón, hacia qué te inclinas, especialmente al elegir carreras, entonces nos mantenemos en armonía. Hay un estereotipo en la sociedad, donde creemos que los estudiantes brillantes eligen la ciencia, los estudiantes promedio eligen el comercio, los estudiantes por debajo del promedio eligen las artes. Esta es una noción muy equivocada. Uno debe encontrar aquello para lo que uno está hecho, aquello para lo que ha nacido. De esta manera no tiene que buscar la felicidad en otra parte. Encontrará la felicidad en lo que hace. Esta es una de las mejores formas de integrar la personalidad.

¿Cómo encontrar mi *swadharma*? Háganse la pregunta '¿Qué me hace olvidarme de mí mismo? ¿Qué es lo que me ayuda a perder la noción del tiempo? ¿Qué me da la máxima alegría o satisfacción? ¿Qué me ayudará a servir a la sociedad de la mejor manera posible? Si el dinero no fuera un factor a considerar, ¿qué es lo que realmente me gusta hacer? ¿Por qué me gustaría ser recordado? '. Si uno piensa en estas líneas, puede descubrir su *swadharma*.

Otra forma de mantener la unidad en pensamiento, palabra y acción es aprender a hacer una cosa a la vez. Muchos de nosotros realizamos tareas múltiples en nuestra vida cotidiana. Las escrituras védicas dicen que la tarea múltiple es un mito. Una persona cuya mente se enfoca en un solo punto es la persona que logra el máximo. Una mente que tiene muchos deseos y pensamientos no estará enfocada, no se absorberá, no alcanzará la quietud. El enfoque y la concentración son cruciales para el éxito. La investigación psicológica dice que tres horas de multitarea equivalen a una hora de concentración. Hay muchos ejercicios para demostrar que la tarea múltiple es un mito. Conducir y hablar, mirar televisión y comer, escuchar música y hacer el trabajo ... etc. todo esto divide nuestra mente. Cuando practicamos hacer una cosa a la vez, cometemos menos errores, lo disfrutamos mejor, la tasa de eficiencia aumenta. El Bhagavad Gita también nos dice que practiquemos la concentración en un solo punto. Arjuna era conocido por esto. El famoso incidente en el que sólo podía ver el ojo del pájaro y nada más es un ejemplo de su enfoque.

Se transmitió un video de Swami Chinmayananda. Él decía: "Un excelente trabajo producirá excelentes resultados. Nos engañamos a nosotros mismos de nuestros éxitos por una disipación no inteligente de la mente en nuestra ansiedad por los frutos derivados. Krishna estaba dando un consejo a Arjuna. 'Aquí hay un campo maravilloso para que seas exitoso y para lograrlo, cumple con tu deber. Pelea la batalla. Arroja cada flecha y golpea donde deseas golpear. No te preocupes por el futuro. No evalúes que el otro ejército es mayor que nuestro ejército, ¿Ganaremos?'. No disipen y distraigan su mente. Mantengan su mente tranquila y serena. Tu interés debe ser la excelencia. Ese es el objetivo. Aprende a

trabajar así con tu mente donde tus manos están trabajando. Nosotros no lo hacemos. Trabajamos con nuestras manos, pero nuestra mente vagabundea por todas partes. Entonces, la mano que está trabajando es una mano sin mente. Las manos sin dirección no pueden esperar grandes resultados. Mantengan su mente donde están funcionando sus manos. Estar aquí ahora y actuar. Estamos en todas partes pero no aquí. O estamos deambulando en el pasado: 'No debería haberlo hecho!. No sé por qué lo hice'. O estás en el futuro, '¿Conseguiré el resultado ... etc.'? Aprende a estar aquí y ahora. Trae toda tu mente, tu atención y conciencia allí donde tu mano está haciendo un trabajo. El rendimiento será excelente, dando lugar a excelentes resultados ". Esto ayuda a traer nuestra mente donde nuestras manos están. Esto es la Unidad.

El segundo aspecto es la Pureza. Una mente pura es una mente positiva y poderosa. Una mente sin las seis impurezas: Lujuria, Ira, Codicia, Apego, Orgullo, Envidia (*Kama, Krodha, Lobha, Moha, Mada, Matsariya*), es una mente muy poderosa. Tiene agitaciones mínimas o ninguna. Es una mente tranquila y constante, una mente llena de amor para todos, una mente que piensa en el bienestar de las personas que la rodean. La naturaleza misma de nuestra mente es ser pura. Lo que nos hace impuros es la magnitud del egoísmo y el apego que tenemos. Cuando dormimos profundamente, dejamos ir todo. No nos aferramos a nada. Entonces, el desapego y el altruismo son nuestra naturaleza real. Pero no somos conscientes de eso. Si tenemos lujuria, entonces las otras cinco impurezas también se adhieren a ella. La forma de transmutar *kama* es convertirse en *nishkama* o desinteresado. La manera de ser desinteresado es dedicarnos a un propósito superior. En la antigüedad, se realizaban *yagnas*. Estos no eran meros rituales. Eran un medio para rendir nuestro ego y egoísmo. Por lo tanto, al dedicarnos a un propósito superior, podremos ver a muchas personas uniéndose para armonizar sus diferencias. Cuando todos se unen, los resultados benefician a todos los demás. Ama a Todos Sirve a Todos - Love All Serve All: esta es la fuerza de la pureza.

El Dr. Abdul Kalam se dedicó al altar de la Ciencia, Sathya Sai Baba se dedicó al servicio de la humanidad, Swami Vivekananda y Swami Chinmayananda se dedicaron a la Vedanta. Cuando se le preguntó a Tansen en la corte de Akbar por qué la música de su Guru sonaba mucho más elevada que la suya, Tansen respondió que mientras él cantaba para el rey, su Guru cantaba para Dios. El altar de la dedicación tiene que ser el más alto, en el que dejamos ir por completo el ego. Este es el concepto de *Yagna*. Cuanto más elevado el altar al que dedicamos nuestras vidas, mayor será la pureza y mayor será el servicio a la humanidad. Aquí hay algunos ejemplos de personas que se transformaron y transformaron a la humanidad. Un programa fue lanzado por la misión Chinmaya en 2012 - Transformando a los indios para transformar India. La visión del movimiento es, "yo me transformo, la India se transforma, el mundo se transforma".

Un video fue presentado. 'Cuando la India perdió la compasión como su valor central, el Príncipe Siddhartha se transformó en Gautama Buda y retornó Ahimsa (No Violencia) a la forma de vida india. Cuando el joven Govind se transformó en Guru Gobind Singh, la India se transformó al modo de un guerrero pacífico. Cuando India fue oprimida, una tímida Lakshmi se estaba transformando en una valiente Rani de Jhansi y la India se preparó para luchar contra los opresores. Cuando India estaba dormida, Narendra se estaba transformando en Swami Vivekananda, y luego la India convirtió su debilidad en fortaleza.

Cuando Jamsetji se transformó en el Padre de la Historia India, la India se volvió una nación industrializada. Cuando India luchaba por la libertad, M K Gandhi se estaba transformando en Mahatma Gandhi, e India se transformó para alcanzar la libertad política. Cuando los británicos educaron a Jawahar transformado en el Pandit Jawaharlal Nehru, primer ministro de la India libre, la India se transformó para entrar en una era de crecimiento y reformas palpables. Cuando el joven Bhimrao fue menospreciado, se transformó en el Dr. B R Ambedkar que obtuvo 12 doctorados, e India se transformó en una república democrática con su propia constitución. Cuando Subhash se transformó en Netaji Subhash Chandra Bose, la India se transformó en una poderosa fuerza armada del Ejército Nacional de la India. Cuando la India estaba mirando hacia adentro, Aditya Vikram Birla se transformó en un empresario multinacional e India se convirtió en un jugador importante en Asia y más allá. Cuando Verghese se transformó en Amul Verghese Kurien, India se transformó de la insuficiencia al país productor de leche más grande del mundo. El hijo de un pescador, Abdul, se transformó en el Dr. Kalam y la India se transformó para revivir el progreso científico de la nación. Sachin se transformó en un maestro explosivo de cricket e India pasó de ser bueno a ser agresivamente bueno en los deportes. Baichung se transformó para ser el Capitán del equipo de fútbol indio y la India se transformó para creer que los indios pueden jugar fútbol al más alto nivel. Cuando un ateo B K Menon se transformó en Swami Chinmayananda, India se transformó para proporcionar el conocimiento del Bhagavad Gita a personas de todo origen. India espera tu transformación. Mi transformación transforma a la Nación. Arreglen a los indios y la India se arreglará'.

La pureza de la mente trae unión. Trabajar juntos en un equipo produce excelentes resultados. El mundo entero es una familia. La promesa de la misión Chinmaya dice: "Nos mantenemos unidos como una familia con amor y respeto". El amor es el único altar donde el egoísmo se rinde, libera nuestras diferencias y ve la unidad.

El último aspecto es la Divinidad. Donde vemos unidad, hay amor. En el cuerpo, la mente y el intelecto, todos somos personas diferentes con talentos y potenciales únicos. Pero el alma o el Yo en todos nosotros es uno y el mismo. El océano es uno, aunque las olas son muchas. Una ola es intrínsecamente una parte del océano. Del mismo modo, todos nosotros somos una chispa de lo divino y no hay diferencia en el nivel esencial. Cada uno de nosotros es la misma verdad suprema. Las escrituras Védicas hablan sobre esta unidad, ya que la divinidad en mí es la misma divinidad que en todos los demás. Cuando decimos Namaste, queremos decir que la divinidad en mí también saluda a la divinidad en los demás. Cuando comprendemos esta unidad, nos convertimos en una familia Global.

El Bhagavad Gita dice: 'Aquello por lo que uno ve la única realidad indestructible en todos los seres, indivisible en lo dividido, conoce ese conocimiento como *sattvika* (puro)'. Cuando nos despertamos a nuestra propia divinidad, vemos que la misma impregna todo a nuestro alrededor. En la presencia de grandes maestros, sentimos tanto amor y paz porque ellos experimentan la unidad y pueden conectarse con nosotros en el nivel más profundo de nuestra personalidad, nuestra alma. Está demostrado que incluso a nivel de ADN, somos un familia Global. Nuestro cuerpo está hecho de los cinco elementos, nuestra mente está hecha de los cinco elementos sutiles y nuestra alma está hecha de la misma conciencia. No hay

diferencia en ningún nivel. La verdad en todas las cosas vivientes y no vivientes del mundo es la misma.

Una presentación en video del discurso de Swami Chinmayananda: "Desde la parte superior de la corona hasta la punta del dedo del pie, te amas. ¿No es así? Aunque las manos no son las piernas, las piernas no son los dedos de los pies, los dedos no son como la nariz, la nariz no es como las orejas. Cada parte es diferente en sus nombres, formas y funciones. Lo que los ojos pueden hacer, los oídos no pueden hacer. Lo que la nariz puede hacer, la lengua no puede hacer. Lo que las manos pueden hacer, la pierna no puede hacer. Y sin embargo, ¿no soy uno? ¿Cómo decimos que nuestro cuerpo es uno? Si nuestro dedo lastima a nuestros ojos, ¿nos cortamos el dedo? Perdonamos a nuestro dedo. Pero si alguien daña nuestros ojos, queremos dañarlos también. Esto se debe a que sentimos que son diferentes de nosotros. Si realmente analizamos, entenderemos que el mundo entero es un solo cuerpo. Del mismo modo que cada célula de nuestro cuerpo es sagrada, todo lo que hay en el mundo exterior es sagrado y es parte de ti. No es nada más que tú mismo. Con este entendimiento, obtendremos un sentido de buena voluntad hacia todos los seres, realizando que ellos no están separados de nosotros. Entonces el servicio hecho a los demás se convierte en un servicio hecho para nosotros mismos. Esta es la visión universal que necesitamos desarrollar. Cuando vemos esta realidad en todas partes, el sentido de multiplicidad desaparece. Con este desarrollo en ti mismo, encontrarás que el mundo es preservado. Aprende a servir a los demás sin egoísmo".

### **Discurso de Sri Nithya Shanthi**

Sri Nithya Shanthi es un maestro espiritual de renombre internacional, escritor, educador. Enseña consejos prácticos para la iluminación y la felicidad de una manera jovial. Él gestiona los comercios Joy. Es un monje budista, un ejemplo de alguien que tiene la cabeza en el bosque y las manos en la sociedad. Estuvo trabajando en el mundo corporativo después de completar sus estudios de administración de empresas en XLRI. En 202, decidió convertirse en monje budista. Luego de seis años de vivir en varios monasterios en Tailandia, Sri Lanka, India y Estados Unidos, abandonó sus túnicas y comenzó a compartir su alegría y sabiduría con todos los demás.

Él habló así: "Hay un dicho: 'Los maestros comunes cuentan, los buenos maestros explican, los maestros superiores demuestran y los grandes maestros inspiran'. Conocí una mujer en Alemania y ella me dijo que está estudiando Historia. Además me explicó que empezó a amar la historia por el maestro que le enseñó, demostró e inspiró". Les pidió a todos que cerraran sus ojos para reflexionar sobre cuál es la única cosa que desean aplicar según el discurso de Swami Swatmananda. Les pidió a todos que imaginaran que estuvieran aplicándolo y luego los hizo repetir: 'Lo pienso hasta que lo siento. Lo siento hasta que me convierto en eso. ¡Qué maravilloso!' A continuación, hizo que todos se pusieran de pie, saludaran a la persona que estaba a su lado y les dijera la lección que practicarían. Les pidió que hicieran estiramientos corporales. Les pidió que escucharan el sonido del silencio y luego cantó el Omkara. Él llevó a todos a través de un aprendizaje vivencial de Unidad, Pureza y Divinidad.

En primer lugar, debemos hacer una fuerte intención de entender la Unidad, la Pureza y la Divinidad. Solo esto realmente nos ayudará a probarlo. Él hizo a todos decir: ‘Todo es uno especialmente cuando no lo parece. Todo es perfecto especialmente cuando no lo parece. Todo es divino especialmente cuando no lo parece’. Esta fue su breve definición de unidad, pureza y divinidad.

Ejercicio para la Unidad: Tomemos una idea que sea universal. Por ejemplo: Dios, la Verdad, Sathya Sai Baba, la Ciencia, etc. Solo para hacerlo sencillo, seleccionemos a Dios.

Sabemos que Dios está en todas partes, en todo momento, en todos. Les pedimos a todos que traigan su consciencia a todo lo que están viendo y les pedimos que se recuerden a sí mismo que cualquier cosa que estén viendo es Dios.

Sientan a Dios en todo, en todos, especialmente cuando no lo parece. Cada pensamiento es Dios. La esencia en nosotros que está practicando este ejercicio es también Dios’. Luego él pidió a todos que repitieran: ‘Todos somos uno, brillando como el sol, todo es divertido, no hay nada para hacer’. Esta es una pequeña experiencia de unidad de la consciencia. Necesitamos practicar este sentimiento de unidad. Un niño cuando nace experimenta todo de manera completa, llora completamente, ríe completamente y todos alrededor de él son también influenciados por su experiencia.

A esta altura, el niño no conoce el idioma. Sin embargo, cuando comienza a crecer, diferencia entre la tristeza y la felicidad, los gustos y aversiones. El idioma conduce a la clasificación. La clasificación conduce a las preferencias. Así, nos alejamos de la realidad. Experimentando todo así tal cual es, es el estado de consciencia más elevado.

La pureza es el estado donde afrontamos la vida sin creer en todos nuestros pensamientos. La pureza es no creer un solo pensamiento. Las personas que creen en todos sus pensamientos son llamados dementes/locos. Los pensamientos continúan cambiando. Si creemos en todos nuestros pensamientos, somos llamados esquizofrénicos, hipocondríacos, paranoicos delirantes. Las personas que creen en algunos pensamientos y no creen en el resto son normales. Estas personas pueden tener una tendencia a convertirse en anormales en la compañía de los amigos o la familia. Las personas que creen en muy pocos pensamientos son sabios. En la compañía de nuestros amigos, nos sentimos muy a gusto porque ellos nos aceptan por lo que somos. Existe una bonita definición de un amigo: ‘Un amigo es alguien que me ha visto en mis peores momentos y me ama de todas maneras’. La única persona que nos ha visto en nuestros peores momentos son nuestros propios seres. ‘Nos aceptamos a nosotros mismos o nos juzgamos? Lo más importante es volvernos amigos de nosotros mismos. Esto solo puede suceder si no creemos en todos nuestros pensamientos. Una persona iluminada no cree en un simple pensamiento. Al igual que en una obra teatral, los actores saben que solo están interpretando un rol pero no son realmente ese rol.

Esto es pureza. Existen pensamientos pero yo no soy estos pensamientos. La capacidad de cuestionar nuestro propio pensamiento es pureza. Hay cinco mecanismos de consciencia: Afuera, Adentro, Todo, Nada, Bendiciones. ‘Afuera’ es prestar atención a nuestras experiencias sensoriales. ‘Adentro’ es prestarle atención a cada parte del cuerpo. ‘Todo’ es

un nivel más profundo de ser. Esto nos conduce a volvernos conscientes de ‘Nada’. Entonces, ofrecemos bendiciones infinitas a todos. Él hizo decir a todos: ‘Que yo sea feliz, que tú seas feliz, que todos los seres sean felices. ¡Qué maravilloso!’ en cada nivel de estos cinco mecanismos, viene el ‘Ahora’. Sus sentimientos no quieren ser sanados. Quieren ser mantenidos. Hubo un Maestro Sufí que le rezaba a Dios diciendo que él no sabía qué ofrecerle a Dios, puesto que todo le pertenece a Él. Dios le respondió afirmando que las únicas cosas que Él no tiene son ansiedad y preocupación. Esto demuestra cuánto Dios quiere experimentar todo lo que nosotros experimentamos. Cada experiencia es Dios. Solo tenemos que entregarnos. Existe una bonita descripción de entrega: ‘No quiero nada. No tengo nada. No sé nada. No soy nada’. Aristóteles dijo: “La capacidad de tener un pensamiento y de no creer en él es verdadera educación”. No hay diferencia entre alguien que no sabe leer y alguien que no le. La capacidad de mirar desde una perspectiva es conocimiento, la capacidad de mirar desde diferentes perspectivas es sabiduría. El conocimiento es un punto de vista, la Sabiduría es un punto de visión.

La Divinidad es mirar a Dios, la belleza y la verdad en todo. Cuando hacemos Namaste, debemos recordarnos que lo más elevado en nosotros se inclina ante lo más elevado en otros. Que todos tengan una existencia dichosa. *Yatah Drishti, Tathat Srushti*. La manera en la que vemos las cosas es la manera como las experimentamos. Cuando cambiamos la manera de ver las cosas, nuestra experiencia cambia también.

Él contó una historia en la que un hombre estaba caminando por la calle y de repente vio que su casa estaba prendida fuego. Estaba desconsolado. En ese mismo instante, su primer hijo se acercó a él y dijo que la casa había sido vendida. El hombre se sintió inmediatamente relajado. Incluso mientras él se estaba relajando, su segundo hijo se le acercó y dijo que la persona a quien se le había vendido la casa no había pagado el dinero todavía. El hombre comenzó a preocuparse otra vez. A esas alturas, su tercer hijo se acercó y dijo que la persona a quien le habían vendido la casa era un hombre tan gentil que él había aceptado pagar la cantidad prometida debido a que el incendio era algo inesperado y por lo tanto él no querría alejarse de mantener su palabra. El hombre se sintió satisfecho nuevamente. Esto muestra que siempre estamos viviendo en los sentimientos de nuestro pensamiento. Por ende, al aplicar: “Todo es uno, especialmente lo que no lo parece. Todo es perfecto, especialmente cuando no lo parece. Todo es divino, especialmente cuando no lo parece”, cambiamos la manera de pensar. De esta manera también podemos cambiar nuestra experiencia.

Comencemos nuestra mañana cada día diciendo: Que yo sea un canal de bendiciones para alguien en el día de hoy. Que yo sea un hermoso canal de las más altas bendiciones en el mundo. Yo soy un canal cristalino de las más altas bendiciones para alguien en el día de hoy. ¡Qué maravilloso! De esta manera, dejamos que la inteligencia suprema utilice nuestra vida de la mejor manera posible. Llevar una vida egoísta es muy limitado. Pero cuando abrimos nuestros corazones para el beneficio y bendiciones de todos, entonces llevamos una vida con una calidad mucho más alta.

La calidad de vida depende del estado del cuerpo, mente y consciencia. ¿Es el cuerpo fuerte y saludable? ¿Es clara la mente? ¿Está el corazón lleno de amor? ¿Están mis intenciones más profundas alineadas con mi inspiración y valores más profundos? Existen tres tipos de

trabajo en el mundo: Trabajo, Carrera, Llamado. El trabajo es algo que realizamos con nuestras manos para pagar nuestras facturas. La carrera trata sobre utilizar la mano y la cabeza para aprender, para influenciar, para crecer, para expandirse, para trepar. Pero esto tampoco es suficiente. La mano, la cabeza y el corazón deben ir juntos. Eso se llama el “Llamado”. Esta experiencia se vuelve autorrealizador.

En japonés, existe una palabra famosa: “Ikigai” que significa “nuestra razón de ser”. En Okinawa, una isla en Japón, las personas tienen la esperanza de vida más larga porque practican “Ikigai”; la razón para levantarse en la mañana. Esta tiene cuatro partes: Lo que amo hacer, Lo que soy bueno haciendo, Lo que añade felicidad a los demás, lo que paga mis facturas. Cuando todas estas partes se unen, se convierte en su llamado. De esta manera, nos convertimos en un instrumento de la divinidad. Una manera de encontrar mi llamado es pensando “¿qué experimentan las personas en mi presencia?” ..... Completen este espacio en blanco hasta que encontremos una respuesta que nos llene de alegría. Esa oración se convierte en mi llamado.

Sólo un ejemplo para esto: Una mujer intentó este ejercicio, pero no pudo encontrar una oración que realmente la emocionara y fue a ver al entrenador por ayuda. El entrenador le preguntó: “¿Cuándo en tu vida te sentiste realmente viva y fuerte?” Ella tímidamente admitió que realmente se sintió emocionada y feliz cuando se escapó con su prometido. Esto demuestra que romper una regla le dio felicidad. “En mi presencia, las personas obtienen la fuerza para romper las reglas”. No estamos aquí para seguir las reglas arbitrarias de alguien. Estamos aquí para conectarnos con nuestra propia naturaleza y conocer nuestro llamado.

El primer *mantra*: “No importa qué suceda, simplemente di: ‘¡Qué maravilloso!’”. Estamos atascados en un tráfico, decimos: ‘¡Qué maravilloso!’. Permanezcan en el presente e intenten ver lo bueno en él. En todo, en cada situación, hay una bendición.

El Segundo *mantra*: Los pensamientos que dañan nuestros cerebros son llamados “Pensamientos virulentos”. Existen cuatro tipos de pensamiento: Pensamientos desastrosos, Resultados desastrosos; Pensamientos negativos, Resultados negativos; Pensamientos positivos, Resultados positivos; Pensamientos milagrosos, Resultados milagrosos. Cancele sus pensamientos desastrosos, negativos y de baja calidad.

El tercer *mantra*: No se tomen la vida tan seriamente. Podemos reírnos de las cosas ahora mismo, cuando podemos reírnos de ellas unos años más tarde.

¡Escuchen, comprendan, practiquen y conviértanse en una inspiración!

### **Preguntas del público para Sri Nithya Shanthi: ¿Cómo controlar los malos pensamientos?**

Simplemente digan: “Relájate. No hay nada bajo control”. Nuestro verdadero trabajo es no controlar la mente, sino ser un testigo. En los estudios de Administración, nos enseñan el experimento Hawthorne. El experimento se trata sobre estimar el nivel de luz óptima requerida para fabricar productos. Los investigadores encontraron que la producción solo



continuaba creciendo independientemente de la intensidad de la luz. Descubrieron que la razón de la producción elevada se debía a que las personas trabajaban eran observadas. De manera similar, cuando observamos nuestra mente y acción, estas logran actuar de la manera correcta. Nuestro trabajo consta de ser simplemente testigos de la mente. Hay tres pasos: Concentración de la mente a través del enfoque de la respiración, Observación de la mente, Absorción de la mente (más allá del estado de la mente). No clasifiquen sus pensamientos como buenos y malos pensamientos. Den la bienvenida a todos los pensamientos como un buen vigilante de entrada. Pero no sigan los pensamientos, porque un buen vigilante de entrada no seguirá a sus invitados. No se apeguen a su pensamiento. Solo observen y sean testigos. No juzguen sus pensamientos. A través de esta manera de observación, la mente se purifica automáticamente y comienza a comportarse. Nuestra mente puede ser nuestro mejor amigo o nuestro peor enemigo. Sean amables con ustedes mismos. La transformación ocurre con amor y bondad. Sean pacientes con ustedes mismos. Todo es Dios pensando. Él juega con Sí mismo. Solo digan: “Dios, disfruta de tus pensamientos. Yo solo estoy siendo un testigo”.

### **¿Qué es un pensamiento milagroso?**

Un pensamiento positivo es: “Este es un buen día”. Un pensamiento milagroso es: “Este es el mejor día de mi vida”.

Un pensamiento positivo es: “Yo tengo muchos amigos”. Un pensamiento milagroso es: “Todos son mis amigos”.

El pensamiento milagroso es un pensamiento rara vez pensado. Una persona dijo: “Todos me aman. Pero yo no espero que ellos lo sepan todavía”. Este es un pensamiento milagroso. “En el fondo, todos son la divinidad disfrazada” es un pensamiento milagroso. Un pensamiento cercano a la verdad última es un pensamiento milagroso. Esta es la razón por la que estudiamos las escrituras puesto que los pensamientos de los grandes sabios y maestros han sido milagrosos. “Ama a todos, Sirve a Todos” es un pensamiento milagroso.

### **Se dice: “Nada triunfa como el éxito. También, decimos que el fracaso es un paso intermedio para el éxito. ¿Cuál debe ser la actitud de los estudiantes frente al fracaso?”**

Anupam Kher es un famoso actor indio. Cuando estaba haciendo su Grado 10, su padre lo llevó a cenar a un restaurante, lo cual era un raro fenómeno en su familia de clase media. Él estaba emocionado pero no entendió la intención detrás. Su padre dijo: “Hijo, has fracasado en tu Clase 10 y quiero celebrarlo. En la vida, puede haber muchos contratiempos, pero yo quiero que aprendas a celebrar el contratiempo, para que lo hagas mejor la próxima vez”. Él estaba asombrado. Esto redefinió el concepto de fracaso para él. Comprendió que el fracaso es: “no intentar”. Si nosotros “intentamos”, nunca es un fracaso. Cuando ingresó a la industria cinematográfica de Mumbai, inicialmente consiguió papeles pequeños y sin importancia. Continuó intentando aun luego de muchos rechazos. Esta perseverancia constante lo hizo uno de los actores más famosos de Bollywood en la actualidad.

Sierra Blair Coyle es uno de los billonarios más jóvenes en sus treinta. Cuando ella era joven, su padre le preguntaba todos los días: “¿En qué has fracasado esta semana?” Si ella

no había fallado, él se sentía decepcionado. Porque esto significaba para él que ella no había intentado nada nuevo.

El éxito se define como estar rodeado por personas con ojos brillantes. Esparcir felicidad es éxito. Definan el éxito por sí mismos”.

El gran maestro Leong Wai Mend (Vicepresidente de la Federación Internacional de Taekwon-do) felicitó a Sri Nithya Shanthy.

### **Programas de Música y Drama**

El primer programa fue una presentación de música titulada “Sampoorna (Completo o Perfecto)” a cargo de los jóvenes de Malasia de Sai Anandam en una mezcla de idiomas inglés y malayo para expresar su amor por Bhagavan.

El segundo programa fue una presentación teatral a cargo de los jóvenes del Reino Unido sobre el tema: “Escucha todo, no digas nada; Soporta todo, no hagas nada; Entrega todo, no recibas nada; Sirve a todos, no seas nada”.

Después, la sesión de la mañana llegó a su conclusión.

*Fuente: Sai Vrinda*

*Nota: Esta es una traducción provisoria realizada por devotos voluntarios, como servicio de difusión. Las traducciones oficiales son efectuadas a su debido tiempo por la editorial Premamruta Prakashana, de Muddenahalli.*