

AMMA

LUZ  
INMORTAL

ABRAZANDO AL MUNDO

Luciérnaga

# LUZ INMORTAL

AMMA



Ediciones  
Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original francés: *Lumière Immortelle*

© del texto: Mata Amritanandamayi Mission Trust, 1994  
Amritapuri P.O., Kollam Ot. Kerala 690 525 India

© de la traducción: Antoni Pascual Riqué, 1996

© fotografía de cubierta: Westend61 - Getty Images

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: abril de 1996

Segunda edición: junio de 2007

Tercera edición: septiembre 2018

© Grup Editorial 62, S.L.U., 2018

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-17371-30-2

Depósito legal: B. 13.953-2018

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

## LA VIDA ESPIRITUAL

Hijos míos, deberíamos intentar levantarnos de la cama antes de las cinco de la mañana. El momento ideal para realizar los ejercicios espirituales, como la meditación y la salmodia, es *Brahma Muburta* (entre las tres y las seis de la mañana). A lo largo de este período en la naturaleza dominan las cualidades *sáttwicas* (energías equilibrantes).<sup>1</sup> La mente, además, se en-

1. El tantrismo distingue tres ritmos básicos de la naturaleza: *sattwas*, *rajas* y *tamas*. *Tamas* se relaciona con todo lo que significa perseverancia mecánica y se refiere a una mente obtusa, cerrada en su conservadurismo; *rajas* se relaciona con todo lo que es impulso violento, excitación, pasión, y se refiere a una mente expansiva; *sattwas* corresponde a la armonía o equilibrio entre las fuerzas. (*N. del T.*)

cuentra en estado de claridad y el cuerpo está lleno de energía. Nunca es bueno seguir durmiendo tras la salida del sol. Tampoco deberíamos quedarnos en cama después de haber despertado. Si lo hacemos se incrementan nuestra pereza y nuestra indolencia. Los que no consiguen reducir rápidamente la cantidad de sueño pueden hacerlo en etapas graduales. Quienes practican regularmente un *sadhana* necesitan dormir poco.



Al despertar, por la mañana deberíamos levantarnos por el lado derecho. Imaginemos que nuestra amada Divinidad o nuestro gurú están de pie, ante nosotros, y postrémonos a sus pies. Luego, podemos meditar al menos durante cinco minutos, sentados en la cama. Oremos así, de todo corazón: «Amado Se-

ñor, permíteme que hoy Te recuerde constantemente. Que cada uno de mis pensamientos, palabras y actos me acerquen a Ti. No permitas que hiera a nadie, sea quien sea, con el pensamiento, con la palabra o con la acción. Permanece conmigo en todo instante».



Hijos míos, reservad al menos media hora por la mañana y otro tanto por la tarde a la práctica espiritual. Después del baño matinal, toda la familia tendría que reunirse para venerar al Señor. Podéis hacer el *archana* (acción cúl-tica) recitando los ciento ocho nombres o los mil nombres de Devi o de la Divinidad que hayáis elegido. Durante ese rato, podéis también repetir vuestro *mantra*, meditar o cantar himnos.



Sea cual sea la acción realizada, esforcémonos por conservar vivo en nosotros el pensamiento de Dios. Para ello, deberíamos postrarnos en el mismo sitio donde hayamos estado sentados o donde nos hayamos puesto en pie. Una buena costumbre, que hay que cultivar, consiste en considerar nuestras es-tilográficas, nuestros libros, nuestros vestidos, nuestros utensilios y los instrumentos que necesitamos para el trabajo como impregnados de la presencia de Dios y utilizarlos con cuidado y respeto. Si lo hacemos así, conservaremos el pensamiento de Dios en nuestro cuerpo, en nuestro espíritu y en la atmósfera. Los demás, al observar estas acciones, recibirán la inspiración de seguir esa misma práctica.



Hijos míos, cuando nos encontramos, tendríamos que saludarnos unos a otros utilizando palabras que despierten el recuerdo de Dios como «Om Namah Shivaya», «Hari Om», «Jai Ma» y otras. Enseñadlas a vuestros hijos. «Om Namah Shivaya» significa en realidad «Saludo a Aquel que nos es propicio». Cuando levantamos la mano para decir «Hasta la vista», nuestro gesto indica que nos separamos, mientras que cuando unimos las manos e inclinamos la cabeza, nuestros corazones se aproximan.



Emplead vuestro tiempo libre en la oficina y en otros lugares cantando vuestro *mantra* y leyendo libros espirituales. No os dejéis arrastrar a charlas inútiles y mirad de abordar temas espirituales con los demás. Evitad al precio que sea las malas compañías.





Desarrollad el hábito de escribir vuestro diario cada noche antes de acostaros. Podemos anotar en el diario cuánto tiempo hemos dedicado al ejercicio espiritual. Deberíamos llevar el diario de tal forma que nos permitiera ver nuestros errores y corregirlos. No lo convirtamos en un simple registro de las faltas de los demás y de nuestros compromisos diarios.



Justo antes de irnos a la cama, deberíamos meditar por lo menos cinco minutos sentados en la cama y luego, imaginemos que nos agarramos fuertemente a los pies de nuestra Divinidad y que le rezamos de todo corazón: «Amado Señor, dignate concederme tu perdón por las faltas que hoy he cometido cons-

ciente o inconscientemente. Dame la fuerza de resistir para no volver a cometerlas». Imaginemos que ponemos la cabeza sobre sus rodillas o que nos encontramos a los pies de nuestra Divinidad favorita o de nuestro gurú, o visualicemos cómo la Divinidad se sienta a nuestro lado. Entremos en el sueño repitiendo nuestro *mantra*. De esta forma, el recuerdo del *mantra* no se interrumpirá al dormir. Los niños deberían adquirir también esta costumbre. Deberían seguir un horario regular, tanto al acostarse como al levantarse.



Hijos míos, guardar dos horas de silencio cada día es beneficioso. Nuestro progreso espiritual se verá enormemente favorecido si igualmente somos capaces de guardar silencio un día a la semana. Uno podrá preguntarse: «¿No hay pensa-

miento en la mente incluso cuando exteriormente permanecemos en silencio?». Observad el agua de un depósito. Hay ondas en la superficie, pero el agua no se pierde. Sucede lo mismo cuando observamos el silencio: perdemos tan solo un poco de energía, aunque nuestros pensamientos prosigan su desarrollo en la mente. Es a través de las palabras que perdemos nuestra fuerza vital. La duración de la vida de una paloma que arrulla sin cesar es corta, mientras que la silenciosa tortuga vive largo tiempo. Cantar los Nombres de Dios no es un obstáculo al voto de silencio. El silencio consiste en evitar los pensamientos y las conversaciones frívolas.



Un *sadbak* (el que se entrega a las prácticas espirituales) no tendrá tiempo para perderlo en conversaciones vacías. No

le entrarán ganas de hablar prolongadamente de cualquier cosa. Los que sin parar indagan las faltas de los demás nunca progresan espiritualmente. No hiráis a nadie en pensamiento, palabra o acción. Llenaos de compasión por todos los seres. *Abimsa* (la no violencia) es el *dbarma* (deber) más elevado.



Hijos míos, tenemos que venerar a todos los grandes maestros, a los monjes y a los gurús. Si alguno de ellos entra en nuestra casa, recibámoslo con el respeto y la obediencia que se le debe. Nuestra humildad, nuestra devoción y nuestra fe nos harán dignos de sus bendiciones, y no la pompa ni las demostraciones, ni tampoco solo los ritos tradicionales.



Hijos míos, no prestéis atención a los que maldicen a los sabios y a los maestros. No os complazcáis con palabras descorteses hacia nadie ni les prestéis atención. Cuando abrigamos pensamientos negativos hacia alguien, nuestra mente se contamina.



Reservad algún tiempo cada día a la lectura de libros espirituales. Es también una forma de *satsang* (compañía de los santos). Tened al alcance de la mano un libro de enseñanzas de vuestro gurú, el Bhagavat Gita, el Ramayana, la Biblia o el Corán para poderlos leer cotidianamente. Aprended de memoria, por lo menos, un versículo cada día. Leed otros libros espirituales cuando dispongáis de tiempo. La lectura de las biografías y las enseñanzas de los grandes maestros nos ayudará a fortalecer nues-

tro espíritu de renuncia y a comprender fácilmente los principios espirituales. Es una buena costumbre tomar notas al leer o al escuchar conferencias espirituales. Con toda seguridad, esas notas os serán útiles en el futuro.



Hijos míos, orad por el bien de todos. Deberíamos pedirle a Dios que conceda una mente buena a todo el mundo, incluso a los que nos hieren. No podríamos dormir apaciblemente si un ladrón rondara por la vecindad. Igualmente, cuando rezamos por el bien de otro, de esa plegaria extraemos paz y tranquilidad. Hijos míos, cantad al menos una vez cada día el *mantra*: Om loka samasta sukhino bhavantu!» («¡Que el mundo entero sea feliz!»).



Enraicemos firmemente nuestras vidas en la Verdad. Abstengámonos de mentir. En esta época sombría de materialismo (*Rali Yuga*), la adhesión a la verdad es la más noble de las ascesis. Puede suceder que alguna vez nos veamos forzados a mentir a fin de proteger a alguien o sostener el *dbharma*, pero tenemos que estar atentos a no mentir para nuestra propia satisfacción egoísta.



Nuestro corazón es el santuario, y en él tenemos que instalar a Dios. Nuestros pensamientos positivos son flores destinadas a venerarlo. Las buenas acciones constituyen la adoración, las buenas palabras son los himnos y el amor es la ofrenda.



En la visión divina no hay exterior ni interior. No obstante, al principio, Amma pide a cada uno que medite en Él en su corazón a fin de llegar a concentrarse.



Hijos míos, la meditación no consiste simplemente en quedarse sentado y cerrar los ojos. Deberíamos considerar cada acción nuestra como un acto de adoración. Intentemos ser conscientes de Su presencia en todo lugar.



Usad la radio, la televisión y las películas con discernimiento. Seguid tan solo los programas que mejoren vuestros conocimientos y vuestra cultura. La televisión es «tele-visham» (*visham* significa «veneno» en *malayalam*, la lengua materna de Amma). Si no tomamos pre-



cauciones, puede corromper nuestra cultura, estropearnos la vida y hacernos perder el tiempo.

Lo que realmente necesitamos es la paz de la mente. Y la paz de la mente solo puede obtenerse mediante el control mental.



Deberíamos perdonar y olvidar las faltas de los demás. La cólera es el adversario de todo el que aspira a ser espiritual. La cólera genera una pérdida de energía por cada uno de los poros de nuestra piel. Cuando nos veamos en circunstancias en las que nuestra mente se vea tentada por la cólera, deberíamos ejercitar el control y decidir con firmeza: «No». Retirémonos a un lugar solitario y entonemos nuestro *mantra*. La mente se calmará por sí sola.



Hijos míos, quienes no están casados deberían preservar su energía vital guardando la castidad. Al transformar la energía obtenida de esta forma en *ojas* (vitalidad), practicamos también un *sadhana*. Gracias al incremento de *ojas*, nuestra inteligencia, nuestra memoria, nuestra salud y nuestra belleza también se acrecentarán. Con ello ganaremos una paz mental duradera.



No hay progreso posible sin disciplina. Una nación, una institución, una familia o un individuo solo pueden avanzar si se conforman a las palabras de los que merecen el respeto y obedecen leyes y reglas adecuadas. Hijos míos, la obediencia no es debilidad. La obediencia, aliada a la humildad, conduce a la disciplina.



Hay que enterrar la semilla para que se manifieste su naturaleza real en forma de planta. Solo podemos crecer mediante la modestia y la humildad. La altanería y el orgullo nos destruirían. Vivamos con esta firme convicción: «Soy el servidor de todos». Entonces, todo el universo se postrará delante de nosotros.

¿Para qué sirve nuestra vida si no somos capaces de reservar una hora, de las veinticuatro que tiene el día, para pensar en Dios? Reflexionad en el número de horas invertidas en la lectura de periódicos, en charlar vanamente y en actuar de forma inútil. Hijos míos, podemos ciertamente reservar una hora al *sadhana*, si queremos. El *sadhana* es nuestra verdadera riqueza. Si no podemos liberarnos una hora, consagrémosle, por lo menos, media hora por la mañana y otra media hora al anochecer.



La meditación incrementa nuestra vitalidad y fortalece nuestra inteligencia. Nuestra belleza aumenta, la mente se afina y la salud mejora. Con ella ganamos en fuerza mental y en paciencia, necesarias para afrontar los problemas de la vida. ¡Meditad! Solo por la meditación podemos hallar el tesoro que buscamos.



Hijos míos, la práctica cotidiana de las posturas del yoga o el ejercicio de *suryanamaskara* (saludo al sol) es excelente para la salud y para ejercitar el *sadhana*. La falta de ejercicio es el origen de muchas enfermedades contemporáneas. Si disponemos de tiempo suficiente para ir a alguna parte a pie, vayamos andando en vez de tomar un vehículo. Es un buen ejercicio. No deberíamos depender de los vehículos

sino en caso de hacer un largo viaje. Utilizad una bicicleta siempre que podáis. De esta forma, ahorraréis también vuestro dinero.



Hijos míos, de vez en cuando tendríamos que visitar un hospicio destinado a los pobres, un orfanato o un hospital. Podemos hacernos acompañar por nuestra familia a fin de brindar nuestra ayuda y consagrarnos al bienestar de sus ocupantes. Una palabra pronunciada con amor e interés renovará sus fuerzas más que cualquier suma de dinero. Al mismo tiempo, esta acción contribuirá a ensanchar nuestro corazón.



Intentad pasar al menos dos o tres días al mes en un *ashram*. Respirar el aire

sano que allí reina purificará y fortalecerá nuestro cuerpo y nuestra mente. De esta forma, recargando nuestras baterías, podremos proseguir nuestra meditación y nuestro *japa* incluso después de haber regresado a nuestro domicilio habitual.

