

## [Somos quienes conocemos](#)

Category : [Spanish - EspaÃ±ol](#)

Published by Admin on Aug. 31, 2010

Publisher's Desk

### Somos quienes conocemos

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

Por SatgurÃ© Bodhinatha Veylanswami

October/November/December, 2010

Read this article in: [English](#) | [Spanish](#) | [Gujarati](#) | [Tamil](#) | [Hindi](#) | [Marathi](#)

Todos estamos familiarizados con la frase âsomos lo que comemosâ. El punto de vista hindÃ© es que los diferentes tipos de comida que consumimos tienen una influencia significativa en nuestro estado mental y nuestras emociones. Por ejemplo, el comer carne, lo que se sabe que es una comida tamÃ©sica, abre la puerta hacia la conciencia inferior y hace que sea mÃ¡s difÃ©cil el mantenerse fuera de los estados de miedo, enojo, envidia y de las emociones de remordimiento que les siguen. El consumir demasiada comida picante y estimulantes, o alimentos rajÃ©sicos, pueden sobreexcitar nuestra actividad fÃ©sica e intelectual. Por otro lado, los alimentos puros o sÃ©itvicos, como las frutas y verduras frescas que crecen por encima de la tierra; promueven nuestra naturaleza intuitiva o del alma. Para un mÃ¡ximo progreso espiritual, es mejor el comer muchos alimentos sÃ©itvicos, el ser moderados en el consumo de alimentos rajÃ©sicos y el evitar los alimentos tamÃ©sicos. El Chandogya Upanishad (7.26.2) enseÃ±a que: âCuando la comida es pura, la mente se vuelve pura. Cuando la mente se vuelve pura, la memoria se vuelve firme. Y cuando un hombre estÃ© en posesi3n de una memoria firme, todos los vÃ©nculos que lo atan al mundo se aflojanâ.

Quiero ampliar la idea de que *¿somos lo que comemos?* señalando que nuestros compañeros son una influencia igual de importante para nuestro estado mental y nuestras emociones. De ahí el título: *¿Somos quienes conocemos?*. La escritura *Ática Tirukural*, en el capítulo 46 *Evitación de la compañía infame*, tiene 10 versos perspicaces que describen de que manera tan poderosa somos influenciados por la compañía que tenemos. Estos son dos de los versos: *Como el agua cambia de acuerdo a la tierra por la que fluye, así un hombre asimila el carácter de sus asociados.* *Incluso los hombres perfectos, que poseen una mente llena de bondad, son fortalecidos por el compañerismo piadoso.*

Nuestras acciones, habla, estado de conciencia y actitudes acerca de la vida son fuertemente influenciadas por nuestros compañeros, tal y como son influenciadas por la comida que comemos. Por lo tanto, es importante que nos rodeemos de gente buena, religiosa, de conciencia superior. Varias veces al año, recibo un correo electrónico de alguien que me dice que él o ella solían realizar sadhana (prácticas religiosas regulares), pero que dejó de hacerlo hace algún tiempo y ahora quiere comenzar de nuevo. El consejo que siempre doy incluye el asistir a un satsang semanal con otros que también están realizando sadhana. Puede ser difícil el mantener la sadhana si estás esforzándote solo. Necesitamos la compañía de otros que están en el camino para mantener fuerte nuestra sadhana, especialmente durante los tiempos difíciles de la vida. Como mi Gurudeva, Satguru Sivaya Subramuniyaswami, decía con frecuencia: *El grupo ayuda al individuo y el individuo ayuda al grupo.*

Claro que debemos escoger sabiamente ya que nuestros compañeros también nos pueden influenciar negativamente. Esta es una historia para ilustrar. Un adolescente que empezaba su primer año de preparatoria hizo nuevos amigos que tenían el hábito de decir groserías. El muchacho nunca había dicho groserías previamente pero porque empezó a pasar tiempo con sus nuevos amigos, pronto adoptó su lenguaje grosero.

Uno de los momentos de la vida en el que los compañeros religiosos son extremadamente importante, es durante los años de universidad; especialmente para los estudiantes que viven lejos del hogar. La influencia negativa más obvia viene de los compañeros de estudio que están más interesados en las fiestas que en estudiar. Una influencia menos visible, pero igualmente erosiva, viene de los profesores antirreligiosos que proponen el ateísmo o el existencialismo y que incluso pueden abiertamente degradar al hinduismo. Esos encuentros pueden inculcar hábitos negativos y causar una pérdida de fe.

¿Cómo encontrar compañía religiosa adecuada? Las universidades no necesariamente están cerca de grupos de satsang a los que se pueda asistir regularmente. Para estudiantes cuya universidad está cerca de un templo, sugerimos que lo visiten semanalmente. Si el templo está muy lejos para una visita semanal, cuando menos hay que hacer el esfuerzo de asistir durante los festivales principales. El unirse a un grupo de estudiantes hindúes ofrece oportunidades excelentes para interactuar con compañeros con inclinaciones espirituales. Si no hay un grupo así en tu escuela, pero existe un número importante de estudiantes hindúes en la universidad, considera el fundar en tu campus una sección de un grupo establecido de estudiantes hindúes. Otras opciones son el participar en un grupo cultural indio, una clase de yoga o un programa de meditación.

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

Si pudieras ver las energías sutiles de ese intercambio, sabrías que has absorbido en tu aura los rojos oscuros, los cafés lodosos y los verdes del aura de la otra persona. Simplemente no tienes suficiente prana en tu aura para prevenir la intrusión. Esas formas de pensamiento y colores indeseables del aura de los otros son frecuentemente llamadas influencias psíquicas.

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

Este es uno de esos ejercicios de mi gurú: *Siéntate silenciosamente, respira profundamente y, mentalmente, ponte en contacto con tu cuerpo pránico primero visualizándolo y luego sintiéndolo*. El cuerpo pránico de la mayoría de las personas se extiende una a dos pulgadas del cuerpo físico, dependiendo del

grado de vitalidad. Por supuesto, el cuerpo pránico también permea completamente al cuerpo físico entero. Mientras te sientas en silencio, respirando profundamente y lentamente, toma profunda conciencia de la vitalidad del prana que corre por el cuerpo físico. Mientras inhalas siente la vitalidad de tu cuerpo. Siente la energía magnética dentro de ti. Siente su vida. Luego, mientras exhalas, mentalmente y a través del sentimiento libera algo de esta vitalidad, de este prana, de esta fuerza de vida; y mándala hacia tu aura. Sigue enviándola durante la exhalación hacia los bordes externos del aura alrededor de todo tu cuerpo, desde la cabeza hasta tus pies. Los bordes externos del aura humana están a tres o cuatro pies del cuerpo físico. Después de haber recargado 9 veces (9 respiraciones) tu aura con prana vital, debes empezar a sentir que se forma un armazón magnético alrededor del borde de tu aura. Te sentirás muy seguro y contento mientras te sientas dentro de tu propia aura que está cargada con prana de tu propio cuerpo pránico. Estás protegido de todo tipo de influencias psíquicas vistas y no vistas.

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

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

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

ha sido bendecido, deja el templo sintiéndose animado y aliviado de las condiciones mentales que eran una carga para él.

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