

Sé tú mismo

Yogui Bhanan (10 de septiembre de 1995, Berlín, Alemania)

Una vez, tan sólo por diversión, empecé a mirar las manos de alguien y veinte personas quisieron que les leyera la mano. Todos vosotros queréis conocer vuestro mañana, pero no os importa conocer vuestro presente. ¿No es asombroso que nos autodenominemos seres humanos civilizados, con iglesias, maestros religiosos, yoguis, swamis, predicadores y consejeros, todo con un montón de prestigio, cuando todavía sois todos tan mentales? Hay libros, bibliotecas y revistas, pero aún sois desdichados y os sentís solos. No os han enseñado que esta soledad es un poder. No tenéis práctica, por eso cada día os volvéis más severos y más duros. Nunca os han enseñado a ser vosotros mismos. Os han enseñado a ser “alguien”.

Nos han enseñado incorrectamente todos estos años. Nunca nos han enseñado a ser pacíficos o cómo lograr la paz mental cuando todo está del revés. Nuestra existencia no es una existencia pacífica y tranquila. Tienes una psique poderosamente magnética. Puedes atraer cosas de manera simple; puedes obtener cosas, pero no, no estás entrenado para hacerlo. En lugar de ello, sudas y te fastidias y persigues las cosas. ¿Esto es vivir? ¿Agobiarse e ir tras las cosas? Ni tu propio perro lo haría. Él tuvo un maestro y sabe que no tiene nada que hacer con el resto del mundo. Tú tienes a Dios y eres un mendigo y un buscavidas, pidiéndolo todo: “¿por favor, puedo, debo, debería, podrías quererme?”. ¿Qué tipo de vida es esta?

Porque he viajado por todos sitios, he visto este desastre común, esta enfermedad. Estamos sufriendo porque no confiamos en nosotros mismos. Es simple. No hay autoconfianza. Miramos en el espejo, queremos vernos bien y luego hacer discursos. Queremos convencernos los unos a los otros. ¿No nos conocemos los unos a los otros?

Es muy importante: tú sólo eres tú, incluso si estás enfermo, hambriento o cansado, simplemente tú eres tú. Sólo eso. Eso es muy importante. Piensa, cuando tú no eres tú, lo miserable que es la situación.

Ha llegado el tiempo de ser tu propio maestro. Deja de perseguir maestros. Conviértete en tu propia realidad y deja de perseguir la religión. Deja de perseguir. Dios, sé tú mismo. Conviértete en tu propio Dios. En el principio, en el medio, en el final estás tú y solo tú. Por eso, vive bien en tu paz interior, en tu fortaleza interior. Y cuando te sientas débil, visita a tu alma, tu amiga.

Para empezar, siéntate y respira, una respiración por minuto. En exactamente treinta segundos tu alma comenzará a comunicarse contigo. En tres minutos puedes cambiar tu estado de ánimo. De promedio, tomas quince respiraciones por minuto. Supón que tienes que vivir cien años. Si respiras al promedio de una respiración por minuto¹, podrías vivir quince veces cien años porque la vida se mide por respiraciones, no por años en el calendario². Cuando no estás en equilibrio, tu respiración es superficial y rápida, y tu promedio es de veinte a veinticinco respiraciones por minuto. En condiciones saludables, respiras diez o doce veces por minuto. Si en el estado mental óptimo, respiras de cinco a siete por minuto durante once minutos cada día, controlarás a tu mente.

Ha llegado la hora. Tienes que ser tú, una bella, generosa, maravillosa persona. Nadie puede crearte. Dios te creó a su propia imagen. No crees tus propias imágenes. Tan sólo ten una imagen de ti siendo el ser divino. Es muy humano y de eso trata la Era de Acuario³, la “Nueva Era”. Será la Era de los seres humanos y de la paz, el amor y el servicio. Todos viviremos como una familia y se acabarán las guerras. Los humanos y la humanidad prevalecerán de nuevo. De la misma manera que cayó el Muro de Berlín, otras guerras caerán. Todos estaremos unidos bajo un Dios, un espíritu, un yo.

1. Para hacer una respiración por minuto, inhala a través de la nariz durante veinte segundos, retén la respiración durante 20 segundos y exhala a través de la nariz durante veinte segundos. Puedes empezar por cinco o diez segundos e ir incrementando el tiempo hasta los veinte segundos.
2. En la tradición yóguica, tenemos asignados un número de respiraciones y cuando lo agotamos, dejamos el cuerpo.
3. La Era de Acuario empieza el 11 de noviembre de 2012. Será una Era de conciencia expandida mediante la experiencia directa.