

AUTOBIOGRAFÍA DE SWAMI SIVANANDA

PROLOGO A LA PRIMERA EDICIÓN ESPAÑOLA

Dice Swami Sivananda que “el Yoga no consiste en sentarse durante seis horas con las piernas cruzadas, o en detener los latidos del corazón, o estar enterrado durante una semana o un mes. Esos son únicamente hazañas o logros físicos. El Yoga es la ciencia que te enseña el método para unir la voluntad individual con la Voluntad Cósmica. El Yoga transmuta la naturaleza profana y aumenta la energía, la vitalidad, el vigor, concede longevidad y un nivel de salud elevado”. Así fue la vida de Swami Sivananda que hoy presentamos, a través de su autobiografía, por primera vez en español. Su vida estuvo colmada de lo que el llamaba la verdadera religión, la religión del corazón. Y llenó su vida de servicio continuo e incesante a la humanidad, mostrándonos que “el deber más importante del ser humano es aprender a dar, dar con caridad, dar con abundancia, dar con amor y sin expectativa de recompensa alguna, porque uno no pierde nada dando y porque la bondad de ser y hacer, constituye la piedra fundacional de nuestra vida”.

Algunos de los factores más importantes con los que construir una filosofía de vida, son según Swami Sivananda: ajustarse, adaptarse y acomodarse a las circunstancias, ver lo bueno en todo, poner en marcha todos los principios de la naturaleza en el proceso de evolución hacia la realización del Ser, a lo largo del camino de un ajuste integrado de las fuerzas y facultades humanas. Servir a las personas desde el fondo de tu corazón, con alegría, incansablemente, sin quejarte, sin fruncir el entrecejo ni siquiera ocasionalmente. Convierte cada movimiento, cada respiración, cada acto del cuerpo, en Yoga puro. Siente la unidad con todos. Entrena tu mente para mantener la ecuanimidad en cualquier circunstancia y lugar. Se alegre. Adáptate a las circunstancias. Soporta la injuria y los insultos es el Yoga Supremo.

Swami Sadananda Saraswati, en su introducción de la autobiografía de Swami Sivananda que hoy presentamos, resaltó en 1958, que Swami Sivananda consideraba una pérdida de tiempo escribir sobre aquellos incidentes de su vida que no fueran directamente beneficiosos para el progreso espiritual del lector. Por eso su autobiografía es tan sintética y no contiene nada de lo que pueda inferirse que su motivo era conseguir el respeto y la buena opinión de los lectores. El libro tiene un alto valor educativo para la persona que quiera beneficiarse de su lectura y practicar Yoga, ofreciendo instrucciones sencillas sobre cómo debe cuidarse a los aspirantes, cómo practicar el amor universal, cómo ayudar a todos y cómo velar por aquellos discípulos que están lejos.

Swami Sivananda siempre quiso que después de muerto, hubiera en todos los lugares del mundo un stock permanente de conocimiento útil y disponible para las personas. Esa es la razón de su escribir incesante, que le llevó a publicar más de 300 obras, cuyos títulos aparecen por primera vez clasificados por materia para los lectores de nuestra lengua.

Cuando Sivananda habla, el mundo escucha dice Sri N.C. Ghosh en su prefacio y resalta su voluntad de servicio, la que le hizo vivir para hacer felices a todos.

El servicio a la humanidad ha sido su única pasión abrasadora y ha buscado satisfacerla por todos los medios posibles. “Mi meta en la vida es la realización del Ser y estoy decidido a gastar cada gota de mi energía y tiempo en el estudio, el servicio y la Sadhana, la práctica espiritual”, declaró en múltiples ocasiones.

Swami Sivananda siempre amaba la Sadhana silenciosa, en soledad y nunca anheló tener nombre o fama. Condensó su enseñanza constantemente en un lenguaje sencillo y comprensible para todos. “No me gusta que las personas se queden a mi lado durante mucho tiempo, pero puedo ser tu amigo sincero hasta el fin de mi vida” dijo en una ocasión a uno de sus estudiantes.

- La esencia de las enseñanzas de todos los sabios y santos, los fundamentos de todas las religiones y cultos son los mismos. Las personas pelean sin necesidad alguna sobre lo que no es esencial y se olvidan de la Meta. El hombre, en su naturaleza esencial, es un ser espiritual siempre libre, siempre puro, siempre perfecto e inmortal. Servid a todos. Amad a todos. Sed amables con todos. Sed compasivos. Sentid al prójimo como si fuera vosotros mismos.
- Todas las escrituras del mundo, son en realidad una, y todas cantan al unísono el dulce mensaje del amor y la concordia, la bondad y la amabilidad, el servicio y la devoción. Desechad las barreras de los nombres y las formas. Ved la unidad en el corazón de todos los seres. incluid dentro de vuestro abrazo espiritual a toda la humanidad. Vivid para la paz. Vivid para el amor universal.
- Sed sinceros. Trabajad en armonía. Sed flexibles. Ajustense, adapten y acomóden. La perfección del individuo lleva finalmente a la perfección de la humanidad. Difundid la doctrina del servicio desinteresado al prójimo. Inspirad a todos a seguir la senda del Yoga y conseguid la Meta de la vida, una buena salud y larga vida”.

Con estas palabras sintetiza Swami Sivananda su deseo de servir a la Humanidad, que fue una constante en su vida y que se manifiesta en cada frase de su autobiografía, uno de esos libros que puede abrirse por cualquier página al azar, para encontrar y nutrirse con alguna enseñanza que transforme nuestra naturaleza interior.

“Debes intentar amar a todos, incluso al peor de los hombres que quiera destruirte: dijo Swami Sivananda. La práctica es difícil de seguir, pero debe hacerse y puede hacerse. Eso es lo que practicó Mahatma Gandhi. Ese fue el secreto de su éxito. Sri N.C. resaltó que si La India esclava, necesitó un Gandhi para conducirla hacia su liberación, La India resurgida necesitó a un Sivananda para hacerla consciente de su preciosa herencia y para retomar su misión espiritual. Sivananda se ha convertido en uno de los pioneros que ha sacado

las prácticas del Yoga, desde la reclusión de los monasterios, hasta colocarla al alcance del hombre de la calle.

La versión de la Autobiografía que presentamos incluye una introducción de Swami Sadananda Saraswati y un prefacio de Sri N.C. Ghosh, que prologan las palabras sencillas, pero envolventes de Sri Swami Sivananda. En Anexo se incluye un glosario de los términos sánscritos utilizados y la relación de Sus obras completas clasificadas por materias, además de la de los Centros internacionales de Yoga Sivananda Vedanta, que Swami Vishnudevananda abrió en nombre de su Maestro desde su llegada a Occidente hace ahora más de 50 años y al que dedicó toda su existencia.

Este libro te permitirá comprender como Swami Sivananda sabía recargar la batería a través de la meditación silenciosa en soledad y luego salir al mundo con sus energías redobladas y como nos aconsejó, mediante máximas comprensibles para todos: “Regula tu energía. No la gastes toda de una sola vez. Descansa lo necesario. Aprende a relajarte. Retírate cuando lo necesites. Descansa. No te sobrecargues de trabajo. Regula tu energía. Habla poco y solamente sobre puntos esenciales”

Grupo de traductores de la obra de Swami Sivananda,
Madrid, Montevideo, Buenos Aires.
2008