

K. Parvathi Kumar

Just Adjust Yoga of Synthesis



Danishta

Sri K. Parvathi Kumar

Just Adjust
Yoga of Synthesis



Dhanishta

Dr. Sri K. Parvathi Kumar
Just Adjust – Yoga of Synthesis
1st Edition 2011 · Original Edition

Copyright
© 2012 Dhanishta · Visakhapatnam · India
All rights reserved

For copies
· #15-7-1, Angels Enclave · Krishna Nagar
Visakhapatnam-530 002 · Andhra Pradesh · India
Phone: +91 / 891 270 15 31

For online orders
· www.dhanishta.org · info@dhanishta.org

Price: Price: INR 45 · EUR 6 · CHF 7 · USD 7

ISBN 978-3-9523338-8-4



Printed in India by: Vamsi Art Printers, Pvt. Ltd. Hyderabad



Dhanishta

Dhanishta means Wealthy Wind.

Wealth is not measured in terms of money or business; it is measured in terms of richness of life. Wisdom is disseminated by the Teachers of all times. Dhanishta works for such fulfilment through its publication of wisdom teachings flowing through the pen and the voice of Dr. Sri K. Parvathi Kumar. Such teachings are published in English, Spanish, German and French.

Dhanishta is a non-profit Publishing House.

About the Composer

Dr. Sri K. Parvathi Kumar has been teaching various concepts of wisdom and initiating many groups into the Path of *Yoga* of Synthesis in India, Europe, Latin America and North America. His teachings are many and varied. They are oriented for practice and are not mere information.

Dr. Sri K. Parvathi Kumar has been honoured by the Andhra University with the title Doctor of Letters Honoris Causa, D. Lit. for all his achievements as a teacher around the world. He works actively in the economic, social and cultural fields with spirituality as the basis. He says that the spiritual practices are of value only if such practices contribute to the economic, cultural, and social welfare of humanity.

Dr. Sri K. Parvathi Kumar is a responsible householder, a professional consultant, a teacher of wisdom, healer of a certain order, and is a composer of books. He denies to himself the title of being an author, since according to him:

“Wisdom belongs to none and all belong to Wisdom.”

The Publisher

Charla dada en Foro de las Ciencias y las Artes,
Buenos Aires, 5 de Junio, 2011

Solo Ajusta

Yoga de Síntesis

Saludos fraternales de corazón y mis mejores deseos para todos los hermanos y hermanas de Argentina. Estoy muy feliz de estar en Buenos Aires una vez más. Cuando viajo de India a Buenos Aires, siempre surge la pregunta: ¿Por qué? ¿Para qué estoy viajando? Pero cuando los veo a todos ustedes, la pregunta desaparece. El tema de este acontecimiento aquí es que nos queramos reunir. El tema en mí es reunirme con ustedes. El tema en ustedes es reunirse conmigo. Les agradezco que todos hayan venido a verme.

Dejando la lógica de lado existe algo en ustedes que quieren encontrarse conmigo y algo en mí que quiere encontrarse con ustedes. La lógica es lógica y no tiene ningún significado. El alma no tiene lógica. El alma se encuentra con el alma. La luz se encuentra con la luz. Donde dos luces se encuentran no hay choque. Ellas están de acuerdo. Cuando se encuentran dos corrientes de agua se funden la una con la otra. Cuando ponemos la tierra de dos lugares distintos juntas ellas se unen. Cuando el aire frío y el caliente se encuentran, encuentran su propia ecuación, ¿no es así? La inhalación y la

exhalación se encuentran. Encuentran su complementario en el otro. Cuando dos se encuentran y logran la unión en uno eso es lo que se llama Yoga.

Para que dos se unan se necesita de un ajuste por dos partes. Cuanto uno más logre la unión tanto más está en Yoga. Y cuanto más uno se queje está menos y menos en yoga. En la naturaleza incluso los opuestos se unen para transformarse en complementarios. Si entendemos este trabajo de la naturaleza y los ajustes de los muchos para la coexistencia, vemos que en la naturaleza existe un yoga perfecto. En el bosque, diferentes árboles aprenden a vivir juntos. En la tierra diferentes minerales, plantas, elementos, coexisten, tienen una perfecta armonía entre sí. El fuego y el agua, encuentran su acuerdo. El agua y el metal encuentran su acuerdo. Los planetas en el sistema, a pesar de ser diferentes, encuentran su acuerdo. Vemos todo esto en la naturaleza.

Existen solo dos especies que no son capaces de encontrar el acuerdo mediante el ajuste. Los animales y el hombre. Los animales pelean y los seres humanos también pelean. Hay peleas sobre el planeta ya desde el mismo momento en que la humanidad apareció sobre el planeta y continuamos peleando porque no hemos aprendido a ajustarnos y a coexistir. Entre los humanos hay algunos que aprendieron a coexistir con diferencias aparentes. Ellos han encontrado la clave. Esta clave se

llama Ajuste. Si hacemos pequeños ajustes en nosotros, poder coexistir con otro ser no es tan difícil. Nuestro problema es que nosotros queremos que los otros hagan esos ajustes y queremos que todo el mundo cambie de acuerdo a nosotros. En vez de esperar que el mundo cambie, es mucho más fácil si Solo nos Ajustamos, coexistimos en armonía.

Les daré una nueva definición de Yoga, “Solo Ajusta”. Si somos justos, podemos ajustarnos. Hablemos con nosotros mismos y veamos cómo podemos ajustarnos para coexistir. Las personas no quieren ajustarse. Quieren que sus propias condiciones prevalezcan en todos lados, de manera tal que se encuentren en una posición confortable. Todos piensan que 24 grados centígrados es una buena temperatura para existir. Es agradable para el cuerpo, pero en India hay personas que existen en 50 grados centígrados.

Cuando venimos a Argentina, en especial en esta estación y conocemos que las temperaturas son bajas, la mente se vuelve agitada. La mente hace tantos planes. La mente hace muchas preguntas, cómo es la temperatura en Bs. As. En junio, son bajas “¿cuán bajas?” Algunos dicen alrededor de 12°. Doce grados! Pero siempre hay sol. Ayer uno de los azafatos argentinos me dijo que Bs. As. es un lugar muy confortable para residir. El dijo eso porque vive en Buenos Aires. El tiene su propia lógica de por qué Buenos Aires es

tan confortable. Si les preguntamos a las dos damas suizas que se encuentran aquí, ellas dicen Suiza es el cielo, pero para un pobre Indio, sea Suiza o Buenos Aires, hace frío. De manera similar, si ustedes vienen en verano a India, dicen “ufff... ¡hace mucho calor!”. La gente en India usa ventiladores, pero en Europa no. En el sur de Europa si se usan, pero en el norte no se usan. Cuando ven un ventilador de techo se incomodan pero para aquellos que están acostumbrados a tener un ventilador de techo, cuando no lo ven es que se incomodan. Hay sitios donde siempre hay viento y otros donde no hay viento. El aire placentero puede ser visto para algunos como una brisa.

Si estamos acostumbrados al frío, acostúmbrate al calor y viceversa. Acostúmbrate a que haya viento o a que no lo haya, acostúmbrate al tiempo húmedo o seco. Aprende a ajustarte - es el primer paso del yoga, de acuerdo a mí.

“*Seetoshna sama sukhi*”, esto es lo que dice el yoga. Con calor o frío, un yogui no se siente molesto. La práctica del yoga es exponerse al calor y al frío y no molestarse por ello. Así es como se comienza con el Yoga. El ajustarse lleva a la síntesis. Mientras más aprendamos a ajustarnos nadie puede molestar nuestro gozo, nuestra felicidad y nuestra disposición alegre. Ningún lugar, ninguna situación, ninguna persona o animal, ninguna condición climática puede disturbarnos.

¿Saben qué ocurrió ayer cuando aterrizábamos? El piloto anuncio que la temperatura en Buenos Aires era de dos grados centígrados. Cuando entramos en el auto de Rodolfo, él dijo: “Maestro, éste es el día más frío del año. Cuando estábamos en camino al aeropuerto todo estaba blanco y había niebla.” Y dije “Si, el Maestro me saluda cuando aterrizo en Argentina. El Maestro dice, ‘encuéstrate con el frío y sé feliz.’” Esto es Yoga. Encuéntrate con el calor y sé feliz. El ajuste es Yoga. Simplemente ajusta en el plano físico. Lo mismo en el plano emocional, simplemente ajusta. También en el plano mental, simplemente ajusta. Solo en estos tres planos es que necesitamos ajuste. Más allá de ellos no necesitamos ajuste.

Una persona consultó a un astrólogo. El astrólogo miró la carta astral y miró que Saturno iba a transitar por los próximos 2 años y medios por la Luna natal de la persona. Por lo tanto transitaría el ascendente en el próximo signo, y luego el sol natal y en el próximo signo, Mercurio, Venus. Tenía un programa de ajustes por 10 años. El astrólogo, quien también practicaba yoga, no le dijo “Oh, Saturno está transitando y tendrás dificultades”. Solo le dijo “en los próximos 10 años, solo aprende a ajustarte”. Y entonces el consultante le preguntó con gran esperanza “y luego de los 10 años ¿qué pasará?” Habrás aprendido a ajustarte. Así que a partir de allí será feliz.

Una vez que hemos aprendido el ajuste, las dualidades no nos afectan tanto. El problema básico de la humanidad, aunque uno sea un intelectual, es la lógica. El problema es el intelecto. El problema es la dualidad. Así que cuando hayamos aprendido el ajuste en los planos físico, emocional y mental, estaremos bien ajustados. Por esa razón, a partir de allí, ya no necesitarás mas ajustes.

¿Qué es el ajuste? Ajuste es otra palabra para alineamiento. Las personas hablan del alineamiento y hablan del *antahkarana*, de construir el *antahkarana*, de construir el *antahkarana sarira*. Parecen ser grandes palabras. Pero si aprendemos a ajustarnos en la vida, incluso cuando no conozcamos nuestro *antahkarana sarira*, importa poco. Se forma igualmente. El alineamiento con Buddhi sucede cuando existe un acuerdo en los tres planos: emocional, mental y físico.

Solo toma la clave, 'aprende a ajustarte en la vida' – no demandes cosas en la vida, no hagas pedidos, no nos quejemos, no mantengas fijos tus puntos de vista. Estamos ya en yoga de síntesis. Estoy hablando en una terminología diferente, proveniente de nuestras propias vidas.

Aprende a ser lo suficientemente blando para adaptarte a una dada situación. Cuando no aprendemos esto y solo leemos libros y luego hacemos alguna clase de prácticas, tendemos a ser imprácticos. Ni somos útiles

para nosotros mismos ni útiles para los demás. Cuanto más estamos en Yoga, más y más estamos de acuerdo y somos agradables con nosotros mismos y también para los demás. Nuestra utilidad se expande. Somos más y más buscados porque somos agradables.

Si yo no soy agradable para ustedes, no me invitan. Estoy muy seguro de esto. Tres veces ya he dicho “Esta es la última vez”. Cada vez digo “Esta es la última vez,” pero cada vez esperan unos meses o un año y me dicen “¿Cuándo va a venir a la Argentina?” La gente se encuentra en Europa y me pregunta, “¿Cuándo va a venir a Argentina?” Gente viene a India y pregunta, “¿Cuando viene a la Argentina?” Le gente envía e-mails preguntando lo mismo. ¿Por qué dicen esto? Porque me encuentran agradable. Me invitan y me toleran y tratan de darme todas las facilidades. ¡Tratan de darme comida hindú! En todo esto veo que hay un poquito de yoga que está sucediendo en ustedes y también en mí a través del ajustarme a las condiciones.

De dicha manera, ese acuerdo crece más y más en ustedes y en mí y las cosas desagradables van desapareciendo. El yoga está sucediendo en nosotros. Esta es una forma natural de vivir el yoga todos los días, en acuerdo y con ajustes sin esperar que todos tengan la misma visión que nosotros tenemos.

La gente expresa que los demás deberían tener la misma visión que uno tiene. El hombre espera que los

otros tengan los mismos puntos de vista que él o ella tengan. Pero hay miles y miles de personas y por lo tanto hay miles y miles y miles de puntos de vista. Así que si no tenemos un punto de vista, si los puntos de vista desaparecen en nosotros, vemos muy fácilmente los puntos de vista de todos los otros. Si no tenemos un punto de vista podemos ver como 10 personas tienen su punto de vista. Pero si tienes un punto de vista, solo vemos a través de un agujero. Si tenemos una visión, vemos todo. Si tenemos un punto de vista solo verás tu punto de vista. Cada persona tiene un problema solo porque tiene su propio punto de vista. Cuando tenemos nuestro punto de vista nunca podremos entender a los otros. ¡Nunca! Podemos pensar que lo entendimos, pero no lo has hecho. Cuando el punto de vista se disuelve, aparece la visión. Disuelve tu propio punto de vista. Disuélvelo. Entonces la visión será tuya.

¿Qué dice el Maestro Djwal Khul acerca de los puntos de vista y la visión? Visión, es la vista completa. Punto de vista, no es sino un ángulo de entre miles. Visión es como estar sobre la montaña. Si estamos sobre la montaña, podemos ver cómo las personas están escalando desde las diferentes laderas. El hombre que está escalando desde el Este piensa que el camino que él hace es el único camino. Pero el del Oeste también piensa que ese es el único camino. De igual manera desde el Norte y el Sur. Hay 360 grados alrededor de

la montaña. Hay 360 puntos de vista. Si estamos atascados en nuestro punto de vista estamos solo en uno. Si estamos en la Visión, tenemos 360 puntos de vista. Somos capaces de ver desde los diferentes puntos de vista. Podemos ver los puntos de vista de los demás y entender. El entendimiento nunca puede llegar a ti si estamos en nuestro punto de vista. La visión es visión. La visión desde la montaña es mejor si estamos en la cima de ella que si estamos en la ladera.

La mayoría de ustedes tienen la foto del Monte Kailash con la ladera sur, porque la mayoría de las fotos vienen de India. Parece una pirámide. Pero luego, la montaña tiene una ladera norte también, la cual es mucho más grandiosa. De un lado, se ve la cara del Maestro Koot Houmi, muy placentera, muy guapa; del otro lado, se ve la cara del Maestro Morya con su vista penetrante. Si ves al Monte Kailash desde la India, es como si estuvieras viendo la cara del Maestro Koot Houmi. Pero si ves la cara norte del Monte Kailash, debes de respirar profundo. Es muy magnánima, muy esplendorosa, tal como el Maestro Morya. Pero es solo una montaña. Desde diferentes lados tiene diferentes caras. No solo el Monte Kailash. Toda montaña tiene diferentes caras desde diferentes lados. Si estas acostumbrado a solo una cara, cuando se te muestra la otra, no la aceptas como si fuera el Monte Kailash.

Esto es exactamente lo que dijo Jesús. El no dijo si

alguien te golpea el lado derecho, ofrécele el izquierdo. Esa es una traducción incorrecta. El dijo, si alguien te muestra el lado derecho de la cara, muéstrale también el lado izquierdo. Esto es todo lo que dijo. Muéstrale los contrarios. Un punto de vista no es la visión completa. ¿Qué cara de la moneda es la moneda? Ustedes díganme. ¿Es el anverso o el reverso? Es ambas caras.

Cuando estamos atados a un punto de vista, vemos el otro lado. Si sostienes un punto de vista, te puedes imaginar inmediatamente lo contrario. ¿Por qué no puede ser lo contrario? ¿Por qué no puede ser lo contrario de lo que tú piensas? Piensa los dos lados. Entonces estas en yoga. Un hombre que puede considerar los contrarios, solo él puede reconciliar los contrarios.

Contrario es lo contrario que nosotros pensamos. Puede ser ambos en ambos sentidos. Entonces estamos en Yoga. Una persona que puede ver los contrarios, solo el puede reconciliar los contrarios. Los contrarios son aparentes opuestos dice Pitágoras. Pero.... ¿Estamos dispuestos a aceptar lo contrario?

Los contrarios son aparentes opuestos dice Pitágoras. Podemos repetir esta oración como loros pero, ¿estamos dispuestos a aceptar lo contrario? Todos queremos éxito, pero también nos llegan las fallas en la vida. Cuando la gente hace negocios para tener ganancias, las pérdidas también llegan. Cuando la gente se casa para ser feliz, también llega algún conflicto. Cuando una mujer tanto

quiere estar embarazada, el dolor concerniente también está allí. Nunca es de una sola manera. La vida nunca es de una sola manera. Hay cosas placenteras y cosas no placenteras, confort y no confort, ellos vienen juntos como el día y la noche, como el verano y el invierno, como la época de lluvia y sequía. ¿No son acaso contrarios? Las cuatro estaciones son contrarias las unas a las otras. En época de lluvia está todo mojado; hay mucha humedad en el ambiente. En el otoño lo contrario, está todo seco. Igualmente, en verano e invierno es diferente.

La naturaleza nos muestra que no es sino natural que existan los contrarios. No puedes elegir uno y rechazar el otro. Entonces no estás haciendo lo correcto. Ten en cuenta que es un paquete. Vienen juntos. La alegría de la concepción viene junto con el dolor del parto. Es un hecho conocido. La alegría de ver a los argentinos, viene de la mano de la dificultad de un viaje muy largo y la diferencia horaria. Ellos están juntos. Entonces comprende esto y estarás comprendiendo el verdadero concepto del yoga, el disciplinado.

Si no entienden esto y continúan estudiando los libros de yoga, esto no nos sirve. Hay algunos gusanos que viven solo en los libros. Son los gusanos de los libros. Ellos no conocen el Yoga, incluso cuando están en los libros de yoga. Por favor comprendan que los libros no te enseñan el yoga verdadero; solo te dan la teoría. La Naturaleza nos la da. La vida le ofrece el yoga

a los lectores de la naturaleza y el lector de la vida; la mente segrega para mayor facilidad de entendimiento. El análisis es solo para entendimiento y no para segregación. El hombre tiene la facilidad de la mente; cuando esta facilidad es aplicada incorrectamente, construye su enigma; ese es el enigma de la vida humana. El hombre debería pensar desde el corazón para que no pierda la síntesis de la vida mientras trabaja con el análisis de la mente. El corazón permite ajustes; la mente no. Aquel que estudia – el estudiante de la vida, el estudiante de la naturaleza – conoce el yoga mucho mejor que el instructor de yoga. Cada instructor de yoga no es un yogi. Un yogi vive el yoga a diario. El instructor de yoga da clases, las cuales el mismo puede que no practique. Salud y enfermedad son también un paquete, esto yo he aprendido. La dualidad no es sino natural en la creación. Pero estas dualidades no son dualidades, si te paras en una posición más elevada. Cuando estás en ella, es dualidad. Cuando presides sobre ella, no es dualidad. Los números bajos encuentran acuerdo con los números altos. En el número doce, existe la vida de yoga de los números tres y cuatro.

Así que si tomamos una posición más elevada veremos a la dualidad como un juego. En tanto y en cuanto no logremos esa posición, no podremos nunca entender el yoga cuando los libros digan que la vida es un juego. Conozco personas que se irritan cuando digo que esto

es todo un juego. Ellos me dicen “no diga eso, es tan irritante.” Cuando estamos en la dualidad, es irritante. Si estamos un poco por encima de la dualidad, no nos irritamos. De manera contraria, lo que antes te irritaba, ahora nos da placer. Es una maravilla. Una esposa inicialmente desagradable se vuelve hermosa lentamente. Es verdad. Incluso las cosas amargas. Si las masticamos por largo rato tienden a ser dulces. Si comemos cosas dulces, ellas nos causan acidez más tarde. Tengo amigos que vienen a la Argentina y compran dulce de leche. “Oh, es tan rico.” Y se compran dos latas. Después de cuatro o cinco experiencias, no buscan más dulce de leche cuando vienen a Argentina. “No gracias.” Las cosas amargas tienden a ser dulces y al revés. Así es como es. Los maridos amargos terminan siendo maridos muy dulces. ¿Qué magia ha sucedido? La magia del yoga. Maridos dulces terminan siendo amargos. Esa es la experiencia de muchos. Por eso en India hay un dicho que dice: “atraviesa las dificultades en la etapa inicial de la vida, de manera tal que la siguiente mitad sea alegre.”

Cuando pasas por dificultades, eres estacionado. Maduras. Así que las dificultades, no son dificultades. Por lo tanto estamos felices. Si desde la niñez solo nos involucramos con cosas divertidas, no desarrollamos tanta fortaleza interna para enfrentar las dificultades externas. Todo el proceso del Yoga es fortalecer al Hombre Interno. El proceso simplemente no

se ocupa de la parte externa. La mente externa no es importante para un maestro de yoga. El trata de desarrollar la mente interna. Se asegura que todo en el interior este mejorando. Si se está fortaleciendo el interior, eventualmente lo exterior entrara en sintonía. Pero si el hombre interno muere, puede uno parecer un humano, pero ya no lo es.

Encontrar equilibrio entre el hombre externo y el interno es Yoga. Cuando la unión de lo interno y lo externo sucede, dan nacimiento a una tercera situación. La química de la unión de lo interno y lo externo da nacimiento a otro ser que es llamado el Hijo de Dios. Solo a través del hijo del hombre, nace el hijo de Dios. Así es que se llama el segundo nacimiento. El segundo nacimiento es posible cuando lo interno y lo externo están unidos a través del ajuste y a través de la alineación.

Yo usé la palabra ajuste pero los libros usan la palabra alineamiento. Son la misma cosa. Si no sabemos cómo ajustar, así estés en yoga por tres o cuatro décadas, la química del yoga no ocurrirá. Tomen esta dimensión del yoga, la cual les ayudará verdaderamente. Eso es lo que he aprendido. *Solo ajusta.*

Gracias.

Just adjust

The one that learns to *accept* and *adjust* finds
the clue to JOY

Solo Ajusta

Aquel que aprende a *aceptar* y a *ajustarse*
encuentra la clave a la ALEGRÍA

Einfach anpassen

Wer lernt, *anzunehmen* und sich *anzupassen*,
findet den Schlüssel zur FREUDE

Juste s'ajuster

Celui qui apprend à *accepter* et à *s'ajuster*
trouve la clé de la JOIE

Price: INR 45 · EUR 6 · CHF 7 · USD 7

ISBN 978-3-9523338-8-4



9 783952 333884