
Sesión 8 - ¿Quién soy Yo?

Haz tus prácticas como siempre y veamos ahora otra historia.

%%%%%%%%%

Una leona dio a luz un bebé león, pero murió durante el parto. El cachorro huérfano estaba al lado del cuerpo inerte cuando un grupo de chacales vino a comerse el cadáver de la madre. Por compasión decidieron adoptar al pequeño león como uno de los suyos. Creció no sabiendo otra cosa más que la vida de los chacales. Pensaba que era uno de ellos y, ise comportaba como ellos! Un día pasó por ahí un león adulto que se sorprendió de ver al león joven entre los chacales. El león corrió hacia los chacales que se dispersaron a su paso, se lanzó hacia él y tomándolo de la nuca lo arrastró hasta un estanque cercano y puso su cara en frente del agua para que pudiera ver su reflejo. El joven león se espantó al principio de ver a "otro" león observándolo, pero pronto se dio cuenta de que era su propio reflejo. Así entendió que no era un chacal después de todo, sino un león, ¡el rey de la selva!

%%%%%%%%%

"Gurú" es una palabra que se usa de manera muy ligera hoy en día, pero su verdadero significado es: "aquel que remueve la oscuridad en nuestra vida". El Gurú real es, esencialmente, la Conciencia Cósmica.

Así como el león adulto mostró al joven león quién era realmente, el Gurú es aquel que nos muestra quiénes somos en realidad, porque nosotros también hemos olvidado nuestra verdadera naturaleza. Nosotros nos identificamos con nuestro nombre, nuestra familia, nuestro cuerpo, pero somos más que eso, incluso más que nuestra mente, porque la mente también cambia. Nuestro cuerpo y nuestra mente no son los mismos de 10 años atrás, ni siquiera los de un año o un segundo atrás.

La esencia de la materia es la mente; la esencia de la mente es el sentimiento de "yo soy" y la esencia del sentimiento de "yo soy" es la Conciencia.

La Conciencia Cósmica permanece en el sentido mismo de la existencia, es el deseo más entrañable.

Cuando la mente y los sentidos están tranquilos, podemos mirar en las calmadas aguas de nuestra existencia y descubrir nuestro verdadero Ser (tal y como hizo el joven león). Llegar a comprender que "yo soy la Conciencia Cósmica" es lo que en yoga se denomina autorrealización. Su esencia es la felicidad infinita, la paz perfecta y el contentamiento.

Cuanto más lo sentimos, más crece nuestra paz interior hasta el punto de concienciarnos del amor y la paz infinitos que permean todo el universo.

%%%%%%%%%

"Si quieres conocer todo, conoce al Uno, y ese Uno es tu propio sentimiento interior de Yo."

Shrii Shrii Anandamurti

%%%%%%%%%

Continúa con todas las prácticas para poder experimentar eso en tu vida.

%%%%%%%%%

Escribe a anandamargalibros@yahoo.es si tienes alguna pregunta.

Ananda Marga - "Camino de la Bienaventuranza"

A través de las prácticas de meditación y el servicio a los demás, se avanza por el camino que lleva a la felicidad perfecta.