**LAS PALABRAS DE MATAJI**

****

**Amor y desapego**

El amor obra desinteresadamente, es el mejor regalo que podemos dar o recibir. Pero, ¿sabemos amar sin apegarnos al objeto de nuestro sentimiento haciéndole y haciéndonos daño? Tomemos como ejemplo un pájaro que usted pueda tener en una jaula, al que cuida y da de comer; y también puede alimentar a otros pájaros que viven en libertad con los que su actitud será diferente. Con ellos no estará apegado, los alimentará y se sentirá feliz simplemente por verlos bien, observarlos piar, volar… En cambio, con el pájaro enjaulado que tiene en su casa su actitud será distinta, si bien le dará todos los cuidados lo tendrá prisionero considerándolo su posesión. Estará apegado a él. Es difícil, viviendo en una sociedad como la de hoy, no sentir que amar es poseer a quien nos inspira dicho sentimiento, sin darnos cuenta que el verdadero amor implica darle al otro lo mejor de nosotros sin esperar nada a cambio brindándole, además, el beneficio de la libertad. Entonces, sintámonos plenos, abriéndole la puerta de su jaula dorada para verlo volar fuerte y feliz.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

**El sentido del humor es una cosa seria**

Durante los años en que dirigí mi escuela de Yoga en Tecate, continuaba mis viajes por Norteamérica. Me invitaban a dar conferencias y seminarios, lo que allí llaman workshops, que eran programas de dos días en los cuales hablaba de lo que era el Yoga y ofrecía clases prácticas de esta disciplina. No me gustaba la gravedad de los americanos, su manera de tomarse las cosas tan en serio. Por eso, irrumpía en la sala haciendo chistes y cuando los participantes estaban haciendo la parada de cabeza, yo caminaba entre ellos y les hacía cosquillas en los pies. ¡Entonces estaban todos obligados a reír!

El humor ayuda a enfrentar muchas cosas. Mi punto de vista personal es que si uno está envuelto en cosas espirituales no tiene ninguna necesidad de andar con la cara larga. Esto es también teatro: conozco personas que en público son muy serias, solemnes, pero si están con dos o tres amigos cambian totalmente. Pura fachada. La espiritualidad se puede expresar con amor, calor humano, afecto, mucha luz. Es mejor utilizar sonrisas en lugar de caras largas.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

**La Luz está en su interior**

Cierre los ojos y trate de imaginarse que la Luz está dentro de usted, colóquela mentalmente dentro del cáliz de una flor de loto, metiéndola, entonces, dentro de su propio corazón. Imagínela colocada ante un altar en el interior del templo que representa su propio cuerpo. Déjela brillar en todo su esplendor, enviando sus rayos en todas direcciones, sobre todo ser humano sensible, para que pueda llevarles Luz, calor y compasión. Piense en sí mismo como el portador de dicha Luz, el guardián del templo y observe el resplandor en su corazón hacerse más y más brillante, llenando con la Luz todo su ser…Observe cómo arroja lejos el sufrimiento y el dolor, reemplazándolo con la alegría, el amor y la felicidad. Báñese en esta Luz. Deje que envuelva todo su ser.   
El día que comprenda que la Luz en su corazón y la divina Luz eterna son la misma cosa, habrá logrado la unión con ella y sabrá que representa la verdad, el Amor y Dios.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

**Si desea vencer el insomnio**

¿Se queda usted dormido en el momento mismo en que toca la almohada con la cabeza? ¿O duerme con intermitencias y suele pasarse horas despierto e inquieto? Algunas veces el insomnio se debe a que se duerme con una orientación inapropiada. Particularmente los temperamentos inquietos y nerviosos no consiguen dormir profundamente y descansar toda la noche, cuando se acuestan en dirección contraria a la corriente magnética de la Tierra. Todo el mundo sabe que esta corriente magnética tiene poder para mover la aguja de la brújula. Pero lo que usted ignora, acaso, es que también influye sobre nuestro sistema nervioso. Se debe dormir con los pies hacia el Ecuador y la cabeza hacia el Polo con objeto de estar en línea con la corriente magnética de la Tierra. Mi maestro Krishmacharya fue el que me enseñó esto y yo se lo recomiendo así a todos mis alumnos y amigos que padecen insomnio. Muchos descubrieron con gran sorpresa, que duermen mucho mejor desde que cambiaron la orientación de sus camas.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

|  |
| --- |
| D:\Luz Website\fundacion-indra-devi NEW\lapaginademataji\mataji1.jpg |

**El Poder de la Mente**  
  
*“No tenemos una idea verdadera de lo poderosos que somos.  
Poseemos enormes potencialidades y aptitudes, pero las desconocemos y andamos por el mundo pobres como mendigos”*  
  
En 1990 tuve un pequeño accidente que me alejó momentáneamente de mi trabajo, pero que a la larga no hizo más que reforzar el increíble dominio que he alcanzado gracias a la práctica del Yoga. Sucedió cuando viajaba a Madrás y mi avión hizo escala en Trichi, en el estado de Tamil Nadu. Cuando estaba bajando del avión, un señor quiso ayudarme con mi bolso de mano, y yo acepté encantada. Pero el señor caminaba muy ligero y yo tenía prácticamente que correr para alcanzarlo. Tal era mi apuro por mantenerme a su lado que tropecé, aterrizando en el suelo sobre mi codo fracturándome el brazo. Me llevaron de urgencia al hospital de la ciudad, donde el médico de guardia me informó que debía operarme de urgencia.  
Pero yo miré al doctor y le dije:  
- Yo no me voy a operar, y tampoco me quedaré aquí. Me voy ya mismo.  
- Señora –me replicó él–, si usted no se opera, no podrá mover el brazo nunca más y sentirá mucho dolor de por vida.  
Yo le respondí:  
- ¿Sí, doctor?  
No le reprocho su inquietud, ya que a sus ojos, yo era una viejita de noventa años, y él no podía concebir que yo fuera tan obstinada. Pero me tomé el primer avión y volé a México a quedarme con Rosita, mi hija adoptiva. Tomé una tijera en su casa y corté el yeso. A partir de ese momento, comencé a rehabilitarme con paciencia y empeño, ejercitando el brazo de todas las maneras posibles. También seguí con mi dieta vegetariana y trataba de hacer las posturas de Yoga que me salían. Al cabo de ocho meses ya podía mover mi brazo completamente.  
Al año siguiente, volví a la India y fui al mismo hospital donde me habían internado. Busqué al doctor que me había atendido y le dije:  
- Doctor, usted dijo que yo iba a sufrir mucho dolor y que no iba a poder mover mi brazo. Quiero mostrarle algo.  
Entonces comencé a mover mi brazo y a realizar variadas contorsiones con él. El doctor quedó realmente estupefacto. Me miró y me dijo:  
- Señora, usted lo pudo hacer porque tiene una mente poderosa. La mayoría de la gente la tiene pero no la usa, es por ello que necesita de nosotros.

Mataji

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

|  |
| --- |
| D:\Luz Website\fundacion-indra-devi NEW\lapaginademataji\mataji2.jpg |

**El Yoga, una forma de vida**  
  
*El cuerpo en el que usted vive es su posesión más preciosa y debe tratarlo como tal. Tendría que considerar un deber el cuidarlo con esmero, manteniéndolo bien alimentado, limpio por dentro y por fuera, y proporcionándole la cantidad necesaria de aire fresco, descanso y ejercicio.*   
  
¿Por qué el cuerpo necesita ejercicio? Sencillamente porque sin él pierde en seguida su elasticidad y juventud, se pone rígido y pesado, acumula grasa y toxinas, y en consecuencia envejece rápidamente, se desgasta y es presa fácil de la enfermedad.  
  
El cuerpo humano puede ser algo extraordinariamente bello o repulsivo, según el cuidado que se dispense. Por desgracia, lo más corriente es que no se le dediquen las atenciones necesarias o convenientes. Hasta es habitual que se le relegue a un lado y se le olvide. Queremos que nuestro cuerpo se conserve sano y fuerte pese a los daños que le estamos infligiendo de manera sistemática. La mayoría de nosotros no está preparado para emplear siquiera diez minutos al día en ejercitarlo físicamente, cuando tanto lo necesita.   
  
Es casi milagroso lo que los ejercicios pueden hacer por un cuerpo cansado, fatigado por exceso de trabajo, pobremente desarrollado y hasta deforme. Toda ejercitación es buena: los juegos, los deportes, caminar, nadar, bailar, con tal de que no se exagere ni se practiquen de manera tan violenta que produzcan intensa fatiga.  
  
El tipo ideal de actividad física, en mi opinión, debería servir para robustecer y salvaguardar la salud física, moral y mental del ser humano. Desde que aprendí que existía un sistema de esas características, y lo estudié y lo practiqué, no hay nada que me impresione ni satisfaga más que el Yoga.  
  
Su práctica ha llevado salud y bienestar a innumerables personas. Muchas personalidades de prestigio mundial le atribuyen al Yoga su larga vida plena de éxitos.  
  
Esta disciplina hace particular hincapié en la filosofía del ejercicio. Se experimenta un sentimiento de despertar cuando se está recibiendo su instrucción; se desarrollan capacidades superiores y se consigue un equilibrio y una energía considerable gracias a estos ejercicios, muchos de los cuales se desarrollaron siguiendo los movimientos de distintos animales. En el Yoga, la relajación es considerada un arte, el respirar como una ciencia y el control del organismo como un medio de armonizar el cuerpo, la mente y el espíritu.   
  
Mataji

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

|  |
| --- |
| D:\Luz Website\fundacion-indra-devi NEW\lapaginademataji\mataji5.jpg |

**¿Puede el Yoga ayudarnos a vivir con alegría en tiempos de estrés y vorágine?**  
  
El Yoga es un arte y ciencia de vida. Yoga significa unión, en todas sus acepciones y dimensiones. Por medio de una serie de disciplinas físicas y mentales podemos aprender a mantenernos saludables, alertas, receptivos y mejorar nuestra percepción del mundo con una mejor calidad de vida y equilibrio espiritual.  
  
Con la práctica del Yoga se logra autoconfianza, humildad, y la posibilidad de vivir con mucha alegría. Es un sendero hacia la libertad y nos ayuda a entender lo bueno que es dar sin esperar nada a cambio, solamente por el hecho de dar. Y porque el que da siempre recibe.   
Uno de los pilares de esta filosofía es el presente eterno. El futuro está pasando por el presente a cada momento y, justo en ese instante, se convierte en pasado.   
Para alcanzar la felicidad hay que vivir el presente, no añorar el pasado ni desear cosas que están por llegar.   
  
Además el Yoga nos ayuda poco a poco a liberarnos del miedo, liberarnos de las paredes que construimos y nos aprisionan. Así entramos en un estado donde nada nos toca. Para que lo comprendan mejor, tomemos como ejemplo un lago: cuando el lago está quieto, ustedes pueden ver allí, como en un espejo, el reflejo de los árboles, de las nubes. Si el lago está agitado no podrán ver nada en su reflejo.   
  
En estos tiempos es cuando esta experiencia es más necesaria. Debido a la violencia y la agresividad de la sociedad actual, la gente está desorientada y se pregunta quién es.   
  
El universo está dentro de nosotros, intentemos ese encuentro y aprenderemos a recorrer nuestro interior, no buscando respuestas afuera. El amor es la fuente universal de la vida y es el único que puede salvar al mundo entero, sin discriminación de razas ni credos.  
  
El Yoga debería transformarse en la gran salvación de este mundo que sufre de tantas enfermedades: estrés, adicciones, soledad...  
  
Practiquemos la solidaridad, la luz, la armonía y el amor. La práctica constante del Yoga y la meditación me cambió la vida; se los ofrezco con todo mi amor y deseos de bienestar, felicidad, paz y luz.   
  
Mataji

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

**Yoga y religión**  
  
*“No es lo mismo ser una persona espiritual que una persona religiosa.  
Pero la práctica del yoga nos lleva a explorar nuestra espiritualidad,   
la chispa divina que existe en nosotros, sin distinción de credos.”*  
  
Muchas personas que se acercan por primera vez al Yoga se preguntan si esta práctica puede contradecir los postulados de la religión a la que pertenecen. Otras, que son agnósticas o ateas, se preguntan también si para disfrutar de sus beneficios deberán suscribir ideas ajenas a sus convicciones. Y otras, finalmente, para quienes el aspecto religioso carece de trascendencia, se preguntan si practicarlo implicará llevar a cabo actividades de tipo confesional.   
  
El Yoga es una, de ninguna manera la única, forma de espiritualidad. Por ello integra en sí normas de alimentación, prácticas corporales, ejercicios respiratorios, técnicas de manejo consciente de las vibraciones sonoras y de la propia energía, ejercicios de concentración, técnicas de meditación, normas éticas de conducta.   
  
Por haber nacido en la India, el Yoga está inevitablemente “ambientado” en las religiones predominantes en su patria de origen: el hinduismo y el budismo. Pero vale la pena aclarar bien el concepto: el Yoga no es una religión ni una filosofía, sino una forma de espiritualidad. Al ser un camino de investigación utiliza también –pero no solamente– la razón. Rescata igualmente las experiencias de todos aquellos compañeros de ruta que nos precedieron en el camino, pero sin privilegiar a ninguno ni excluir a los demás. Su finalidad es ayudarnos a acceder y luego favorecer la evolución de nuestro ser real a través de la propia experiencia. Y por ello es muy frecuente, casi diría habitual, que quienes lo practican redescubran dimensiones insospechadas en sus religiones de origen, reconociendo y experimentando la “fuente de agua viva” de la cual todas se nutren. También un ateo o un agnóstico percibirán que el Yoga no impone ningún sistema de creencias, sino que simplemente propone una vía de descubrimiento y perfeccionamiento del ser humano.   
  
El yogui puede tener cualquier religión o carecer de ella en absoluto. En este caso, generalmente, él mismo da forma a su relación con la Realidad Última, una vez que se ha aproximado a ella.   
  
Mataji

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

|  |
| --- |
| D:\Luz Website\fundacion-indra-devi NEW\lapaginademataji\mataji3.jpg |

**Dar Luz y Amor**  
  
*“El que da luz y amor a todos los seres vivientes recibe infinitas veces lo que entrega. Su riqueza no tiene límites."*  
  
Algunos vienen y me dicen: “¿Cómo dar luz y amor a los que no conozco?”. Y yo les cuento cómo me hago amiga de los taxistas. Después de cada viaje, salgo, pago y le doy un beso al taxista, y una vez uno de ellos empezó a llorar. ¿Por qué no? Hay que quitarse la cortina que uno se pone delante. Yo la tenía muy espesa.  
  
Otros preguntan: “¿Cómo puedo contrarrestar la energía negativa, ya que soy muy influenciable?”. A veces los mismos padres o una amiga con buenas intenciones nos dicen: “No vas a poder, esto no es para vos”, y es difícil no dejarse abatir por la sensación de derrota. ¿Qué hacer entonces? Lo primero es decir: “Gracias, me gusta mucho oír tus palabras, agradezco tus buenas intenciones y tu preocupación”. Hay que responder siempre a la agresión con luz, paz y amor.  
  
Vivimos una época de grandes cambios, todos lo sabemos. Y cada uno de nosotros tiene que hacer lo mejor para dar amor y luz; y, al final del día, hacer un balance y pensar: ¿Qué hice hoy para que la luz brille más y la oscuridad disminuya?  
  
Cuando digo dar amor y luz a todos, esto incluye también lo que se llama ternura.  
¿Saben qué significa ternura? Pues significa amor en forma de caricias. Voy a decirles algo: cada persona necesita un poquito de ternura, de amistad; pero también cada animal, cada árbol, cada planta. Les cuento una anécdota: Cuando conoció a un médico notable, mi esposo le comentó: ”¡Qué bonita planta tiene a la entrada de su jardín!”. Y el doctor le respondió: “Mi esposa quiso tirarla porque estaba muy mal, muy fea; pero le pedí que la dejara durante un par de semanas más. Y cada vez que entraba o salía, le hacía una caricia a la planta. Nada más. Y la planta resucitó”. Necesitan ternura. Y en las casas de personas tiernas, ¡hay que ver qué hermosas se ponen las plantas!  
  
Mataji

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

|  |
| --- |
| D:\Luz Website\fundacion-indra-devi NEW\lapaginademataji\mataji6.jpg |

**El mejor momento para practicar Yoga**  
  
*“Es conveniente practicar Yoga durante un cuarto de hora todos los días. ¿Cómo hacerlo? Coloca tu colchoneta a los pies de tu cama y a la mañana déjate invitar por ella”*  
  
Ante todo, es importante aprender a despertarse como es debido. Estírese. Extienda los brazos, bostece varias veces, estire las piernas y todo el cuerpo. Mientras todavía está en la cama haga el siguiente ejercicio de estiramiento:  
  
Con los pies juntos, tobillo con tobillo, empiece a estirar la pierna derecha, sin levantarla de la cama, como si quisiera prolongarla. Tiene que sentir el estiramiento desde la cadera hasta el pie; momentáneamente la pierna se alargará unos centímetros, o más. Consérvela en esta postura mientras cuenta sesenta; después relájese haciendo que el pie derecho se ponga al mismo nivel que el izquierdo. Repita el mismo ejercicio con la pierna izquierda.  
  
Este ejercicio estira la columna vertebral y entona los nervios del simpático. Produce un efecto rejuvenecedor en todo el cuerpo. Como se trata de un ejercicio muy fuerte de los nervios, debe procurar no exagerarlo. El máximo es de sesenta segundos por cada pierna, pero puede repetirlo, si lo desea, por la noche. Si su cama es demasiado blanda, no lo haga en ella: espere a estar listo para realizar otros ejercicios sobre el suelo y sencillamente empiece con éste.  
  
Otro punto a tener en cuenta es no levantarse jamás precipitadamente, aunque tenga usted mucha prisa, porque esto produce un choque en todo el sistema nervioso. Concédase algún tiempo para volver a este mundo desde el umbral del otro. Procure que este paso sea lento y gradual, de modo que dé tiempo a su cuerpo para iniciar su marcha.  
  
Los animales nos dan un buen ejemplo de cómo debemos hacerlo con naturalidad. Observe por ejemplo a un perro o un gato. Nunca se levantan de un salto, a menos que estén en peligro o haya ocurrido algo que los alarme, sino que están bostezando y estirándose un rato hasta que se despiertan del todo.  
  
Después se levantan lentamente sobre sus extremidades. Imítelos.  
Cuando por fin se haya levantado de la cama, debe beber un vaso de agua, pero que esté a la temperatura ambiente, no helada. Bébalo después de haberse lavado los dientes y la lengua, los primeros con su cepillo y la segunda con un pañito.  
  
Luego, antes de desayunar, ya que los ejercicios de Yoga hay que realizarlos con el estómago vacío, dedíquele quince minutos a su práctica. Si por cualquier motivo no puede haga, aunque sea, un ejercicio, pero nunca las omita del todo. Si usted empieza a saltearse algún día, lo más probable es que se vaya aficionando más y más al sedentarismo, hasta que abandone totalmente la sana costumbre de dedicarle ese mínimo tiempo a su salud.  
  
Mataji

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

**Un ingenioso modo de relajarse**  
  
“Haga el experimento de descansar tendido sobre una hamaca y verá cómo podrá dormir más pronto, con un sueño más reparador. Yo misma tengo mi hamaca en nuestro centro de la calle Echeverría, y cuando estoy allí me columpio a ratos para tomarme cortos descansos durante el día, en medio de mi apretada agenda.”  
  
Un artefacto muy popular en la India para la relajación consiste en un gran columpio, por lo que en casi todos los hogares se encontrará uno en alguna habitación o en la terraza. Se trata de una hamaca suficientemente cómoda para recostarse y echar un sueñecito, meciéndose. Todos los matrimonios con hijos pequeños conocen el efecto sedante que ejerce mecer a un niño; las criaturas dejan de llorar y se quedan dormidas en cuanto alguien mueve acompasadamente sus cunas. No entiendo por qué columpiarse no goza de mayor popularidad en Estados Unidos, costumbre que dio gran vitalidad y aspecto jovial al extinto presidente John F. Kennedy. Obviamente, hay algo muy relajante en el movimiento mecedor, pero es probable que la gente considere que es algo así como una regresión a la infancia y por tal motivo evita ese agradable método de relajación. Olvídese de semejante idea. Haga el experimento de descansar tendido sobre una hamaca y verá cómo podrá dormir más pronto, con un sueño más reparador. Yo misma tengo mi hamaca en nuestro centro de la calle Echeverría, y cuando estoy allí me columpio a ratos para tomarme cortos descansos durante el día, en medio de mi apretada agenda.  
  
Siempre le digo a todos que, en la medida de lo posible, se compren una, de tipo paraguayo, y la instalen en su casa. Una señora que siguió mi sugerencia me comentó una vez: “Desde que tenemos la hamaca todo cambió en casa, pues ahora, al llegar de la calle, nos cambiamos de ropa y nos entregamos a su movimiento. Su ritmo suave es relajante; y se establece una armonía diferente en el ambiente que compartimos en el hogar”. Cualquiera puede probarlo y comprobar los resultados positivos. Por eso les recomiendo tener una en casa.  
  
Indra Devi

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

**La mejor manera de empezar el día**  
  
*"Es conveniente practicar Yoga durante un cuarto de hora, todos los días. ¿Cómo hacerlo? Coloca tu colchoneta a los pies de tu cama, y a la mañana déjate invitar por ella."*  
  
Ante todo, es importante aprender a despertarse como es debido. Estírese. Extienda los brazos, bostece varias veces, estire las piernas y todo el cuerpo. Mientras todavía está en la cama, haga el siguiente ejercicio de estiramiento: con los pies juntos, tobillo con tobillo, empiece a estirar la pierna derecha, sin levantarla de la cama, como si quisiera prolongarla. Tiene que sentir el estiramiento desde la cadera hasta el pie; momentáneamente la pierna se alargará unos centímetros, o más... Consérvela en esta postura mientras cuenta hasta sesenta; después, relájese haciendo que el pie derecho se ponga al mismo nivel que el izquierdo. Repita lo mismo con la pierna izquierda. Este ejercicio estira la columna vertebral y entona los nervios del sistema simpático. Produce un efecto rejuvenecedor en todo el cuerpo.  
  
Como se trata de un ejercicio muy fuerte para los nervios, debe procurar no exagerarlo. El máximo es de sesenta segundos por cada pierna, pero puede repetirlo, si lo desea, por la noche. Si su cama es demasiado blanda, no lo haga allí; espere a estar listo para realizar otros ejercicios sobre el suelo y, sencillamente, empiece con éste.  
  
Otro punto a tener en cuenta es no levantarse jamás en forma precipitada, aunque tenga usted mucha prisa, porque esto produce un choque en todo el sistema nervioso. Concédase algún tiempo para volver a este mundo desde el umbral del otro. Procure que ese paso sea lento y gradual, de modo que dé tiempo a su cuerpo para iniciar su marcha.  
  
Los animales nos dan un buen ejemplo de cómo debemos hacerlo con naturalidad. Observe por ejemplo a un gato o a un perro. Nunca se levantan de un salto, a menos que estén en peligro o haya ocurrido algo que los alarme, sino que están bostezando y estirándose un rato hasta que se despiertan del todo.  
  
Después se levantan lentamente sobre sus extremidades. Imítelos.  
Cuando por fin se haya levantado de la cama, beba un vaso de agua, pero que esté a la temperatura ambiente, no helada. Bébalo después de haberse lavado los dientes y la lengua, los primeros con un cepillo y la segunda con una gasita. Luego, antes de desayunar, ya que los ejercicios de Yoga hay que realizarlos con el estómago vacío, dedíquele quince minutos a su práctica. Si por cualquier motivo no puede, haga aunque sea un ejercicio, pero nunca los omita del todo. Si usted empieza a saltarse algún día, lo más probable es que se vaya aficionando más y más al sedentarismo, hasta que abandone totalmente la sana costumbre de dedicarle ese mínimo tiempo a su salud.  
  
Indra Devi

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

|  |
| --- |
| D:\Luz Website\fundacion-indra-devi NEW\lapaginademataji\mataji7.jpg |

**La importancia de adoptar una postura correcta**  
  
La postura refleja la condición física y mental del individuo. El hombre enfermo, el que ha perdido el estímulo por la vida o la confianza en sí mismo, corrientemente lo refleja en la forma como se conduce y se presenta a los demás. Por lo general, una columna vertebral recta significa juventud, optimismo, valor, buena salud y buen humor. ¿Ha visto usted alguna vez salir a alguien después de haber reprobado un examen con la moral hecha pedazos? Su columna vertebral rara vez está erguida. No estoy hablando, naturalmente, de aquellos individuos que la tienen dañada por un accidente, ni de otros que tienen algún problema de nacimiento. La primera condición que se requiere para una postura correcta es una columna vertebral derecha. La cabeza, los hombros y el abdomen se colocan automáticamente en su sitio si la espalda está recta.  
  
A propósito de la postura correcta, me gustaría decirles algo sobre la costumbre antinatural de muchas mujeres de hundir el vientre. Es una posición antihigiénica y violenta que consiste en forzar hacia adentro el abdomen, mientras los glúteos se mantienen tensos y rígidos. Esto ocasiona tensión muscular y nerviosa, sin contar que además impide que la columna se mantenga recta. El propósito, a mi entender, es dar la impresión de que se tiene menos vientre. No sé si la que lo hace logra engañar a alguien, como no sea a sí misma... ¿Quién puede conservar contraídos y rígidos los músculos de sus manos, sus pies, de otra parte de su cuerpo sin que ello produzca una reacción muscular y nerviosa?  
  
La contracción debería irse alternando con la relajación, pero mantenerse todo el tiempo en una postura que requiere una incesante contracción muscular no me cabe en la cabeza. Lo único que necesita para adoptar una buena postura es mantener derecha la espalda y los hombros, con la cabeza erguida y moverse de forma natural. Las posturas de Yoga contribuyen a conseguir ese objetivo.  
  
Mataji Indra Devi

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

|  |
| --- |
| D:\Luz Website\fundacion-indra-devi NEW\lapaginademataji\mataji8.jpg |

**Vale la pena reír**  
  
*"Shanti significa paz, pero paz con alegría.  
No creo en la paz de las personas  
que llevan el rostro ensombrecido."*  
  
Debo reconocer que la cantidad de viajes que solía hacer y el poco tiempo que estaba en casa molestaban un tanto a mi esposo, el doctor Knauer, quien más de una vez me hizo saber su fastidio por mis prolongadas ausencias. Aparte, cómo exigirle que entendiera por completo el sentido que tenían para mí esos constantes viajes a la India.  
  
Sin embargo, salvo esas explosiones de disgusto, motivadas más por su necesidad de que estuviéramos juntos que por celos o por oposición a mis proyectos, conté con su permanente apoyo y protección, a los que no les faltaba algún toque de buen humor.  
  
Recuerdo una vez que volví de la India con una foto mal sacada donde aparecía el torso de Sai Baba y una parte de arriba de mi cabeza. El doctor Knauer la tomó y empezó a reírse:  
-Esta foto es una buena demostración de que ni Sai Baba ni Indra Devi tienen cabeza.  
No tuve más remedio que reírme con él.  
  
La risa fue una compañera constante en mi vida. No me cuesta reírme, ni siquiera hoy. Basta una pequeña broma para que mi risa estalle. O un momento de felicidad o la satisfacción de un pequeño caprichito, como que me regalen flores blancas o que me traigan mi queso favorito, para que los acompañe mi risa. Creo que aprendí a dejar salir mi risa con Sai Baba. Al fin y al cabo, reír es acompañar los latidos del corazón y una demostración de que estamos en plenitud con los demás, que, de una manera un tanto inesperada, los amamos.  
Un consejo: Vale la pena reír.  
  
Indra Devi

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

**Usted es lo que piensa**  
  
Si supiésemos concentrarnos y hacer buen uso de nuestra mente, nuestra vida sería totalmente diferente. No sólo nos liberaríamos de los temores que nos asaltan a diario, sino que triunfaríamos en todo lo que nos propusiésemos realizar. Lo mismo si se tratara del campo del arte, de la ciencia, de los negocios, de la política o de las relaciones personales.  
  
Hace años, fuimos con un amigo mío, que mostraba una gran inclinación a ver todo en forma negativa a realizar cierta tramitación a un edificio público. Estábamos caminando por sus pasillos, cuando le advertí que estaba convencida de que no se verían coronados por el éxito sus esfuerzos porque su pensar profundamente negativo no iba a hacer sino atraer fracaso tras fracaso tras de sí. Mi propósito era llevar a su mente el hecho de que cualquiera puede obtener lo que desea, si se concentra con suficiente energía sobre ello. Medio en broma le dije que en aquel momento necesitaba una horquilla para sujetar una flor en mi cabello y me puse a buscar por el suelo alrededor de mí, esperando que alguien hubiese dejado caer alguna. Le expliqué que creía firmemente que todo el mundo podía conseguir lo que quisiese, desde una simple horquilla hasta una cura milagrosa, siempre que su fe fuese lo suficientemente fuerte y decidida.  
  
- Desista de ello- me dijo, cuando llegábamos a la puerta de la oficina que buscábamos, un poco divertido por mi candorosa fe. Pero en aquel mismo momento vi a mis pies una gran horquilla dorada. La levanté en silencio y se la presenté en la palma de la mano. Lo miró con cierto gesto de sorpresa y dijo sonriendo: -Pura casualidad.  
Pero este pequeño incidente debió haberle producido cierta impresión, porque poco tiempo después empezó a cambiar visiblemente y a ser más optimista y más afortunado en sus actividades.  
  
- Aquella horquilla me dio una gran lección - me confesó más tarde en una carta.  
  
La clave y el secreto de la concentración es, naturalmente, el deseo. Cuando una persona desea con vehemencia algo, automáticamente se concentra en ello y se esfuerza por conseguirlo. El objetivo que se propone puede ser creador, o liberador, pero también, puede ser destructivo y esclavizante. Sin embargo, cualquiera sea la meta propuesta, el deseo es la fuerza propulsora que empuja al hombre a alcanzarla, y la concentración, el escudo y la coraza con los cuales sortea los obstáculos que se le presentan en el camino. Sin duda alguna, la concentración es un arma poderosa, pero un arma de dos filos; Puede defenderlo a uno o herirlo, según el uso que se haga de ella.  
  
De aquí que en el yoga la concentración es algo que se practica juntamente con la meditación, de tal manera que el individuo aprende a valorar la importancia del desinterés y no use de manera destructiva el poder de la mente que acaba de adquirir.  
  
Indra Devi

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

**Ella respondía así a nuestras dudas sobre el Yoga**  
  
***¿Nos puede decir qué es el Yoga?***  
El Yoga es un arte y una ciencia de vida. Yoga significa unión, en todas sus acepciones y dimensiones. Por medio de una serie de disciplinas físicas y mentales podemos aprender a mantenernos saludables, alertas, receptivos y mejorar nuestra percepción del mundo exterior para sentirnos internamente armonizados con una mejor calidad de vida y equilibrio espiritual.  
  
***¿Se puede llegar a dominar el Yoga?***  
Es muy difícil; cuesta toda la vida. Prueba de ello son los yoguis indios. Pero cada uno puede tomar del Yoga aquella parte que necesite y les aseguro que vale la pena dedicarle quince o veinte minutos diarios.  
  
***¿Cuál es la mejor hora para su práctica?***  
La mejor hora para ejercitar el Yoga es por la mañana, antes de desayunar, ya que es importante hacerlo con el estómago vacío. La irregularidad y los olvidos terminan, casi siempre, en el sedentarismo. Otra cuestión importante es no saltar de la cama, aunque se tenga mucha prisa, porque se produce un choque en el sistema nervioso. Por el contrario, es conveniente un desperezamiento lento y completo, como el de un gato estirándose al sol.  
  
***¿Puede el Yoga ayudar a superar ciertos miedos?***  
Ayuda a vencer el miedo a la muerte. Si le tememos es porque está rodeada de cosas negras y lúgubres. El Yoga ayuda a concebir la muerte como algo natural, que ocurrirá, y a lo que hay que hacer frente sin temor.  
  
Indra Devi

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

**A respirar también se aprende**  
  
*"Nadie nos enseña a respirar; ni la familia, ni la escuela, ni la universidad, ni la iglesia. La mayoría de la gente sólo usa la parte de arriba de los pulmones durante toda su vida. Entonces, ¿para qué tiene la parte baja de los pulmones? ¿Como decoración? No. En Yoga, la respiración enseña a llenar la parte baja, media y alta de los pulmones".*  
  
"Una vez -contaba Mataji- un taxista se quejó de que no sabía cómo respirar bien; entonces me bajé del auto en Juncal y Rodríguez Peña y le enseñé. Tomé sus manos y las puse sobre mis costillas para mostrarle; es como un acordeón: llenando los pulmones y exhalando. Él lo entendió muy bien, y después dijo: 'Mataji, usted no le va a decir a nadie que le estaba dando clases de Yoga a un taxista en la esquina de Rodríguez Peña y Juncal, ¿no?'. Contesté: '¿Y por qué no?'. Todavía no tengo una respuesta. Si él preguntó, lo más sencillo era enseñarle. Yo no voy a hacer cosas que hagan daño, cosas vulgares...Y le enseñé a respirar. ¿Y saben por qué estaba sorprendido? Porque todavía tenía una cortina entre él y el mundo. Y es tan lindo vivir sin esta cortina, no tener miedo de otras personas, no tener miedo de morir, de vivir, ni de nada..."  
  
La práctica de la respiración que aprendemos en Yoga nos lleva a crear un espacio en el que la voluntad y la mente pueden fluir serenamente  
  
Indra Devi

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

**El poder del dar amor**  
  
El que da luz y amor a todos los seres vivientes  
recibe infinitas veces más de lo que entrega.  
Su riqueza no tiene límites...   
  
Amar a todos sin que importe la raza, ni la casta, ni la religión, ni la edad; nada debe importar.  
Aquél que se niega a recibir amor sufre.  
  
Cuando una persona duerme, se le puede enviar toda la luz y todo el amor ya que al descansar, el ser no ofrece resistencia.  
  
Existen muchos males provocados por quienes tienen su chispa divina tapada con sentimientos negativos; puede estarlo a tal punto que sus ojos no ven y no se fían de nuestros ojos ni de nuestras palabras.  
  
Pero, poco a poco, esto puede ir cambiando con la meditación, con buenas lecturas  
y con amor; fundamentalmente con amor se puede cambiar y crear un nuevo ser con luz en su corazón.  
  
La fuerza del amor es tan grande que quien la tiene puede hacer cualquier cosa.  
No hay fuerza que pueda con el amor; si todos damos amor, el mundo se transformará.   
  
Indra Devi

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

|  |
| --- |
| D:\Luz Website\fundacion-indra-devi NEW\lapaginademataji\mataji9.jpg |

**Para encontrar la verdadera libertad**  
  
Es muy importante poder dar luz y amor a todos,  
ya que no hay ninguna persona que no necesite ternura.  
La vida es mucho más fácil de lo que conocemos.  
Alguien dijo: "¿Por qué hacer cosas simples si podemos complicarnos y sufrir?".  
  
En Malabar, India, no había mendigos, tampoco había ricos. La gente que perdía su casa era espontáneamente ayudada por sus vecinos y amigos para poder recomenzar. Luego todo esto cambió. La total libertad del ser humano es encontrarse consigo mismo, ser fiel a uno mismo, con independencia de criterio, reflexionando, siendo flexible y maleable para lograr armonización y paz mental. Libertad es vivir sin ataduras y el yoga es un camino hacia la libertad. Su práctica constante nos lleva a liberarnos del miedo, la angustia y la soledad.  
  
Consejos de Indra Devi para vivir mejor  
  
¿Cuándo practicamos Yoga?  
Treinta minutos diarios en su casa, además de las clases grupales, producen un enorme beneficio.  
  
¿Para qué nos sirve?  
Cada uno puede tomar del Yoga aquella parte que necesite y le aseguro que vale la pena.  
  
¿Cuál es el mejor horario?  
La mejor hora para ejercitar el Yoga es por la mañana, antes de desayunar, ya que es importante hacerlo con el estómago vacío.  
  
¿Cuál es secreto del éxito?  
La regularidad y la constancia es una de las mejores herramientas que posee el yogui.  
  
¿Qué otros cambios ayuda a producir?  
Con la práctica del Yoga se logra autoconfianza y la posibilidad de vivir con mucha alegría.  
  
¿Además de posturas y respiración, qué es el Yoga?  
Es un sendero hacia la libertad y nos ayuda a liberarnos del miedo a no dar sólo para recibir, sino solamente a dar, porque el que da siempre recibe.  
  
¿Ayuda a mejorar la relacion con los demás?  
Una de las claves del Yoga es la no-violencia y se comienza aplicándola a la propia persona para luego extenderla a todo y todos los que nos rodean.  
  
Indra Devi

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

**¿Son buenos tiempos para el Yoga?**  
  
En los tiempos que nos toca vivir es muy importante poder dar luz y amor a nuestros semejantes, ya que no hay ninguna persona que no necesite de nuestra ternura.  
  
El Yoga nos brinda la posibilidad de encontrar todo este bagaje en nuestro interior para poder luego volcarlo en quienes nos rodean.  
  
Ahora es cuando esto es más necesario, debido a la violencia y la agresividad de la sociedad actual. La gente está desorientada y se pregunta quién es.  
  
El universo está dentro de nosotros; intentemos ese encuentro y así aprenderemos a recorrer nuestro interior, no buscando respuestas en el exterior. El amor es la fuente universal de la vida y es lo único que puede salvar al mundo entero, sin discriminación de razas ni credos.  
  
El Yoga debería transformarse en la gran salvación de este mundo con tantas enfermedades, estrés, drogas, soledad.  
  
Practiquemos la solidaridad, la luz, la armonía y el amor. La práctica constante del Yoga y la meditación me cambió la vida; se la ofrezco con todo mi amor y mis deseos de bienestar, felicidad, paz y luz.  
  
Consejos de Indra Devi para vivir mejor  
  
El presente eterno, una inteligente manera de alcanzar la felicidad.  
  
Uno de los pilares de la filosofía Yoga es el presente eterno. El futuro se transforma en presente a cada momento y, justo en ese instante, se convierte en pasado.  
  
Para alcanzar la felicidad hay que vivir el presente, no añorar el pasado ni desear cosas que están por llegar. Hay que disfrutar cada instante que la vida nos brinda.  
  
Indra Devi

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

**La felicidad de tener luz en el corazón**  
  
*Mataji nos explica, con palabras cargadas de poesía y sencillez, la clave para que la alegría y la paz se instalen en nuestras vidas.*  
  
Mire el cielo y las estrellas; escoja una, la que más le guste. Usted quiere que esta estrella sea su guía. ¡Es tan bonita!  
  
Al verla, siente deseos de que baje, y luego piensa, verdaderamente, en bajar esta estrella lo máximo posible. Baja más y más, hasta que la siente sobre su pecho y desaparece en su corazón. Todo su ser se llena de felicidad porque éste es el día en que la estrella entró en su corazón para vivir allí.  
  
Así es como se da cuenta de que necesita cambiar muchas cosas en su vida diaria para que esa estrella permanezca allí; si no se irá poco a poco, dejando un enorme vacío.  
  
De pronto, se siente tan feliz sabiendo que tiene la luz en su corazón y que puede crecer más y más, brillar a través de nuestros ojos, hechos, palabras y pensamientos; ahora sabe que no estaremos nunca más solos, que siempre tenemos luz de día, nuestra luz para sacar los malos pensamientos. Y hablamos con esta luz, que es nuestra estrella y está en nuestro corazón. Quitamos lo que no tiene importancia. Si es la voluntad divina, pedimos que nos guíe para acercarnos a lo que es divino y eterno, que tenemos en esta vida y en la que sigue.

Y la luz del corazón nos lleva,  
de lo irreal a lo real,  
de la oscuridad a la luz,  
de la muerte a la inmortalidad.  
OM. Shanti. Shanti. Shanti.  
Y que vivan en nuestros corazones, hoy y siempre, la luz, el amor y la paz.  
Que éstas no sean solamente palabras que salen de los labios.  
Que la luz invada todo nuestro ser y que todos podamos amar.  
  
Indra Devi

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

**Mataji nos habla sobre el miedo**  
  
Alguien dijo: "El hombre es Dios asustado".  
Espléndida definición.  
Porque el miedo es, actualmente, la causa de tantos sufrimientos y miserias que sufre el hombre. El estrés, la tensión, el nerviosismo, la inquietud, la inseguridad, la desconfianza son el resultado del miedo, que tiene en sus garras al ser humano.  
Me gustaría contarles mi propia historia al respecto: De niña yo era muy miedosa y, a medida que crecía, cambiaban los objetos del miedo pero el miedo permanecía. Luego empecé con el Yoga y no sólo superé los miedos sino que también aprendí que estaba libre interna y externamente y que no cambiaría eso por nada. Sigo el dictado de mi voz interior. Swami Vivekananda fue mi maestro; aunque no lo conocía, me reunía mentalmente con él y sentía su presencia tan cerca como para tocarlo con mi mano. A veces le hago preguntas y él responde. A pesar de que murió cuando yo tenía tres años, siempre sentí gran atracción hacia ese hombre.  
Sé que podemos cambiar nuestra vida, pero nadie puede cambiar la vida de otro. Tenemos que ayudar al que se cruza en nuestro camino; yo sé bien que he cambiado toda mi vida con la práctica del Yoga y mi deber es compartir mi experiencia.  
  
Indra Devi

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

**Vivir sin Preocupaciones**  
*Muchas personas tienen estrés y depresión; pero cuando les pregunto cuál es la causa, no saben qué contestar.*  
  
De las preocupaciones nace el estrés.  
  
En el Bhagavad Gita (un libro sagrado de la India) se afirma que  
debemos desarrollar dos virtudes: amor y desapego,  
desapego de los frutos de las acciones que se dedican a Dios.  
  
Poco a poco, el Yoga nos ayuda a tomar las cosas con calma, con fluidez.  
¡Es tan fácil vivir sin preocupaciones!  
Uno se debe ocupar de las cosas,  
no preocuparse; como un niño que no se preocupa por  
quién hará las compras o lavará la ropa.  
  
Las personas dicen que tienen fe.  
No tienen ninguna fe; cuando dicen:  
"que se haga Tu voluntad", solamente lo dicen con los labios:  
"que se haga Tu voluntad", pero como lo quiero yo.  
  
Si ustedes se entregan totalmente a la fuerza divina,  
desaparecen las preocupaciones.  
  
Indra Devi

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

**¿Ser viejo o sentirse viejo?**  
  
*Mataji Indra Devi, que fue premiada el 29 de septiembre de 1999 junto a un grupo de prestigiosas y activas personas mayores por el Gobierno de la Ciudad, explica así parte de sus claves para mantenerse tan espléndidamente bien a los 100 años:*  
  
• "No debemos poner en nuestra mente que somos viejos. Yo, que he vivido ya cien años, siento que la vida ha pasado muy rápido pero que aún tengo mucho por hacer".  
  
• "Siempre hay que pensar en una actividad estimulante".  
  
• "Se deben tomar regularmente períodos de descanso en lugares de clima armónico y sedante".  
  
Otras Frases de Mataji, de su libro Palabras desde el corazón, para nuestra reflexión:  
  
• "El miedo hace que muchas veces nos separemos del mundo como por una muralla; pero esa muralla es una trampa, nos deja solos y muy alejados de los demás. Es una distancia que nos disminuye"  
  
• "Por lo general, las personas no se conocen a sí mismas. Viven divididas y proyectadas hacia el exterior, caminan a oscuras y a tientas, extraviadas del sendero que lleva hacia la luz"  
  
• "El hombre no es simplemente un ser terrestre, sino el fruto acabado, la culminación de todo proceso evolutivo, creativo y espiritual. Y estamos llamados a ser testimonios de ello"

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif

**La ansiedad**

Dice un refrán sánscrito: "La ansiedad es la fiebre de la vida".  
  
Esas pocas palabras explican claramente la situación actual de la humanidad.

Es muy cierto que nuestra vida es febril. Pero todavía podemos hacer algo antes de que sea demasiado tarde. En vez de tratar de engañarnos con la idea de que el problema no existe ¿no sería mejor despojarnos de nuestro falso orgullo y buscar la ayuda de quienes, hace siglos, encontraron la manera de manejar ese nocivo mal, una manera que ha sido tan eficaz para miles de hombres y mujeres a lo largo de los años?  
  
La relajación del cuerpo y de la mente siempre fue de gran importancia para el entrenamiento de los yoguis o ascetas de la India. La instrucción espiritual es la meta final para ellos y nunca se podrá alcanzar mientras el cuerpo esté rígido y la mente inestable y confusa. Por lo tanto, comiencen a disciplinar la mente, adiestrándola para que siempre se mantenga en calma y funcione con objetividad.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD14996_.gif