



May 2025

# PREMA ANANDA VAHINI



# Prema Ananda Vahini

Mayo  
2025

## CONTENIDO

1. Satsang con Swamiyi – *¿Por qué fueron creados los seres humanos?*
5. Buda Púrnama en el Ashram
7. Swamiyi Responde a Vuestras Preguntas
9. Mis experiencias con Swamiyi, *por Rosa y Sergio*
11. Satsang: El Desarrollo del Dharma en la India
14. *Dos mensajes de Swamiyi para la juventud*

*“Si murieras mañana por la mañana, ¿se lamentaría tu madre y también moriría? No. El mundo seguirá su curso, estés o no. Somos sólo una pequeña parte de este mundo; que vivamos o no, no influirá en el rotar de este mundo.”*

- Swamiyi



# Satsang con Swamiyi

## ¿Por qué fueron creados los seres humanos?



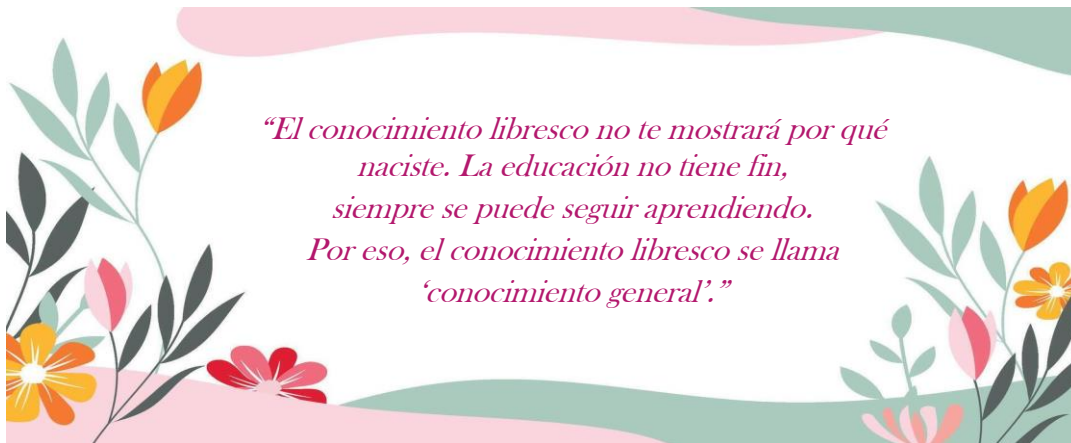
**¿P**or qué fueron creados los seres humanos? ¿Por qué naciste? ¿Cuál es el propósito de tu nacimiento? ¿Cuál es la razón por la que tomaste sannias (las vestiduras de renunciante)? ¿Debes seguir el sendero de un yogui o llevar una vida mundana y luego morir? ¿Estás aquí sólo para acumular riquezas y propiedades, para disfrutar de este hermoso mundo?

Si les haces estas preguntas a las personas, algunas pueden pensar que se han enredado en la vida mundana, mientras que otras pueden pensar que lograron escapar de sus garras. Algunas personas pueden pensar que nada en este mundo es real y que están aquí sólo para disfrutar de esta vida. Así, las personas se enredan de diversas maneras.



Por lo tanto, ¿cuál es la respuesta a esta pregunta? ¿Cuál es la verdadera razón por la que naciste? ¿Cuál es el verdadero propósito de tu nacimiento? Hazte estas preguntas, usa tu mente y reflexiona bien sobre ellas.

Los seres humanos nacen con seis sentidos y los animales nacen con sólo cinco. Naciste en este mundo, hijo de padres laicos, y ahora eres un sanniasi. Desde el nacimiento hasta los ocho años es tu infancia. De los ocho a los dieciocho años es el período de tu educación. A los dieciocho años ya deberías ser maduro; no se puede decir que un joven de dieciocho años siga siendo un niño, eso sería una tontería.



A los dieciocho años uno debería empezar a mostrar signos de madurez y, después de esa edad, si te preguntas por qué naciste, cuál es el propósito de tu nacimiento y qué debes hacer con tu vida, la respuesta debería surgirte de forma natural. Si te hicieras esa pregunta antes de los dieciocho, estarías confundido. Si te la haces después de los dieciocho, tu respuesta también dependerá del contexto en el que la formules. Si eres cobarde, estas preguntas y respuestas estarán directamente relacionadas con tu situación. Si eres una persona temerosa, por ejemplo, que no quiere vivir sola y siente la necesidad de una pareja, te harías esas preguntas por miedo y falta de confianza en ti mismo.

Por lo tanto, después de cumplir 18 años, ¿te ha convertido toda la educación recibida en una persona madura, o simplemente has acumulado mucho conocimiento libresco? El conocimiento libresco no te hace maduro. El conocimiento de los libros de texto puede haberte brindado cierta comprensión intelectual, como aprender idiomas y entender las matemáticas, pero lo más importante es la experiencia adquirida.

El conocimiento libresco no te mostrará por qué naciste. La educación no tiene fin; siempre se puede seguir aprendiendo. Por eso se le llama «conocimiento general». Pero para comprender tu vida, para comprender el propósito de tu nacimiento, el conocimiento general no es suficiente. Para eso necesitas guianam, sabiduría.



Para obtener esa sabiduría, primero debes comprenderte a ti mismo y llegar a saber por qué naciste en este mundo.

Quienes terminan sus estudios sólo piensan en trabajar y ganar dinero. Usarán toda esa educación para proteger su cuerpo y asegurar su futuro, pero eso no les brinda sabiduría.

Piensa: ¿Has vendido lo que has aprendido o lo has dedicado verdaderamente a Dios? Decir que “el dinero mueve el mundo” es una afirmación ignorante. Te haré otra pregunta: ¿Vives para comer o comes para vivir? Si te haces estas preguntas, comprenderás el propósito de la existencia humana. Hoy, cuando comes, ¿lo haces por hambre o vives para comer? Al observar a la mayoría de las personas en este mundo, parece que no comen por hambre. Se comportan como glotones, devorando todo como perros hambrientos. Sin mantequilla ni huevos, pierden peso y, creyendo que no reciben suficiente nutrición, comienzan a tomar vitaminas y minerales. ¿Por qué? Porque piensan que nacieron sólo para comer. ¡Para comer y morir! Actúan como si hubieran nacido para comer y se olvidan de pensar.

De la misma manera, te comportas como si hubieras nacido para estudiar y seguirás estudiando, olvidando que estás vendiendo tu educación y viviendo de ella.

Piensa: Comes y mueres; te educas para ganar dinero, pero ¿qué hay del propósito de tu nacimiento? Algunos dirán que no les gusta trabajar para ganar dinero, pero tienen que hacerlo para ayudar a sus padres a mantener a la familia.

Si murieras mañana por la mañana, ¿tu madre se lamentaría y moriría también? No. El mundo seguirá girando estés aquí o no. Somos sólo una pequeña parte de este mundo; que estemos vivos o no, no cambiará su curso.

Sin embargo, lo que sí deberíamos intentar es convertirnos en una parte esencial de este mundo. Una tuerca puede usarse en muchas partes del motor de un coche, pero si esa tuerca cumple una función esencial, sin ella el motor no funcionará. Ahora somos como el guardabarros de un coche; aunque esté en mal estado, el coche seguirá funcionando. No deberíamos ser así. Así que pregúntate por qué naciste, con qué propósito.

Sabes perfectamente que si tomas el autobús a Fathimanagar llegarás al Ashram Sri Premananda, así que subes. Una vez dentro, te das cuenta de que el conductor va muy despacio y, a mitad de camino, empiezas a pensar que si sigue así llegarás tarde. Piensas que sería mejor bajarte y tomar otro autobús. Así que bajas y tomas uno más rápido que venía después del anterior. Ese autobús va a toda velocidad y se estrella contra un gran árbol de tamarindo, dejándote muerto en la carretera.

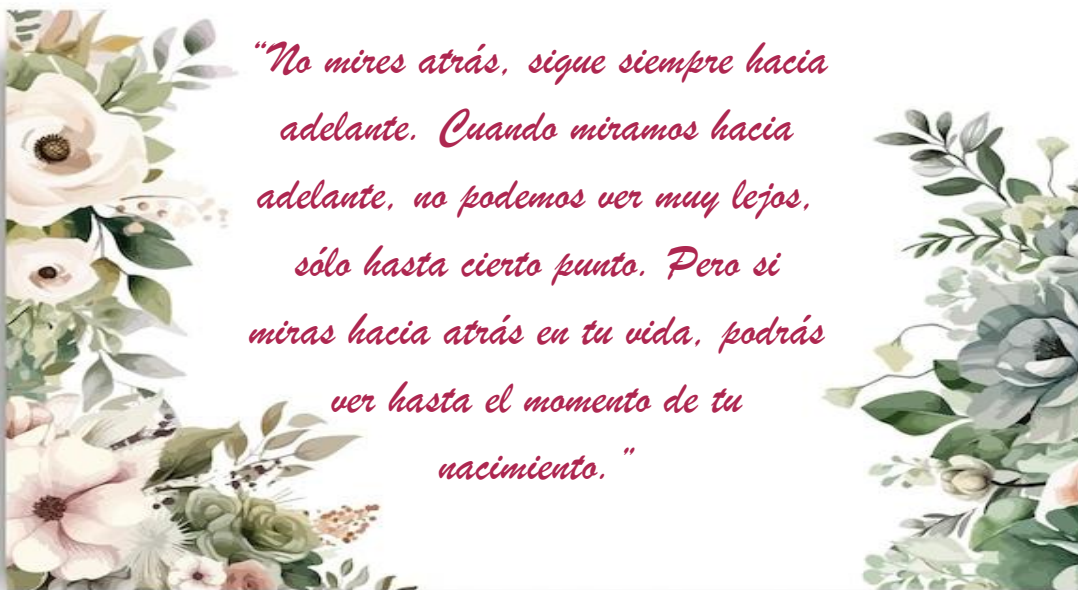


Si te hubieras quedado en el autobús lento, al menos habrías llegado al Ashram Sri Premananda, pero en vez de eso tomaste el rápido y no llegaste al Ashram, sino que moriste. Lo que intento decir es que siempre tienes prisa, prisa por saber por qué naciste y cuál es el propósito de tu nacimiento, y prisa por todo. Cuando tienes tanta prisa, es probable que tengas un accidente.

He hablado de tu vida entre los 18 y los 30 años y de todos los dramas que conlleva: ganar dinero, comer, dormir, ayudar a tus padres. Sería mejor poner fin a estas cosas cuando tengas 30 o 32 años. Después, si quieres, puedes casarte.

Si decides no casarte, entonces lánzate a la vida espiritual como si te lanzaras a un pozo, pensando que vas a morir y no que de alguna manera escaparás. No vuelvas al mundo; no pienses en todo lo que ya pasó. No vuelvas al mundo y vuelvas a caer. Si miras atrás, sentirás preocupación por tus padres, hermanas, hermanos, novio o novia, por todos. Los títulos que obtuviste con tus estudios perturbarán tu vida.

Así que no mires atrás, sigue siempre hacia adelante. Cuando miramos hacia adelante, no podemos ver muy lejos, sólo hasta cierto punto. Pero si miras hacia atrás en tu vida, podrás ver hasta el momento de tu nacimiento. Verás 30 años de experiencia, a diferencia del menos de un año que ves cuando miras hacia adelante.





## Buda Purnima en el Ashram

Siddhartha Gotama, o Buda, nació en Lumbini, un pequeño reino al pie del Himalaya, alrededor del año 567 a. C. Renunció a su vida como rey y adoptó un estilo de vida nómada y ascético. Alcanzó la iluminación en Bodh Gaia, la India, tras una vida de mendicidad, penitencia y meditación.



*Estatua de Buda tallada de una única roca, en el Gal Vihara (Templo de la Roca), el icónico monasterio de la roca de Polonnaruwa, en Sri Lanka.*

Buda enseñó al mundo el camino hacia la iluminación mediante la práctica de la moralidad, la meditación y la sabiduría. Sus enseñanzas sentaron las bases para el desarrollo del budismo. «Buda» es un término sánscrito que significa despierto o iluminado.

*“Sólo hay dos errores que uno puede cometer en el camino hacia la verdad: no llegar hasta el final y no empezar.”*

- El Señor Buda



El 12 de mayo, día de luna llena, a las 7 de la tarde, nos reunimos para recordar las enseñanzas de Buda y celebrar Buda Púrñima. Primero preparamos sillas para Swamiyi y Buda bajo el árbol Bodhi.

Comenzamos cantando el gurú ashtotra para Swamiyi y luego el mantra budista “Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sanbuddhassa” mientras caminábamos alrededor del árbol Bodhi con un recipiente de agua, que luego vertimos sobre sus raíces.



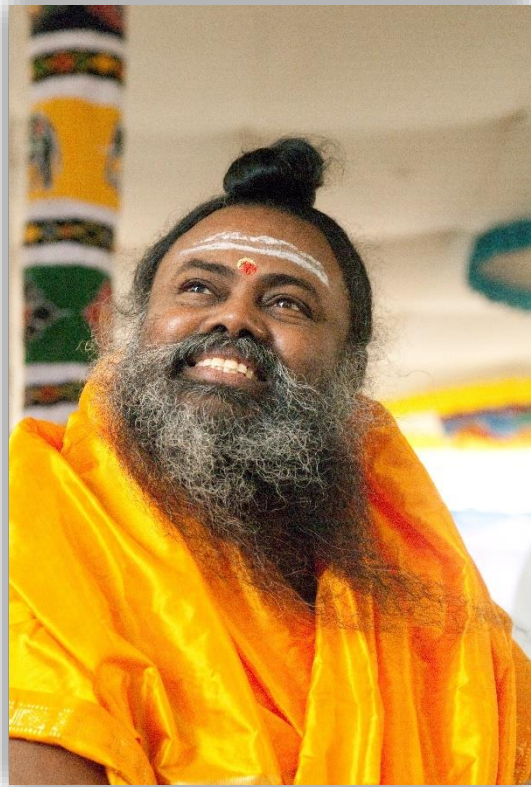
Una alegre sesión de bhayans fue seguida por el mangala arati y el programa finalizó con la distribución de un delicioso prasadam.





## Swamiyí Responde a Vuestras Preguntas

*¿Es útil orar por una persona fallecida que no alcanzó la iluminación en esta vida?*



¡Iré a preguntarle y te contaré [su respuesta]! (*Tras una pausa:*)

Cuando pensamos en una persona fallecida, haya alcanzado la iluminación o no, es un seva orar por su atma, su alma. El simple hecho de pensar en esa persona es, en sí mismo, nuestra oración. Algunos años después de la muerte del cuerpo, el atma tomará otro cuerpo. Se dice que el alma adopta muchas formas en su camino de evolución: de piedra a hierba, a gusano, etc. Por lo tanto, debemos recordar a la persona fallecida con gratitud por su vida y deseando que su alma encuentre el bien. Al pensar así, oramos a Dios por ella. El alma elegirá otro cuerpo y nuestras oraciones la beneficiarán también en ese nuevo cuerpo.

*¿Por qué la gente en Occidente le teme tanto a la muerte?*

Ya sea en Occidente u Oriente, todos tememos a la muerte. Esto se debe a que siempre queremos vivir un poco más. Tememos morir porque deseamos seguir viviendo en este mundo. Hay tantas cosas que aún queremos hacer. Queremos hacer esto y aquello, terminar esto, construir aquello, labrarnos un nombre y vivir para ver el resultado. No queremos morir antes de lograr todo esto, y sin embargo, cuando lo conseguimos, empezamos a hacer otro plan. No estamos listos para dejar este mundo. Quieres hacer planes y quedarte aquí, pero al llegar a los 80 o 90 años no te queda otra opción, tendrás que irte. Sobre todo quienes tienen riquezas y propiedades temen a la muerte por sus muchos apegos y deseos.

No deberías apegarte a nada de esto. Si yo pensara: «Este es mi ashram, mi ashram, mi, mi...», no estaría listo para irme. Pero si pienso que esto les pertenece a todos, entonces es fácil. Normalmente, quien dirige un ashram conserva ese puesto hasta su muerte, y sólo entonces se lo cede a otra persona. Pero yo lo he dejado en vida. Esto se debe a que no tengo apegos. Esto es importante: no sólo lo digo, sino que lo practico. Hace dos días, cuando nuestro camarógrafo vino al dharmasala, yo estaba cocinando. No es necesario que cocine, hay muchas otras personas



aquí que podrían hacerlo. Pero en cuanto me levanto por la mañana, no me quedo ocioso; riego las plantas o hago algo. Siempre estoy activo.

### *¿Quién es exactamente Swami Premananda?*

Premananda es Premananda. Es un hombre común que vive una vida normal y se comporta de manera sencilla, alguien que no discrimina por casta, credo, religión o color de piel.

Soy alguien que responde cualquier pregunta sin irritarse. Si alguien ha viajado desde lejos para contarme sus problemas, lo escucho con paciencia. Nunca he tenido la intención de convertirme en un "hombre importante"; siempre vivo una vida sencilla. Creo que todo sucede según la voluntad de Dios. Aunque algunos me llaman divino, un avatar o un santo, siempre les recalco que es Dios quien nos protege a todos. Creo firmemente que Dios protege a quienes creen en mí, piensan en mí y me respetan. Nunca pienso que algo suceda sólo por mi culpa. Jamás me imagino siendo así. Siempre pienso que todo es obra de Dios.

Así es Premananda, siempre mirando a todos sin ira y con una sonrisa. Por eso me llamo Prem: sin sentimientos de venganza, sin ira, sin pensar con quién debo hablar y con quién no, a quién evitar, a quién reprender; nada de eso. Nunca he pensado mal de nadie y jamás lo haré, ni he pensado nunca en aceptar dinero ni nada de nadie. La única razón por la que estoy aquí es para complacerlos a todos.

### *¿Puede una persona alcanzar la iluminación sólo sirviendo a los demás?*

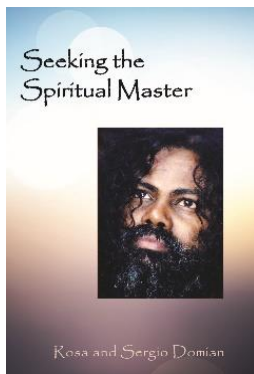
Servir a la humanidad es como hacer puya al Señor Shiva. Al servir, debes concentrarte por completo en la persona a quien sirves, de forma desinteresada.

Quien sirve con total entrega y devoción, libre de egoísmo y egocentrismo, alcanzará la presencia de Dios. Debes servir sin sentir que usas tu propio dinero o tiempo, recordando siempre que es Dios quien te ha dado la capacidad de servir a los demás y, a través de ello, te ofrece la posibilidad de llegar a sus pies.

*¡Yei Prema Shanti!*



## Mis experiencias con Swamiyi



*La siguiente experiencia personal es un extracto del libro de Rosa y Sergio, «En busca del Maestro Espiritual». Es un relato muy interesante de su búsqueda de un Maestro espiritual y de cómo lo encontraron en Swamiyi.*

*(Este libro está disponible en Amazon en inglés, español, francés y polaco.)*

“La primera vez que nos quedamos un tiempo prolongado en el Ashram, quise participar en las actividades de los demás residentes y, junto con Sergio, me dediqué a ayudar con la jardinería.

Swami siempre estaba cerca y un día, mientras plantábamos un borde a los lados del camino, de repente nos dimos cuenta de que estaba detrás de nosotros, observándonos con una sonrisa. Swami siempre pone a prueba a sus discípulos y a quienes están destinados a serlo. Una de mis primeras pruebas fue bastante divertida.

Era mi segunda visita al Ashram, en la que planeaba quedarme varios meses, y estaba ocupada haciendo mi tarea favorita: podar las plantas de hibisco.

En un momento dado, vi a unos niños que trasladaban macetas de un lugar a otro del Ashram y alguien me explicó que Swami había dado órdenes de intercambiar las macetas de su sección con las de la sección de visitantes. Pensé que era una tontería e inútil. Un instante después, uno de los niños se me acercó y me dijo que le ayudara a mover las macetas.

Intentando ser amable, pero algo irritada por su impertinencia, lo despedí y seguí podando el hibisco. Al mismo tiempo, comencé a reflexionar. ¿Cómo es que le habían permitido darme una orden? ¿Cómo era posible que hubiera aparecido justo cuando yo pensaba que cambiar las macetas era una tontería? No podía ser una coincidencia porque, básicamente, yo no creía en coincidencias. Aunque toda aquella operación me parecía absurda, me sentía mal por haberme negado a ayudar.

Mi intuición me impulsó a participar y me uní al grupo de niños que estaban ocupados transportando las macetas. Tomé una maceta grande y, como no sabía adónde ir, simplemente seguí a algunos de los niños.



Así estuve dando vueltas por el Ashram durante unos diez minutos, cuando una de las Matayis se detuvo para preguntarme adónde iba. Le dije que no lo sabía con certeza, pero que seguía a un niño que sí lo sabía.

La Matayi se dirigió entonces al niño en tamil, quien respondió con franqueza que seguía a la «tía», es decir, a mí. ¡Me sentí tan tonta! Finalmente, pudimos averiguar en qué dirección debíamos ir y colocar nuestras macetas en el lugar correcto.

Mientras colocaba la maceta, me encontré cara a cara con Swami Premananda, quien sonreía satisfecho.

En ese momento comprendí que él había organizado el juego y que realmente lo estaba disfrutando.

En cualquier caso, aunque me hubiera comportado como una tonta, sabía que había superado la prueba y me alegré de que Swami me hubiera puesto a prueba, pues sabía que sólo ponía a prueba a quienes le eran cercanos. De esta manera, les daba la oportunidad de aprender rápidamente.”



*“Debes aprovechar cada oportunidad para sacar el máximo provecho de tu gurúy comprender todo lo posible.”*

*- Swamiyi*

*Satsang:*

## *EL DESARROLLO DEL DHARMA EN LA INDIA*

*H*ace miles de años, existían personas con diversas cualidades y capacidades que gobernaban como monarcas en la sociedad humana. Entre ellas, había gobernantes con rasgos demoníacos, cuya naturaleza y comportamiento eran diabólicos.

En aquellos tiempos existían cientos de religiones. Sin embargo, con el tiempo, la mayoría se desvanecieron y ahora sólo quedan unas pocas. Muchos monarcas gobernantes estaban decepcionados con sus vidas y, por lo tanto, hicieron saber a la población que no existía Dios, y el pueblo les creyó. Tales lugares no progresaron porque el gobernante gobernaba según su propio criterio.

En esas épocas oscuras, la gente perdió la paz interior, olvidó la verdad y vivió en la falsedad, y dejó de pensar en lo Divino.



Desde tiempos remotos hasta ahora, ha habido muchos gobernantes, reyes y políticos diferentes en la India; sin embargo, siempre ha habido muchas personas con inquietudes espirituales que vivían en los bosques meditando y haciendo penitencia.

Debido a esto, al igual que algunos miembros de la realeza, el príncipe Siddhartha Gautama también se retiraron a la selva hace 2500 años y practicó una profunda sadhana para alcanzar la verdad. Cuando las almas iluminadas comprendían la verdad, la compartían con los demás.



En otra categoría, hubo líderes espirituales, como Adi Shankara, quien poseía una vasta experiencia espiritual desde su juventud. Adi Shankara se comunicaba directamente con la Divinidad en la forma de la Madre Divina y transmitió su vasto conocimiento a la gente a través de espléndida literatura y poesía, además de fundar templos y monasterios. De esta manera, existieron muchos grandes sabios en toda la India a lo largo de su historia.

En Tamil Nadu, los 63 santos devotos de Shiva realizaron numerosos milagros y explicaron la naturaleza de lo Divino a la gente.

Los 12 sabios conocidos como Alvars transmitieron su conocimiento de la Divinidad Suprema en la forma de Vishnu y también realizaron prodigios para mantener vivo el espíritu de lo Divino entre la gente común.

Los 18 Siddhas son famosos por su inmenso poder y sus palabras de sabiduría. Lo que predijeron en aquel tiempo aún se cumple hoy.

Gracias a estos sabios que alcanzaron la verdad, la espiritualidad ha permanecido presente en Tamil Nadu y otras partes de la India. Desde tiempos remotos hasta hoy, como una gran cadena, los seres espirituales que conocían la verdad han transmitido su conocimiento divino. Por ello, en todo el mundo, sólo la India es conocida como la «punia bhumi», la tierra sagrada.

De igual manera, nosotros también continuaremos esta cadena ininterrumpida de conocimiento. Sólo quienes tengan una disposición espiritual sentirán paz interior. Pocas personas han recibido este don de paz interior, y siento que este don debería llegar a todos.

A través de estos satsangs y su publicación en libros o revistas, deseo brindaros una muestra de espiritualidad, pues estas palabras encierran muchas verdades.

Salid de la oscuridad a la luz; sólo entonces percibiréis la diferencia. entre ambos. Luego, intentad comprender la verdad por vosotros mismos.



*Desde tiempos remotos hasta hoy, como una gran cadena, los seres espirituales que conocían la verdad han transmitido su conocimiento divino. (...) De igual manera, nosotros también continuaremos esta cadena ininterrumpida de conocimiento.*



“Los niños que muestran respeto a sus padres inclinándose a sus pies y recibiendo su bendición se desarrollarán adecuadamente. Si se portan bien en la escuela y respetan al director y a los profesores, sin duda se beneficiarán de su educación y les espera un futuro próspero.”

- *Swamiyi*



## *Dos mensajes de Swamiyi para la juventud*

### *Valorad a los ancianos y acompañadlos*

**H**abéis olvidado la historia del gran niño hindú, Shraavan, que cargó a sus padres sobre sus hombros? Quizás recibieron medallas por sus estudios o deportes durante su época escolar. Seguramente guardaron con cariño esos objetos de metal sin vida. Pero, ¿de dónde sacasteis esa inteligencia y valentía? La tenéis gracias a vuestros padres.

¿Acaso sus ancianos padres valen menos para vosotros que esos pedazos de metal, ellos que os consideraron tan valiosos como sus vidas?

¡Mis queridos, dulces jóvenes! La juventud y la vejez no pertenecen a nadie.

Son sólo etapas transitorias. Respetad a los ancianos, valoradlos y acompañadlos.

Cuando no podéis ir y dejar atrás a vuestra mascota, ¿acaso no es un natural pensar en no dejar solos a vuestros padres? Por el cariño que ellos os tienen, seguirán dándoos consejos hasta el final de sus días.

Aunque quizás no hagáis como ellos os aconsejan, al menos escuchadlos. Eso, por sí solo, los complacerá. Cuando los mayores están complacidos, la vida de los jóvenes se enriquecerá y será bendecida. Orad a los dioses que os dieron la vida. Entonces recibiréis la gracia del Dios sin nombre ni forma.

*Quando los mayores están complacidos, la vida de los jóvenes se enriquecerá y será bendecida.”*



## El dolor proviene de nuestros agrados y desagradados

**E**stos dolores y heridas provienen de los apegos materiales, de nuestros agrados y desagradados. Puede ser porque tu pareja te engañó. Esto causa dolor.

También puede ser que la madre o el padre han lastimado a su hijo o hija, o que los niños en la escuela les hayan hecho daño a sus compañeros. Pero todo esto proviene de los apegos. A todos nos ha pasado algo así en nuestra juventud. Pero no os preocupéis.

Si guardas estas cosas en tu corazón, no podrás desarrollarte en el sendero espiritual en el futuro. Por ejemplo, puede que hayas tenido amigos a quienes querías mucho, pero luego descubriste que no te entendían y te lastimaron. Pero no te tomes estas cosas en serio. No te preocupes. La razón por la que te lastimas es por tu apego a ellos.

¿Por qué te apegas tanto a los demás? Cuando naciste estabas solo. Sólo después hiciste amigos y comenzaste a tener expectativas sobre ellos.

Esperas que sean como tú quieres y que hagan lo que tú quieres, pero esto nunca

sucedará. No se convertirán en lo que tú quieres que sean; seguirán su propio camino. Todos seguirán su propio camino

A veces sentimos que nuestros padres no nos entienden. Por ejemplo, una chica aquí piensa que sus padres no la entienden. Sólo conocen la vida material, el mundo material, y por eso piensan que lo que ella hace es una locura. Piensan esto porque no son maduros.

(...) Aunque algunas personas oran a Dios, lo hacen simplemente para resolver sus problemas personales. Oran: «Oh Dios, ayúdame a resolver este o aquel problema». Todos están dispuestos a hacerlo, pero ¿quién quiere conocer a Dios, quién quiere ver a Dios? ¿Quién lo anhela?

El dolor que sentimos en el corazón proviene de los apegos. Es una pérdida de tiempo concentrarse en ello y pensar en ello. Olvídalo.

Olvida las cosas malas que te han sucedido y piensa en las buenas.

Olvida lo malo y conserva lo bello.






## *Cada mes destacamos una gran cualidad de una Juventud Premananda*

**Este mes:**

### *Servicio... compartir el amor de Dios con todos*

*Dios creó a los seres vivos por compasión. Su creación se basó en el amor. Por ello, el amor está integrado en la naturaleza física de todos los seres vivos, sean conscientes de ello o no. Varias especies normalmente no muestran amor a criaturas de otras especies, pero sí a las de su misma especie. Todos los seres vivos creados por Dios tienen esta capacidad, pero sólo los seres humanos tienen la madurez para comprender el amor observándolo, analizándolo, entendiéndolo y experimentándolo. Sólo la humanidad ha sido dotada de este don excepcional.*

*La capacidad de hacer todo tipo de cosas con amor. La humanidad puede expresar amor de diversas maneras: mediante la buena conducta, el deber, la rectitud y el servicio.*



“No hemos logrado nada hablando sin parar.  
Cuando hablamos, la mente divaga.  
Momentáneamente se satisface y, sumida en la  
ilusión mundana o maia, se lanza a la búsqueda  
de cosas superfluas. En este mundo, en esta vida,  
hablar lleva a la mente a buscar lo superfluo y lo  
ilusorio, en lugar de buscar lo esencial.  
Hablamos y hablamos, y la mente sobrevive  
hablando.”

- *Swamiyi*

