

# ENTREVISTA A DADA TIIRTHA DEVANANDA, MONJE DE ANANDA MARGA

Como introducción a la entrevista, y para aquellos que desconozcan su existencia la iniciaremos con una breve descripción de la asociación Ananda Marga.

La Asociación Ananda Marga fue fundada por el señor Prabhata Ranjana Sarkar, conocido en su organización como Shrii Shrii Anandamurti. Nació en el año 1921 en Bangladesh, en el seno de una familia perteneciente a la alta sociedad y con gran poder económico.

En el año 1955 funda Ananda Marga que se autodefine como una organización global de espiritualidad y servicio social. Su misión es la realización personal (emancipación individual) y el servicio a la humanidad (bienestar colectivo), la satisfacción de las necesidades físicas, mentales y espirituales de todas las personas. A través de sus centros de meditación y proyectos de servicio alrededor del mundo, Ananda Marga ofrece instrucción en meditación, yoga y otras prácticas de autodesarrollo sin fines comerciales, y responde a emergencias sociales y necesidades sociales de largo plazo.

Entrevistamos a uno de sus monjes, conocidos como Dadas (hermanos) llamado Tiirtha Devananda, en su periplo por España con el fin de dar a conocer esta nueva filosofía y las técnicas de meditación que practican, aprovechando que en estos días se encuentra en Valladolid.

En la transcripción se ha procurado respetar el sentido de las explicaciones, por lo que algunas respuestas se han mantenido en el lenguaje literal del entrevistado, con ciertas dificultades de expresión en la lengua española.



## Revista: ¿Qué significado tiene Dada?

Dada: Dada significa hermano espiritual, pues pertenecemos todos a una familia vinculada por el espíritu.

**Revista: Una pregunta es obligada, ¿nos puedes hablar de ti, de tu experiencia, de cómo llegaste a ser un maestro de yoga? Porque entendemos que si das clase de yoga a tanta gente y en tantos grupos es que eres un maestro de yoga y un maestro espiritual.**

Dada: No soy un maestro, me considero un estudiante, pues hasta que no alcanzamos la realización total somos estudiantes, siempre estamos aprendemos. Mi vida y experiencia comienza con mi nacimiento en un pueblo de Malasia, no fui buen estudiante porque tenía que trabajar para sostener a la familia ya que yo soy el primer hijo. Fracagé en mi trabajo y en mis estudios porque no tenía una guía adecuada. Entonces mi padre dijo, "qué va a ser de este chico? Tiene que aprender algunas habilidades para poder mantenerse en el futuro". Por ello me envió con mis abuelos a la ciudad en Kuala Lumpur, en el sur de India. Fue mi primera experiencia en una gran ciudad con otra familia; fue algo muy duro para mí, no era algo natural, había mucha confrontación con la cultura de la ciudad, pero ahí comencé a trabajar. Estuve estudiando cuatro años mecánica de automóviles, que compatibilizaba con otros estudios en una academia. Aprobé los dos, mecánico de coches y los estudios de la academia. Durante las vacaciones trabajé en distintas empresas, donde la mayoría de las empleadas eran mujeres; se las exprimía al máximo para obtener beneficios, sufrían enormemente con enfermedades machistas, los hombres lo dominaban todo. Observé que todo era pobreza y enfermedades.

Yo intenté luchar por mejorar las condiciones de trabajo lo que provoco mi expulsión. Durante un tiempo busqué cómo podía ayudar para conseguir dos cosas que considero importantes para el ser humano. En primer lugar que las personas disfruten de buena salud y en segundo lugar conseguir una sociedad donde la abundancia llegue a todos.

Lo intenté de muchas formas y no lo logré. Pregunté en diferentes grupos, y siempre me decían lo mismo ¿qué has estudiado, te has formado de algo en la universidad? Yo contestaba no, pero ¿es que para hacer trabajo social voluntario se necesita una formación? Sí. Entonces yo pedí al universo que me ayudara y así fue como en un sueño encontré a mi maestro. Entonces ahí comenzó mi trabajo. Y una cosa más que ha afectado a mi corazón muy profundamente es ¿por qué en este mundo que tiene todas las tecnologías, todos los conocimientos sigue habiendo enfermedad, cuál es la solución? Porque cada vez hay más enfermedad, más y más pobreza.

Encontré una filosofía, que se denomina "teoría de la utilización progresiva" que conectó con mi corazón. Propone un método por el que todo el mundo puede tener abundancia, y además disfrutar de muy buena salud.

Me enamoré de esta filosofía que además también contemplaba el trabajo espiritual.

Plantea una ética universal, en la que el engaño y la falta de compromiso no tenían cabida. Poco a poco me ido formando en esta filosofía en la que la primera parte está dedicada a la espiritualidad y meditación. Me gustó mucho porque es una filosofía que integra todos los aspectos del ser humano, no solo el espiritual sino también el social, la económica, la política, la educación, el medio ambiente, la ecología, la agricultura, incluso el arte y la música, es decir comprende la totalidad de lo que necesitamos todos los seres del mundo. Por esto se puede decir que es una filosofía holística, y se denomina Ananda Marga. Ananda significa bienaventuranza, Marga significa sendero, sendero hacia la bienaventuranza.

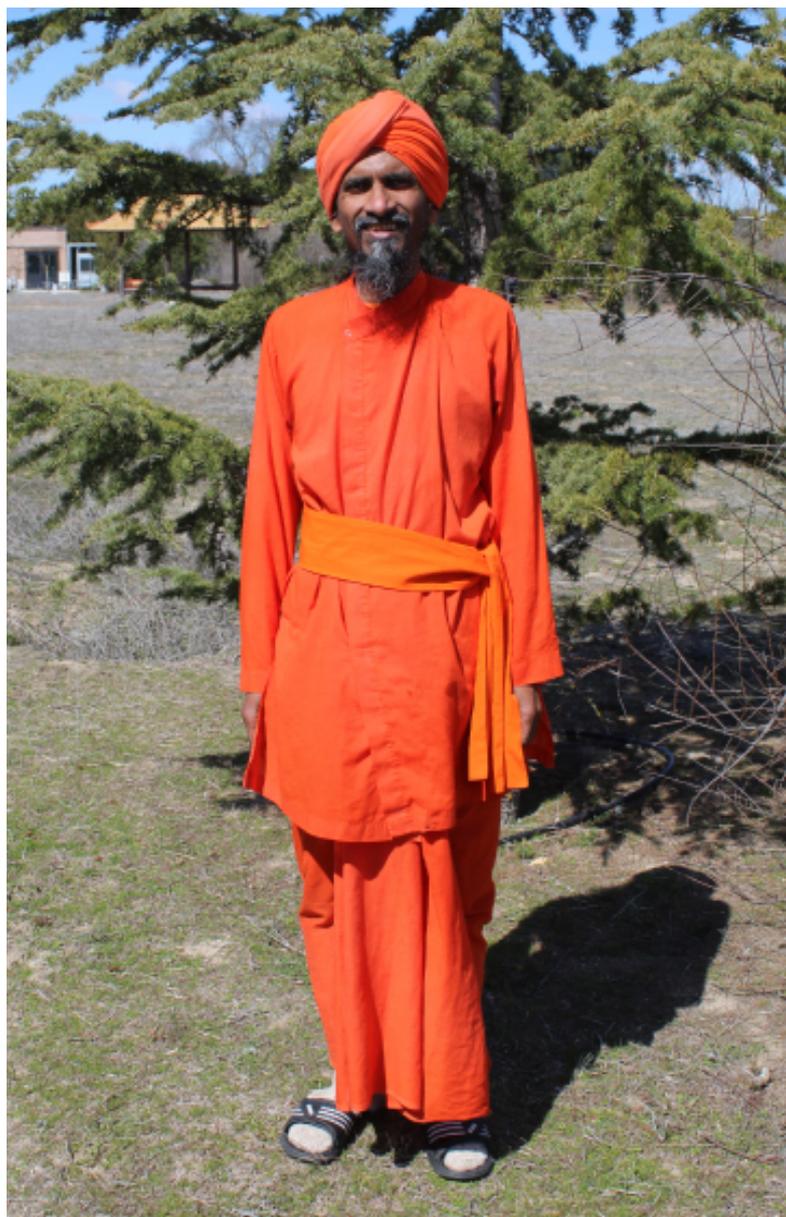
Yo soy indio, y como tal tengo una cierta relación con el hinduismo, en el que hay muchos dogmas, y yo decía ¿por qué tengo que hacer esto? Me respondían “tú tienes que seguir así, no preguntes”. He tenido amigos cristianos y también me sucedió lo mismo “no se puede preguntar ciertas cosas”, con los musulmanes que he conocido lo mismo pues en la India hay una proporción considerable de la población que es musulmana. Me encontré con planteamientos bastante fanáticos y en Malasia tuve bastante controversia con algunos de ellos. Con los budistas también. Vi que había conflictos entre

ellos y que estos formaban barreras que dificultaban el entendimiento entre las personas, y me dije “yo quiero algo universal”.

Lo encontré, en Ananda Marga y por eso quiero compartirlo con todo el mundo. Ahí comencé mi camino

## **Revista: ¿Qué etapas ha tenido tu formación y dónde?**

Dada: La primera etapa la realicé en Indonesia, concretamente en Bali, la segunda en las Filipinas y la tercera y final en la India. De esta forma se realizó mi conexión con Ananda Marga, siguiendo las premisas de que no quiero ver pobreza en el mundo, y de que todas las personas disfruten de buena salud. No es algo imposible como nos quieren hacer creer.



## Revista: ¿Puedes explicarnos la filosofía de Ananda Marga?

Dada: En Ananda Marga hay dos cosas interesantes: autorrealización y servicio a la humanidad. Con la autorrealización, cada uno tiene que experimentar “quien soy yo, por qué nací en esta tierra, cuál es mi propósito, cuando yo muero dónde voy, y como tengo que vivir”.



## Revista: En los sueños donde tú recibes mensajes ¿quién se te presenta, el maestro Anandamurti?

Dada: Sí, Anandamurti. Anteriormente yo tenía otro maestro, Ramakrishna Paramahansa, y un amigo mío que estaba en otra ciudad de repente me dijo: eh, encontré un maestro muy interesante, ¿cómo vas a cambiar de maestro le dije? Porque en el hinduismo no es frecuente ni aconsejable cambiar de maestro como sucede en las religiones. Sin embargo, yo no dejaba de preguntar cual era mi propósito, cual era mi camino, le decía a mi maestro “yo estoy aquí y mi amigo está ahí, tú tienes que guiarme” y así tenía entablada una lucha interna que se manifestaba en mis meditaciones.

Un día en sueños una voz muy clara me dijo “no te preocupes, tienes un gran camino, y en este camino tu vas a trabajar con todo en tu corazón, vas a triunfar”. Ese era el mensaje. Al mismo tiempo, en el mismo sueño veía un grupo de personas vestidas de monjes cantando y bailando. Y una tercera cosa, mi maestro personal que me enseñaba sobre meditación, estaba en la cama muriéndose. Tres cosas observé, una la voz, invisible, otra el canto de los monjes bailando y por último mi maestro físico muriendo. Al día siguiente mi amigo me llamó y me dijo, “eh estoy aquí en tu ciudad quieres venir a conocer a un señor que te está esperando para iniciarte en la meditación”. En el sueño siguiente tuve la certeza de que no quería iniciarme en ese momento. Cosa que también me pasa en el siguiente sueño.

Mi amigo me siguió explicando la filosofía de Ananda Marga hasta que reconocí que es mi camino y entonces me presenté a la iniciación. En sueños se me aparece, es como mi guía. Y así sigue guiándome de muchas formas.

## **Revista: El sueño te ha servido de enseñanza.**

Dada: En cada paso importante que he dado, como ha sido el dejar mi trabajo, dejar mi casa, realizar mi formación de monje, cualquier cosa importante que me sucede, él se comunica conmigo a través del sueño. Esa para mí la forma más auténtica.

## **Revista: Es una realidad que a la humanidad, se le ha revelado muchas cosas a través de los sueños. Háblanos un poco más de esta organización Ananda Marga.**

Dada: Ananda Marga es como expliqué antes una organización que propone autorrealización y el servicio a la humanidad. Yo he visto muchos conflictos en muchos sitios y en las diferentes partes de la sociedad, cada uno haciendo sus trabajos en diferentes filosofías. Unos dicen tener que meditar de esta forma, otros tienes que mirar a este lado para meditación y tienes que hacer este tipo de figuras, diferentes tipos de rituales también, todo esto suponía un conflicto para mí. Yo quería algo sin ningún conflicto, que puedas meditar en cualquier parte del mundo, que sea sencilla, que no importe qué has estudiado, en qué te hayas formado, que todo el mundo de cualquier parte pueda aprender.

## **Revista: ¿Esto lo encontraste en Ananda Marga?**

Dada: .Yo buscaba eso y lo encontré. No hay ningún conflicto porque es una filosofía de vivir, de cómo vivir, y es un arte de vivir. No tiene que ver nada con ninguna religión. Esto me encanta, porque en la religión siempre hay conflictos con otras religiones, muchos problemas del mundo hoy en día son creados por la religión. Porque religión viene de “religar”, pero luego qué pasa, ponen obstáculos y bloquean cada uno con su tema y su verdad. Esa es la realidad en Ananda Marga.

## **Revista: El problema surge cuando una religión cree estar en la verdad, por lo que el resto de las creencias está en el error. Y eso no es verdad.**

Dada: Exactamente. Además a mi me encantaba que en mi formación como monje para la autorrealización, el maestro nos decía vosotros tenéis que leer todos los libros sagrados de diferentes religiones. Los maestros normalmente dicen esta es la única olvidaros de todo lo demás. Así te darás cuenta de que todas las buenas y malas cosas y podrás comparar con la enseñanza que vosotros estáis recibiendo. Para mí esto era muy importante porque hay un campo abierto para que todo el mundo pueda conectar. Las preguntas eran bien recibidas e incentivadas.

## **Revista: Normalmente cuando no hay preguntas es que no se ha entendido nada.**

Dada: Si no preguntas, no hay dudas, señal de que no estás en el camino correcto. Y luego la segunda parte importante, es el servicio a la humanidad. Esta parte me encanta porque en otros casos se interpreta solamente como servicio a los seres humanos pero en nuestra filosofía se incluye todo, plantas, animales, medio ambiente, todo, no hay diferencias entre un ser y otro ser, todos somos uno, un árbol, una hormiga, un cerdo o un caballo, todo es igual, no hay diferencia, porque nosotros lo que vemos es que la parte más importante es la conciencia, y en la conciencia no hay diferencias. Servicio para toda la humanidad porque todo expresa la misma esencia, la conciencia. Las dos partes son como las dos alas de un pájaro, con una lado solamente no se puede volar, con la otra ala tampoco. ¿Cuánto tiempo dedicas a la meditación? Tanto tiempo como emplees en la meditación, debes emplear en el servicio a la humanidad. ¿Meditas una hora? Pues dedica una hora al servicio. ¿Meditas cinco horas, pues cinco horas tienes que trabajar para la humanidad, para que haya equilibrio.

## **Revista: ¿Cómo entiendes el servicio a la humanidad?**

Dada: Cualquier cosa que los demás necesiten y que tú puedas aportar. Me explico, es algo sencillo. Ayer vino una pareja de Valladolid para buscarme y hablar conmigo. Me preguntan “tú dices que meditar es muy importante, nosotros cada mes tenemos que pagar nueve mil euros, trabajamos en un bar, tenemos que pagar la casa donde vivimos y demás gastos por lo que apenas nos queda tiempo, entonces ¿cómo podemos meditar?”

Les respondí, se trata de conectar con tu ser interior, todos los días, el ser te va a guiar sobre cómo tenéis que trabajar, de esta forma ya estáis preparados, habéis alimentado vuestra alma, esta acción se reflejará en vuestra mente y cuerpo también.



Entonces cuando trabajas con el mundo exterior ya estás preparado. Pero esto es lo más importante que la mayoría de la gente no sabe. Ayuda no significa te doy dinero, si no sabéis de dónde viene ese dinero, crees que cae del cielo, tú no sabes como utilizarlo. Pero si vosotros sabéis el dolor y placer que procura del dinero lo utilizareis correctamente. Yo he explicado muchas veces a mis alumnos, que si dan dinero a los niños pero no les enseñan de dónde viene, el trabajo que supone para sus padres, entonces los niños no saben el valor del dinero. Ellos simplemente gastan pero no saben cómo utilizarlo correctamente. Entonces esa parte tienen que enseñarla a los niños desde pequeños. Lo mismo cuando una persona quiere trabajar en empresa grande, no importa en qué empresa trabajas, la idea es ayudarte ti mismo primero. Por la mañana debes dedicar media hora o una hora para ti. .

Conozco un miembro de Ananda Marga en Brasil que trabaja mucho para el servicio de monjes y monjas y además tiene un restaurante. Después de la comida cierra el restaurante, así los trabajadores pueden dedicar un tiempo a meditar, a su familia y al ocio. Pero la mayoría no nos dedicamos a nosotros mismos y a disfrutar de la vida pues nos valoramos muy poco. Pero eso es lo primero que deberíamos hacer.

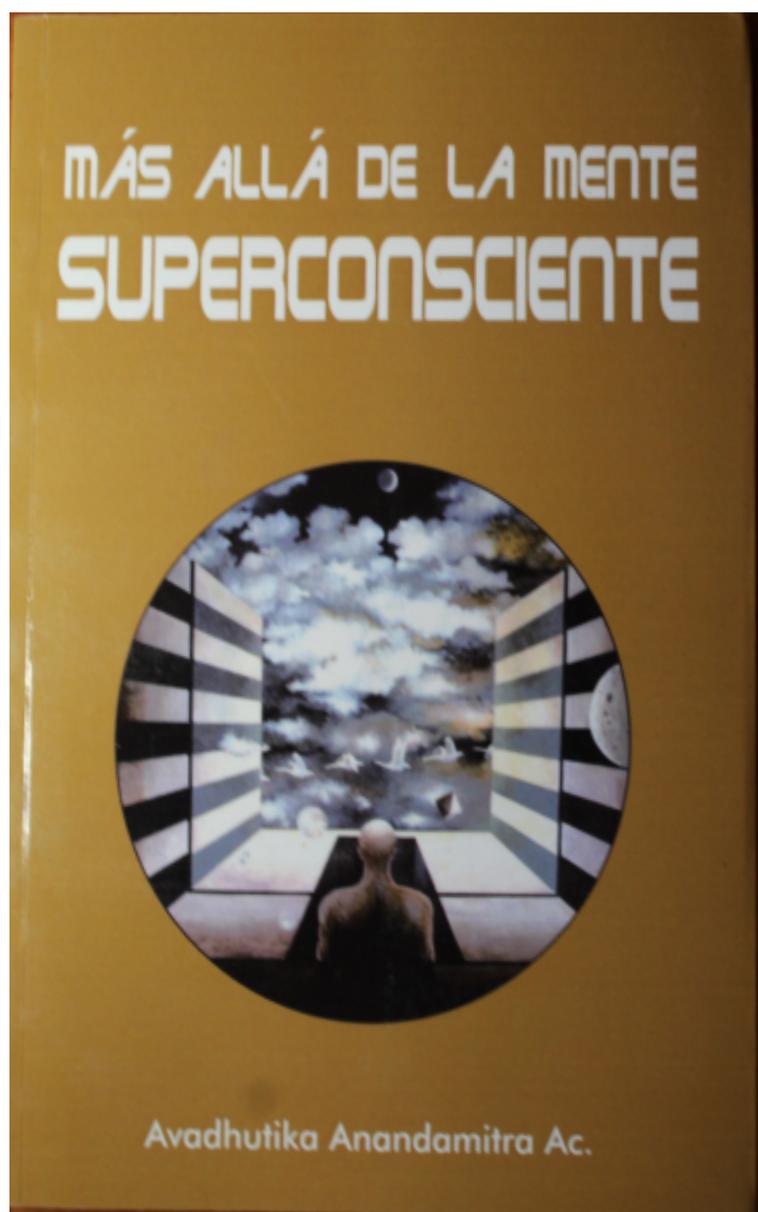
### **Revista: ¿Cuál es tu proyecto y cómo se materializa en el mundo, Madrid, Valladolid, Valencia, Bilbao, Alemania, viajas mucho?**

Dada: Mantengo un equilibrio puliendo mi mente todos los días, ejercito mi cuerpo, hago mis ejercicios personales, y dedico tiempo al trabajo espiritual. Esto lo hago todos los días. Por otra parte atiendo a las personas que se ponen en contacto conmigo. El otro día me llamó una persona de Barcelona, un joven de 23 años y me decía “Dada yo quiero aprender meditación porque he visto tu vídeo en youtube y me ha parecido una charla muy interesante. Quiero aprender meditación, y desearía iniciarme”.

Tomó un avión y vino a quedarse conmigo. Estuvo toda la mañana y por la tarde se fue. Y luego si él o su grupo de amigos organizan un encuentro en Barcelona me desplazo a esa ciudad, esta es una forma. También se han desarrollado actividades en Córdoba, Valencia, en Gran Canaria, etc., A los alumnos que están interesados les digo, ¿vosotros queréis aprender meditación? Bien, organizad un programa, yo voy, no tienen que desplazarse aquí lo que evita gastos a los participantes y me permite también contactar con otros hermanos y hermanas. De esa forma pueden conectar con parte de ese conocimiento.



El conocimiento que yo comparto es que tenemos que dedicar todos los días y todas las personas un tiempo a nuestra parte física, nuestra mente y nuestro espíritu, los tres a la vez. Por eso también doy clases de cocina, para nuestra parte física, también hablo de la mente, la energía y de la parte espiritual. Siempre hago los tres a la vez. Hago un seminario y siempre incluyo la parte física con el cuidado de la comida, posturas de yoga, también filosofía y enseñanza espiritual. Se trata de reunir las tres cosas. De esa forma hago diferentes programas en diferentes lugares. Si alguien organiza una charla doy una charla, sobre los temas filosóficos y espirituales. Mi presencia aquí se justifica porque quiero que estas experiencias que he vivido durante mi etapa de aprendizaje de más de 26 años lleguen al máximo de gente posible.



### **Revista: ¿Tienes organizada una comunidad en Madrid?**

Dada: Todavía no he llegado a ello, pero estoy en el proceso para organizarlas, porque para organizar cualquier cosa se necesita compromiso y la mayoría de la gente no quiere compromiso.

### **Revista; Háblanos exactamente de qué es el tantra, qué tenemos que hacer para llegar a esa fusión divina.**

Dada: En un libro muy interesante que se llama "Tantra, la ciencia eterna" se explica. Fue escrito por mi maestro, Anandamurti, que tiene varios libros. Hoy en día cuando vemos en youtube, el tema del tantra básicamente hablan sobre sexo.

Es un gran error puesto que este tema no tiene nada que ver con el sexo. La palabra misma, compuesta de los vocablos tan y tra, que significan respectivamente oscuridad y librar, librar de la oscuridad o ignorancia. ¿Entonces dónde se hace referencia ahí a la palabra sexo? No lo entiendo, es un gran error.

## **Revista: Pero claro, el tantra en occidente está identificado con prácticas sexuales, pero ¿en la India no?**

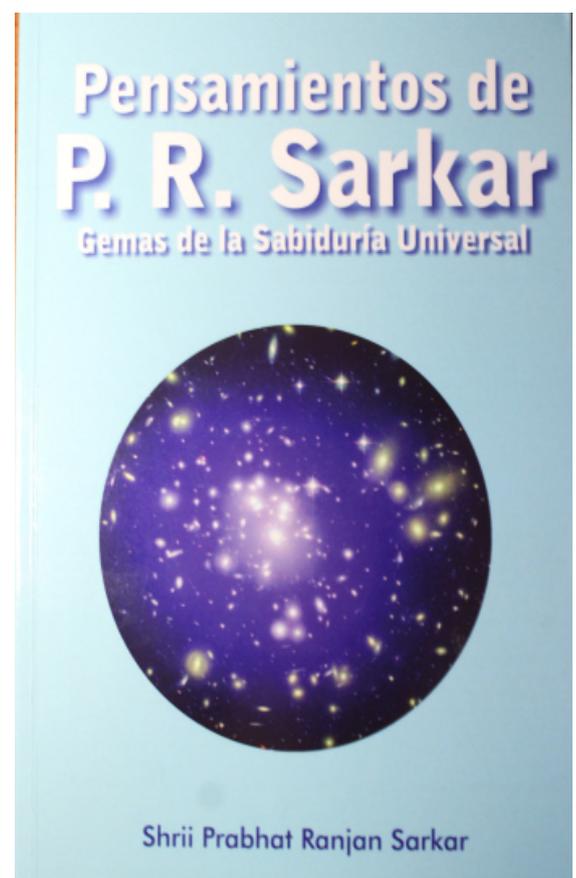
Dada: Nada que ver con esto. También ahí se ha manipulado. Hay algunas personas que lo utilizan como una forma de llegar a la gente fácilmente. El tantra fue introducido hace 7.000 años en el planeta Tierra por uno de los primeros maestros que se llamó Sada Shiva. No tiene nada que ver con los Vedas, su enseñanza es totalmente diferente a los Vedas. Veda es una cosa y tantra es otra cosa. El tantra originalmente comenzó en la India y los Vedas vienen de fuera, de Rusia, o de Afganistán.

## **Revista: ¿El tantra es una ciencia o es una técnica?**

Dada: El tantra es una esencia y luego una técnica dirigida a cómo alcanzar esta esencia. ¿Cómo funciona esto? En el caso del tantra primero aparece la base práctica y luego de ahí se ha sacado la filosofía. Entonces lo primero es la práctica, lo segundo la filosofía. Pero en los vedas es al contrario. En una religión es al contrario, primero crean la filosofía y luego sacan la práctica, de ahí el fracaso. En el tantra no hay fracaso, no puede haber fracaso. De la práctica surge la teoría. En un tántrico o personas que practican tantra el primer paso es que no tengan miedo, esto es muy importante. Si quitamos la palabra miedo, a nadie ni a nada estamos en lo correcto. Si un aspirante tiene miedo por algo o alguien él no es un tántrico, no es un aspirante espiritual. Todos los defectos que tenemos, hay que ir corrigiéndolos para fortalecerlos y superarlos.

## **Revista: En cualquiera de los casos, dado el fuerte componente sexual o erótico en el que está incluida la sociedad en general, esta energía sexual como se gestiona dentro de vuestra filosofía.**

Dada: Nada, totalmente equivocado. Nosotros hablamos de la energía divina que tenemos que elevar poco a poco a diferentes niveles, chakras, dimensiones, para alcanzar nuestra conciencia. Pero ésta no es energía sexual, es la energía divina. No puedes usar la palabra sexo. Es energía de la creación que se tiene que unificar con la morada de nuestro hogar, que es la conciencia, esta energía tiene que elevarse. Tienes que saber que la energía y la conciencia son cosas diferentes.



## **Revista: Y esa energía ¿vivifica la conciencia, o qué hace en la conciencia?**

Dada: La conciencia es la base de esa creación. Pero hay dos cosas, una es conciencia no manifestada, otra es conciencia manifestada. Tengo un ejemplo: imaginamos el mar, en todo el planeta tenéis todos los mares y les ponemos diferentes nombres, pero esto es un mar nada más, solamente un mar. Pero algunas partes están un poquito congeladas, ahí hay manifestación, entonces, esta parte se llama creación, donde hay una formación de hielos. Entonces en esta creación una parte es sin creación, sin vibración, y en la otras se ha manifestado, por tanto hay vibración. Esa última parte de la creación, se llama universo. El universo no es la finalidad, tenemos miles de universos, no solamente uno, eso es algo que lleva a confusión. La Tierra, el sistema solar, está en una galaxia, la Vía Láctea y ésta a su vez está dentro del universo, pero sólo es una parte, puesto que hay muchos otros universos. Hay una creación manifestada y otra que no. Es fácil de comprender, esta sala vacía donde estamos simbolizaría la creación sin manifestar, pero dentro de ella hay manifestada una silla, la mesa, pero hay sitios vacíos que representarían la conciencia pura., Entonces dentro de la conciencia pura una parte se ha manifestado.

## **Revista: ¿Se incluyen prácticas de sexualidad sagrada en vuestra filosofía?**

Dada: No existen. Es una unificación de nuestra energía, nuestra mente, nuestro cuerpo que hay que conectar con la conciencia sutil.

## **Revista: ¿Cuáles son las características específicas entonces de vuestra escuela de yoga y qué os diferencia de las demás?**

Dada: No puedo tratar de forma inferior a otra filosofía, cada uno está haciendo sus cosas, tenemos que respetar a todas las formas y escuelas. Nuestra filosofía es muy sencilla se llama en castellano autorrealización y servicio a la humanidad, como ya expliqué antes. Atma significa nuestra conciencia, tenemos que realizarla, para eso venimos a la Tierra. Todo el mundo debe de saber ¿quién soy yo? Yo no soy este cuerpo, tampoco la mente, yo soy la conciencia pura, soy divino. Esto lo tenemos que realizar todo el mundo. Cuando llegas a este punto no hay diferencias, no puede haberlas. Si alguien ve diferencias es que todavía no está realizado.



¿Cuáles son las prácticas para alcanzar la autorrealización? Hacemos posturas de yoga, correcta alimentación, cantar, bailar, estudiar la filosofía, participar en seminarios, retiros, meditación, ayunos. Todo esto es para prepararnos para alcanzar la autorrealización. Y la parte de servicio significa que tenemos que abarcar a toda la humanidad como si fuera mi familia y buscar una forma de ecología para no hacer daño ni a unos ni a otros, para mantener un equilibrio. Es una filosofía holística que abarca todos los aspectos a la vez.

## **Revista: Hay una buena lista de cosas. Siguiendo en este nivel que estamos hablando ¿cómo podemos perfeccionar nuestra mente, hay diferentes niveles, hay una conciencia, supra conciencia?**

Dada: La mente tiene 5 niveles. Yo recomiendo a la gente leer este libro: “Más allá de la mente superconsciente”. En este libro se habla de que la mente tiene cinco partes. Una se llama mente consciente, en la que vivimos en el día a día conectamos, hablamos, con los cinco sentidos, escuchamos, respondemos, es la vida normal que vivimos. El segundo nivel es la mente subconsciente, subconsciente es pensamiento profundo o en el sueño. La mayoría de las filosofías e incluso las religiones provienen de aquí, la mayoría de la filosofía que vemos viene de ese segundo nivel de la mente. Por esa razón no vemos más allá, entonces aquí está estancada la mayoría. El tercer nivel de la mente es la supramente, ahí se acumulan todas nuestras acciones, comúnmente lo llamamos karma, por cada acción hay una reacción, pero nosotros usamos otra palabra que es samskara que es muy interesante. Sam significa completa kara acción, una acción completa ya en forma potencial preparada para expresarla, se llama samskara. El maestro ha corregido muchas palabras que han sido equivocadas desde hace muchos miles de años hasta ahora. Por ejemplo: namaskar y namasté.



Todo el mundo dice namasté, pero si preguntamos cuál es la diferencia entre namaskar y namasté la mayoría no lo sabe. Él lo rectificó, namaskar significa saludo a la divinidad dentro de ti, un ser reflejado en esta creación. Namasté significa saludo de mi divinidad a tu divinidad directamente. En la supra-mente se acumulan todas las acciones y todas las cosas del hinduismo vienen de aquí, también el poder de la mente, la capacidad para dominar. Entonces el tercer nivel de la mente es como utilizamos esa mente para

almacenar todo, también alguna persona la utiliza para dominar a otras personas. El cuarto nivel de la mente, se llama mente subliminar. En esta hay diferencia entre las buenas y malas cosas, distinguir, y luego viveka, que significa cuál es la buena y cuál es la mala, discriminación entre bueno o malo. Y luego debes seguir el camino correcto, es decir sin apegos. Esto sería el cuarto nivel de la mente. El quinto nivel de la mente es puramente conocimiento completo. Conoces el pasado, presente y futuro, también es un anhelo para alcanzar la espiritualidad pura, la unidad o unión. Cuando llegamos al quinto nivel de la mente allí comienza la siguiente parte que se llama más allá de superconsciente. Ahí comienza sineskar, comienza la conciencia. Todo conocimiento está ahí. Pero esta no es la finalidad. Por eso cuando decimos yo pongo mi mente en blanco, no pienso en nada, esa no es meditación. Si fuera esto, la pared que es toda blanca y no hay pensamientos estaría iluminada. Ese no es nuestro propósito. Mientras hay mente tenemos que pensar, si no hay pensamientos estamos muertos. Entonces la meditación es otra cosa, la palabra correcta, meditación significa dhyana, significa dirigiendo la mente hacia la conciencia, sin ninguna interrupción, ese es el significado que nosotros utilizamos comúnmente para meditación. Puedes meditar con un objetivo, para tener éxito en los estudios, o en el arte o con una música, pero esto no es meditar.

## **Revista: Entonces, ¿ Cuáles son las prácticas?**

Dada: En la pregunta anterior hablamos de los niveles de la mente. Ahora vamos a ver cómo podemos perfeccionar nuestros pensamientos o nuestra mente. Es muy sencillo, el cuerpo solo no puede funcionar, el cuerpo depende de la mente. La mente sola no puede funcionar porque depende de la conciencia. Entonces tenemos que trabajar el cuerpo, la mente, el espíritu a la vez para dirigir la mente correctamente. Para mejorar la mente tenemos dos cosas, una se llama ética universal que es la base para todos los seres humanos. Uno de los primeros libros que ha escrito nuestro maestro se llama "Guía para la conducta humana". Este libro es fundamental para todos los seres humanos. Porque ahí se explican diez puntos fundamentales. Los cinco primeros explican cómo yo debo relacionarme con el mundo exterior, ahí ya estás corrigiendo tus pensamientos. Primero no hacer daño a nadie, con pensamientos, palabras o acción. De esta forma estás rectificando tu mente. Segundo, decir la verdad, pero a veces diciendo la verdad puedes hacer daño también, ahí usamos palabras piadosas como una manera para salvar la situación y cuando tienes conflictos en la sociedad, palabras adecuadas. La tercera es no robar, mucha gente piensa que robar se limita a algo físico, no, hay cuatro tipos de robos. Porque todo esto afecta cuando estoy calmado en la meditación, todo lo que he hecho afecta a mi mente, entonces si no hacemos esto correctamente no podemos vivir con la mente en calma. ¿Quieres saber, los cuatro tipos de robos? Es importante porque muchas veces no queremos saber nuestros defectos... Tú por estar cerca como amigo, conoces mis errores pero no sabes tus errores. Pero yo veo tus errores, tú ves mis errores entonces tú tienes que ayudarme y yo tengo que ayudarte. Yo mismo no puedo ayudarte, porque muchas veces ya estoy acostumbrado a mis hábitos, desde hace muchos años, entonces hasta que no identifique mis errores yo no puedo rectificar. La amistad

es para ayudar. Pero muchas veces pensamos que no queremos perder las amistades por denunciar los defectos que vemos en el otro, eso hace daño, eso no es de verdaderos amigos. Sabiéndolo, yo lo hago mal, no indicando lo que tienes que rectificar. Por eso es importante el ayudar a conocer los defectos al que consideramos amigo .



A continuación voy a explicar los cuatro tipos de robos, porque es muy importante, nosotros lo hacemos consciente o inconscientemente todos los días, o en la vida cotidiana. Primero, tú no me ves y yo robo este libro tuyo, sin tu permiso yo te lo quito. Es algo físico, yo he robado una parte de lo físico. Segundo, yo no lo he robado pero yo quiero éste móvil, yo lo quiero, ya ahí mismo he robado el móvil mentalmente. Uno es físico y el segundo es mental. Tercero es yo no te hago daño pero tú eres mi enemigo, deseo tu mal pero yo no quiero atacarte directamente. Por ejemplo, tú tienes un jardín de verduras, tú has salido fuera, hay vacas que están al lado y yo ¿qué hago? Abro la puerta del jardín y las vacas entran. Yo no he hecho nada, solamente abrirlas y las vacas entran y hacen un desastre a las verduras. Es una circunstancia creada para hacer daño. Ese es el tercer tipo de robo. El cuarto yo no hago nada pero yo quiero que mi enemigo sufra de alguna forma, sino él me hace un daño a mí. Yo quiero que alguien robe en su casa, yo creo esta circunstancia, él tiene que sufrir y con ese sufrimiento yo me siento contento.

## **Revista: ¿Nos puedes explicar cómo entendéis este amor incondicional, incluido el amor al enemigo?**

Dada: Porque es una creación de la conciencia. Tú le mandas amor, todos los días durante la meditación. Al terminar la meditación no tengo enemigo, pues le envié amor desde mi corazón, con lo que el sentimiento de enemistad desaparece. Si tú mandas amor, poco a poco, dentro de una semana o dos verás que va a recibir la vibración de amor que tu le has estado mandado, con lo que nos sorprenderemos al comprobar que el que creímos enemigo reacciona favorablemente, como no te puedes imaginar.

## **Revista: Vamos a cosas más materiales. ¿Es imprescindible ser vegetariano para ser espiritual?**

Dada: Efectivamente. Es importante, imprescindible. Lo explico científicamente. Cada célula de nuestro cuerpo tiene mente, esa mente ¿de dónde viene? ¿Qué ingerimos, qué comemos? De la comida el cuerpo obtiene la energía necesaria para la vida. Esta mente individual de cada célula del cuerpo afecta a nuestra mente corporal. Entonces es importante cambiar lo antes posible a la alimentación natural, básicamente vegetariana, pues facilita la meditación. Por ejemplo, un tigre no puede meditar, porque come carne, su energía es diferente, pero una vaca sí, una cabra sí, un ciervo sí, porque ellos son vegetarianos, y en ellos se observa más calma. La gente puede criar en su casa una vaca pero no un tigre, ahí mismo te das cuenta de las diferencias. La comida vegetariana ayuda bastante en nuestro camino. Pero no es la finalidad, eso también lo tenemos que saber. Porque también hay mucha gente que son vegetarianos y se enfadan, y tienen grandes conflictos. Una flor es vegetariana, Hitler fue vegetariano, pero él hizo un gran daño porque no tuvo una guía correcta. Él quiso conquistar el mundo por el poder y ha hecho mucho daño. Entonces la comida es muy importante pero no es la finalidad

## **Revista: Dentro de esta forma de alimentarse ¿hay algunas pautas específicas?**

Dada: Sí, nosotros clasificamos la alimentación en tres tipos. Una es la comida que ayuda al cuerpo, la mente y el espíritu, sátvika. Su color es blanco, porque el color blanco da amor, paz, tranquilidad, calma. Tenemos que tomar este tipo de alimentación que da vibración positiva. El segundo tipo de alimentación es de color rojo que produce vibraciones estimulantes (alimentos rajásicos). El color rojo nos sugiere algo peligroso, algo estimulante, como el fuego que quema. El tercer tipo es de color negro (alimentos tamásicos). Cuando vemos algo negro lo vemos como estancado, parado, muerte. De esta forma nos damos cuenta, de que estos tres tipos de vibraciones dan distintos tipos de energía. Primero el blanco ayuda el cuerpo, mente, espíritu. Segundo el rojo, ayuda al cuerpo, menos a la mente, y dudoso para el espíritu. La última no es segura para el cuerpo, no ayuda a la mente y tampoco es favorable para nuestra alma; este tipo de ali-

mentación debemos eliminarla lo antes posible. Tenemos que saber que estos tres tipos de energía afectan a nuestra vida. Si sabemos cómo manejar esta alimentación entonces nuestra vida se transforma totalmente. No se puede comer cualquier comida y luego querer meditar. Cuando como una comida estimulante, siento que estoy perdiendo mi tiempo, perdón por la palabra, soy hipócrita. Estaría luchando para nada, desperdiciando el tiempo. Es imprescindible elegir la comida, también lo es elegir las amistades, y realizar ejercicios correctos. Todo esto ayuda bastante.

## **Revista: Los monjes y monjas de Ananda Marga, porque hay también gente de energía femenina ¿son una comunidad de vida? ¿Cuáles son los requisitos para ingresar a ese estado?**

Dada: Igual que hay una estructura en el cuerpo, por un lado están los huesos o esqueleto y por otro la carne, Ananda Marga la constituyen por un lado las monjas y los monjes que representan a la estructura y es similar a la función del esqueleto en el ser humano. Pero tenemos que tener también la otra parte que es la carne y todos los demás órganos. Ellos constituyen lo que podemos llamar organización. Las dos partes tienen que trabajar mano a mano. Son los miembros de Ananda Marga, y también tenemos aspirantes a los que denominamos con la palabra Margii. No usamos la palabra discípulo, sino aspirante espiritual. Eres un aspirante espiritual y practicas meditación todos los días y luego poco a poco vas aprendiendo otros niveles, hay seis niveles. Vas siendo guiado en tus prácticas y al mismo tiempo mantienes a tu familia y tu vida personal. Las personas que han aprendido a meditar, como aspirantes, apoyan para que la enseñanza llegue al máximo número de personas posibles. El maestro decía una cosa muy interesante sobre este tema: monjas y monjes solos no pueden vivir porque entonces tienen que depender de la familia, porque de dónde viene la comida, ropa, alojamientos. Por otra parte la familia no puede vivir sola porque se pierde en el mundo mundano, todo el tiempo ocupados en conseguir más dinero, luchando contra el ambiente, por ello necesitan la inspiración de los monjes y monjas y ellos necesitan comida, viajes, alojamientos, los dos trabajan en común, los dos son importantes. Así funciona Ananda Marga.



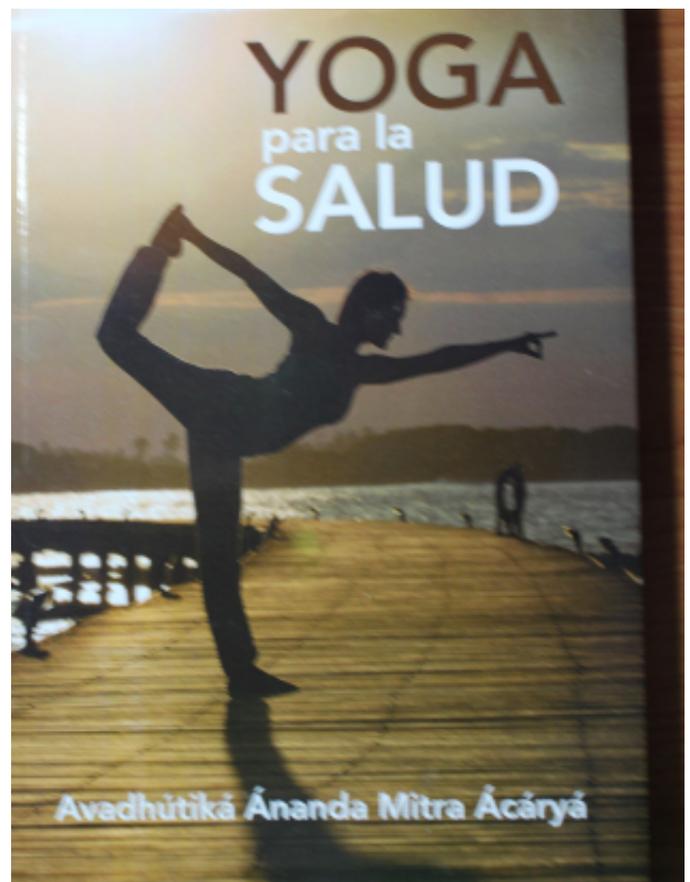
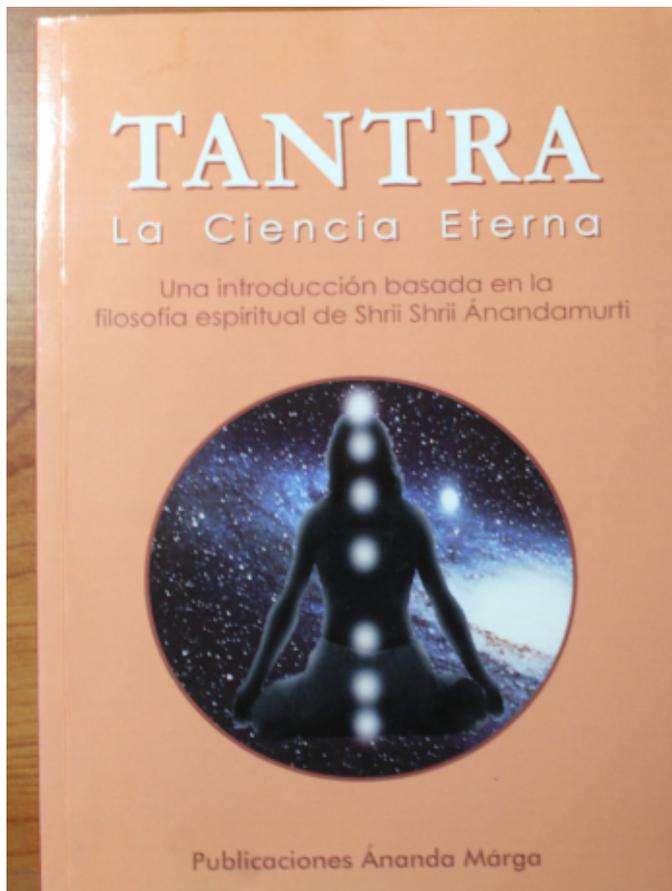
## Revista: Siendo su origen oriental y de una gran antigüedad, cuándo y por qué se expande en occidente.

Dada: No comprendo la pregunta. En realidad esta filosofía es universal, la idea del maestro es occidental y necesita algo de oriental, y lo oriental necesita algo occidental. Hay que combinar las dos. Porque la gente que medita no forman parte de la política, de la educación, de la salud, y del culto, y es notorio que no le prestan ninguna importancia. La filosofía de Ananda Marga es compartir, la ciencia, la tecnología, etc., tenemos que compartir y combinarlo todo. Nuestro maestro nos dice que la antigua filosofía de la espiritualidad ha sido manipulada, incluso en la India hoy en día, aunque aún se conserva la base. Pero lo demás ha sido manipulado. Él ha creado una filosofía nueva para evitar los errores que se han hecho creando una nueva filosofía a partir de la antigua. Muchos aspirantes a la espiritualidad piensan que deben ir a la India y yo digo que eso es un gran error. Allí no van a ver la espiritualidad, la espiritualidad no está en India, está en nuestro corazón. El maestro ha creado monjas y monjes y los ha mandado a todas parte del mundo. Les digo, ¿tú quieres ir a India para aprender espiritualidad? Primero ven a visitar a Dada y recibirás la enseñanza que deseas. Después puedes visitar la India o cualquier otra parte del mundo. Hoy en día la espiritualidad se ha transformado en un negocio y siento mucho tener que decir esto. Es un gran error el buscar fuera lo que está dentro, El aprendizaje viene del corazón. ¿Tienes anhelo? Si contestas afirmativamente encontrarás los lo que buscas. Así de simple.



## Revista: ¿Qué libros puedes recomendar a los lectores, cuáles son los mejores? ¿Por qué el maestro ha escrito tantos?

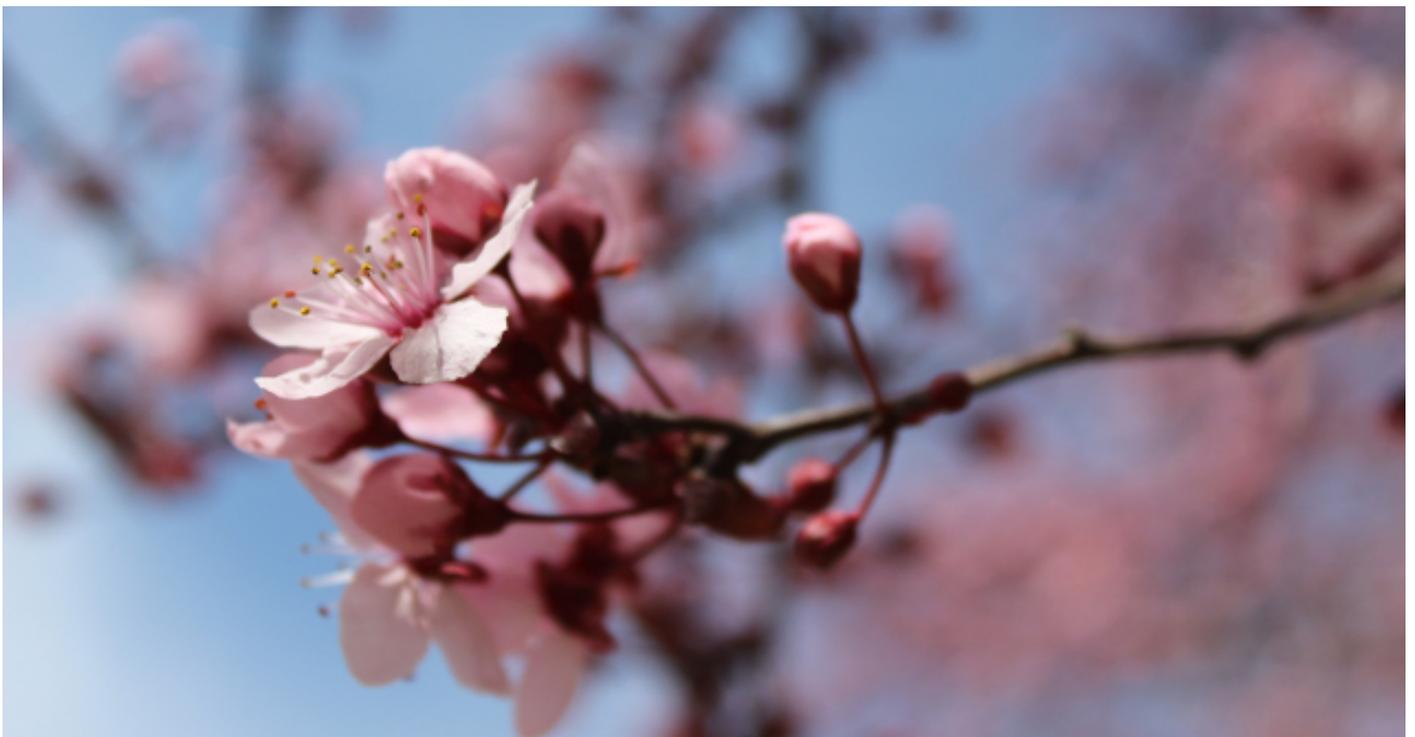
Dada: Efectivamente él ha escrito 216 libros sobre diferentes temas de la vida. Recomendando para todo el mundo “Una guía para la conducta humana”. Es la base para aplicar a cualquier evento de la vida negocio, familia etc. El segundo libro que recomiendo es “El lirio y la luna”, es muy interesante porque conecta fácilmente la vida cotidiana con la espiritualidad y estamos aquí para conectar con nuestra verdadera morada, y ese libro ayuda. Otro libro que recomiendo es “Discurso sobre tantra”, que actualmente no le tenemos todavía en castellano, trata este tema con profundidad en dos volúmenes. Y luego hay dos libros más muy interesantes sobre Krishna, la vida de Krishna y su filosofía, Por último un libro aún sin editar que trata sobre la diosa Shiva “Namah Shivaya Shantaya”.



ANANDA MARGA • AOTEAROA  
SELF REALIZATION AND SERVICE TO ALL

## Revista: ¿Qué es el matrimonio revolucionario, qué aporta a la pareja, tiene en cuenta a la pareja del mismo sexo?

Dada: No. Estoy totalmente en contra de esto. No puede ser una familia del mismo sexo. Un hombre con un hombre no puede producir un bebé, o una mujer con una mujer tampoco, está totalmente en contra de la naturaleza. Y respecto a la revolución, nosotros también tenemos una revolución, el maestro prácticamente ha creado esa revolución en esta tierra, se llama matrimonio revolucionario. ¿Qué es lo que ha creado? Primero, ¿tú quieres trabajar como voluntario, con monjas y monjes? Bien, puedes ayudar a las monjas y monjes en sus actividades por ejemplo a la hora de organizar actividades, programas, se les llama ayudantes de monjas y monjes. Si no puedes hacer esto haz un matrimonio revolucionario, no casándote con una persona de la misma religión o lenguaje o misma casta, tienes que romper con tu entorno. Por ejemplo si eres español te tienes que casar con una japonesa, o una boliviana, o de EEUU, por ejemplo. Porque la humanidad solamente es una. Hoy en día está roto todo porque sentimos que “España es la mejor cultura”, los alemanes dicen “no, la nuestra es la mejor cultura”, eso crea separación. Cuando hay separación no hay sociedad, la sociedad debe ser única, sin distinciones. Entonces él creó esta forma para que toda la humanidad de esta tierra sea una y única. Para romper esto te tienes que casar con una persona que no sea de la misma raza. Para mí por ejemplo, yo he nacido en Malasia, mi lengua materna es como la del sur de India y nosotros no podemos trabajar en el mismo país donde nacimos, para no tener apegos. Tenemos que romper, aprender otro lenguaje, otra cultura, trabajar con otra gente porque todo el mundo es de la misma familia. Él ha creado una gran revolución en esta tierra, es la revolución verdadera. Ahí tenemos que aprender, compartir y colaborar unos con otros y tener comprensión y eso es muy importante, es la revolución.



## **Revista: Habías dicho al principio que también hay una enseñanza “post mortem”. Es decir, qué pasa después de que abandonamos el cuerpo.**

Dada: Cuando morimos sucede que con el último pensamiento que se siente al dejar el cuerpo se nace en otro cuerpo con este pensamiento. Son muy importantes los pensamientos que tenemos antes de la muerte. Cuando una persona muere ¿qué pasa? Él o ella llevan todos los pensamientos, se llama samskara, es lo que se conoce como karma, que va por así decirlo en un mismo paquete y puede englobar miles de años de vidas, que se encuentra también en nuestra mente subconsciente. De esta forma el alma del difunto buscará otro cuerpo que considere adecuado para nacer y expresarse. Abandona un cuerpo pero busca otro. Una persona puede nacer como humano, animal, planta o incluso piedra. Somos lo que pensamos, por eso es muy importante lo que pensamos, entonces en la muerte es muy importante. El saber cuándo vamos a morir, es muy importante, por eso practicamos todos los días la sadhana. La meditación en silencio está bien pero ¿puede existir el silencio, silencio? La mente es para pensar, si no piensas es que estás muerto. Entonces nos preguntamos qué hacer con estos pensamientos cuando morimos. ¿Qué tenemos que hacer? Hay una conexión, inhalar, exhalar, entonces en nuestra iniciación a la meditación enseñamos: inhalar eleva la conciencia y entra la vida en nosotros. Al exhalar morimos. Cuando inhalamos nacemos, así es como funciona el universo. Cuando una persona quiere morir, pensando en la conciencia y se muere, en esa evolución avanza enormemente. Por eso es muy importante practicar todos los días, no importa que estemos bien o no, tenemos que continuar con las prácticas todos los días. Comemos todos los días, nos duchamos todos los días, con las prácticas igualmente, porque la práctica espiritual es la alimentación para el alma. Bailar y cantar es la ética universal para la mente, también yoga, comida y ayuno, todas estas cosas son para el cuerpo. Hay que hacer las tres cosas a la vez, es el arte de vivir. Cuando una persona muere va a haber un tiempo en que va a estar alrededor de nosotros, por sus apegos, su alma, su energía. Una vez fallecido tenemos que asistir al difunto en su tránsito. Pero, cómo podemos asistirlo si está en otra dimensión de la vida, ¿qué puedo hacer? Preguntando al universo o al creador qué está en el alma que ha vivido con nosotros podemos ayudarlo para que se dirija al mundo luz, para que evolucione rápidamente y llegue al hogar, a su nueva morada lo antes posible. Solo se necesita una expresión de agradecimiento.

## **Revista: Como última pregunta o resumen podrías recordarnos las principales prácticas y recomendaciones para elevar la conciencia humana.**

Dada: En general tenemos que saber dos cosas. Una es la autorrealización. Todo el mundo debemos asumir un compromiso con esto, es muy importante. Si quiero hacer algo en mi vida tengo que tener compromiso. Cuando tienes compromiso tú ya estás conectado contigo mismo, entonces te respetas a ti mismo y los pensamientos, las pa-

labras, las acciones, siempre la parte más sutil, llega a todo el mundo. Cuando practicamos algo en nuestra vida cotidiana, se refleja en el mundo exterior, no se necesitan palabras, solamente tu presencia transforma o se refleja en el mundo exterior. Las palabras no sirven demasiado, son importante pero lo más importante son nuestras prácticas. Y luego buscar formas de cómo llegar al mundo. El maestro dijo que una de las mejores formas es a través de la comida. Por eso a mí me gusta preparar y compartir la comida, porque todo el mundo come, cualquier persona de cualquier religión, todo el mundo come, entonces se trata de llegar a los otros a través de la comida, todo el mundo necesita comida. Una vez que compartes la comida, tú puedes hablar poco a poco de lo que vives y piensas. Es muy interesante, las células de nuestro cuerpo viven veintidós días, después mueren y nacen otras nuevas células. Si tú das comida a otras personas durante tres semanas o un mes por ejemplo, simplemente con amor, compasión, con espiritualidad, esta célula automáticamente cambia. Sin decir palabras esta persona preguntará “por favor yo siento una vibración sutil que me lleva a querer aprender algo de ti”, sin que haya habido palabras. Es la respuesta a la acción, cuando hacemos cualquier cosa siempre debemos hacerla con amor y el sentimiento de que la persona con la que comparto es mi hermano. Cuando conectamos de esta forma transformamos los pensamientos tanto familiares como globales. Entonces si veo que tú haces algo que no está bien, te lo tengo que decir para que tú puedas rectificar. Por ello si no te sientes cómodo en esta familia es que no hemos conectado... Tengo que buscar de qué forma tú puedes comprender esto, aprender esto. Ese es el arte de buscar formas de poder enseñar, qué es lo que te gusta, donde tienes debilidades.



Para ello se organizan actividades, a través del teatro, de la música, de la agricultura, de la aventura. El maestro ha creado muchas puertas. Ananda Marga tiene muchas puertas, ha creado una para deportistas, otra para científicos, otra para servicios, otra para educación, y otra para agricultura. Así él ha creado una filosofía, que contempla las distintas vibraciones socioeconómicas y políticas.

Nos decía observé qué defectos tenía filosofía hoy en día en la tierra. Ha creado cinco mil dieciocho canciones en ocho años. Estas canciones se igualan con toda la filosofía de la creación. Tienen ocho lenguajes, para un nuevo amanecer llamado “prabhat sangiita”.

**Revista: Repetís mucho en vuestras canciones Baba Nam Kevalam.**

Dada: Es un mantra universal. Y luego cada uno, cuando aprende meditación llamada “dicsa” o iniciación se le enseña al aspirante un mantra personal que le permite, solo a él, llegar a otro nivel de la conciencia. Baba Nam Kevalam es una ayuda cantándolo en voz alta. Hay tres tipos de mantra, uno es en voz alta, otra con murmullos, como en el rosario, y otro es en silencio totalmente, no hay movimiento ni palabras, sólo se dice internamente.



**Revista: Gracias por compartir con nosotros tu sabiduría y tu mensaje.**

[dadamadrid@gmail.com](mailto:dadamadrid@gmail.com) (636413308)

Ananda  Marga  
Autorrealização e Serviço a todos