

“Hemos de aprender de Oriente, la humildad, la sencillez y el contento”

Entrevista a José María Márquez, gerente del Consejo General del Poder Judicial

Esta es la primera entrevista de José María Márquez, Gopala después de 34 años de práctica del yoga. El encuentro no tiene lugar en un centro, escuela o ashram. La larga e intensa conversación se desarrolla en el santa-sanctórum de nuestra judicatura. Desde ahí, desde su puesto de Gerente del Consejo General del Poder Judicial cumple su “dharma” o tarea José María Márquez. En ese edificio acorazado y blindado hay también margen para las relaciones cordiales, para la acción bondadosa, para el pensamiento positivo... Cada mañana el discípulo de los maestros Swami Sivananda y Swami Vishnudevananda da fiel constancia de ello. En la sede del CGPJ está uno de sus espacios de servicio, otro lo constituye la familia y el otro la escuela de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid.



Al veterano yogui le encaja bien el traje y la corbata. Se encuentra seguro en lo que hace. Para nada se siente desubicado. Su actitud de permanente contento, “santocho”, tumba tabiques y compartimentos estancos. Las gafas redondas y bien clavadas en su rostro delatan su largo empeño intelectual y académico que le ha llevado a redactar múltiples manuales especializados y a escalar los más altos puestos del funcionariado español y europeo, pero su mirada limpia, su trato amable, su atención exquisita, sin protocolo alguno, revelan el discípulo paciente y entregado. Es un privilegio charlar con el yogui anónimo, con el discípulo gerente, con el hombre desnudo de etiquetajes que por encima de todo, nos revela su profunda fe en el ser humano y su futuro.

¿Qué es lo que te ha aportado el Maestro Swami Sivananda?

Ante todo he aprendido la simplicidad de la vida y el servicio a la humanidad. Su lema principal era: “Sirve, ama, da, purifica, medita y realízate”. Se dirigía a un estudiante y le decía sencillamente: “Sé bueno, haz el bien”. Utilizaba frases muy directas y comprensibles para todos. Era un tra-

bajador nato, una persona dedicada al servicio en su máxima expresión. Sus escritos en formato libro superan los 300. Esa vocación grande de servicio, desde su condición de médico en la India, que albergaba es la que más ha inspirado mi rutina diaria.

¿Y Swami Vishnudevananda?

Cuando un maestro está en su última fase, cuando sabe que va a morir, normalmente designa un discípulo. Sivananda no lo hizo. Simplemente le dijo a Swami Vishnu devananda: “Ve a Occidente. Te están esperando”. Swami Vishnudevananda, a su vez, cuando comprendió que sus días llegaban a su fin en esta vida, eligió a siete discípulos estableciendo un comité de dirección, sin privilegio especial para ninguno de ellos. Los centros Sivananda se extendieron por todo el mundo.

Swami Vishnudevananda nunca se identificó con la condición maestro, sino que todo lo hacía en nombre de su maestro. Cuando presentaba el conocimiento del yoga lo hacía en nombre de Sivananda, él venía en nombre suyo. Ello es lo que más me llamó la atención, ya que por muchos era sobradamente considerado como un maestro. Pese a las grandes capacidades, no dejó de hacer todo siempre en nombre de Swami Sivananda. Eso aprendí de él. Era una persona muy realizada, con un gran desapego y una eliminación del “ego” muy importante.

Personalmente he seguido con él la tradición del Gurukula. “Guru” es aquel que elimina los obstáculos en tu desarrollo. “Kula” es casa. Según la tradición india, “Gurukula” es vivir en la casa del maestro para el aprendizaje de alguna de las artes o ciencias de la vida. Esa tradición es la que Swami Vishnudevananda me enseñó.

No deseo hacer nada para el desarrollo de mi curriculum como yogui, sino todo por y al servicio de Swami Vishnudevananda. Él sigue inspirando cada uno de los pasos que doy en la totalidad de las vertientes de mi vida. Supo trasmitirme a mí y a otros muchos que han llegado a los centros Sivananda por todo el mundo, la acción despersonalizada en el servicio a los demás.

¿Otros testimonios de grandes maestros que te hayan influenciado?

Empecé a estudiar el Yoga y el Vedanta a los 17 años. Siempre ha habido una atracción por los textos orientales: Ramakrishna Paramhansa, Vivekananda, Ramana Maharsi, Krisnhamurti... Los he ido releando y así comprobado que los elementos consustanciales de las enseñanzas del Yoga y del Vedanta tienen su correspondencia en otras las tradiciones. Ello me ha llevado a leer también a los pensadores místicos cristianos y sufíes, especialmente Rumi.

¿Has viajado mucho a la India?

No he viajado tantas veces como hubiera querido, pero tengo la sensación de vivir en la India prácticamente desde el año 1975.

Subrayas la importancia del desapego...

Trato de desidentificarme de mis acciones. Busco no apegarme a los actos que llevo a cabo. Trato de actuar desde la desidentificación, no haciendo crecer el yo personal, el yo familiar, profesional... y así llegar a considerar que no soy yo quien actúa. Mis maestros me enseñaron que había que actuar, pero siempre con esa tendencia hacia el desapego. Uno no importa. Importamos mucho menos de lo que nos creemos.

El desapego como puerta del gozo...

Así es. Trato de vivir en “santocho” que significa “contento”, uno de los “niyamas”, observancias,



dentro de los ocho pasos del Raja Yoga, sustancial en la práctica del yoga. Tratamos de desarrollar el “contento” en el sentido de satisfacción interna. Con el yoga he aprendido a renunciar al derecho a la queja. Eso no tiene nada que ver con la renuncia a los derechos de las persona. Simplemente es conciencia de que la queja crea un elemento de tensión en el universo.

Los pensamientos son vibraciones que una vez se crean se expanden de una forma infinita hacia todo del universo. De ahí la importancia de cómo pensamos cada día. Según pensamos estamos influyendo en las células de nuestro organismo y transformándolas de una manera o de otra. El pensamiento influye en todo el universo. Influye en nosotros, en lo que pensamos o en quien pensamos y en toda la humanidad. Si nuestros pensamientos son de paz, de amor, de confianza, de lealtad..., estamos influyendo en nuestro propio siste-

ma anatómico y en la humanidad con estas ideas. Si nuestros pensamientos abrigan tensión, insatisfacción, cólera, odio..., la influencia será en este sentido. No le damos la suficiente importancia al pensamiento. Hay que cuidar, no uno u otro pensamiento, sino todos los pensamientos que nos asaltan cada día.

¿Cómo observas la eclosión de espiritualidad en nuestros días?

No soy un visionario, soy sólo un estudiante de Yoga. Hay un número importante de personas que tiene una necesidad espiritual y sin embargo no se sienten cómodas dentro de las religiones institucionalizadas. El ser humano siempre ha tenido esa necesidad de espiritualidad. Las instituciones religiosas perdieron su fuerza, sin embargo existe un común denominador que iguala el sustrato de ellas.

Autores como los de los “best seller” de nuestros días: “El poder del aquí ahora”, “El secreto”..., beben de las fuentes del puro Vedanta. Todos leyeron a los grandes Maestros del Yoga antes de escribir.

¿En el marco del linaje espiritual os sentís más amparados?

No es cuestión de sentirse amparado. Uno reconoce a un maestro en un momento dado de su vida, pero no es un proceso mental. Es un proceso de conexión. El discípulo acaba siendo uno con el maestro. El maestro enseña al discípulo a dejar de ser lo que era, a dejar de identificarse...

¿Crisis necesaria la de nuestros días...?

Los seres humanos vamos hacia delante. No he creído nunca que vayamos hacia atrás. Si la crisis está ahí será por algo. El ser humano aprende más de sus errores que de sus éxitos. Si esta crisis financiera tiene que hacer que determinados patrones de organización económico financieros cambien, tendrán que cambiar. Seguramente la crisis llame a una redefinición del sistema económico mundial.

¿Observas demasiado tributo al ego en nuestros días?

Absolutamente. Hacemos lo posible para identificarnos y para que los demás nos identifiquen con el papel que queremos.

¿Además de educar el cuerpo, es preciso educar la mente...?

En el yoga hay asanas o ejercicios, técnicas de respiración y control del prana (energía vital) o pranayama, prácticas de relajación... Aprendemos también nuevos hábitos alimenticios, y sobre todo una positividad de nuestros pensamientos que nos conduce a la meditación. De esta forma me enseñó la esencia del Yoga Swami Vishnudevananda. La técnica de la meditación nos sirve para dirigir la forma de pensar. La acción deriva del pensamiento. Como apuntaba antes, el pensamiento puede crear la realidad, sin embargo perdemos el tiempo con pensamientos ociosos y negativos. Swami Sivananda siempre invitaba a cuidar cada uno de los pensamientos que se manifiestan en nuestro interior, a dirigirlos hacia la paz, hacia el amor para así ser capaces de transformarnos.

¿El pensamiento bien enfocado es capaz de transformar el mundo?

Con la transformación de nuestros pensamientos, transformamos las células de nuestro cuerpo y esa transformación de nuestro ser individual es la que será capaz de transformar a los seres que nos rodean, sea en el marco de la familia, del trabajo...

Las vibraciones de nuestros pensamientos irradian hasta el infinito, transformando las relaciones que sí están a nuestro alcance. Esto no es un pensamiento naïf, es un convencimiento científico. Sivananda era médico, era científico, así lo creía y hacía lo posible para que así fuera. No era un iluso. Él no decía: "Si hoy meditamos se va acabar el conflicto entre India y Paquistán". No, pero creyendo que podemos transformar el mundo, en realidad lo transformamos.

Sivananda decía: "Somos lo que pensamos, también lo que comemos". ¿Hay que cuidar también lo que entra por la boca...?

A medida que una persona avanza en la práctica del yoga modifica también sus hábitos de comidas. El yoga es una ciencia universal. El yoga es una tendencia hacia la mejora de la condición humana, un arte de vivir. No podemos ser extremos, radicales en nada. En la escalera de infinitos peldaños de la evolución, un día nos situamos en uno en el que nos planteamos: "¿Quizás no sea necesaria la ingesta de la carne para alimentarme...!" Es una decisión madurada y personal que llega en su momento, no necesariamente cuando nos hablan de los motivos fisiológicos o de otro orden que invitan a adoptar esa dieta lactovegetariana.

¿Swami Sivananda fue un avanzado en su tiempo?

Sivananda rompió con el esquema de las castas, incorporó a la mujer en igualdad de condiciones que el hombre y empezó a utilizar el inglés como lengua vehicular en la transmisión de conocimientos. Estos aspectos de su enseñanza hoy no nos asombran, pero en los años 40 en India suponían un avance muy importante, una verdadera revolución. La ortodoxia vedántica no lo comprendía.

¿Pedía mucho del alumno?

El maestro sabe lo que le puede pedir al estudiante. El gran maestro es el que sabe lo que puede pedir a cada discípulo, lo que sirve para su desarrollo sin bloquearle. El buen discípulo respeta y sabe que su maestro detenta conocimiento. Puede llegar a ser uno con él.

¿Cómo armonizas dentro de ti estos dos mundos, el de trabajar en el Consejo General del Poder

Judicial y el del yoga, aparentemente distantes? ¿Sientes en algún momento una distancia excesiva?

No he vivido siempre el yoga de la misma manera desde el año 1974. En un comienzo hay una práctica diríamos oculta. Al tiempo que se transformó la sociedad española, mi práctica fue transformándose también. Mientras era estudiante de Derecho trabajé en un despacho de abogados. Más tarde tuve mi pequeño negocio de administración de fincas. Después pasé al servicio del Estado en el Tribunal de Cuentas y fui igualmente funcionario del Tribunal de Cuentas europeo, viviendo en

Luxemburgo, hasta que pasé a ser funcionario de la casa en la que ejerzo ahora como gerente.



Mis compañeros fueron viendo que las prácticas del yoga constituyen un gran beneficio para el día a día. Empecé a dar clases en los centros de yoga Sivananda. Llegó el momento en que sentí que no había nada que ocultar. La sociedad podía empezar a entender que no había ninguna contradicción. Hoy es el día en que incluso hemos introducido prácticas de relajación y respiración en los planes de formación habituales en el Consejo General del Poder Judicial y en la Escuela Judicial. También he desarrollado

programas similares en la Agencia Tributaria y en otros organismos públicos y privados. Hoy esto es una fortuna. El yoga es un arte que nos permite integrar los diferentes aspectos de la vida.

No existe dualidad, pues el trabajo, la familia y el centro de yoga son todos yoga. Sivananda decía que era muy importante la energía con la que te acuestas para observar la forma en la que levantas. Si te acuerdas respirando yoga, tu preparación al día siguiente será mayor.

¿Qué aspecto se te ha hecho más difícil en la práctica del yoga?

Con respecto a las cuatro sendas del Yoga, (Karma Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga, Yoga y Jnana Yoga) Sivananda aconsejaba practicar aquel aspecto que te resulte más difícil: "Practica aquellas sendas que te son mas distantes" Yo por ejemplo no era dado al yoga devocional o bhakti. El bhakti yoga consiste en el desarrollo del amor incondicional hacia todo lo que nos rodea. Todas las ceremonias y prácticas del bhakti yoga nos invitan al amor hacia todas las partículas del universo. En eso intento vivir cada día.

¿No te sientes transportado a una cultura excesivamente ajena?

Si existe realmente conexión, uno es discípulo de su maestro para siempre. El maestro me decía: aprende, ríndete... He aprendido y logrado el amor incondicional hacia todo el universo y hoy puedo contemplar también la rendición antes imágenes en su sentido más profundo.

El altar es aquel lugar que uno respeta. Si tienes a Shiva, éste significa la destrucción, en el sentido de la eliminación de tu ego. Brahma es el creador del universo. Vishnu es el preservador...

Realmente ante quien te postras humildemente no es ante una imagen, sino ante su significado más profundo. Es decir en el fondo te postras ante la sabiduría, ante la creación y preservación del universo, ante la supresión del ego... No te postras ante los maestros, sino ante su significado y lo que representan, es decir aquellos que te trasladan de la oscuridad a la luz, de la ignorancia al conocimiento.

¿No te has sentido tentado a crear tu propia escuela?

Mi maestro Swami Vishnudevananda y Sivananda están presentes en mi cada día. Cuando Sivananda murió, Swami Vishnudevananda no dijo: “¡Cuidado! El gurú ahora soy yo”. Más bien todo lo contrario, hizo todo en nombre de su maestro. No tengo ningún interés de actuar de otra forma. Bien es verdad que lo podría haber hecho. Podría haber fundado una escuela más de yoga. ¿Pero para qué?

Nos dedicamos al servicio desinteresado, nos dedicamos a dar clases sin necesidad de promocionar nuestros nombres. Lo importante es el servicio, no el nombre.

¿No hay una excesiva uniformización a la hora de impartir las clases de yoga en los centros Sivananda?

No es el caso. Por poner un ejemplo, la serie de Rishikesh, como muchos la conocen, es la habitual en nuestros centros. Sin embargo es a la vez diferente cada día y en cada lugar, ya que el profesor se adapta a las peculiaridades del alumno y a sus circunstancias de ese día y por tanto la experiencia del alumno varía según su estado. Hay infinitos días para transformarnos pese a la repetición básica de la rutina de asanas, de pranayamas, de relajación y de meditación.

En las escuelas de Yoga Sivananda impartir clases es un acto de servicio voluntario...

No incorporamos profesorado remunerado. Todas las personas que dan clases en los centros Sivananda a lo largo del mundo lo hacen de una forma desinteresada, contribuyendo al objetivo de la expansión del yoga y atendiendo a la máxima de servir sin esperar recibir nada a cambio. Cada año formamos alrededor de mil profesores en todo el mundo, que aunque no tengan la intención de enseñar Yoga, sí gozan de una experiencia que suele cambiarles la vida.

¿Es posible caminar hacia una mayor unificación de las Escuelas de Yoga?

No formamos parte de federaciones, pero no tenemos nada en contra. Siguiendo la tradición india el maestro recibe a aquellas personas que vienen a formarse, independientemente de lo que haga el maestro del ashram o la cueva de al lado.

¿Cómo tratas de impregnar el ambiente de trabajo de los valores de los que te has nutrido en tu escuela?

Muy sencillo: sencillamente con la acción. No pretendo enseñar nada, porque tampoco sé tanto como para enseñar. Pero Swami Vishnudevananda me enseñó a actuar, cumpliendo los “yamas” y los “niyamas”, bases de los Yoga Sutras de Patanjali, una de las obras más importantes del Yoga. Me enseñó a estar satisfecho con mi día a día, me enseñó a no quejarme. Me enseñó a que cada uno de los pensamientos que uno crea, influyen notablemente en todo lo que nos rodea. Todo esto no lo trato de enseñar en mi entorno laboral. Simplemente actúo y trato de que cada uno de mis pensamientos sea positivo. ¿Significa que lo consigo...? No necesariamente, pero tiendo a ello. Soy un ser humano que se esfuerza y que muchas veces no consigue que su pensamiento sea tan nítido, tan claro, tan lleno de amor como quisiera... Pretendo que todos mis pensamientos y acciones estén impregnados de la esencia del ser humano que es el amor.

Trato, como dicen los budistas, de no herir, pero sino puedo evitar herir a todas las criaturas del universo, por lo menos trato de herir al menor número posible.

¿Será la tierra entera un día, un gran ashram?
Estoy convencido de que sí. Siempre he creído que hay muchas personas cercanas a lo que denominamos realización del ser. Desde luego es nuestro cometido convertir la tierra en un ashram, es decir una sociedad en la que las relaciones entre los seres humanos respondan a lo que nos une y no a lo que nos separa. Creo en ello y tiendo a trabajar por ello en cada uno de los segundos de mi vida.

¿Vivimos en un mundo excesivamente atrincherado?

El mundo es una guerra constante. A todos los niveles hay confrontación. Trato de observar esto con absoluto desapego. Trato de transformar las relaciones de confrontación en relaciones de paz dentro de los medios y posibilidades que tengo a mi alcance. Uno no debe pretender instantáneamente cambiar las relaciones de guerra externa, pero sí observar las relaciones que tiene a su alrededor e intentar transformarlas.

¿Occidente debe abrir más su ventana a Oriente?

Los seres humanos nos enseñamos los unos a los otros. De Oriente tenemos que aprender la humildad, la sencillez y el contento. Oriente vive más en el “contento”.

Muchas gracias José María por este regalo de tarde...

Ha sido un gozo. La palabra gozo va más allá del placer.

Koldo Aldai

Fundación Ananta

www.fundacionananta.org

31 de Octubre de 2008



SERVICIO DESINTERESADO

Por medio del servicio desinteresado purificas tu corazón. El egoísmo, el odio, los celos y sobre todo la sensación de superioridad, desaparecen. La idea de que sólo son válidas nuestras opiniones y criterios sobre lo que es el yoga, se diluye y dejamos automáticamente de hablar de nosotros mismos y de nuestras obras como si fuesen las únicas. El yoga es una ciencia para la paz y no para la confrontación.

El significado de una vida verdadera, según los principios del yoga, es servicio y sacrificio. La vida está creada para el servicio y no para el egoísmo. Cumple tus deberes de forma correcta y sinceramente. Mantén tu vida para el servicio de otros. Cuanta más energía pongas en elevar y servir a otros mediante la enseñanza del yoga, más fluirá la energía divina hacia ti. Servir es la esencia del yoga. Sirve a la humanidad con aptitud devocional.

ENNOBLECE AL YOGUI

¿Cuál es el objeto del servicio en la tradición del yoga? ¿Por qué servir a la humanidad que sufre? El servicio desarrolla humildad, amor puro, compasión, tolerancia y misericordia. Erradica el egoísmo y consigue una sensación de unidad en la vida. Poco a poco alcanzarás el conocimiento del Ser.

El primer paso en la senda espiritual es el servicio desinteresado a la humanidad. No lo dudes. Sin el servicio el yogui puede convertirse en empresario de almas y en artífice de un ego inmenso. Descarta esta posibilidad de tu práctica. No hables demasiado de lo que haces por el yoga; límitate a hacer. El servicio desinteresado a la humanidad prepara al aspirante para obtener conciencia cósmica. Al principio, y según todas las escuelas de formación clásica en el yoga, desde tiempo inmemoriales en India, los aspirantes deberían dirigir toda su atención hacia la eliminación del egoísmo a través del servicio desinteresado prolongado. Vive para otros. Conseguirás el estado de bienaventuranza.

FORMAS DE SERVIR

Ama a todos, sirve a todos, sé amable con todos, abraza a todos. Hazte un sirviente de la humanidad. Busca a los humildes, a los desconsolados y a los afligidos, alégales y llévalos un rayo de consuelo, sirviéndoles sin escatimar. Sirve a tus padres, a tus mayores, a tus maestros e invitados. El mundo está ardiendo con miseria y sufrimiento. ¡Sirve! Sirve con amor. Sirve incansablemente. Alcanza la paz de lo eterno.

Ayuda siempre en todos los casos de emergencia. Visita un hospital periódicamente y ofrece tus mejores atenciones sin esperar ninguna retribución a cambio. Siéntate al lado del paciente y dile algunas palabras de ánimo. Sonríele. Dile que volverás a verle “mañana” y hazlo. Sirve en cualquier institución social durante una hora diaria sin remuneración.

Reúnete con tus amigos en un lugar común una vez a la semana para hacer Satsang (reunión espiritual) y Kirtan (cantos de mantras). Desarrolla un corazón comprensivo. Ayuda a los que quieren vivir como yoguis. Ilumina su camino. Dale tiempo para que desarrollen la paciencia necesaria para el aprendizaje. Sé amable con ellos. Lo hacen lo mejor que pueden, lo mismo que tú. Crecerás ayudándoles.

KARMA YOGA

Piensa cuál es la mejor manera de utilizar tu energía, tu educación, tu intelecto, tu riqueza, tu fortaleza o cualquier cosa que poseas, para la mejora de la sociedad en general.

En karma yoga ningún servicio es superior o inferior; sólo cuentan las ganas de servir generosamente. En un esfuerzo organizado, el hombre que hace el más insignificante de los trabajos, contribuye tanto al éxito del empeño como el jefe organizador, porque si hay algún defecto en un pequeño detalle, no se puede conseguir el éxito perfecto.

El que ha comprendido el verdadero significado del karma yoga tomará cualquier trabajo como actividad yóguica. El aspirante que se deleita haciendo los trabajos considerados por otros como servicios inferiores se convertirá en un yogui dinámico. Estará absolutamente libre de vanidad y egoísmo.

Estudia la autobiografía de Mahatma Gandhi. Nunca hizo diferencia entre servicio doméstico y trabajo dignificado. Recoger basuras y limpiar las letrinas era el yoga más elevado para él. Él mismo había limpiado letrinas. Había aniquilado este pequeño ilusorio “yo” a través de diversas clases de servicio.

Muchas personas altamente educadas se unieron a este ashram para aprender yoga con él. Pensaron que Gandhi les enseñaría yoga de forma misteriosa y en un cuarto privado, que les daría clases de pranayama, meditación, abstracción, la forma de despertar la kundalini, etc. Pero se desilusionaron cuando lo primero que les pidieron fue que limpiaran las letrinas. Inmediatamente se marcharon del ashram. Así es como se aprende en las escuelas de yoga clásico en la India.

TRABAJA SIN APEGO

Trabaja con la conciencia de ser impulsado por la voluntad cósmica y tendrás mayor fortaleza y menor vanidad. El trabajo no te atará.

Ayuda y sirve, pero no luches. Acepta los insultos cuando vengan. El reproche y la alabanza son puras vibraciones en el aire. Elévate por encima de ellas.

El servicio es yoga para la purificación del corazón. No pienses en el éxito o en el fracaso de tu trabajo desinteresado. Mantén una mente fría y equilibrada. Sé atrevido y valiente. Trabaja de forma sistemática y metódica. Sé constante en el servicio. Sin esfuerzo no hay ganancia.

Es difícil hacer servicio realmente desinteresado. Las acciones deberían realizarse sin apego, sin sensación de estar haciéndolas para la pureza propia personal. Que tus ideales sean servir al pobre, al enfermo; elevar al deprimido, guiar al ciego, compartir lo que tienes; llevar consuelo al afligido, ¡alegrar al que sufre! Que tu consigna sea amar a tu prójimo como a tu propio ser. En el yoga sólo podemos actuar sin apego, olvidando nuestro propio nombre, nuestras propias obras.

10 CONSEJOS PARA SERVIR MEJOR

1. Vive para el servicio de otros.
2. Ama a todos, sirve a todos, sé amable con todos, abraza a todos.
3. No pierdas ninguna oportunidad de ayudar y servir a otros.
4. Sirve de buena gana y con alegría. Nunca pongas mala cara.
5. Crea paz y armonía, pero no discordia, disensión y división.
6. No hables demasiado de lo que haces por el yoga; límitate a hacer.
7. Dirige tu atención a eliminar el egoísmo a través del servicio desinteresado mantenido.
8. Haz todo tu trabajo con perfecta concentración y devoción. No te preocupes por los resultados.
9. Sé constante en el servicio.
10. Tómate un descanso y no duermas en exceso

Información elaborada por

Centro de Yoga Sivananda de Madrid

www.sivananda.org/madrid - e-mail: madrid@sivananda.net - Tel.: 91 361 51 50

Artículo publicado en la revista “Yoga Journal”