



ASPECTOS FILOSÓFICOS Y SICOLÓGICOS DEL YOGA

Swami Shivapremananda



Swami Shivapremananda

Contenido

INTRODUCCIÓN	12
INTRODUCCIÓN A LA SEGUNDA EDICIÓN	14
OBJETIVOS DEL YOGA	16
Las expresiones del alma	16
La eficiencia del discernimiento	18
La eficiencia en la fe.....	19
La ciencia y la teoría yoga	20
La eficiencia en la acción	22
EL VERDADERO SIGNIFICADO DEL YOGA.....	24
El OM	24
La oración	25
Importancia de la acción.....	29
Acomodos egoístas	30
El hilo del collar.....	31
Transmutación y unión	32
Perdonar y dar.....	37
DEL AUTOCONOCIMIENTO A LA REALIZACIÓN DE DIOS.....	41
Compensación del sentimiento de inseguridad..	41
La dignidad, derecho inherente del hombre	44
Orígenes históricos del Yoga.....	45

El alejamiento del espíritu de la religión	47
Necesidad de reforma	50
Los cinco principios de la mente	51
LA RAZÓN DE SER DE UN CENTRO ESPIRITUAL...	56
Sublimación en cinco niveles	57
Aún estamos en la infancia	59
Milarepa	61
Importancia de la sinceridad	66
INDICACIONES GENERALES SOBRE MEDITACIÓN	68
Diferentes interpretaciones y etapas de la meditación.....	68
Requisitos previos para la meditación	71
Algunos ejercicios básicos de meditación	74
El Japa.....	78
ASPECTO FILOSÓFICO DEL YOGA.....	81
Importancia de la oración	81
Movimientos de la vida humana.....	82
Fuerzas propulsoras de nuestra existencia	83
Contradicciones de nuestra naturaleza.....	85
Dharma y Darshan	86
La sede de todos los problemas	87
El deber	89
Filosofía del Karma	90

YOGA Y EL HOMBRE JOVEN	91
Cinco señales de juventud	91
Individualidad y colectivismo.....	94
La barrera del prejuicio.....	96
Sentimiento del clan	96
Espíritu de rebaño	97
Sustituto válido	98
Misión de la juventud	99
SALUD Y YOGA	102
Aspectos básicos.....	102
Método para disciplinarse.....	104
Tras la búsqueda del infinito.....	106
Independencia espiritual y emotiva	108
El yoga físico	111
EL IDEAL DEL DISCIPULADO	118
El papel del maestro.....	118
Emulación del discípulo	119
Cualidades básicas	120
Relación ideal	121
Ideal humano simbólico.....	122
Necesidad de readaptación	123
Reciprocidad	125

**MEJOR ENTENDIMIENTO DE LA VIDA A TRAVÉS
DEL YOGA..... 126**

Sentimiento, conocimiento y acción.....	127
El problema de la vida	128
Miramos lejos sin ver cerca	129
La esencia que nos une	130
Karma y Gñana Yoga	133
Bhakti Yoga	134
Raja Yoga	134
Adquiramos para poder dar	136

**MEDITACIÓN: UN PROCESO DE CULTIVACIÓN DEL
SER..... 138**

La nada es el todo	139
Abstracción	140
Concentración	145
Contemplación.....	147

PRINCIPIOS DE CONTROL EN YOGA..... 150

Tres caminos para encontrar felicidad	151
Necesidad de soporte	152
El hambre.....	155
La lujuria.....	156
La ira.....	157
El miedo.....	159

Control emotivo y mental	160
LA NUEVA DÉCADA.....	162
Importancia del cambio	162
¿Qué buscamos?	163
Carencia de raíces	164
La vía del yoga.....	165
Evolución y revolución.....	166
Liderazgo responsable	167
ALGUNOS ASPECTOS DEL ISHA UPANISHAD	169
Concepto del hombre	169
Concepto de Dios.....	171
Realidad relativa	171
Principio de lo inmanente	172
Coincidencia en distintas tradiciones.....	173
La doble naturaleza del hombre.....	175
Concepto del sacrificio	177
La escuela de la vida.....	178
EL APRENDIZAJE NO TIENE FIN.....	180
Yoga requiere disciplina	180
Yoga es un movimiento del corazón	181
La naturaleza limitada de los conceptos	183
El que cree saber no sabe.....	185
Visión equilibrada.....	187

Dios es verdad.....	188
MEDITACIÓN: UN PROCESO DE COMPRENSIÓN Y	
ENRIQUECIMIENTO DE LA VIDA	191
Molde general	191
La conciencia del yo	192
Validez del ideal	193
Técnica de la meditación	195
Desapego.....	196
Respiración rítmica.....	196
Relajación	198
LA FILOSOFÍA DEBE SER LLEVADA A LA VIDA ...	200
Dios es único y eterno.....	201
La necesidad emocional de un Dios personal ..	203
Dios es Justicia	205
Dios es misericordia	206
Somos hermanos en Dios.....	207
EL HOMBRE EN SU BÚSQUEDA ESPIRITUAL.....	210
El peligro del dogmatismo	212
Cómo debe entenderse la ley del Karma	214
La fe	219
Todos necesitamos fe en la vida	221
EL GÑANA YOGA Y ALGUNOS DE SUS OBJETIVOS	
.....	225

La mente superior	226
Experiencias que conducen al conocimiento ...	227
El conocimiento espiritual para la paz interna.	228
El espíritu como guía interno.....	228
La búsqueda del espíritu es individual.....	229
El secreto de nuestra independencia	230
La naturaleza de la vida	232
Dad al César lo que es del César	233
El progreso individual dentro de la sociedad...	234
FE DINÁMICA	236
Ser y ser	236
El factor de la aspiración	239
Ekalavya	242
MEDITACIÓN Y SERVICIO COMO MEDIOS DE REALIZACIÓN	247
Nociones erróneas sobre la meditación	247
El porqué del servicio altruista	248
Meditación y trabajo van de la mano.....	250
Aun los santos obedecen a la ley de la dualidad	252
Interés en la vida.....	253
Maestro y discípulo.....	253
PRINCIPIOS UNIVERSALES DE LA RELIGIÓN	255

Rigidez por influencias históricas.....	256
Cultivación de lo positivo.....	258
La necesidad de raíces en algo eterno.....	260
La necesidad de valores profundos.....	262
Búsqueda y expresión de la verdad en lo relativo	264
La autonegación.....	266
COMENTARIOS A UNA CLASE DE EJERCICIOS YOGA	268
La columna vertebral	268
Las articulaciones	269
Las glándulas	270
Control de la respiración.....	271
Instrucciones generales para la práctica	272
Respiración diafragmática	272
Descanso consciente	273
Dieta.....	275
CIENCIA, FILOSOFÍA Y RELIGIÓN SEGÚN YOGA	276
El espíritu de la religión detrás de sus diversas formas	277
Nuestro anhelo por lo sobrenatural.....	278
Conceptos medievales de Dios	280
Ciencia y filosofía y sus puntos de contacto....	282
Conócete a tí mismo y elévate	285

EL ROL DEL SIMBOLISMO EN LA VIDA	287
Dios viene de muchas maneras	289
EL MATRIMONIO Y LAS RELACIONES HUMANAS	293
Comprender antes que buscar ser comprendido	294
Sinceridad absoluta	297
Amor es la base de la educación	298
EL PROPÓSITO DE LA MEDITACIÓN Y LA ORACIÓN	301
Formación de nuevos hábitos	302
Ayúdame que Dios te ayudará	304
Renovación del espíritu religioso	308
EL HOMBRE, ESE DESCONOCIDO.....	310
Nuestra búsqueda de identidad	311
Las leyes básicas de la individualidad	314
Las tres características del espíritu	315
El retorno	319
BIOGRAFÍA DEL AUTOR.....	321
OTRAS OBRAS DEL AUTOR	324
¿Dónde obtenerlas?	325

INTRODUCCIÓN

Las conferencias públicas de Swami Shivapremananda ofrecen al aspirante novel un enfoque más general y amplio de la filosofía yoga que las clases sobre temas específicos de los diferentes senderos. Sin embargo, a través de este enfoque general y de la claridad y sencillez en la exposición, se pone de manifiesto la gran profundidad del pensamiento de este insigne filósofo.

El Centro Sivananda de Santiago de Chile se enorgullece en presentar una vez más (el primer libro editado por este Centro abarcó una serie de clases impartidas en Sudamérica entre los años 1962 y 1965, bajo el título *Introducción a la Filosofía Yoga*) un aspecto de las enseñanzas de su maestro.

En la presente obra se han seleccionado principalmente conferencias públicas realizadas en los últimos años en Sudamérica (excepto la "Nueva Década" y "Meditación, un proceso de comprensión y enriquecimiento de la vida"¹), a las que se han agregado alocuciones hechas en ocasiones especiales o conmemorativas, como por ejemplo: "El ideal del discipulado" (*Guru Purnima*), "La Razón de ser de un Centro Espiritual", etc.

Las conferencias en Uruguay fueron realizadas en el Ateneo de Montevideo, la Universidad del Uruguay y el Instituto de Estudios Superiores.

¹ Al final del libro se indica dónde se realizaron las conferencias.

En Argentina, La Universidad del Salvador, las Facultades de Filosofía y de Derecho y Ciencias Sociales, la Dirección de Cultura y la Dirección de Educación han sido los centros o auspiciadores de sus conferencias.

En Chile ha sido escuchado en el Salón de Honor de la Universidad Católica de Chile y en los Auditórium del Ministerio de Obras Públicas y de la Biblioteca Nacional. "Salud y Yoga" fue una charla especial para el cuerpo médico y auxiliar del Instituto de Investigaciones Naturales del Hospital del Salvador.

Deliberadamente se han alternado los temas y no se ha tomado en cuenta tampoco orden cronológico alguno, sino que estas hermosas exposiciones se presentan al azar para que cada una de ellas traiga luz a las múltiples facetas humanas y pueda hacer meditar y enriquecer la vida del atento lector.

Santiago de Chile
Guru Purnima, julio de 1972

L.R.

INTRODUCCIÓN A LA SEGUNDA EDICIÓN

Lo que aquí en la introducción se podría decir sobre la finalidad, los métodos, sobre el concepto, definición, modo de tratar los "Aspectos Filosóficos y Psicológicos del Yoga", pertenecen propiamente a la filosofía y psicología que el Maestro Shivapremanandaji presenta en forma magistral.

Se agradece especialmente la invaluable labor realizada por la Secretaria del Centro, Renate Gradenwitz, que tomó a su cargo la desgrabación de las conferencias y clases de Swamiji durante sus estadías en Buenos Aires y posteriormente su cuidadosa redacción.

El mismo esfuerzo se agradece por la tarea consciente y dedicada que realizó en Santiago de Chile Liliana Ristori, y en Montevideo, Uruguay, Roberto y Lotti Dix, Ulrich Hartschuh y Margarita Mendoza. A todos ellos respeto sincero por su devoción y fortaleza puesta al servicio del Maestro Shivapremanandaji.

Al enfrentarse con las dificultades de la tarea que significó ir reuniendo los elementos necesarios en las clases, cursillos, conferencias, meditaciones, retiros y charlas del Maestro, hubo que ir superando sobre la marcha en el proceso de corrección el perfeccionamiento del texto, empleando siempre lo más acertado de la reproducción y más cercano al pensamiento de Swamiji. Aceptando a veces no lograr un estilo literario perfecto en la prosa, para no dar contra el escollo mucho más importante evidentemente, en libro de tanta riqueza conceptual

y de filosofía tan acusada como éste, de infidelidad o desviación en cuanto al contenido.

La finalidad perseguida, que obtuvo resultados tan satisfactorios en su empeño, fue siempre la de ofrecer al lector de habla española interesado una versión lo más fiel posible al pensamiento original de Swamiji, que pudiera servir de base de estudio y acercamiento espiritual al Maestro.

No podemos terminar esta breve nota sin expresar las gracias por el aliento y las facilidades que la firma editora de Pablo Paoppi e Hijos, a través del Sr. Ricardo Ezio Paoppi, socio del Centro y Director de COPAGRA (ICSA), ha ofrecido para hacer posible concretar esta edición de "Aspectos Filosóficos y Sicológicos del Yoga".

Esta obra, que nuevamente aparece estimulando el interés de todo aquel que se acerca al yoga en una búsqueda sincera, es sin duda la mejor, más simple y más honesta vía hacia la reconciliación consigo mismo.

La lectura de Swamiji renueva sus conceptos, que se vuelven más claros y evidentes, subyaciendo siempre su elevada línea de enseñanza pragmática plena de realismo, sabiduría y amor al prójimo.

Buenos Aires,
Navidad, 1984

A. S.

OBJETIVOS DEL YOGA

¿Para qué estamos aquí? ¿Por qué somos seres humanos? ¿Cuál es nuestra relación mutua en este mundo y la relación con los objetos materiales? ¿Cómo podemos encontrar la razón de nuestra existencia y el propósito de nuestra vida? ¿Cómo podemos mantener una relación amigable el uno con el otro? ¿Cuál es nuestra relación con el espíritu interior? ¿O es que no existe ningún espíritu interior? ¿Existe un poder detrás de las apariencias de este universo? ¿Cuál es el porqué de nuestra existencia y hacia dónde somos arrastrados o nos dirigimos? Formulamos todas estas preguntas en el sendero del yoga y les buscamos respuestas.

Las expresiones del alma

Sabemos que la expresión del alma individual se manifiesta a través de varios aspectos positivos de la vida, como lo es nuestra comprensión de la verdad, la que está en relación con el grado de unión de nosotros mismos con el espíritu. Buscamos la verdad porque constituye la real naturaleza del alma, pero dado que esta naturaleza real está recubierta por el principio del ego y de la mente densa, no podemos comprender lo que es la verdad ni practicarla. Sin embargo existe un hecho básico que no podemos ignorar: es que todos la buscamos. Podemos engañar a los demás pero no nos gusta ser engañados. Podemos no creer en el amor pero todos buscamos comprensión y queremos llamar la atención.

Igualmente ocurre con la armonía. Podemos excitarnos de entusiasmo por un momento, pero todos buscamos siempre paz y armonía tras las fluctuaciones exteriores. Es posible que no proporcionemos paz a los demás, pero queremos paz para nosotros. Estas son cualidades básicas del alma.

Otra cualidad básica es el ansia de autoexpresión. No queremos ser confinados. No queremos vivir en el estado de limitación, por eso propugnamos la democracia y sostenemos el ideal de la libertad de culto, de palabra, y la liberación del miedo, de las privaciones. Buscamos recreos y vacaciones y no nos sentimos contentos al permanecer confinados en un lugar porque queremos sentir que nos expandimos. Nos inscribimos en un club o en una institución porque queremos ampliarnos más allá de nuestro confinamiento. No nos contentamos sólo con extendernos en nuestra familia. Nos gusta el elogio porque indica que otra persona nos ha sentido.

Pero dado que nos expresamos con medios egotistas y a través de nuestra mente burda sufrimos muchas complicaciones. Las ansias primarias de autoexpresión, al ser defraudadas, producen la agresión de nuestro ego, nuestra ira, nuestra intolerancia. Este fenómeno ocurre en todos los niveles de la vida, desde el niño pequeño que exige la atención de la madre y el adolescente que se rebela al control paterno, hasta el individuo de cualquier nivel social que siente placer en quebrantar la ley, extendiendo la agresión de una comunidad a otra y la nación que declara a otra la guerra.

Todos estos síntomas revelan una cualidad esencial del alma: la de expandirse. Pero en lugar de expandirnos en la conciencia de la esencia pura y sentir que el corazón está unido por el amor al de otro, que todos somos hijos de los mismos padres, que somos una familia común porque no sólo estamos relacionados el uno con el otro sino con el entero universo, con la vasta y maravillosa naturaleza, el océano, el cielo, los árboles, las montañas - siendo todo de la naturaleza del espíritu - las ansias toman una modalidad grosera porque esta esencia está confinada dentro de la individualidad de la mente y el ego.

La eficiencia del discernimiento

Tratemos, pues, de encontrar la integración espiritual refinando conscientemente el ego y la mente y, finalmente, el alma individual llega a ser una con el alma suprema, finalmente nos hemos refinado tanto frente a nuestra personalidad original que las grandes cualidades del espíritu, la verdad universal y el amor universal nos conducen a la meta. Encontramos esto en las grandes almas y las vidas de los grandes maestros. El refinamiento hace posible la integración o lo que se llama la realización del espíritu, la disolución del alma individual en la mente cósmica; nuestra conciencia individual llega a ser una con la mente universal.

Es ésta la meta final del yoga y se alcanza por un proceso de comprensión. A través de un proceso de búsqueda, de indagación, sin aceptar nada

ciegamente, ni dejándose gobernar por nadie y, sin embargo, siendo al mismo tiempo suficientemente humildes como para reconocer las limitaciones de nuestra mente y nuestra razón. Cualquier verdad que ha sido transmitida es sólo una limitación de la verdad que es infinita.

Debemos ser siempre progresistas. La mente no debiera ser estática. Debiéramos abrirnos y permitir a las posibilidades de nuestras facultades mentales crecer en el espíritu de humildad y de búsqueda. Y cuando nuestra investigación llega a ser una experiencia profunda, trascendemos las modificaciones de la mente: entonces la meta y el buscador alcanzan la unión y no hay diferencia. Esto es lo que se entiende por trascender la razón, pero es la meta postrera. Mientras estemos aquí dentro del marco humano, mientras seamos buscadores tratemos de entender que la eficiencia del discernimiento es yoga.

La eficiencia en la fe

Yoga también es eficiencia en la fe. Fe en nosotros mismos, fe en la naturaleza positiva del espíritu, fe en la bondad humana básica aunque hayamos sufrido muchas desilusiones. Para ser progresistas debemos ser optimistas y para mantenernos mentalmente saludables debemos llevar la fuente de la fe en nuestro corazón. No debemos ser fríos ni desconfiados. Si no tenemos confianza en nadie, si somos continuamente escépticos, la vida no

progresará, será estática y carente de paz. La fe es un factor que determina el progreso.

Buscamos o creemos en algo porque automáticamente presuponemos su existencia. Vivimos porque inconscientemente creemos en algo. La fe es, pues, inherente a la vida. Podemos ser cínicos en muchos aspectos de la vida, pero no lo somos respecto a nuestra existencia. Inconscientemente aceptamos que existimos y esta convicción dentro del ser humano, este "yo existo" y "yo quiero continuar existiendo" es lo que se entiende por la semilla de la autopreservación. Sin fe en la propia existencia, aunque no seamos del todo conscientes de ello, la ley de autopreservación no opera.

El segundo aspecto del yoga, pues, es la excelencia de esta fe que no se manifiesta a través del dogmatismo, la intolerancia o la beatería, sino que es viviente y llega a ser el poder propulsor de nuestros esfuerzos. Es una fe fortificada por la razón, la que a su vez es vitalizada por la fe.

La ciencia y la teoría yoga

También tratamos de investigar el proceso de evolución del mundo, de vislumbrar la inmanencia del espíritu y de que nada está privado de la presencia de lo divino. La ciencia moderna con sus teorías está sorprendentemente cerca de las antiguas doctrinas yoga que se desarrollaron casi tres mil años atrás.

El verdadero significado de yoga es el mismo que el verdadero sentido de religión. Yoga significa integración o unidad. Religión viene de la raíz "religar", que significa el regreso a nuestra fuente, volver a ligarnos a nuestra existencia original. Hemos evolucionado desde la materia densa a un nivel humano de conciencia y regresamos a la conciencia original de donde brotó la materia. Las teorías cosmogónicas de la ciencia moderna están muy cerca de la teoría yoga. La ciencia moderna afirma que la materia en realidad es energía; es la extensión o la condensación de la energía sutil bajo la forma de materia aparente.

En el vasto espacio hay partículas diminutas que no pueden ser vistas por el ojo y por un proceso de pulsación (la así llamada energía cósmica) empiezan a integrarse y fusionarse, condensándose cada vez más en una esfera de energía, hasta llegar a ser materia densa como por ejemplo nuestra tierra. Los elementos en la materia densa empiezan otra vez a fundirse y dividirse, a desarrollarse en formas de vida rudimentaria, como la de las algas, crecen en las plantas y evolucionan en el nivel animal. Este principio de energía en diferentes frecuencias llega a manifestarse en varias formas de vida; la frecuencia más alta pertenece al ser humano con un máximo de capacidad de pensar y de usar la energía mental que es una expresión del espíritu.

La ciencia no es enemiga de la religión si se mira a ésta desde el punto de vista puro y el espíritu de la religión no es enemigo de la ciencia. Aquellos que conocen la introducción a la teoría de la relatividad

de Einstein saben que es el más bello tratado espiritual. Puede apreciarse la aguda penetración y profunda humildad que tuvo el científico ante la investigación de un motivo, la comprensión y razón de la existencia. En todos los grandes científicos, aunque sostengan no creer en un aspecto particular de Dios, encontramos gran humildad en su acercamiento y una gran maravilla ante el descubrimiento de varios extraños poderes detrás de este universo que regresan a un sustrato básico, a una misma fuente.

La eficiencia en la acción

Otro aspecto del yoga es la eficiencia en la acción; la eficiencia en la propagación de nuestra comprensión, traduciendo nuestras creencias en nuestra conducta, nuestros ideales en formas dinámicas de vida para que nuestros deberes no estén desprovistos de sentido, sino que sean grandes medios de autoexpresión y autoeducación y el mundo llegue a ser una gran escuela de aprendizaje y para que no vivamos en vano.

Nuestra vida está llena de propósito y sentido. Tratamos de evolucionar al cumplir nuestros respectivos deberes y al integrarnos el uno con el otro a través de los medios de los diferentes niveles de deber. Así nace la eficiencia en la acción, en nuestra conducta y en la propagación de nuestros ideales, en la forma correcta dentro del nivel de nuestra relación mutua.

La creencia que está en nuestro corazón y la razón que está en nuestra mente llegan a transformarse en un ejemplo concreto de conducta. Así la creencia en Dios no es algo estático sino lleno de expresión y de dinamismo, de modo que cuando se habla de renunciación no se trata del abandono de nuestras relaciones en este mundo sino de su sublimación; no es rehuir nuestros deberes sino que en lugar de que sean ciegos y automáticos lleguen a ser concretos y razonables, llenos de esperanza y de fe.

Otro aspecto es la eficiencia en el equilibrio de la mente. Cómo cultivar el equilibrio de la mente, encontrar armonía y paz en nuestra vida tras los disturbios; cómo controlar nuestra mente y sublimar nuestras emociones. La disciplina mental es otro requisito esencial del yoga. Esto también se hace por medio del razonamiento. Se debe encontrar paz y armonía en el corazón por sublimación, no a través de la supresión.

Hay muchas indicaciones importantes en el sendero del yoga pero éstas son algunas de las indicaciones básicas: el factor del discernimiento inteligente, de la fe iluminada, del sentido del deber y del equilibrio mental.

OM

EL VERDADERO SIGNIFICADO DEL YOGA

EL OM

El OM es un símbolo, cuya forma es parecida a la de un 3. Indica una trinidad. ¿En qué consiste esta trinidad? Uno de sus aspectos es *Sat*, esto es, lo eterno dentro de lo relativo. Aquello que es infinito está verdaderamente dentro de los nombres y las formas de la existencia. Es Dios en nuestras vidas. El segundo aspecto de esta trinidad es *Chit*, o la conciencia trascendental que se encuentra en el fondo de todas las formas relativas o niveles de conciencia. Ahora bien, nosotros funcionamos en el nivel de la conciencia empírica por conocimiento sensorial y también en el nivel de lo que se llama conciencia racional. Pero más allá de estos dos niveles existe una conciencia transempírica, una conciencia trascendental y esto es *Chit*. El tercer aspecto se denomina *Ânanda*: es un estado de equilibrio que ocasiona la real felicidad. En medio de las fluctuaciones de la vida, en medio de las oscilaciones del bien y del mal, del placer y del dolor, existe dentro de nosotros un profundo equilibrio. Esto es *Ânanda*.

Así pues, en síntesis, éste es el significado, o uno de los muchos significados del OM. El espíritu en el cuerpo, o Dios en nuestras vidas; una conciencia superior dentro de las formas relativas de conciencia, y una profunda paz interior, un profundo equilibrio interno, una paz que sobrepasa toda comprensión y que se encuentra tras el placer y el

dolor. Este es el significado de OM y ésta es su fuerza espiritual. El OM es símbolo del Yoga.

Existen muchas interpretaciones y aspectos de este símbolo. Una de ellas se refiere a las etapas: al comienzo está la creación; cuando comenzamos, creamos. A continuación viene la mantención, el sostenimiento; mantenemos aquello que hemos creado. Sigue la reabsorción, la remoción, la resurrección desde aquello que hemos creado y en lo cual nos hemos visto envueltos, para liberarnos finalmente. Este es el proceso de la vida: nacemos, creamos muchas cosas, creamos nuestras vidas y, sin embargo, finalmente abandonando este estado de compromisos en los nombres y formas, resucitamos en el Infinito.

Tal como los niños pequeños que aman las muñecas pero cuando crecen ya no necesitan más de ellas, así también nosotros tenemos un hogar, tenemos una familia, amamos nuestro cuerpo físico, pero después ya no necesitamos más este cuerpo, ya no necesitamos más estos nombres y formas; nos elevamos por sobre todo aquello, volviéndonos infinitos aun en estos nombres y formas. No hemos abandonado realmente los nombres y las formas entonces, sino que los hemos reunido a todos en el Infinito. Este es otro de los significados simbólicos de OM.

La oración

Cantaremos este OM y yo entonaré una oración en sánscrito, de una de las antiguas Escrituras:

OM
OM PURNAMADAH PURNAM IDAM
PURNÂT PURNAM UDACHYATE
PURNASYA PURNAM ADÂYA
PURNAMEVA AVASISHYATE
OM SHANTI, SHANTI, SHANTI

OM

Esta es una oración que expresa la actitud del Yoga hacia la vida, hacia la vida interior.

¿En qué consiste la oración? ¿Y por qué una oración? ¿Por qué habría de haber alguna oración? Una oración es un movimiento del espíritu humano no tanto para solicitar favores, aunque no haya nada de malo por supuesto en solicitar favores a nuestro Padre Celestial, tal como los pequeñuelos piden favores a sus padres, sino es una elevación del espíritu humano. Desde un estado de esclavitud, desde un estado de limitación, desde un estado de conciencia en que ésta está identificada con nuestro pequeño cuerpo físico, con nuestra mente y sus limitados ámbitos de comprensión, elevamos nuestra conciencia hacia una comprensión mayor, fortalecemos nuestro espíritu y lo ampliamos de tal modo que también nuestras mentes y nuestra voluntad se fortalecen. Nuestro espíritu se abre a un poder, a una fuerza más grande, superior a todo lo que conocemos.

El espíritu humano posee enormes potencialidades latentes. Existe un dicho que afirma que si una persona muy débil, incapaz de caminar, es perseguida por un tigre correrá tan veloz como

cualquiera. Desconocemos realmente la potencia de nuestra fuerza interior; por supuesto que en el aspecto físico y mental nuestra fuerza no es absoluta, pero en el aspecto espiritual es ilimitada. Sabemos por la vida de los mártires y los santos que habiendo sido éstos torturados físicamente y sometidos a grandes tensiones mentales, su espíritu nunca vaciló. La fortaleza del espíritu es lo que buscamos en la oración; en ella nuestra conciencia individual comulga con la Conciencia Divina o Conciencia Cósmica y descubrimos un sentido de pertenencia, lo que constituye su principal objetivo. Este sentido de pertenencia es el que es defraudado en nuestras relaciones terrenales y frustrado en nuestras relaciones humanas. Este sentido de pertenencia, este profundo anhelo interior es colmado, realizado a través de la comunión con un Padre Espiritual, con un Espíritu Infinito. Padre Espiritual o Espíritu Infinito son sólo términos de semántica, ya que no podemos realmente definir a Dios puesto que es trascendental. El Espíritu es infinito y apenas se intenta hablar acerca de Él se está negando su infinitud, apenas comenzamos a hablar de Él, lo estamos limitando. Sin embargo, debido a nuestra mente humana necesitamos alguna forma para la comunión.

¿Cuál es entonces el significado de este cántico? "Que nuestros corazones sean colmados a través del desarrollo de nuestra conciencia espiritual. Que nuestros corazones también sean colmados a través del desempeño de nuestras respectivas tareas". Ahora bien, ¿qué es esta conciencia espiritual que

estamos buscando? Ella reside en la naturaleza misma de nuestro corazón. Nuestro corazón es ilimitado e insaciable en su anhelo, ya que por fuertes que sean nuestros apegos terrenales, aún necesitamos algo más de lo que podemos recibir a través de ellos.

Imaginemos a dos personas que se sienten mutuamente muy atraídas. ¿Cuál es la base de esta atracción? Tal vez sea la atracción física, pero esto no es todo. Puede ser el lazo emocional, la intimidad afectiva, la compatibilidad de sentimientos. Pero el cuerpo envejece y decae, no permanece siempre atrayente y los sentimientos y lazos emocionales también cambian y fluctúan. Entonces probablemente buscaremos la compatibilidad en el nivel mental, es decir, compartiendo nuestros ideales; con esto obtendremos una relativa estabilidad. Encontraremos satisfacción en un idealismo filosófico, pero a medida que avancemos llegaremos a encontrar la verdadera estabilidad en la plenitud por la realización espiritual. De allí que se afirme que todo amor está basado en el amor a Dios, si es que ese amor ha de mantenerse, si es que ese amor ha de permanecer en nosotros. Este es el sentido de este verso: "Que nuestros corazones sean colmados a través del desarrollo de la Conciencia Espiritual", y esto está muy relacionado también con nuestro desempeño en nuestras respectivas tareas, con nuestro sentido de responsabilidad, pues no podemos desarrollar la conciencia espiritual evadiéndonos de la vida terrenal. Deberíamos buscar nuestra realización no en el rechazo de la vida, no en

el rechazo de nuestras tareas, sino descubriendo un sentido, encontrando un propósito, un significado en todo lo que hacemos. No podemos huir del mundo y encontrar a Dios porque el cuerpo de Dios es este mundo. No quiero decir con esto que encontraremos a Dios en la vida mundana, sino en las relaciones humanas: a través del amor a nuestros semejantes amamos a Dios. Sirviendo a nuestros semejantes, servimos a Dios.

Importancia de la acción

Es aquí donde surge el desafío, porque es muy fácil amar a Dios imaginándolo como algo remoto en el cielo, o a través de plegarias y rituales, porque en ello no hay ningún problema; pero es muy difícil amar a todos los seres en todas las ocasiones por igual; esto es muy difícil. Es muy difícil abandonar el egoísmo y entregar un poco de nosotros mismos al servicio de los demás, pero muy fácil, os lo digo, practicar rituales. Es por esto que la plenitud, la realización espiritual, está muy estrechamente ligada a nuestra realización en nuestras respectivas tareas. Nuestros deberes jamás colmarán nuestro corazón si no hay un ideal espiritual en ellos. No encontraremos la realización espiritual a menos que hayamos resuelto, a menos que hayamos sublimado nuestros deseos terrenales. ¿Qué significa resolver? Significa desatar los nudos. ¿Y cómo los resolveremos? Comprendiéndolos, sublimándolos; sobreponiendo un deseo superior a un deseo más grosero. La vida debe ser práctica y Yoga significa

vida práctica. Esto no quiere decir necesariamente pragmatismo en el sentido mundano, sino pragmático en el sentido espiritual. Siempre tratamos de encontrar la forma de evadirnos de nuestros problemas a través de clisés o afirmaciones que apenas si tomamos en serio, o de slogans tales como "igualdad para todos": cosas que sólo decimos, pero que no hemos sabido ni querido realizar. Realización significa llevar a efecto nuestras obligaciones en el plano relativo de la vida.

Acomodos egoístas

He aquí un cuento: En la India existen algunas sectas en las cuales se acostumbra ofrecer una cabra o una oveja a la Divina Madre, sacrificándolas en holocausto en los días consagrados. Hay cuatro o cinco días en el año en los cuales se realizan estos sacrificios. Había un hombre que cumplía meticulosamente sus deberes religiosos sacrificando una oveja o una cabra en los días correspondientes. Pasaron los años y un día uno de sus amigos que había estado lejos por muchos años regresó al lugar; encontró que este hombre ya no realizaba los sacrificios indicados con la misma regularidad con que solía hacerlos antes. Y le preguntó: "¿A qué se debe que tú que eras tan meticuloso en el cumplimiento de tus obligaciones religiosas no las cumples como antes?" El hombre que era muy honesto respondió: "Ya ves, me he vuelto viejo, mis dientes se han debilitado". Lo que en realidad quería decir era que solía sacrificar la cabra para comérsela,

de modo que no consideraba ya tan necesario el cumplimiento de los sacrificios. Esto es lo que sucede a menudo: cumplimos nuestros deberes religiosos acomodándolos a las necesidades de nuestro propio cuerpo, o las circunstancias familiares, o porque deseamos elevarnos en el plano social más bien que en el plano espiritual. Y todo lo hacemos en el nombre de Dios.

En cierta oportunidad estuve en Ginebra, junto al Lago Lemán. Hay allí un sitio donde - según me dijeron -, en el tiempo de Calvino (no tengo nada en particular contra Calvino), aquellos católicos que no se convertían al Calvinismo eran ensacados y arrojados al fondo de ese lago... y todos ellos eran cristianos (los Calvinistas y los no Calvinistas). Esto es lo que acontece: en el nombre de Dios luchamos unos contra otros, aun cuando Dios nada tiene que ver con nuestras rencillas.

El hilo del collar

La necesidad primordial de la vida es el desarrollo, la realización espiritual; esta realización vendrá solamente cuando seamos responsables hacia nuestras propias vidas y hacia nuestros semejantes. Existe un proverbio que dice: "Dios es como un hilo de seda que une muchas flores en una guirnalda". La guirnalda es la creación y existen muchas formas, muchas tradiciones, muchas costumbres, muchas confesiones de fe, pero todas ellas están ligadas entre sí por una unidad común. No se trata de un simple proverbio, es una afirmación definitiva, una

afirmación muy básica y real, no es una metáfora carente de sentido real.

Cuando hablamos de la dignidad del espíritu humano afirmando que todo hombre tiene derecho a voto, nos referimos a la calidad del espíritu humano: el hombre inteligente tiene el mismo derecho que aquél que no lo es; el hombre pobre tiene tanto derecho como el rico; no son ni su educación ni sus posesiones materiales las que constituyen la realidad de su ser, la realidad de su ser reside en el espíritu que está en él. Y es por esto que afirmamos que Dios nos creó a todos iguales, no nos creó iguales en el aspecto físico ni en el mental, pero sí en el espíritu.

La oración concluye en esta forma: "Que los valores materiales de la vida sean guiados por ideales superiores; que las realizaciones materiales se fundamenten en el espíritu" porque sólo entonces pueden existir estos dos desarrollos de los que hablamos anteriormente. Y por último, que podamos superar nuestra naturaleza más burda, de modo que nos convirtamos en mejores seres humanos, capaces de alcanzar la realización espiritual, o realización Dios. Desde el nivel animal nos elevamos al nivel de seres humanos superiores, y desde el nivel humano nos elevamos al plano de seres espirituales; nos liberamos.

Transmutación y unión

El propósito del Yoga es transformar la vida, en lugar de renegar de ella. En vez de acusar a nuestros padres por habernos traído a este mundo,

debiéramos preguntarnos qué debemos hacer en él; en lugar de quejarnos de lo mala que es la sociedad, debiéramos preguntarnos qué podemos hacer por la sociedad; en lugar de esperar que alguien venga a hacer algo por nosotros, debiéramos preguntarnos qué podemos hacer por nosotros mismos. Como muchos de ustedes saben, Yoga significa unión, unión entre lo exterior y lo interior. En la India antigua esculpieron algunos tallados en piedra que muestran a un hombre sentado con los ojos cerrados; encierra el significado simbólico del Yoga. Aquello que vemos en el exterior, aquello que percibimos a través de nuestros sentidos, deseamos conocerlo en realidad, deseamos saber si es realmente así. Cerramos los ojos y pensamos. El Yoga comienza pensando. Yoga es la unificación de la mente subconsciente con la mente consciente; de nuestra naturaleza extrovertida con nuestros anhelos interiores; de lo terrenal con lo espiritual.

¿Por qué se han de unificar los dos aspectos de la mente - el consciente y el subconsciente -? Con el objeto de conocernos; pues mientras no nos conozcamos a nosotros mismos, no nos será posible conocer a fondo nada de lo que nos rodea. Todo cuanto vemos es registrado en nuestro subconsciente de acuerdo a las leyes de la existencia. Los ojos perciben un objeto - la forma de este objeto es transmitida al subconsciente e inmediatamente se produce la búsqueda de un recuerdo relacionado directa o indirectamente con el objeto contemplado, y he aquí lo que se denomina percepción o cognición. Cuando yo los contemplo,

inmediatamente la imagen es presentada a mi subconsciente y puesto que había ya en mi subconsciente una imagen de ustedes, yo los reconozco y recuerdo que poseen tales y cuales características. Si yo no los conozco, sólo puedo apreciar que son seres humanos en base a todas las numerosas imágenes de seres humanos que hay en mi subconsciente. La mente consciente funciona conectándose con los objetos externos y refiriéndolos a los recuerdos subconscientes dominantes. ¿Cómo se produce este predominio? Dentro de nosotros existe una conciencia interna, que opera bajo dos leyes: la llamada ley de autopreservación o conciencia terrenal y la ley de autoliberación o conciencia espiritual. La ley de la conciencia terrenal es básica puesto que somos entes físicos y todo ser físico para mantenerse como tal, debe poseer mecanismos protectores tales como el temor, la gula - una forma ampliada del hambre - la ansiedad. Todas estas cualidades son necesarias para salvaguardar la integridad de la existencia física; el egoísmo tiene por objeto proteger la existencia; el hambre tiene por objeto mantener la continuidad de la vida y el objeto del temor es también el mismo. Sin embargo, cuando estas cualidades se exageran, se vuelven ciertamente más destructoras que protectoras, no obstante estar basadas en la ley de autoconservación.

Existe otra ley, la ley de autoliberación y debido a ella nuestra vida se torna creadora, nuestro conocimiento se expande y somos realmente seres humanos, diferenciándonos de las piedras o de las

rocas. Si sólo poseyéramos la ley de autopreservación estaríamos simplemente bajo la acción de las leyes que rigen los movimientos, la energía y la cohesión de las sustancias materiales, protegiendo el equilibrio de los electrones y los átomos, manteniendo así las formas de las diferentes sustancias; pero no sólo sucede esto, ya que por cierto la ley de cohesión está en nosotros para salvaguardar la integridad de nuestro cuerpo, sino que además está la ley de autoliberación porque somos también espíritus infinitos, espíritus que no se pueden satisfacer jamás con el mero cuerpo físico, que anhelan un cuerpo eterno si ello fuese posible. No nos podemos satisfacer con un conocimiento limitado y gracias a esta ley de liberación somos capaces de explorar por medio de nuestros esfuerzos mentales los misterios de la naturaleza y elevarnos incluso por encima de las limitaciones de la mente. Es debido a esta ley que nuestras mentes evolucionan desde la mentalidad de un niño y nos transformamos en mentes superiores más amplias; es debido a ella que somos capaces de realizar inventos, descubrimientos, que somos seres creadores, dinámicos, no estáticos. Y debido a esta ley no nos sentimos felices en la vida mundana, no nos sentimos felices dentro de este cuerpo, sólo gozamos felicidades transitorias en algunas fases de nuestras vidas. Debido a esta ley de liberación el mejor esposo deja de ser el mejor; la mejor esposa deja de ser la mejor; el mejor maestro deja de ser el mejor maestro; el máximo confort terrenal deja de ser confortable. Debido a esta ley de liberación

ninguna condición en la vida puede satisfacernos porque la libertad es la realidad de nuestro ser. Es por esta ley de liberación que somos capaces de unirnos a otros, que somos capaces de encontrar alguna plenitud en la vida.

Si solamente existiera en nosotros la ley de autoconservación seríamos seres tan burdos y egoístas que la vida sería miserable. Sin embargo, encontramos en ella cierta dicha porque a través de la búsqueda de la unión con otro espíritu afín, nuestra vida se llena de felicidad. Hay una antigua enseñanza que dice: "¿Por qué un amigo es apreciado por el otro? No debido a semejanzas en sus apariencias, sino debido a la unidad de sus espíritus. ¿Por qué la esposa es amada por el esposo? Porque el espíritu del esposo sabe que el espíritu de la esposa es capaz de fundirse con el suyo". Ciertamente que buscamos la plenitud en la vida a través de la compañía física y de la compatibilidad mutua de caracteres, y así sucesivamente, pero en última instancia, es el espíritu el que otorga la plenitud.

Este es el significado del Yoga: unidad interior, unidad de corazones. Pero los corazones sólo pueden unirse si han sido purificados; es como tratar de pegar dos objetos en los que hay que limpiar sus superficies previamente.

Este aspecto del Yoga se refiere a la autopurificación. La purificación se puede realizar en muchas formas: a través del servicio, ayudando a los demás; a través de la caridad interior que es más difícil que la exterior. Es muy fácil donar cinco

dólares, pero es muy difícil dar amor y comprensión; es fácil aceptar filosóficamente los errores de otro siempre que no nos afecten personalmente, pero es muy difícil perdonar las malas acciones que se dirigen contra nosotros. Es aquí donde se requiere un corazón caritativo y esta actitud purifica el corazón. Tenemos también los ejercicios devocionales religiosos, los cantos, las meditaciones, pero eso no nos ayudará a menos que lo acompañemos de un esfuerzo consciente por purificarnos.

Perdonar y dar

Fundamentalmente los resentimientos reprimidos constituyen la peor forma de aflicción y de autodestrucción, porque la incapacidad de superarlos nos enferma y es la base de nuestros complejos. Los complejos no se producen solamente, por ejemplo, porque un padre golpea a su hijo, sino por la incapacidad del hijo para comprender por qué fue golpeado o para comprender que el padre es también un ser humano y puede cometer errores. Así los complejos se desarrollan porque somos incapaces de perdonar y de abandonar los resentimientos; nos sentimos profundamente afectados por lo que otros nos han hecho, en lugar de preocuparnos un poco de lo que nosotros podemos hacer por los otros. Seguramente muchos conocen aquella hermosa plegaria de San Francisco en la cual él le pide al Señor que lo capacite para no buscar tanto:

*ser comprendido, sino comprender
ser amado, sino amar
ser servido, sino servir.*

Nunca podremos recibir si no damos; mientras nos mantengamos apegados a algo, no podremos encontrar. Si mantenemos nuestros puños cerrados, ¿cómo podremos recibir algo? Tenemos que abrir las manos. Del mismo modo no podemos aprender nada en la vida si no abrimos nuestros corazones. Existe un proverbio que dice que no hay peores ídolos que los ídolos de las cavernas. La caverna es nuestra mente y los ídolos son los pequeños prejuicios que en ella cobijamos y adoramos protectoramente. Mantendremos nuestra mente siempre a oscuras, lo que llenará de miseria e infelicidad nuestra vida, pues seremos incapaces de aprender.

Existen muchos senderos en el Yoga pero carezco de tiempo para explicarlos todos. Sin embargo, los primeros pasos consisten en la autocomprensión y en procurar comprendernos unos a otros, iluminar nuestras mentes a través del estudio, a través de la devoción, aplicar la filosofía a nuestra vida, descubrir la verdad dentro de nosotros, encontrar a Dios dentro de nosotros y preguntarnos qué podemos hacer en lugar de preguntarnos qué pueden hacer los demás por nosotros.

La meta del Yoga es fundamentalmente encontrarse a sí mismo, autodescubrirse, unificar la conciencia terrenal con la conciencia espiritual, unificar el corazón y la mente, la fe y la razón, la

filosofía y la acción; esta unidad es la que buscamos en la vida. Recuerden que ésta es la meta fundamental del Yoga. Ciertamente ustedes conocen del Yoga algunas posturas y ejercicios físicos, pero éste es sólo un aspecto secundario. Por supuesto que necesitamos buena salud, y queremos una mente vigorosa pues cuando la salud es débil la mente también se debilita, pero esto no lo es todo en Yoga; la armonía del cuerpo no es su meta; mucho más importante que la flexibilidad orgánica es la flexibilidad de la mente.

En algunos países existen avisos que anuncian que el Yoga hace parecer veinte años más joven, pero es el estado mental lo que realmente da juventud. Aun cuando sea posible parecer veinte años más joven, ¿de qué nos servirá? Tenemos que comprender el significado de la vida y sólo entonces encontraremos la verdadera plenitud. Si queremos un cuerpo joven para ser atractivos recordemos que esa atracción, de todos modos, es algo muy frágil, pues con un solo embate se destruirá; la hermosura del carácter es la que perdura. Lo realmente valioso es el amor que significa dar, darse uno mismo, abandonar el egoísmo y aprender a comprender y, más aún, a respetar y valorizar al prójimo en sí mismo, a amarlo por él mismo y no por lo que nosotros deseamos que él sea. Este es uno de los más grandes problemas de la vida: nos amamos unos a otros principalmente con el objeto de autosatisfacernos, no amamos a los demás por ellos mismos, y es por esto que el amor se vicia de agresividad, de posesividad, pues, ¿qué estoy amando en realidad cuando amo así? Me estoy

amando a mí mismo a través del otro, me estoy simplemente autosatisfaciendo por medio de un TÚ y el "tú" real queda subordinado.

Estos son los reales problemas de carácter que debemos resolver.

Los ejercicios físicos son buenos y de hecho han tenido muy buena acogida en Occidente. En Nueva York existe un departamento estatal de Cultura Física, en el cual están vitalmente interesados en los ejercicios Yoga. Recientemente me encontré con el encargado de la Cultura Física, el Comissioner Jones, quien fue campeón olímpico y me informó que deseaban que fuesen instructores de nuestro Centro a enseñar Yoga en el Departamento de Cultura Física con el objeto de transmitir estas enseñanzas a sus directores. En numerosos hospitales están introduciendo también cursos de Yoga, y en Nueva York, particularmente en las áreas suburbanas, la mayor parte de los centros de YMCA han incluido al Yoga en sus programas.

Todo esto está bien, pero el verdadero significado y objetivo del Yoga se ha olvidado. Es la unidad espiritual de la vida, la comprensión real de la existencia. Es el control de la mente, no la represión; una fe dinámica y expansiva, no dogmática; una fe que no lastima, una razón que busca, que no es vacía; una religión que une los corazones, que no implanta divisiones: ésta es la meta del YOGA.

OM

DEL AUTOCONOCIMIENTO A LA REALIZACIÓN DE DIOS

Yoga en su sentido más amplio es integración, lo indica la palabra misma que proviene de la raíz *yuj* que significa unión. Comienza con uno mismo. Significa comprensión e integración de la propia personalidad, significa unión de la mente con los ideales básicos de la sociedad, una universalidad de mira en los nobles ideales de la vida. Es la integración de cuerpo, mente y espíritu, la integración del hombre en la sociedad y por ende, la unión del ser humano con su fuente original que es Dios.

Muchos de nuestros problemas son debidos al hecho que no comprendemos a los demás ni a nosotros mismos. No hay integración entre nuestras emociones y nuestra mente. O nuestras emociones son ingobernables, irrefrenables, o somos impermeables, y sin practicidad en nuestros puntos de vista. O somos insensibles, o demasiado sensibles, sin ninguna lógica detrás de nuestra sensibilidad. Y todo esto está impulsado por el ego, que es lo que caracteriza al hombre como individuo. La individualidad es el núcleo de la personalidad del hombre, es su base.

Compensación del sentimiento de inseguridad

El ideal del Yoga, que se desarrolló durante un período de 500 años, posiblemente desde el siglo XII a. C. hasta el siglo VI a. C., fue volver a instituir los

aspectos prácticos de la religión en nuestra vida diaria.

¿Cómo se desarrolló la religión? Nació del miedo y la incertidumbre de la vida. La muerte deja el interrogante de lo que sucede en el más allá. El cuerpo físico no tiene continuidad. Los fenómenos naturales, las enfermedades, la inseguridad de la vida dieron nacimiento a los diferentes conceptos religiosos.

Se creía entonces en un poder sobrenatural que guiaba y protegía al hombre. Si éste le obedecía, el ser celestial estaba de su parte. En caso contrario, lo destruía y lo enviaba a la muerte. Socorría a los hombres en las batallas y los ayudaba a destruir a sus enemigos. Todas estas ideas surgieron en el momento en que el ser humano abandonó la vida nómada y se asentó en comunidades agrarias.

Mientras vivió en los bosques, y no era labrador, cuando tenía que matar y ser violento para sobrevivir, la violencia era una característica natural del hombre. Mientras el alimento era escaso y no había provisiones regulares ni certidumbre, la codicia era una tendencia natural. Para sobrevivir había que matar y engañar, las necesidades de la existencia llevaban a eso.

La codicia, el disimulo, la violencia y la agresión se volvieron características comunes del ser humano, porque la vida dependía de esas cualidades. Si el ser humano no hubiera sido violento, si no hubiera sido inteligente y astuto, el animal en lugar de servirle de alimento, lo habría matado. Todas estas cualidades lo hicieron animalizar su

naturaleza. El hombre fuerte era el jefe. La fuerza era el derecho; el derecho no tenía fuerza. El más fuerte mandaba y cuando envejecía y se debilitaba, era depuesto en mala forma y otro tomaba el poder.

Pero cuando la humanidad aprendió a asentarse en grupos colectivos, se desarrolló una tendencia psicológica de protección, de buscar y prestar ayuda unos a otros. Por algún tiempo dominó la influencia patriarcal; el dictador del clan, el jefe, gobernaba con mano fuerte, pero su control no era muy seguro, porque podía ser engañado. Entonces apareció el concepto de Dios, primero para proteger a la sociedad y luego para ejercer un control sobre los instintos primitivos del hombre. Y así surgieron los conceptos de cielo e infierno. Se puede engañar a todos, jefes, amigos, parientes, pero no se puede engañar a Dios. Si se es obediente a las leyes y reglas básicas que protegen a la sociedad y aseguran la paz, se ganará el cielo. En caso contrario, se irá al infierno.

Se desarrolló el complejo del miedo para proteger a la sociedad. El hombre fue sobornado con la promesa de un más allá, para que observara buena conducta en la colectividad. Aparecieron los valores morales, de manera que la fuerza física no fuera empleada para aplastar al débil y que una cierta justicia imperara en la sociedad, en el nombre de Dios. Después aparecieron el concepto de la dignidad de espíritu, la nobleza y la decencia.

La dignidad, derecho inherente del hombre

En tiempos aún no muy lejanos la sociedad no reconocía todavía la dignidad del individuo, derecho inherente del hombre, que está en la base de todas las constituciones y procesos legales modernos. El proceso democrático es debido a que el individuo es importante, sea cual fuere el lugar que ocupe en la sociedad, y tiene derecho a ser protegido del más fuerte que intenta aplastarlo o enredarlo en una justicia engañosa.

En los países modernos la asistencia legal es libre, dada por los gobernantes, de manera que el hombre que no tiene dinero para contratar a un abogado, también puede defenderse. La sociedad protege a sus miembros de la violencia física de cualquier malhechor. También los protege contra las maniobras engañosas de seres astutos que utilizan su inteligencia para fines deshonestos. Además, los menos dotados intelectual o mentalmente no son privados de sus derechos básicos. El estado cae sobre aquellos que amasan fortunas y les cobra elevados impuestos que luego son utilizados en bien de todos. Toda la filosofía del bienestar público nació del reconocimiento de la dignidad espiritual de todo ser humano. Antes, la beneficencia era llevada a efecto por la caridad de las iglesias y la filantropía individual, pero luego el estado la tomó a su cargo, de manera que los individuos en deficiente situación no quedaran abandonados. Por eso se dan pensiones y otros tipos de seguros y asistencia social. Hay algo precioso en cada individuo, que es igual en todos.

No importa su estructura mental ni su situación material. De ahí que clamamos por la justicia y la democracia. Todas estas leyes estuvieron en un comienzo asociadas con la religión. Si se quebrantaban se iba al infierno, si se las respetaba, al cielo.

Orígenes históricos del Yoga

Veamos a grandes rasgos la historia antigua de la India. Comienza con la cultura aria, aproximadamente 1500 años a.C. aunque ya había otra civilización en la India, que existía desde hacía 2000 años, la cual era una ramificación de la cultura sumeria, antecesora de los babilonios, de la cultura judía y de la judeocristiana.

Esta ramificación se aposentó en la India casi 4000 años a. C. Una cultura paralela se desarrolló en Egipto. Pero la cuna de la cual proviene la cultura india fue la región entre dos ríos, el Éufrates y el Tigris, la que ahora se conoce como el Irak.

A la cultura sumeria se sucedieron las culturas siria y babilonia, egea y griega. Los griegos se asentaron en las costas de Italia, y se desarrolló la cultura romana. El padre de la cultura romana fue Grecia. Muchos filósofos griegos emigraron a Italia y había muchas ciudades griegas en las costas italianas. El Derecho Romano junto con las bases griegas que a su vez provienen de la cultura cretense, o egea, formaron la estructura de la civilización occidental.

Como hemos dicho anteriormente, hubo ya, 4000 años a. C., una civilización en la India, descendiente de los súmeros. Luego se afincaron los arios que vinieron como nómadas de la parte sur del Cáucaso, alrededor del mar Caspio. Sin embargo hay muchas controversias sobre el origen de esta cultura llamada caucásica o aria.

El yoga está basado, fundamentalmente, en esta civilización, desarrollado por inmigrantes de esa región que fueron a la India. Había sin embargo ya rudimentos de cultura yoga, en tiempos aún prearios, como lo comprueban ruinas arqueológicas de 5000 años atrás, donde por ejemplo se puede ver una figura sentada con las piernas cruzadas, meditando. Pero la literatura que actualmente tenemos sobre yoga se origina en los arios, cuya cultura se originó en el Cáucaso.

El eslabón vital de esta cultura es el sánscrito, idioma madre de las lenguas indoeuropeas. Observemos, cuán cerca se hallan del latín, y de los grupos lingüísticos europeos distintas palabras sánscritas: *prathamah* es primero; *dvitiyah*, *tritiyah*, segundo, tercero; *catúr* es cuatro; *pañca* es cinco; *saptá*, *astá*, *náva*, *dása*, siete, ocho, nueve, diez.

La mayor parte de la antigua literatura yoga fue escrita en esa lengua. Pero en la actualidad el sánscrito es considerado como lengua muerta, porque su gramática es rígida y nunca se permitió modificación alguna. La última gramática sánscrita fue compilada por Panini, que vivió en el siglo V o IV a. C. Después nunca se admitieron cambios en la lengua, de manera que quedó en la India como la

madre de los idiomas indios, más que como una lengua hablada.

Pero la sorprendente similitud con la cultura occidental no se pone de manifiesto sólo en el idioma (compárese *pita* con "padre", *mata* con "madre", o *bhrata* con la palabra inglesa "brother", o sea "hermano"), sino también en la filosofía. La encontramos en los sistemas filosóficos socrático y platónico, en Aristóteles y Plotino, y como es sabido, el moderno sentido de valores en Occidente está basado en la filosofía griega. Buena parte del humanismo cristiano es debida a San Pablo que tenía educación y mentalidad griegas y que internacionalizó el cristianismo, le dio dinamismo e ímpetu. La profunda humanidad del cristianismo se debe, por supuesto, a Cristo. En el Nuevo Testamento se llega al meollo de la religión, al enseñarse que hay algo vitalmente importante en la vida del hombre, que es el espíritu.

El alejamiento del espíritu de la religión

Esa integración del espíritu con la vida consciente, de la cual hablamos al comienzo, no se daba en la antigua sociedad aria. Tenían una reglamentación social bajo el nombre de religión, pero siempre hallaban un escape para no hacer algo práctico y que demandara disciplina. Así se desarrolló la casta de los sacerdotes que se encargaba de la salvación de la gente, en lugar de que ellas mismas se esforzaran por ganarse el cielo y es por esto que en la antigua India se elaboró un complicado ritual.

Para ir al cielo había que observar ciertos días sagrados y hacer prácticas ritualistas, y si así no se hacía por pereza o desidia, entonces se contrataba a un apoderado. El sacerdote hacía los rituales por los demás y la iglesia era pagada para que hiciera ese trabajo. De esta manera la religión fue apartada de la sociedad. La perezosa naturaleza humana, el no querer disciplinarse a sí mismo, el hallar siempre numerosas excusas, llevaron a buscar que otros hicieran, recibiendo a cambio una paga, lo que cada uno debía hacer por sí. Así comenzó la institucionalización de la religión. El alma religiosa, que es una preocupación personal y según el yoga es un proceso de la vida individual, un desarrollo del corazón y de la conciencia espiritual, desapareció de la vida humana y se la asoció con el cuerpo de la religión, o sea la iglesia. La iglesia dejó de ser para el hombre y el hombre pasó a ser de la iglesia, dado que ésta se encargaba de su salvación. Pero el carácter humano, las relaciones en la sociedad, no estaban en consonancia con los ideales religiosos.

Este estado desarticulado de cosas sucedía en la India alrededor del siglo XII a. C. Se formaron muchos cultos que luchaban unos contra otros, como ocurrió en Europa en la guerra de los treinta años, en la que diferentes sectas cristianas de la Edad Media luchaban entre sí en nombre de Cristo y de un solo dios.

La religión no vivía en el corazón del hombre sino que se reducía a una mera preocupación por la vida en el más allá, por un lado, y en simple conformación social por el otro. Para ser aceptado

en sociedad se debía ser piadoso, correcto, preocupado por los días sagrados, no importando cuán poco religioso se fuera en el corazón. No sólo por la conformidad social se buscaba la apariencia religiosa, sino porque el ego humano quiere aparecer pleno de bondades ante los ojos de los demás y también para comprar el paraíso, puesto que al hombre, sabiendo que la muerte es inevitable, le preocupa lo que ocurre después de ella. Siendo bueno, el cielo está asegurado. Así el ser humano comenzó a engañarse a sí mismo. Este ha sido siempre el problema de la religión, porque todos queremos huir de las duras realidades de la vida. No queremos trabajar mucho por nuestro mejoramiento.

Por ejemplo, en la religión católica el viernes era día de ayuno, adaptación del sábado judío. Después pasó a ser un día en el que se podía comer pescado pero no carne. Pero hay gente que está exenta aún de esta obligación y sin embargo se consideran a sí mismos como buenos católicos. En Estados Unidos, conocí un matrimonio católico que recuerdo a este respecto. La mujer era muy piadosa y no quería comer carne los viernes, pero a su marido le gustaba mucho y no quería pasarse ningún día sin ella. Pidió a su médico un certificado en el que se expresaba que la carne es alimento esencial, se lo mostró al sacerdote y obtuvo la absolución del día de ayuno. Él se sentía un buen católico y si se le hubiera preguntado, no habría dicho que no era católico práctico. Pero los deseos humanos configuraban las cosas de acuerdo con las propias conveniencias. Así

siempre nos alejamos más y más del real espíritu de la religión.

Esto sucede con la ley también. El ideal de la ley es promover la justicia y asegurar los derechos humanos pero se retuerce la letra de la ley para que ésta se adapte al cliente que paga al abogado. Nos perdemos en la letra en vez de embebernos en el espíritu de la ley. Esto ocurre en la burocracia también. Nos ahogamos en mares de papelerío y olvidamos cómo hacer el trabajo eficientemente.

Necesidad de reforma

Lo mismo pasa en la religión. Olvidamos el espíritu de la religión en las imágenes externas. El propósito del yoga fue llevar la religión a la vida del hombre. Efectivamente, en todas las religiones ha existido la necesidad de reformas. Buda fue el gran reformador del hinduismo. Cristo quiso reformar y realizar una renovación en el judaísmo, hacerlo más práctico. Se rebeló contra la superficialidad y la artificialidad. Decía que no había que rezar allí donde todos nos ven, sino en la intimidad de nuestro corazón. Decía que no había que cobrar ojo por ojo y diente por diente, dado que ésta es la reacción del ego. Enseñaba que había algo noble, más elevado y decente, que era la autoabnegación y el perdón, y que lo que nos eleva es el espíritu de sacrificio.

También el yoga nos enseña a hallar la conciencia de la verdad en nuestra propia vida. Desplegar el alma consciente significa desplegar la verdad en nuestro corazón. Siempre buscamos la verdad

porque es la real naturaleza del alma; también buscamos amor.

No tenemos capacidad para dar verdad y amor porque nos manifestamos a través del ego, la mente densa. Por eso la proyección exterior del amor es siempre egoísta y la proyección de la verdad es una serie de conveniencias. Pero alienta en nosotros el interno anhelo de verdad y amor. Podemos odiar a otros, pero no gozamos siendo odiados. También sabemos que odiando a otros, aunque haya una justificación material, no somos felices. Sabemos que el vigor espiritual crece cuando somos capaces de olvidar y perdonar. Nuestra vanidad tal vez goce odiando, pero no hallamos felicidad. De la misma manera, si tenemos el coraje de decir la verdad hallamos paz, pero si mentimos no somos felices. Una mentira lleva a otra, estamos constantemente en tensión, plenos de ansiedad e intranquilidad. La verdad nos da fuerza, el amor nos da plenitud y así también todas las cualidades positivas.

Lo que nos eleva está en estrecha relación con la naturaleza del espíritu. Aun en el plano físico lo sutil se expande y lo denso cae. Si se vierte agua en un recipiente, ésta cae; lo mismo sucede con una piedra; pero si se echa gas se escapará. Lo que es decente y noble nos eleva; lo que es grosero y burdo nos abate.

Los cinco principios de la mente

La psicología yoga es un tema muy amplio, especialmente sistematizado y clasificado por un

sabio, Patanjali, que vivió durante el siglo V o IV a. C., época de la cual también se conserva una vasta literatura de temas afines.

Los cinco principios de la mente son: el principio del yo, la inteligencia superior, el inconsciente primordial, el subconsciente y la mente consciente.

1) Sin el principio del yo o del ego la mente no funciona. Veo porque existo. Me veo fuera de mí. Te veo porque mi ego se ha posado en tí, si así no hubiera sido, si yo no estuviera interesado, no te vería. Mis ojos pueden verte pero no registrar tu figura. Es este principio de la conciencia del yo el que da ímpetu a la mente.

Te amo porque me amo a mí en tí, y no por lo que tú vales. En la medida en que satisfaces mi ego y me respondes, en esa medida te amo. Aun impersonalmente cuando amo a una gran figura, como por ejemplo Gandhi, no es por lo que él vale, sino porque estaría orgulloso de tener las cualidades que él simbolizó en su vida. Me sentiría satisfecho si las tuviera. Si fuera violento y no me preocupara por esas cualidades, no lo amaría. Mi amor hacia otra persona está relacionado con lo que me interesa en mí mismo. Amo si mi ego es correspondido; si es rechazado, odio, lo que es exactamente un estado de ausencia de amor. El odio no tiene existencia válida por sí mismo y es producto de la proyección de mi ego que ha sido frustrado.

2) La inteligencia superior está aún dormida en el hombre común, pero a veces relampaguea en la mente. Lo que llamamos instinto no es siempre instinto, sino una proyección parcial de la

inteligencia superior a través de la mente densa. El hecho de cerrar los ojos cuando algo penetra en ellos no es meramente un movimiento instintivo de los párpados, sino inteligencia protectora. Como también lo es el hecho de aferrarse a algo cuando se está por caer. Su expresión en nuestra vida es apenas perceptible. Lo que se llama premonición o sexto sentido, fenómeno psíquico, son proyecciones o relámpagos involuntarios de la inteligencia superior.

Ese principio del yo (que no hay que confundir con lo que normalmente se entiende por "ego"), cuya conciencia aún duerme en nosotros, es llamado conciencia crítica en el cristianismo, o el principio que conduce a la resurrección del espíritu del dominio de la carne. Cultivarla es el propósito de la vida.

3) El inconsciente primordial no sólo contiene el conocimiento adquirido desde nuestro nacimiento sino ya contiene las características individuales con las que nacemos. Decide nuestro carácter en los estados iniciales de nuestra vida.

El genio, el talento, provienen de ese trasfondo primordial. Por eso tenemos todos diferentes capacidades y nadie puede convertirse, por ejemplo, en un artista, por más que vaya muchos años a una escuela, si en su trasfondo primordial no hay afinidad con los principios del arte. La práctica sola no es suficiente, de otra manera todas las grandes escuelas producirían genios.

El dicho de Jefferson, que se halla en la Constitución de Estados Unidos, de que "creemos que todos hemos sido creados iguales" se refiere al

alma pero no a la capacidad de cada uno. Es pues justo que en una nación o en la sociedad se dé a cada uno igualdad de oportunidades, independientemente de su trasfondo social, pero no significa que luego cada uno tenga que llegar a ser un gran líder, científico o artista.

4) La mente subconsciente es el conjunto de impresiones que comenzamos a recoger desde el momento de nuestro nacimiento.

5) La mente consciente funciona a través de los sentidos en relación con los objetos externos, sobre la base de la inferencia desde el subconsciente. Para reconocer un objeto se necesita, además de los sentidos, un trasfondo subconsciente. El deseo de beber agua está estrechamente relacionado con la experiencia subconsciente de la sed y el recuerdo del agua como algo agradable para beber estando sediento.

La función de la mente consciente está siempre relacionada con el subconsciente y los objetos externos, a través de los sentidos.

Estos son los cinco principios de la mente; su integración es el propósito del yoga, cuya última finalidad es llamada autorrealización. Comienza por el conocimiento del subconsciente y el inconsciente primordial desarrollando luego la inteligencia superior, purificando el ego y proyectando esta integración en nuestras relaciones con los demás. La integración en la sociedad es otro de los propósitos del yoga. Pero la última meta es la autorrealización,

que es lo mismo que la conciencia crítica o la
realización de Dios de los devotos.

OM

LA RAZÓN DE SER DE UN CENTRO ESPIRITUAL

El propósito de la vida no puede ser enseñado por otra persona; asimismo el motivo que los impulsa a venir aquí tiene que ser encontrado dentro de ustedes mismos. La devoción y el respeto no se enseñan, tienen que ser inspirados y crecer en el propio corazón. Naturalmente que el fin del yoga y de un Centro Espiritual como éste es el mejoramiento de nosotros mismos.

Debieran venir aquí a aprender y no a enseñar; a dar y no a recibir. Si vienen con la expectación de recibir algo, sufrirán desilusiones. El Gitâ dice: "Más grande es la expectación y mayor la desilusión". En efecto, más atemperada es la expectación y más feliz el estado de la mente, porque lo que se desea vendrá automáticamente si están en la posición de dar: dar en el sentido de hacer; mientras más piensen en lo que pueden hacer, mayor será la plenitud que sentirán. Esto ocurre no sólo en un Centro sino en una familia y en cualquier nivel de la vida. Al existir ese sentimiento, se siente felicidad al hacerlo y no se está a la espera de una palmadita en el hombro para que el trabajo sea eficiente; lo será incluso si no se recibe. Es cierto que en la vida todo se mueve debido a la expectación, pero mientras más la refrenemos, menos dependeremos de los demás.

Mantengan el sentido del deber en lugar de el del derecho, porque automáticamente se tienen derechos cuando existe sentido de deber. Es lo

mismo que en la respiración yoga: si exhalan a fondo, automáticamente inhalarán mejor. Las personas calculadoras tienen una felicidad muy defectuosa.

Estar en un Centro como éste implica la sublimación del ego, implica aprender y educarnos a nosotros mismos. Cada uno educándose a sí mismo y mutuamente, sin complejo de ser superiores y de que enseñan, porque en este caso la primera reacción de las personas será la del rechazo. En un lugar de aprendizaje surgirá normalmente el sentimiento de que nadie debiera imponer su superioridad. Si tienen algo que dar o enseñar, háganlo sin este complejo. Ningún profesor puede enseñar bien si está demasiado consciente de su posición de maestro. Sólo si él logra ser un buen amigo de sus estudiantes puede realmente enseñar, porque si se mantiene aparte no establece ninguna comunicación. Por supuesto que el elemento disciplina debe estar allí, pero no debiera ser una expresión de superioridad.

Sublimación en cinco niveles

En otra ocasión fueron explicados los dos aspectos del yo en nosotros. Uno es el ego físico como lo conocemos y el otro la individualidad espiritual. La conciencia del espíritu nos orientará hacia la espiritualidad y nos dará el sentido de unión.

Hay cinco medios de expresión del ego físico y son justamente los que debemos tratar de sublimar al asistir a este Centro.

El primero consiste en ser menos egocéntricos y menos egoístas. No cabe duda de que el ser humano es egoísta, pero nuestra educación estriba en tratar de serlo menos. El segundo reside en llegar a ser menos posesivos al adquirir la virtud del desapego. En el desapego encontramos la verdadera unión, aunque eso no se comprenda; desapego no significa falta de relación. El apego es la dependencia de lo externo, lo que genera la posesividad. Si nos sentamos encima de algo, no lo poseemos; es sólo si bajamos hasta él, que se obtiene. Mientras seamos posesivos no podremos ver al otro sino que estamos viéndonos y sintiéndonos a nosotros mismos. Sólo al reconocer la individualidad de lo que se está teniendo y se sabe que el otro es una entidad de por sí que debe ser respetada, considerada y a la que hay que dar la oportunidad de expresarse, la relación será sana.

Luego viene el orgullo o vanidad. Sean más modestos, pero no con falsa modestia, sino espontánea. El cuarto principio es la ausencia de prejuicios, aunque más que ausencia, la sublimación de ellos. Siempre funcionamos con prejuicios pero tenemos que reajustarlos. No se reconoce algo si no se tiene ya una conclusión momentánea, pero entonces examinaremos y revisaremos nuestras conclusiones. Los prejuicios que inevitablemente hay en la vida se tratarán de disminuir y transmutar.

El quinto medio a través del cual funciona el ego físico es la agresividad. Refrenen los deseos de herir, especialmente si no se sienten conformes.

La sublimación del ego es el propósito principal de pertenecer a este Centro. Nadie se los puede enseñar, lo tienen que aprender solos. Mucha gente puede impartir teorías pero finalmente aprenderán por ustedes mismos. Por eso estamos aquí: estamos para adquirir espíritu de servicio en forma espontánea. La falta de sentimientos es el problema capital de la vida. Estamos tan egocentrados que cuando creemos abrigar sentimientos por otros, es más por nuestro propio bien, ya que nuestro corazón no es suficientemente grande. El verdadero sentimiento no es ciego. Hay gente que dice: "Yo tengo sentimientos pero me siento herido", eso es mera sensiblería que delata egocentrismo. No pueden abrigarse sentimientos hacia los demás si no se trata de comprenderlos. Si no nos interesamos por ellos significa que nuestro sentimiento es imposición. Si hay interés, el sentimiento será espontáneo.

En esos cinco niveles podemos sublimar nuestro ego.

Aún estamos en la infancia

Nuestro concepto de la vida y nuestra capacidad de comprender y de sentir son muy superficiales. En el único campo que hemos avanzado algo es en el nivel científico, pero no hemos progresado mucho en psicoanálisis, ya que éste se encuentra aún en un estado muy rudimentario de desarrollo. Hemos progresado en medicina, química, matemáticas, física; tenemos un gran conocimiento del universo

físico, pero nos desconocemos a nosotros mismos. En el nivel religioso somos aún muy primitivos y tenemos la tendencia a glorificar lo primitivo sin comprender realmente la verdad que encierran las religiones antiguas. Nos hemos perdido en las formas exteriores y hemos olvidado que en las antiguas formas religiosas hay saludables y grandes verdades. Esas cualidades espirituales están deterioradas en los Mandamientos que dicen: "Si no obedeces serás castigado porque Dios se enojará mucho" y entonces nos hemos vuelto negligentes en la comprensión de los principios religiosos.

Recordemos la gran necesidad que hay en la vida de aprender. Existió un santo en la antigua India cuyo nombre fue Dattatreya, quien en sus poemas escribió que tenía numerosos gurus: uno de ellos fue la mosca, que le enseñó tenacidad; otro fue el perro, que le enseñó la gratitud; él aprendió de cuantas fuentes pudo.

Nosotros debiéramos saber que el 90 % de nuestra conciencia tangible está orientada hacia lo físico. Nuestro sentido del ser está muy relacionado con lo que el cuerpo siente y el aprecio que los demás pueden tenerle. Nuestros valores espirituales de la vida también están orientados en esa dirección. Apenas en un 10 % estamos despiertos a los valores más sutiles. No subestimemos la fuerza de la naturaleza física engañándonos con la idea de que nos mejoraremos porque repetimos el nombre de Dios una o dos veces o porque meditamos un poco o por las formas exteriores de la religión. Es en verdad un camino muy largo el que hay que recorrer

para poder mejorar nuestra naturaleza humana. Recién hemos salido de las cavernas y tenemos todavía millones de años que recorrer para desarrollar nuestra alma interior. A través de cientos de millones de años, la vida ha funcionado y evolucionado sin la inteligencia humana; es sólo desde hace 150.000 años que somos capaces de andar erguidos y usar nuestras manos y hace 10.000 años que vivimos en comunidad. Considerando que la edad de esta tierra es de 4 mil millones de años y que sólo hace 10.000 años vivimos en casas y producimos nuestro alimento, veremos que estamos sólo en los comienzos. Considerando el factor tiempo de la existencia de la Tierra, recién hemos empezado y ya creemos saber mucho sobre Dios y conocerlo tan bien.

Milarepa

La historia de Milarepa, un santo poeta tibetano del siglo XIV, es más bien simbólica que literal, aunque en los libros aparece como muy real. Cuando joven quiso encontrar un guru para conocer los misterios de la meditación. Al principio lo que buscaba eran poderes para impresionar a los demás. Estaba fascinado con algunas enseñanzas espectaculares sobre la adquisición de esos poderes. Por fin encontró un maestro que podía enseñárselos y permaneció con él por un tiempo; aunque los aprendió pronto, se sintió desilusionado porque no se sintió amado ni realmente apreciado. Más adelante se percató de que lo que buscaba era paz

interior. Sintió que debía vivir consigo mismo, más bien que del aprecio ajeno; entonces quiso conocer las altas prácticas de la meditación, creyendo que ellas encerraban grandes misterios. Tenía una serie de ideas sobre la meditación y buscó a un maestro espiritual hasta encontrarlo. Cuando se acercó al guru con el deseo de ser iniciado y de hacer prácticas espirituales en su monasterio, el guru le dijo que era indispensable que antes construyera su propia casa, ya que no podía vivir en la suya. Él le dijo literalmente que lo hiciera, pero simbólicamente significa que es necesario cultivar las bases para la meditación, es decir, construir el vehículo y preparar el terreno. No puede practicarse meditación en la mente del guru, sino en la propia mente. Simbólicamente hablando, su mente era la casa y cuando la mente estuviera lista, él le enseñaría el misterio de la meditación. El maestro le dijo: "Aquí están los materiales de construcción, ya puedes empezar a construir tu casa; cuando esté terminada yo te impartiré las enseñanzas". Él se sintió muy feliz y empezó a cargar pesadas piedras en sus hombros con gran cuidado y amor para construir su pequeño hogar en el que habría una pieza para meditar. Tenía una cantidad de ideas de cómo construirlo confortablemente y, una vez terminado, quedó como a él le gustaba. Entonces corrió a avisarle a su guru que la casa estaba lista y éste fue a inspeccionarla. Después de su inspección el guru le dijo que no le satisfacía y que debía demolerla y reconstruirla. El simbolismo es que él aún tenía una cantidad de apegos y teorías personales. Nosotros

adecuamos "la casa" a nuestros puntos de vista y a nuestra conveniencia porque sentimos apego por nuestro propio modo de pensar. Milarepa estaba muy desilusionado, pero como aún tenía grandes deseos de aprender, deshizo la casa y la construyó de nuevo. En este nuevo intento, sus ideas habían cambiado y la construyó de acuerdo a su nuevo modo de pensar. "Construir la casa" es también un simbolismo de la relación humana o de lograr algo en la vida: llegar a ser alguien en el plano material. Una vez terminada la segunda casa fue nuevamente al guru y le preguntó si estaba dispuesto a enseñarle la meditación. A la segunda inspección, el resultado no fue mejor porque la nueva casa tampoco era del gusto del guru. De este modo él construyó y destruyó seis casas. Finalmente, cuando construyó la séptima, el guru estaba muy satisfecho y le dijo: "¡Esta es una casa maravillosa!" De hecho, este proceso representa la vida, donde gradualmente vamos cambiando nuestro sentido de los valores y sublimando nuestros deseos y apegos. Satisfacer los deseos en muchos niveles vuelve a formar deseos y, por fin, cuando la persona está libre, todos los apegos burdos del ego se han desprendido, la vanidad y la posesividad se han esfumado y las ansias se han sublimado en formas más elevadas. Que Milarepa lograra construir un hogar maravilloso, significa que él había formado el mejor tipo de carácter dentro de sí. La historia narra que el guru le enseñó la técnica de la meditación al amanecer de un día y le dijo que meditara hasta el ocaso, pero que recurriera a él si tenía algún

problema. Al meditar, olvidó por completo su cuerpo, ya que estaba tan preparado que ni siquiera se dio cuenta de que llegaba la hora del ocaso. Cuando al atardecer Milarepa no vino, el guru envió a un discípulo a buscarlo, quien lo encontró aún sentado en meditación; regresó anunciando que Milarepa aún permanecía inmóvil. El guru pensó que la meditación de un día se extendería a siete, y así fue en realidad: siete veces salió el sol y otras tantas se puso; por fin cuando la conciencia volvió al cuerpo de Milarepa fue al guru y le dijo que había meditado como él le enseñara y le preguntó: "¿Ud. padre, no tiene nada que decirme?" El guru le contestó: "Tú ya no tienes nada que aprender de mí; lo que pensaba enseñarte en siete días lo aprendiste solo porque el terreno estaba listo". Desde entonces Milarepa viajó por distintas comarcas del Tíbet permaneciendo en diferentes lugares. Finalmente llegó a ser muy famoso también como poeta, tal vez el poeta más conocido del Tíbet. Yo tuve la oportunidad de visitar en 1953 una de las cuevas donde se supone que él vivió a los pies del monte Kailás, en el Tíbet occidental, a más de cinco mil metros de altura.

Las fantasías no representan la real espiritualidad. Como ustedes ven, lo más importante es preparar bien el terreno y no dar pábulo a tantas fantasías inconsistentes, porque puede existir cierta euforia o tipo de autohipnosis. Siempre podrán lograr cierta calma mental o visiones psíquicas, pero esto no les ayudará mucho. Es al cultivar el propio carácter y en la evolución del *AHAM*, del ego, que existe un real

progreso en el sendero espiritual. Para este propósito estamos aquí en este Centro. Por sobre todo tenemos que ser muy honestos, tener espíritu de indagación y sentimientos mutuos. No debemos albergar dogmatismo ni tampoco hacer un culto del yoga porque no lo es. En este Centro no debería existir el culto personal ni ser un lugar para venerar imágenes, sólo las pueden usar como símbolos, pero no como objeto de culto. Si adoran a alguien que ni siquiera han visto, sólo están superimponiendo la propia mente, lo que delata que la honradez no está allí. Para venerar verdaderamente a una persona hay que conocerla, de lo contrario veneran una figura de la propia imaginación.

Ningún ser humano es suficientemente bueno como para llegar muy cerca de Dios, de modo que adorar a alguien como Dios, aunque no me guste la palabra, es una blasfemia o, por lo menos, un deterioro de Dios. Tengo más experiencia que ustedes al respecto, por los contactos que he tenido con personas espirituales muy famosas. He estado en muchos monasterios en los Himalayas, tanto en el lado de la India como del Tíbet, y vivido con gurus hindúes; también he permanecido en Estados Unidos en conventos franciscanos, carmelitas y trapenses, alternando con sus abades. No hagan mitos o sensacionalismo sobre ellos porque es más bien un escapismo que una realidad. Es de fundamental importancia ser sinceros. Desgraciadamente, en los libros hay más mentiras que verdades, en especial cuando está presente el sensacionalismo.

Importancia de la sinceridad

Es siempre preferible que ustedes vean y busquen por ustedes mismo e incluso si fracasan, que sea la propia falta: han intentado y han fracasado, pueden intentar de nuevo. No hay que vivir de las equivocaciones de los demás. La investigación y la búsqueda deben tener la frescura del espíritu en lugar del sabor del misterio. En donde se encuentre el secreto o algo que se esconde, significa que existe alguna debilidad. Es cierto también que no todos pueden conocerlo todo, pero eso de decir: "yo no lo puedo aprender", o "yo no lo sé", no lo generalicen en un misterio general o universal, sólo digan: "Soy poco inteligente para saber, pero existe en mí la posibilidad de intentar otra vez y aprender un poquito más". Jamás abandonen su búsqueda ni se escondan detrás de los misterios. Por eso, antes que nada sean honrados y, si cometen una equivocación, que ésta también sea honrada porque Dios los perdonará - si quieren usar este término - pero no sean hipócritas. Si no existe la integridad básica, ¿dónde está el motivo de las enseñanzas espirituales? Sin esta base sólida no es ni siquiera conveniente hacer surgir el interés entre la gente.

Estamos aquí para aprender y mantener nuestra mente fresca y frescos nuestros sentimientos. No sientan que llevan un fardo ni tengan excesiva presión de conocimientos en la cabeza, porque esa presión revela un ego vanidoso y, en tal caso, el conocimiento se transforma en un obstáculo de por sí. En el *Kena Upanishad* se lee: "Aquél que sabe,

no sabe. El que sabe que no sabe, es posible que sepa". En el mismo momento en que creemos saber, estamos alzando una pared delante de nosotros. Algo similar ocurre con los sentimientos. Es falso si creemos que aún amamos a una persona que nos ha herido. Lo único que nos preocupa es que hemos sido rechazados y superimponemos ese sentimiento de rechazo confundiéndolo con amor y hablamos de esa persona sólo porque nos ha ofendido. Si ella nos aceptara, nos haría pasar un momento difícil y ese amor disminuiría.

Nuestra vida está saturada de un halo de autoamor; todo está lleno de "grandes" amores y "gran" poesía. Se habla en demasía de la gloria del amor y del sacrificio, pero la mayoría de las veces son sólo proyecciones de autoamor.

Yo no quiero decir que no exista nada verdadero en la vida, pero también creamos muchas fantasías para esconder nuestra propia hipocresía; por eso, lo primordial al asistir a este Centro es que exista integridad y una mente abierta. En uno de los *Puranas*, un texto sánscrito, se afirma: "El escepticismo es como la sal: cuando se usa moderadamente, sabe bien; pero si se pone demasiada, o no se pone, no se puede comer". Debe existir, en cierta medida, una duda saludable; no duda por la duda misma ni por el afán de mostrar el propio ego, sino duda por el deseo de aprender y expresar la propia sinceridad.

OM

INDICACIONES GENERALES SOBRE MEDITACIÓN

Diferentes interpretaciones y etapas de la meditación

Muchos piensan que mediante la meditación se alcanza un estado de equilibrio interno. Esto es sólo uno de sus aspectos. En línea general, puede decirse que meditamos con el objeto de conocer. Esta es otra definición.

Meditar es conocerse a sí mismo como lo indica el *Mantra* vedantino: "*TAT TWAM ASI: TU ERES AQUELLO*. Esa es la realidad de nuestro ser". El objetivo central de la meditación es, en verdad, encontrarse a sí mismo. Sin que haya mediado ningún nexo entre ambos, el mismo postulado de "Conócete a ti mismo" de uno de los mantras básicos del Vedanta se encuentra también en el Antiguo Testamento. "Conócete a ti mismo" es además un precepto hebreo y una enseñanza fundamental de la filosofía socrática.

La meta de la meditación es descubrir, reconocer la realidad espiritual de nuestro ser para grabarla profundamente en la mente consciente con el objeto de influir conscientemente el subconsciente. Así llegaremos a comprender que nuestra fortaleza interior es una fuerza espiritual mucho más poderosa que nuestra energía física o mental; comprenderemos además que nuestra felicidad deriva del espíritu y que la paz está dentro de nosotros. Solamente encontrando esta paz en nuestro

interior, podremos estar en paz con los demás; solamente encontrando esta felicidad dentro de nosotros, podremos encontrar la felicidad a través de los otros. Habitualmente ponemos el carruaje delante del caballo: creemos que los demás nos perturban y acarrearán desdicha, pero, en última instancia, somos nosotros mismos los que nos dejamos perturbar y nos entregamos a la infelicidad.

Existe al respecto una anécdota de Buda. Al comienzo de su búsqueda espiritual permaneció con algunos ascetas practicando con ellos tan rigurosas penitencias y ayunos que estuvo a punto de perecer. Estando al borde de la muerte decidió abandonar ese tipo de ascetismo y, apartándose del grupo, continuó sus prácticas espirituales permitiéndose a la vez una moderada satisfacción de sus necesidades fundamentales. Uno de los ascetas con los cuales había permanecido se sintió muy molesto y afectado por este hecho. En breve tiempo el nombre de Buda comenzó a ser ampliamente conocido por su sabiduría; él tenía entonces unos pocos discípulos y solía predicar sus enseñanzas o compartir su iluminación espiritual con el pueblo. Cuando esta noticia llegó a los oídos del asceta ex compañero de Buda, éste fue a buscarlo y en un arranque de celos lo increpó rudamente delante de sus discípulos: "Tú eres un traidor a nuestra tradición ascética; estuviste con nosotros pero abandonaste la verdadera espiritualidad y te has convertido en un hombre mundano". Buda no le dio ninguna respuesta y sus discípulos se preguntaron por qué callaría. El asceta se marchó pero regresó para insultarlo aún más

vehementemente, pero Buda permaneció imperturbable en su silencio. Esto se repitió tres o cuatro veces hasta que el asceta se marchó definitivamente. Los discípulos preguntaron a Buda: "¿Por qué lo estimulaste para que actuara así? ¿Qué significado tiene tu actitud?" Buda replicó: "Él no me ha realmente insultado; si yo hubiese reaccionado, yo habría aceptado sus insultos, pero como no los acepté, los insultos permanecieron dentro de él".

La meditación es una autoafirmación; es la afirmación del conocimiento del ser o de la fe en lo que somos. Esta afirmación se transforma luego en experiencia. Meditar significa convertirse en el pensamiento mismo de la meditación, es ser uno con el objeto de la meditación. Al comienzo es un movimiento pero, finalmente, se transforma en un estado de plenitud en el cual ya no hay ningún movimiento. El movimiento del principio es dirigido hacia una meta, pero cuando llegamos a ser uno con la meta, el sentido de individualidad cesa y sólo queda la plenitud de la mente; todas las olas mentales desaparecen y nos transformamos en el todo. Esto es lo que se llama trascender la mente o las modificaciones de la mente. Mientras haya movimiento habrá esfuerzo, habrá lucha, pero una vez alcanzada la meta sólo queda la realización que es plenitud. La experiencia de este estado de plenitud, aunque sea momentánea, deja una huella, a veces débil, a veces profunda, pero esta marca nos ayudará enormemente. Esta experiencia del espíritu, o de Dios dentro de nosotros, nos da una tremenda

fuerza interior, una gran fuerza moral, una profunda paz y nos da también un gran equilibrio interno, una gran pureza de corazón en la cual podemos absorber tanto al santo como al pecador; es un estado muy difícil de alcanzar y, sin embargo, cuando consideramos cuán incierta es la vida y cuán pequeños son nuestros odios domésticos, comprendemos cuán grande es el perdón. En esta vida es de suprema importancia saber elevarnos por encima de las cosas pequeñas.

Requisitos previos para la meditación

Constantemente observo ejemplos de la ambición humana truncada súbitamente por la muerte. Recordemos que nadie entre nosotros sabe cuánto tiempo vivirá; no nos llevaremos este cuerpo con nosotros, él perecerá, pero las palabras que hayamos pronunciado y las acciones que hayamos realizado permanecerán aún después de que nos hayamos marchado.

En la clase media norteamericana las ambiciones tienden a consumir a la gente. Después del segundo auto, se compran un bote y una casa de campo; todo esto a crédito, lo que significa comprometerse a trabajar muy duro. Recuerdo a un miembro de nuestro Centro en Milwaukee, Wisconsin, que era un hombre bueno y muy agradable, activo y ambicioso; acostumbraba a fumar dos paquetes de cigarrillos por día para "calmar los nervios", según decía, ya que era un hombre muy ocupado. Tenía que atender sus negocios, en el verano jugar al golf

e ir al lago a navegar. Cuando me encontré con él me invitó a navegar en su velero, pero yo rehusé porque sabía que en tales embarcaciones hay que mojarse mucho. Prometió que para la próxima ocasión tendría un yate con comedor en el cual nadie se mojaría en absoluto. Aunque éste era un proyecto muy costoso, él estaba pensando seriamente en realizarlo. Cuando regresé después de dos meses este hombre había muerto de cáncer al pulmón. Así acabaron todos sus planes y proyectos. He visto varios casos como éste en los que se han urdido tantos proyectos, luego bruscamente interrumpidos por la muerte. Pienso que este hombre ni siquiera pudo aprovechar satisfactoriamente todo lo que poseía, igual a los demás individuos que viven más angustiados por sus deudas que disfrutando libremente de sus posesiones.

La meditación no puede realizarse sin contentamiento interior; ni tampoco sin perdón, olvidando los resentimientos. Para meditar es necesario tener caridad y pureza de corazón y, por sobre todo, estar dispuestos a abandonar la estrechez mental. Es cierto que a un ser mundano le será difícil meditar, pero también lo será para un fanático religioso. En lo espiritual, en lo religioso, el amor a Dios debiera ser universal. Cuando somos de criterio estrecho y afirmamos: "Este es mi Dios y no hay nada más" no sólo le hacemos un mal servicio a Dios, sino también ofenderemos a nuestro guru colocándolo en una situación indebida y molestaremos a los demás. Esto es indicio de un defecto de carácter, de una vida desubicada.

El problema del exclusivismo se presenta en todas las relaciones humanas. El verdadero amor no es pasión posesiva, porque si amamos a alguien nuestro amor se expandirá e incluirá a todos. Así acontece también con el amor a Dios; si amamos realmente a Dios, nuestro amor se expandirá y derramará sobre toda Su creación. Es una contradicción pretender que se ama a Dios y al mismo tiempo detestar y dañar a nuestros semejantes.

Mientras nuestro corazón no esté limpio, no podemos meditar. Es cierto que, aun sin pureza de corazón, repitiendo una determinada frase rítmicamente puede producirse un estado mental de euforia o alcanzar un equilibrio momentáneo. Si nos concentramos en el ritmo respiratorio podemos calmar la mente, pero será sólo un efecto superficial: el verdadero efecto de la meditación no se producirá. La meditación es el cultivo de la autotransformación.

La meditación debe traer aparejado un estado de paz. Comenzamos a meditar al tranquilizar nuestra mente. Pero el objeto de tranquilizar la mente es despertar a los valores espirituales, hacerse receptivo a ellos; no calmamos la mente para quedarnos dormidos, lo que suele acontecer ya que al sentirnos tranquilos la mente se embota y creemos estar realizando una maravillosa meditación cuando, de hecho, estamos sumidos en un buen descanso. No hay nada malo en tomarse un buen descanso: en todo caso es mucho mejor que estar corriendo de un lado a otro sin sentido o gastando energía en vanas charlas o discusiones, pero eso no es meditación.

Algunos ejercicios básicos de meditación

Luego de haber calmado la mente se pueden realizar algunos ejercicios básicos. Nos sentaremos con la columna vertebral derecha; no es necesario sentarse con las piernas cruzadas si nos resulta difícil. El requisito indispensable es tener la columna derecha porque el tronco del sistema nervioso no está flojo y la mente no se embota. No hay que ser intransigentes con respecto al procedimiento: se puede usar una silla de respaldo recto apoyando los pies en el suelo. Las manos descansarán juntas sobre el regazo, una palma sobre otra. Esta es una posición simbólica, un gesto que simboliza al loto. El loto es una flor que huele bien a pesar de crecer en el pantano, lo que nos debiera sugerir mantenernos positivos sin argüir que nuestro ambiente es malo, manteniéndonos puros a pesar de él y en medio de él. Además, los pétalos del loto se mantienen secos, ya que el agua se desliza por ellos aunque continuamente los azote. Así también nosotros, aunque las corrientes de la vida nos azoten no nos dejaremos ahogar por ellas, manteniendo nuestra individualidad, nuestra libertad, nuestro desapego, sin permitir que la entera existencia se vea consumida por temores, deseos e inacabables ansiedades. A veces hacemos muy poco y sin embargo, nos encontramos profundamente comprometidos y atrapados por las circunstancias; al contrario, si sabemos mantener nuestra libertad, trabajaremos intensamente sin vernos envueltos ni arrastrados por ellas.

Hay otro gesto simbólico llamado *Chinmudra*: los tres dedos externos separados; el índice unido al pulgar. El índice representa el principio del "yo" en el hombre; el pulgar representa el principio divino o lo universal; es decir: el hombre está unido a Dios. Los tres dedos separados representan las tres cualidades de la vida: *Tamas*, *Rajas* y *Sattwa*. Elevándose por encima de las tres cualidades de la vida, el hombre se une a Dios. El dedo meñique representa a *Tamas*, la inercia (pereza, apatía, futilidad), una disposición negativa, subterránea, que no se manifiesta abiertamente, y que hace daño en forma oculta. Esta cualidad está presente en todos aunque en algunos en una proporción mínima, en otros, en gran proporción. El dedo anular representa a *Rajas*, es decir el aspecto dinámico del ego en el bien y en el mal. Significa una naturaleza extrovertida, ambiciosa e inquieta, que emprende el trabajo con la autoafirmación del ego. El dedo medio simboliza a *Sattwa* que representa a la naturaleza serena que lleva a efecto acciones positivas, pero aún con el sentido del "yo": "Yo soy positivo, yo estoy realizando buenas obras, yo estoy ayudando a otros". He aquí el principio del "yo" en la cúspide del estado positivo. *Tamas* se superará a través de *Rajas*, y *Rajas* a través de *Sattwa*: el "yo" de *Sattwa* se superará sumergiendo el ego en Dios, en lo Universal. Es decir: "No soy yo quien actúa, sino la fuerza de Dios que me capacita para actuar. No es mi bondad, sino la bondad de Dios que fluye a través de mí".

Para la meditación podemos adoptar cualquier posición que nos resulte cómoda. Mantendremos los ojos cerrados para evitar distracciones y nos sentiremos en calma, profundamente serenos. Empezaremos con el siguiente sentimiento: "Hay en mí una profunda paz, hay paz en todo mi alrededor. Dentro de mí está la esencia de Dios, en todas partes a mi alrededor está también la esencia de Dios". "La esencia espiritual que hay en mí es la realidad de mi ser; la esencia espiritual de todo a mi alrededor es la realidad de todo lo que hay en torno mío, no los nombres y formas, no las apariencias, sino más allá de los nombres y formas". Luego comenzaremos a percibir la respiración. Al inhalar, sentiremos que inhalamos paz, la paz que nos rodea completamente y que está apaciguando nuestra mente. Cuando exhalamos sentimos que estamos exhalando paz desde nuestro interior y que ella está envolviéndonos en nuestro propio *prâna*. La paz que está dentro de nosotros nos envuelve en calma protectora.

Luego se prosigue: "Mi verdadero yo espiritual está en todas partes a mi alrededor, mi esencia espiritual se encuentra en todo alrededor de mí y la esencia espiritual que está en todo, está también dentro de mí. Todo está en mí, y yo estoy en todo". Es así que podremos elevarnos por encima de los nombres y formas. Cuando lo hayamos conseguido, aun si hay ruido a nuestro alrededor, no seremos perturbados. ¿Qué es el ruido? El ruido es una manifestación exterior, pero el espíritu inmanifestado que está dentro de nosotros está también dentro del instrumento mismo del ruido y

"él" es "yo". ¿Cómo puedo enfadarme con mi propia esencia?" También si escuchamos llorar a un bebé pensamos "hay un Dios dentro de ese bebé, es el mismo Dios que hay dentro de mí". ¿Cómo podemos enfadarnos con el mismo Dios? Si escuchamos el ruido de un vehículo que pasa, recordemos que el conductor no es por eso nuestro enemigo: él no sabe que estamos meditando, está simplemente siguiendo su propio camino. Del mismo modo si surgen pensamientos acerca de otras personas que han sido desagradables con nosotros, pensemos que es sólo su aspecto externo el que nos ha ofendido porque la esencia espiritual en ellas, es la misma que reside dentro de nosotros. Nos elevamos así por encima de las tensiones causadas por las envolturas exteriores. Esta es otra etapa.

Mientras estemos sumidos en esta contemplación, la mente puede vagar de un lado a otro. No nos debe importar; pensaremos que no es nuestro verdadero yo el que vaga, sino la mente, y la mente es algo exterior. Esta actitud se simboliza con la imagen del cielo y las nubes. El cielo infinito es el yo real y las nubes son los pensamientos; los movimientos de las nubes no afectan al cielo; tampoco los pensamientos pueden afectar al yo real. *Yo soy el cielo, el cielo infinito*, así practicaremos la contemplación calmando nuestra mente. La idea es la de no correr tras los pensamientos ni luchar contra ellos sino, una y otra vez, regresar a la conciencia de la esencia espiritual que es la misma en todos, tanto en el bueno como en el malvado. En la realidad no existe el buen o el mal hombre, son sólo condiciones

circunstanciales de los nombres y formas; el hombre bueno de hoy puede llegar a ser el malvado de mañana, y el pecador de ahora puede llegar a ser santo. No debiéramos catalogar a la gente con una marca de blanco o de negro porque la vida se vicia con esa actitud; hay blanco dentro de lo negro y negro en lo blanco. Se dice que la vida se mueve en tonalidades de gris. Lo bueno y lo malo son sólo términos relativos. Lo que hoy parece malo puede ser la semilla de lo bueno en el futuro. Esta es otra etapa.

El Japa

Luego la mente, ya calmada, muestra tendencia a quedarse dormida. En tal caso nos despertaremos entonando el *Om* o una oración. Aquí viene una etapa fundamental de la meditación llamada *Japa*. Consiste en repetir un *mantra* una y otra vez. El *mantra* es una o un grupo de tres o cuatro palabras sagradas. La palabra *mantra* tiene dos raíces: *man* y *tra*. *Man* proviene de *manas*-mente y *Tra*, de *Traya*-grabar: "lo que debe grabarse conscientemente en la mente". Una afirmación positiva que debe ser absorbida en nuestra conciencia.

Puede existir en cualquier idioma. Los pensamientos están catalogados en palabras y están muy condicionados a la forma oral. Un insulto tiene una acepción negativa a la cual reaccionamos de inmediato; sin embargo, el mismo insulto proferido en un idioma desconocido nos deja indiferentes. El *mantra* también es un pensamiento encerrado en una

forma oral que grabaremos en la mente; la mayoría sugiere nuestra unión con Dios como: "Soy uno con Dios", "Yo comulgo con lo divino", "Esta es la verdad de mi ser". Esto se repite incansablemente para cultivar el subconsciente; es lo mismo que cultivar un hábito cualquiera que se graba por repetición; en los casos negativos es el origen de los vicios.

El *Japa* ocupa la mayor parte de la meditación. A veces esta repetición se combina con la respiración rítmica. Se inhala de 3 a 5 segundos repitiendo el *mantra* y se exhala en el mismo tiempo. Después de 10 a 20 respiraciones de esta índole se respira libremente, pero se continúa repitiendo el *mantra* mentalmente. Hay que dividir esta fase en dos etapas.

Este es un método entre los muchos de meditación. Mientras se repite el *mantra* hay que estar muy alertas y conscientes de su estructura sonora y después de repetirlo mentalmente por unos minutos nos sumiremos en la contemplación de su significado sin repetirlo; cuidemos de que en ningún momento se vuelva mecánico. Cada *mantra* debiera ser fraseado en forma muy corta como lo es el *Om Namah Shivaya*.

La repetición debe ser mental; sin embargo, si en los comienzos su estructura no es absolutamente nítida lo articularemos con los labios.

El *mantra* no es exclusivo de la tradición yoga sino que existe en todas las tradiciones. Los católicos los tienen, así como los musulmanes tienen su *zikres* y los hebreos su *torah*. El *mantra* es una

palabra o frase sagrada y bendita que veneramos porque puede manifestarse en nuestra vida, más segura que los escritos que pueden destruirse, mientras que el significado de la palabra es indestructible.

La Biblia reza: "El Verbo es Dios", lo que significa que como desconocemos lo que es Dios, lo buscamos a través de un valor. En meditación pretendemos desarrollar la conciencia divina a través de la palabra. El símbolo no es un imperativo sino una ayuda; puede alcanzarse la realización sin palabras. Los monjes Zen no gustan de las palabras ni de los conceptos, pero el hecho de elevarse por encima de los conceptos ya es en sí un concepto. *Nirvana* o la nada absoluta son también conceptos, porque la nada existe en relación a algo.

Evitemos el dogmatismo. Cada uno de nosotros debe encontrar su propio sistema de meditación, ya que hay muchos métodos y muchas etapas. Lo fundamental es sumirse en un estado mental positivo.

OM

ASPECTO FILOSÓFICO DEL YOGA

Importancia de la oración

En nuestra vida la oración es muy necesaria para hacernos más humildes. Lo que nosotros creemos que es nuestro pensamiento y nuestro poder es una ilusión; incluso es ilusorio cuando pensamos que el poder de Dios fluye a través de nosotros, porque esto ocurre sólo cuando el vehículo es suficientemente sano y fuerte. Generalmente no es sino la posición del propio ego.

La oración nos hace más humildes y más realistas en relación con lo que somos y tenemos, dándonos un sentido interior de verdad. La humildad genuina jamás se manifiesta exteriormente; se puede usar ropa muy burda y sin embargo estar lleno de deseos, se puede hacer profundas reverencias y ser muy orgulloso interiormente. Al orar no tratamos de demostrar humildad, porque la verdad no necesita ninguna demostración, sino que nos abrimos a ella para adquirir su conciencia en nuestro corazón. Dios no es un potentado que necesita de nuestras promesas o nuestras alabanzas. Orar indica que aspiramos a armonizar con una realidad superior para obtener paz interior, paz y comprensión mutua. Del mismo modo como al subir a un edificio alto tenemos una visión mejor y más amplia, así, cuando elevamos nuestra conciencia, tenemos una comprensión más profunda.

Movimientos de la vida humana

El yoga es esencialmente una búsqueda hacia adentro. No sólo los monjes tienen ideales: desear ser buenos hombres de familia, disciplinar el egocentrismo, ser buenos amigos, o menos egoístas y más comprensivos, más pacíficos internamente, son todos buenos ideales. La vida funciona a través de éstos.

La vida es movimiento porque es conciencia y si se llama al hombre ser senciente es porque su estado de manifestación está en un grado más consciente. La conciencia es pulsación, lo que implica movimiento.

Nuestra existencia se mueve en dos sentidos. Uno es instintivamente exterior y está relacionado con los objetos de los sentidos y el placer que su posesión proporciona. Encontramos una identificación a través de la felicidad material, a través de la seguridad y el confort que el dinero puede brindar. Hay otro movimiento dirigido hacia adentro y éste es un movimiento espiritual. Funcionamos espiritualmente al buscar la paz, la armonía y la realización. En ambos casos, nos movemos. Si existe tanta violencia en el mundo es porque carecemos de raíces y de un sentido de pertenencia, de ser; desconocemos nuestro significado y nuestro propósito: esto nos intranquiliza y nos volvemos violentos para sentirnos a nosotros mismos; como no sabemos crear, queremos sentir que estamos haciendo algo por medio de la destrucción. No existe la persona que no ame ni odie, porque en la dualidad

no hay paz. Presumimos en nuestra aspiración que existe un estado en que no hay amor ni odio porque nos cansamos de los lazos y de los rechazos, pero esa es una experiencia que ocurre sólo excepcionalmente, cuando la conciencia del "yo" ha emergido en la conciencia universal, cuando el "yo" ya no existe, se ha disuelto, y es sólo en ese estado que obtenemos la paz interior. Sin embargo, sin la conciencia del "yo" no hay movimiento y nosotros tenemos que funcionar en la vida haciéndolo por elección. Al escoger satisfacemos la naturaleza del ego y si no encontramos algo que amar, siempre encontraremos algo que odiar; la persona que no encuentre uno u otro, se amará u odiará a sí misma. La conciencia pulsa de acuerdo a la naturaleza del vehículo del ego. El objetivo principal de la vida espiritual, de la religión y del yoga es sublimar este ego.

Fuerzas propulsoras de nuestra existencia

En el mundo de los negocios se dice que hay una rueda que se mueve debido a dos motivos: uno es el aspecto material del provecho y el otro es la ambición. De hecho en la rueda de la vida también existen estos dos principios, tanto en la persona materialista como en la espiritual; esencialmente no existe una diferencia total entre lo espiritual y lo mundano. Jamás debíamos dividir el mundo en dos sectores de material y espiritual. Tanto el hombre de Dios, cuajado de valores espirituales, o aquél que se interesa por obtener ganancias

materiales, existen para realizar sus vidas, para hacerlas plenas; todos hemos nacido con este propósito. Si no hubiéramos deseado este mundo, no estaríamos en él.

Estos dos principios son: la seguridad en la materia y la identidad en el espíritu. La seguridad en la materia responde a nuestro deseo instintivo de ser como individuo, de existir como un cuerpo, de servirlo y servir al principio mental en el cuerpo. Constantemente buscamos esta seguridad en la materia, creyendo que la logramos a través del dinero porque es un símbolo de la felicidad que se obtiene a través de múltiples objetos, aunque no sea realmente así. Los objetos materiales, a su vez, sirven de símbolos para el segundo principio de identidad en el espíritu. Buscamos la identidad en el espíritu a través del reconocimiento en los lazos emotivos, en el afecto familiar o en el amor humano. La manera más tangible de encontrarla es a través de la amistad; deseamos la unión con otra persona y vivimos muy cerca para sentirnos uno en espíritu. Nuestra mente piensa que a través del dinero nos resultará más fácil atraer al otro; ésta es otra ilusión porque la identidad en el espíritu no se compra con dinero. En nuestros lazos emotivos estamos constantemente olvidándonos que la identidad espiritual es esencialmente espiritual. Usamos también nuestro cuerpo como símbolo; naturalmente que el cuerpo es un instrumento para percibir y ser percibido, pero deseamos aparecer agradables pensando que obtendremos más afecto si nos vemos jóvenes y hermosos, temiendo por eso a la vejez; sin

embargo, también es una ilusión creer que podemos comprar la felicidad a través de la belleza física - aunque exista un sentido estético, que es espiritual - porque la belleza es esencialmente un estado de la mente, un estado de calma y paz interior; un rostro que no refleja resentimientos es hermoso y las personas que nos aman nos parecen bellas; también los enamorados aparecen más hermosos de lo que fueron anteriormente.

Contradicciones de nuestra naturaleza

Para sentirnos cómodos vivimos en una casa, que es la amistad humana y, sin embargo, no nos sentimos a gusto si permanecemos siempre dentro de la casa. Entonces queremos soltar todos los lazos, queremos salir de la casa, queremos sentirnos libres de las paredes que nos circundan, libres de cualquier apego. Es como el pajarillo que goza volando y volando pero que, sin embargo, vuelve feliz al nido o a posarse en la rama otra vez; no puede permanecer permanentemente volando ni permanentemente en el nido. Esa es la naturaleza de nuestro espíritu interior; buscamos la unidad con el universo y la relación con lo infinito y, por otra parte buscamos tangiblemente nuestra particularidad.

"El cuerpo es el tabernáculo del espíritu" afirma la Biblia, el espíritu de Dios está dentro de nosotros, pero tenemos que encontrar el propósito y el significado de nuestro vehículo. Lo que realmente importa es la naturaleza del ego y nuestro interés debiera versar en la manera de mejorarlo. El

propósito del yoga y de las religiones es el de mejorar el vehículo. La religión es, en realidad, la cómoda estructura donde el yo tiene su sentido de pertenencia y donde podemos encontrar el significado de nuestra vida y sentir seguridad para nuestros conceptos y teorías, e incluso seguridad para todos los amigos que se cobijan bajo ese mismo techo. Es un concepto que se hace viviente y que nos beneficia cuando en él pulsa el sentido del yo.

Dharma y Darshan

En yoga existe la dicotomía de la religión y la filosofía, aunque esencialmente son dos aspectos de lo mismo. La religión es un movimiento del corazón y la filosofía es un molde de movimiento, un camino, una dirección, un sendero. De este modo la filosofía no es muy distinta de la religión. La religión se llama *DHARMA*, o experiencia de la verdad o rectitud. En sánscrito la filosofía se llama *DARSHAN* o realización; literalmente significa visión, no una visión física sino una realización interior. No podemos comprender la verdad si no la experimentamos y así la filosofía es la comprensión de una manera de vida y puede desarrollarse solamente si miramos dentro de nosotros mismos. Con este espíritu debemos acercarnos al yoga.

Debido a que el ser humano funciona a través de instintos, él busca la felicidad afuera, pero la felicidad realmente está adentro. La felicidad reside en un estado de la mente. La persona que se siente feliz con un cigarrillo en la mano o paladeando un

delicado manjar es porque cuando fuma o gusta un plato su mente permanece en un estado de calma, pero si en ese momento se la molesta, ya no es feliz. Esencialmente se trata de un estado mental que corresponde al estado de conciencia del yo. El yo es feliz o infeliz a través de la mente, y todos los senderos de yoga comienzan con uno mismo.

La sede de todos los problemas

Hay un dicho que afirma que acostumbramos culpar a los demás de todo lo malo que ocurre dentro de nosotros, colocando al diablo fuera de nosotros, aunque en realidad el verdadero diablo está adentro. Sin embargo el "yo" no es realmente el diablo sino el poder propulsor de nuestra existencia. Cuando nuestro "yo" está en un estado positivo entonces Lucifer está en el cielo; cuando está en un estado negativo, Lucifer es el diablo y el que ocasiona tantas molestias. Hay al respecto una anécdota de un Swami de larga barba. Cierta vez, mientras dormía, soñaba que estaba en el cielo paseando por un hermoso jardín; de repente se encontró con alguien parecido al diablo, por lo que se enojó muchísimo y lo interpeló: "¿Qué estás haciendo aquí? Este no es tu lugar". Como este personaje no le hiciera caso, el Swami se enojó aún más y, asiéndolo por la ropa, le propinó una bofetada. Inmediatamente despertó y pudo constatar que estaba sosteniendo su propia barba y golpeando su mejilla. Esta es nuestra psicología: nosotros exteriorizamos los problemas que tenemos adentro. El verdadero yoga comienza

con el proceso de comprensión de la vida, mejorándonos a nosotros mismos. Aunque sea algo muy simple, es muy difícil. Siempre estamos preocupados de que mejoren los demás, pero cuando se trata de nosotros mismos estamos llenos de excusas y justificaciones por los errores que cometemos.

Recordaremos la historia de un rabino polaco. Cuando tenía 20 años quería reformar al mundo entero y aun cuando llegó a ser rabino continuaba con la misma aspiración pero, al llegar a los 30, sintió que el mundo era demasiado vasto y restringió sus anhelos a su propio país, proponiéndose mejorar a Polonia. Al bordear los 40 empezó a considerar que también Polonia era demasiado grande y pensó que debía limitarse a su congregación, que constaba de 200 a 300 familias, lo que ya era una responsabilidad espiritual suficientemente considerable. A los 50 comprendió que era inútil que se rompiera la cabeza considerando que su deber era servir a sus fieles, porque eran ellos los que debían mejorarse a sí mismos. Sin embargo pensó que él aún tenía una misión y pretendió encaminar a su familia; sus hijos eran adolescentes, es decir, estaban en la edad más difícil, por lo que pronto incluso esto le pareció demasiado. Y a los 60 se convenció de que a la única persona que podía realmente mejorar era a sí mismo; él era el único sobre quien tenía autoridad y a quien tenía derecho de decirle que fuera mejor; debía pues, encontrar paz en su interior.

El deber

La palabra sánscrita *Dharma* también significa deber, aunque en primer lugar signifique Verdad, religión, o la realización de la experiencia de la verdad. Por medio de la devoción, la meditación y las prácticas espirituales se experimenta la verdad, lo que constituye la religión. Tampoco es suficiente experimentar la verdad dentro de nosotros, sino que debe reflejarse en nuestro sentimiento del deber.

Nuestro ideal en la vida es hacer nuestro deber lo mejor que podamos; esto no es posible sin haber comprendido cuál es éste y abrigar el sentimiento de él. Todo esto debe estar unido y es lo que conforma el propósito del yoga.

La comprensión de la vida y la comprensión mutua, se llama *Dhyâna* o sabiduría, que es esencial en la aspiración espiritual y es lo que constituye el sendero del conocimiento. Una comprensión sin devoción no es comprensión, por lo que también los sentimientos son necesarios. Cuando el sentimiento es altruista y no es una creatura de los sentidos o depende de la atracción del cuerpo físico, entonces es un sentimiento real. Amar a una persona por lo que es como ser humano, no por la hermosura exterior, ni por su dinero ni posición, sino por su carácter, por la vida en él, por el ser humano en él. Tal sentimiento jamás es inactivo, y en la práctica se traduce en deber, porque entonces sabremos lo que es correcto hacer y de hecho estaremos practicando el *Dharma* o religión.

Filosofía del Karma

Este es el significado de la filosofía yoga, que también se llama filosofía del *karma*. En occidente existe una idea errada sobre el *karma* ya que se le confunde con fatalismo. Desconocemos cuál es nuestro *karma*, nuestro destino, a menos que luchemos por él. Supongamos que alguien nos acusa ante la justicia: nuestro deber será luchar contra él; sabremos si seremos o no condenados sólo luchando, porque la madre del *karma* es el autoesfuerzo. En otro caso, si tenemos un hermano que nos ocasiona múltiples problemas y que depende de nosotros, trataremos de hacer todo lo que podamos para ayudarlo y servirlo pero, si a pesar de todo, él no reaccionara bien, recién entonces nuestro *karma* será el de soportar y aceptar los hechos. En la filosofía del *karma* hay que tratar de hacer lo mejor, vivir y avanzar a pesar de los obstáculos, de los sufrimientos y los problemas que encontremos; hacer lo máximo posible para tener éxito o, por último, vivir lo mejor que se pueda con aquello que no tiene solución.

OM

YOGA Y EL HOMBRE JOVEN

El ideal del yoga apunta a no dividir este mundo en dos rígidos compartimientos, tales como la generación vieja y la joven, ya que aunque existan muchas divisiones en la vida debemos tratar de unificarla y encontrar el significado que se esconde en los demás. La vejez y la juventud no son un mero estado físico, sino esencialmente un estado de la mente.

Cinco señales de juventud

De acuerdo a las enseñanzas del yoga, la juventud se caracteriza por cinco principios; si ustedes carecen de alguno de ellos significa que comienzan a envejecer.

El primero se basa en la confianza en la vida, es decir, en no cerrar la mente y el corazón a los demás; este rasgo es propio también de toda mente cultivada. En el niño existe algo muy bello y sano en su enorme confianza; si luego hay tanta delincuencia juvenil se debe más bien a la delincuencia de los padres. Observando cómo se desarrolla su vida comprobamos que comienza con ilimitado amor y confianza, sólo después empieza a dudar de los mayores y a contraponerles argumentaciones; finalmente, ellos mismos se tornan viejos por no saber perdonar, pero en el corazón infantil hay una gran capacidad de perdón.

Esta habilidad de perdonar y olvidar, esta capacidad de confiar, es la primera señal de

juventud; no implica ser tontos, ya que aquél que no tiene confianza, tampoco la inspira. Es preferible confiar y creer en demasía aunque luego se sufran desilusiones y se tengan que revisar las propias creencias, que no creer del todo: merced a la confianza la vida se desarrolla y crece. La desconfianza nace debido a las frustraciones y desengaños, pero aprendemos más a través de éstos que por la confirmación de nuestras creencias.

El segundo principio de la juventud es la aspiración. La mente de los jóvenes está llena de sueños sonrosados. Aunque no sean realistas, son el incentivo del progreso. Si no se espera el 100 %, no se alcanza ni el 10. Mientras más amplios son los horizontes y los puntos de vista, más mundos nuevos surgen; éstos estarán constantemente renovándonos y sacándonos de nuestra concha y no nos permitirán sentirnos abrumados por la desilusión al tratar de alcanzar nuestro objetivo, no nos permitirán darnos por vencidos por grave que sea lo que ocurra, ni abandonar la lucha. Cuando esta aspiración está ausente comienza el proceso de fosilización.

La tercera característica de la juventud es la curiosidad: ser capaces de sentir fascinación, estar vivos, alertas, despiertos. La palabra sánscrita para discernimiento es *viveka* que deriva de la raíz "vivas". La mente no funciona con propiedad si no estamos realmente vivos, si no deseamos saber. El conocimiento no baja del cielo: nosotros debemos elevarnos hasta el conocimiento. En un edificio gubernamental de Nueva Delhi se lee una curiosa inscripción: "La libertad no puede ser dada a la

gente; la gente debe elevarse hasta la libertad". Tampoco Dios baja del cielo hasta nosotros sino nosotros debemos alcanzarlo. Necesitamos la curiosidad, el deseo de explorar, que son la madre de los inventos. En la vida ocurre comúnmente que en lugar de explorar pretendemos sacar partido de las cosas, pretendemos "explotar". El hombre mentalmente fosilizado no desea realmente aprender, sino buscar establecerse y aprovechar las circunstancias.

El cuarto signo de la juventud es el interés. El interés no es mera curiosidad, sino la preocupación por los congéneres. El joven aún no tiene el corazón endurecido por los sufrimientos y sus sentimientos cálidos le hacen sentir preocupación por la vida. La gente mayor siente más satisfacción en tener control sobre los demás, pero el deseo de dominio refleja una deficiencia en sentirse a sí mismo que se quiere suplir sintiéndose en los otros por medio de la posesión. Esto es índice de que la pulsación vital es baja. La juventud está llena de esperanzas y aspiraciones, por lo que es menos posesiva y está pronta a comenzar o recomenzar la vida sin miedo alguno; el viejo tiene tan poca confianza en sí mismo que temiendo perder lo que tiene, carece de espíritu de aventura. Aferrándonos a las posesiones nos faltará el incentivo para ponernos a prueba. Recuerdo a este respecto que en los tiempos de la depresión, en Estados Unidos, una persona de edad se encontraba sin trabajo y le quedaba únicamente un cuarto de dólar en su bolsillo, que mantenía aferrado en la mano; no quería comer por no gastarlo

y debido a su pesimismo le faltaba el coraje para entrar en alguna empresa a pedir trabajo; pero llegó el momento en que estaba a punto de morir de hambre, por lo que decidió gastar todo su dinero en una buena comida. Al día siguiente, forzado por las circunstancias, salió y encontró el mismo día ocupación. Mientras no tengamos la decisión de dar el paso hacia adelante, no iremos a ninguna parte.

La quinta característica de la juventud es la renovación. La capacidad de no sentirse limitados, constreñidos, agobiados, fosilizados. Incluso la persona que ha fracasado muchas veces o que ha sido reiteradamente herida, puede renovarse mental y emotivamente. No es sólo en lo físico que una herida se cura más rápidamente en la juventud; tanto un hueso como un corazón roto sanan más fácilmente cuando somos jóvenes. Jóvenes o viejos, recordémonos a nosotros mismos estos cinco principios que nos conferirán vitalidad, discernimiento y un acercamiento limpio a la vida.

Individualidad y colectivismo

Quisiera también poner de relieve aquí cuatro consideraciones pertinentes. La vida es individualista y al mismo tiempo colectiva. Somos individualistas porque nuestro ego es fuerte, pero por otra parte, nos sentimos como pollitos al estar solos y buscamos la seguridad del grupo colectivo. Luchamos por los derechos individuales y al mismo tiempo buscamos la protección de la sociedad. La verdad es que el hombre es un alma individual y

aunque la ley básica de la vida es la autopreservación, puede realizarse sólo a través de los demás. La verdadera naturaleza del ego, del ego puro, del principio del yo, es el espíritu infinito, siempre expansivo, como el cielo. No obstante, la individualización misma del infinito es una limitación de su naturaleza, pero a través de la pulsación de la vida el ego vuelve a buscar su expansión. La individualidad sufre la caracterización de la mente teñida por las experiencias de la vida, y en consecuencia, nuestros egos asumen la naturaleza de nuestras experiencias. Cada individuo siente felicidad al expandirse, pero sólo puede hacerlo de acuerdo a sus condiciones mentales y del ego.

¿Qué ocurre en este proceso de expansión? Nos sentimos felices sólo si somos aceptados. En la expansión de lo sutil, que es como el gas, no somos los únicos que deseamos expansión, sino que todos la anhelan por igual, pero cada uno está más interesado en la propia expansión que en la ajena y es así como los egos chocan. Si la expansión de nuestro ego no es aceptada, nos sentimos nuevamente empujados hacia adentro y dado que la naturaleza de lo sutil no es permanecer constreñida, nosotros propendemos a recordar más nuestras heridas que los momentos felices. Un amigo de muchos años que en determinado momento constriñe nuestro ego, suscita en nosotros una reacción desmesurada e ilógica en relación a nuestra amistad.

Recordemos que nuestra felicidad reside mucho en saber respetar los egos de los demás, en respetar el derecho de ser de cada uno, estableciendo así nuestras relaciones sobre bases más racionales. Esta es la base de la ética.

La barrera del prejuicio

No somos individuos realmente independientes. Nuestra sensación de individualidad es fraudulenta, no es algo real; esta sensación brega por nuestra independencia, por la libertad de mente, de pensamiento, de convicción, pero como no somos autosuficientes por carecer de fuerza interior y disciplina mental, nuestra individualidad se encuentra inmediatamente en contradicción debido a sus prejuicios. La persona muy individualista cree que sabe, ya tiene una opinión formada, se sienta a juzgar y basa sus actitudes sobre una comprensión falsa, sobre un soporte arbitrario. Sólo quitando los prejuicios se comienza realmente a pensar y nos convertimos en verdaderos individuos. En la juventud no queremos que se nos diga lo que debemos hacer, somos rebeldes, pero consideremos si estamos realmente pensando en forma independiente o si somos ahí también criaturas de otros prejuicios.

Sentimiento del clan

A pesar de que nos sentimos individualistas, las características y tendencias de la mente están

marcadas por los instintos de la tribu, por nuestro trasfondo religioso, de raza y de la comunidad. Podemos ser grandes universalistas, sin embargo instintivamente estamos condicionados por el sentimiento tribal. Mientras no nos libremos de estas ligaduras no estaremos cabalmente vivos o en un grado juvenil de la mente. No quiero decir que nos deshagamos por entero de nuestras características tribales, pero no confundamos. Recientemente hubo un congreso de la juventud en la sede de las Naciones Unidas de Nueva York que fue gobernado más por el tribalismo que por sentimientos universalistas.

Espíritu de rebaño

Cuando intentamos pensar independiente y juvenilmente, con plenitud de aspiraciones, pronto resbalamos en lo fácil siguiendo el rebaño en lugar de pensar por cuenta propia. Queremos en verdad pensar en forma independiente, sin embargo nuestra filosofía pronto se ve gobernada por el sentimiento que reina en el mercado. Tendemos a asimilar y a ser influidos por lo que ocurre en la plaza pública. Los jóvenes quieren ser diferentes, piensan que los viejos son conformistas al vestir con corrección y trajes bien cortados; ellos entonces adoptan otra indumentaria, con su patrón particular y característico que también es conformista a su modo. Una señal de juventud es la de combatir el adoctrinamiento, pero en esta era de la televisión estamos más interesados en la imagen que en la

sustancia, más interesados en hacer lo que se espera que hagamos. Eso es el conformismo del mercado. Observemos lo que hacen los demás, pero pensemos por nosotros mismos, elijamos y decidamos nosotros en lugar de estar a la espera de que los demás decidan cómo debemos vestir, actuar, pensar y rezar. La gente puede proporcionar toda clase de consejos, pero en última instancia, la elección debemos hacerla nosotros; nadie puede vivir nuestra vida ni tampoco podemos vivir la de otro. Cada uno cargará con su propio fardo y por ese motivo no debemos dejarnos engañar por el sentimiento público.

Sustituto válido

Hay otra ilusión a la cual nos aferramos: la ilusión de nuestras propias filosofías. Pensamos que la filosofía vieja es estática, al crear una nueva, que no sea rígida sino dinámica, en continua renovación. No una renovación por el mero gusto del cambio - ya que éste no es el objetivo - sino por la reforma que es la madre del progreso. ¿Reforma de qué? Para reformar algo necesitamos una buena alternativa que sustituya los valores preexistentes. La insatisfacción de la juventud hacia la hipocresía de la sociedad y el conformismo de la vida, la transforma en destructiva, pero la destrucción no es el carácter que debiera asumir el cambio. Cuando se está combatiendo un modo de vida, habría que preguntarse si la alternativa que se ofrece es mejor. Muchos jóvenes fracasan por olvidar este fundamental principio. Al cambiar no puede

producirse un vacío sino algo más pleno que no sólo resista las pruebas y desafíos de los valores antiguos, sino también los constantes ensayos y revisiones.

En las sociedades rebeldes - especialmente en la gente joven de Estados Unidos con la cual he estado en contacto - he comprobado un hecho notable: al tratar de romper con los valores tradicionales, al tratar de escapar de la vida, los jóvenes están, de hecho, clamando por verdadero amor y llamando la atención para que se les llene un vacío interior. Es allí que los mayores pueden realmente ayudar, tratando de comprender en lugar de condenar. La mayoría de los problemas de la juventud, y puedo decirlo desde mis 45 años, se debe a delincuencia de los mayores más bien que de la juventud. Nosotros hemos fracasado en darles nuestro afecto y comprensión, en preocuparnos por ellos. No es suficiente darles un hogar y una educación, sino amarlos por ellos mismos y no por autosatisfacción; no amarlos para someterlos a una tremenda presión, como la madre que quiere ser feliz haciendo de su hija un éxito social, o el padre que pretende ver cumplido en su hijo lo que él no logró, sino por el individuo en sí.

Misión de la juventud

Los jóvenes tienen la responsabilidad de encontrar la alternativa adecuada. En ellos los sentidos están muy despiertos y al buscar la esencia del amor, al tratar de satisfacer la falta de amor, caen fácilmente en la lujuria en lugar de regenerar sus

corazones y buscar el sentido de sus vidas. En los jóvenes - y con esto no digo que los viejos lo hagan mejor - la lujuria se transforma en un fácil sustituto del amor. Tienen que preguntarse a sí mismos si lo que buscan es realmente amor o un placer momentáneo.

La juventud ve a las personas de edad como fósiles - en cierta medida los viejos se merecen esta opinión - por lo que surgió entre ellos en Estados Unidos el lema: "Queremos ser creadores", sin embargo, es más ruido que nueces. Para ser creadores, ustedes tienen que ser; antes de hacer tienen que ser. La pregunta sería: "¿qué somos?" Si ustedes no sienten o tienen plenitud, paz y equilibrio interior, si carecen de fuerza en sus propias convicciones personales y confianza en sí mismos, al hacer algo, lo harán mecánicamente. Aunque digan que son creadores, si no tienen dentro de ustedes la sustancia para crear, lo que resultará será artificial. El cultivo del ser es la responsabilidad primordial. Serán realmente creadores al conocerse a ustedes mismos, al tener confianza en el propio carácter, al encontrar el equilibrio del ser y la profundidad interna.

En Norteamérica realizan muchas manifestaciones por la paz con el signo de la V. ¿Victoria de qué? Cuando se habla de victoria se presupone alguien derrotado, ¿cómo puede sentirse paz al subyugar a otra persona, a otro culto o institución? El signo de la victoria de la 2a guerra mundial de los aliados es usado por la juventud norteamericana que se deja llevar por frases y

slogans. Todas estas manifestaciones son mero alboroto que refleja una frustración. La paz no se logra con manifestaciones, aunque puedan servir de mensaje; cuando se brega por la libertad es fácil transformarse en libertinos. La historia nos dice que en los intentos por quebrar la regla de la ley rápidamente se llega a una sociedad autoritaria, a una dictadura de los pocos sobre los muchos; no de la gente sino sobre la gente. Jamás alcanzaremos la libertad si negamos la libertad de los demás.

La victoria real reside en la integración. Ustedes deben convertir, deben ser tan fuertes y sus sentimientos y creencias tan profundos, que absorban lo que quieren vencer. Deben ser más amplios de lo que pretenden envolver. La victoria sobre otro se logra por medio de la paz y el equilibrio interior.

Esto es lo que debemos tratar de conservar, alimentar, sostener; y sostener es renovar, es someterse a siempre nuevos experimentos que jamás caigan en la rigidez o la anarquía, es encontrar siempre nuevas y mejores alternativas.

OM

SALUD Y YOGA

Aspectos básicos

En primer lugar quisiera aclararles la actitud básica del yoga ante cualquier aspecto de la vida. Una de las aseveraciones fundamentales de las escrituras antiguas dice literalmente así: "No hay nada bajo el sol que no pueda ser explicado racionalmente. "Si ustedes afirman que algo no puede explicarse racionalmente, háganlo en referencia a ustedes mismos; lo único que pueden afirmar es que son deficientes en poder explicarlo, pero no lo generalicen; tampoco usen el recurso de esconderse detrás del misterio. El misterio es más bien un escapismo por no querer enfrentar una realidad. Se dice que una persona físicamente débil se vuelve astuta, aquella moralmente débil gusta del secreto y la espiritualmente débil se esconde tras el misterio. Cuando se es espiritualmente fuerte existe el coraje para buscar e indagar, para preguntarse. Por supuesto que esto no debe confundirse con el despliegue de nuestro ego o de nuestra vanidad intelectual, pero sin espíritu de búsqueda, nada se encuentra.

Entre aquéllos que buscan los valores de la vida de un modo racional, suele existir lo que se llama un bloque obstructivo debido a la falta de una hipótesis inspiradora, toda búsqueda debe basarse en una hipótesis que inspire fe. Si ustedes no presuponen nada, nada se encuentra. Es sólo si piensan que una hipótesis es plausible que avanzan hacia su

concreción. En esa gran fe interior que nos despierta, reside el motivo propulsor de la búsqueda; esa fe quemante que consume es el factor espiritual inspirador que transforma en éxito cualquier empresa. A menudo cuando les hablan de fe o de creencia piensan en algo inconsciente, pero esa posición de la fe que no quiere buscar ni saber, no es creencia ni fe, es simplemente teatro. La fe que no indaga, busca y pregunta es como un manto exterior, no es la realidad de nuestra vida.

Este es el primer principio del yoga para acercarnos a algo, en consecuencia el yoga mismo debe ser abordado con ese espíritu de búsqueda, con una mezcla de fe y de razón. La razón no se sostendrá sin inspiración en la búsqueda y tampoco ninguna inspiración se sostiene sin la confirmación en el conocimiento. Ustedes podrán inspirarse en algo que desconocen sólo momentáneamente ya que para que las cosas perduren necesitan la base del conocimiento y el conocimiento es iluminación. Nosotros olvidamos esto muy a menudo.

Ustedes piensan que una persona religiosa es aquélla que cree en todo, pero ésa no es una persona religiosa; como tampoco puede decirse que una persona es elevadamente intelectual porque todo lo analiza. Debido al trasfondo medieval religioso en Europa y también probablemente debido a la reacción en contra de la edad de la razón con el advenimiento de Rousseau y Voltaire, en los círculos religiosos existió una tendencia a ridiculizar la razón, pero así no es en realidad. En toda búsqueda sana - así como en toda relación sana -

debe haber unión de corazón y de mente. Es esto realmente lo que nos da la salud.

Método para disciplinarse

Como ustedes saben, de acuerdo a la filosofía médica y también de acuerdo a la tradición yoga, todas las enfermedades no son puramente físicas sino tienen algo de mental. ¿Qué puede hacerse al respecto? El aspecto mental del yoga piensa que las disciplinas y el control debieran ser el producto de la inspiración, no practicadas por complejo de culpa ni por represión sino porque se ama un ideal, porque se le da un valor más alto a una alternativa por la cual queremos disciplinarnos. Esta actitud puede prevenir una cantidad de enfermedades; hay muchos estados psicológicos negativos que pueden prevenirse si existe una resolución interna que no sea represiva. Es curioso notar hoy, de acuerdo al yoga, que los problemas de la vida adulta o los así llamados complejos, no se deben tanto a la represión de las pasiones, como dice Freud, sino a los resentimientos de la infancia que aún mantenemos cuando llegamos a adultos. Esta incapacidad de olvidar, de perdonar y de abandonar los resentimientos, ese amor de sí mismo que siempre nos hace recordar que hemos sido heridos, constituye el problema principal de la vida del adulto. (Por supuesto que también la represión de las pasiones juega su papel).

Hay otro importante factor muy considerado en yoga Si ustedes quieren controlarse o negarse algo,

necesitan un sustituto, un sustituto que los libere. Ninguna disciplina es muy efectiva sin él. Este es un punto básico en una de las ramas del yoga llamada *Raja Yoga*. En los tiempos antiguos comparaban a la mente con un mono; si el mono tiene algo en su mano y se lo queremos arrebatar, él huirá sin dárnoslo; si lo queremos obtener, démosle otra cosa. No intenten abandonar algo si no tienen con que sustituirlo y el objeto que elijan para ello indicará su filosofía y su sentido de valores. Es más importante pensar en lo que haremos, que pensar en lo que no debemos hacer. Por supuesto que también existe el complejo de culpa como mecanismo de la corteza cerebral que produce la inhibición; esto existe básicamente en todos los cerebros humanos, pero de acuerdo a las enseñanzas del yoga nosotros no debemos desarrollarlo ofreciéndole resistencia, sino debilitarlo creando otro tipo de sentimiento orientado en otra dirección. Mientras permanezcan dentro del círculo "yo no tengo que hacer esto", seguirán girando en ese mismo círculo; den entonces a la mente otro estímulo para que salga de él. Es por eso que al estudiar la religión o cualquier ciencia moral es importante poner más énfasis en la idea de lo que hay que hacer; si están preocupados en lo positivo - como en el caso de darle al mono algo en que interesarse - el aspecto negativo se debilita. En yoga esta práctica se llama contraposición. Es la contraposición de una cualidad para pensar en el sentido de una afirmación. Aquí llegamos a la meditación.

Tras la búsqueda del infinito

Hay muchas técnicas para meditar. Una es enfocar la mente en un punto para que se torne más receptiva y eso se relaciona con la abstracción de la respiración. Ustedes habrán notado que la respiración refleja el estado de la mente: cuando están excitados la respiración es agitada; cuando tienen la mente ocupada porque están profundamente concentrados en algo, la respiración se vuelve muy leve. Así la mente puede ser influida con la regulación de la respiración.

Hay una técnica muy simple: mientras se inhala se siente el aliento profundamente dentro de las fosas nasales, en las terminales de los nervios, en la parte alta de las fosas nasales, sintiendo al mismo tiempo la mente enfocada en un punto. Siempre existe un aspecto de autosugestión; nos decimos a nosotros mismos que nuestra mente está enfocada en un punto y al contraponer un valor surge una predisposición de un tipo mental que casi podría llamarse autohipnosis. Sin embargo existe una diferencia con la hipnosis común, ya que en ésta sometemos nuestra voluntad a la voluntad ajena, nos hacemos receptivos a la voluntad del otro y entonces posiblemente la propia voluntad se debilita; en cambio en la autohipnosis están desarrollando la propia voluntad. Después de varios ejercicios de respiración y concentración se alcanza un estado creador de receptividad.

Como todas las ciencias tampoco el yoga es una ciencia perfecta. Hay mucho por conocer y mucho

por mejorar. La meta del ser humano es la de alcanzar el infinito porque su esencia misma, la esencia de su espíritu, es infinita. El condicionamiento del espíritu en el hombre es una limitación de por sí, pero debido a la llamada del infinito que está adentro, el conocimiento siempre retrocede, se aleja más y más. En el momento mismo que se alcanza lo que nos parecía el conocimiento último, nos percatamos de que esa no era la meta y una nueva meta surge por alcanzar. Por esa razón el conocimiento siempre está en expansión y por eso dije que el yoga tampoco es una ciencia perfecta; no voy a decir que es perfecta o que contiene la verdad última sólo porque proviene de una ciencia muy antigua; yo mismo no creo que exista una verdad última.

El espíritu de la verdad es siempre eterno pero desde el momento mismo que se conceptualiza, deja de ser una verdad última, está ya condicionada y es relativa. De este modo debemos acercarnos a la religión y a la ciencia. Es posible que en algún tiempo de la historia existiera necesidad de la doctrina de la revelación que decía: "Esto es verdad, Dios me dijo esto" para poder fomentar la obediencia, pero eso seguramente no ayuda personalmente porque esa revelación, esa verdad, es sólo una semi revelación. La revelación es algo subjetivo que debe ocurrir dentro de uno mismo, por eso yo no puedo decir a nadie: "Esta es la revelación". Puedo decir: "Esto es lo que yo he oído, esto es lo que yo he aprendido". No estoy faltando el

respeto a ninguna tradición, sino sólo puntualizando estos conceptos.

Hay una diferencia en sánscrito entre conocimiento y sabiduría. Se dice que el conocimiento puede enseñarse ya que es la estructura de la conciencia de algo, pero la sabiduría debe encontrarse dentro de sí mismo.

Independencia espiritual y emotiva

En esta búsqueda de los valores hay que tomar en consideración el factor básico de que la ley de la vida es la protección de la individualidad del ser, y no sólo la protección del cuerpo físico sino del derecho mental de conocer. En la base de este anhelo del individuo está el miedo de perder la propia individualidad que se manifiesta en la insuficiencia de sí mismo y en la necesidad de seguridad. Yo no sé cómo lo aborda el psicoanálisis moderno, pero de acuerdo al yoga es un mito que nuestras creencias deban ser protegidas por una serie de agradables adornos, porque la salud mental acontece al encontrar los propios pies espirituales. Jamás somos totalmente autosuficientes, pero mientras más lo seamos, mejor salud tendremos. Como seres humanos es nuestro deber pararnos sobre nuestros propios pies desde el punto de vista emotivo; aunque es muy difícil, debiéramos pararnos sobre nuestros propios pies espirituales en vez de depender de los pies espirituales de otro para caminar. Aunque la tradición yoga acepta la necesidad de disciplinas, esto no significa "reglas". La mente humana no es

como arcilla que pueda ser modelada como un muñeco.

Para la salud del ser humano es necesaria la autosuficiencia espiritual interior. Por otra parte, necesitamos una integración emocional, pero si dependemos demasiado emotivamente de otra persona, nuestra salud tampoco será buena. Vemos que la ley de la vida está gobernada por dos factores: uno es la seguridad en la materia y el otro es la identidad en el espíritu. La seguridad en la materia la buscamos satisfaciendo nuestras necesidades físicas o la posesión de objetos materiales que nos proporciona confort físico. La identidad en el espíritu es buscada por la juventud a través del amor emocional; el niño la busca en el amor de sus padres. Esencialmente es una unidad de corazones, pero mientras se permanezca dependiente de la respuesta emotiva de otra persona, no seremos capaces de negarnos a nosotros mismos y no saldremos de nuestra envoltura. Muchos creen que el amor emotivo es autosacrificio pero no lo es, es autogratificación. Sólo en el altruismo hay más libertad.

Para obtener estabilidad en la vida es necesario - como no es posible alcanzarla por entero - alcanzar parcialmente una autosuficiencia emotiva y espiritual. Esto en lo que se refiere a la salud mental. Nosotros no debíamos temer abandonar nuestros odios y resentimientos; nuestra verdadera salud florecerá cuando los abandonemos. Por supuesto que el miedo y los resentimientos tienen su propio mecanismo, pero cuando se exageran nos

transformamos en víctimas de ellos. El hambre por ejemplo es una necesidad para la autopreservación, pero cuando degenera en gula se transforma en obstáculo. Del mismo modo, ciertos miedos e inhibiciones básicas al exagerarlas, se transforman en problemas.

Resumiendo. La etapa del yoga que se llama "modo positivo de pensar" se refiere a la habilidad de crear un estado mental más abstracto, a través de la concentración y los ejercicios de respiración. Luego la afirmación de lo que "yo puedo hacer" en lugar de lo que "yo no debo". Esto se hace repitiendo una frase muy corta, sin amplificarla, sino repitiéndola para hacer girar la mente en un círculo. Este también es un ejercicio para el control mental. Como todos saben, la mente es energía y ésta puede moverse en diferentes direcciones; no puede embotellarse, sólo se puede hacerla mover en círculo. Se repite una frase muy corta con profunda concentración, preocupándose más de la estructura sonora que del significado. Por algunos minutos tratarán de hacer girar la mente con total concentración en el proceso de la repetición mental, pero después se hace una concentración cualitativa sobre su significado, adquiriendo ahí un aspecto más contemplativo. En el primer paso, sin la abstracción mental, la concentración no es muy efectiva.

Existe un dicho: "Si quieren teñir una tela, no sólo tienen que mojarla sino tienen que lavarla bien." Sólo si está bien lavada tomará el color. Esta especie de lavado mental se logra por la abstracción y los ejercicios básicos de concentración, cuando la

ampliación se profundiza y se repite siempre más, entonces se refleja en el propio carácter. Este es el aspecto espiritual o mental del yoga.

El yoga físico

El aspecto físico del yoga no es una parte fundamental del mismo, pero puede ayudar. Tiene algunos principios que quisiera aclararles. En los ejercicios yoga, o en las posturas, se da suma importancia a lo que se llama *prâna*; en verdad, el *prâna* es la vitalidad interior. No hay ningún término científico para explicar lo que es el *prâna*, pero es la energía en el cuerpo que se manifiesta en diferentes niveles y de su pulsación depende la salud. El *prâna* físico se manifiesta en cuatro niveles. El primero es a través de la respiración, ya que se pone mucho énfasis en la oxigenación, porque lo que nosotros llamamos una respiración normal es una respiración muy anormal para el yoga. De acuerdo a las enseñanzas yoga respiramos sólo con un 30 % de nuestra capacidad pulmonar. En yoga se pone énfasis en la exhalación. Hay cuatro niveles de *prâna*: respiración, circulación, asimilación y eliminación. A través de estos cuatro aspectos se mantiene la salud. Perturben uno de ellos y el cuerpo se enferma; pero todos estos niveles se basan en la respiración adecuada y forman el primero de los principios fundamentales del yoga físico.

Tenemos el primer principio constituido por el *prâna* o respiración adecuada. El segundo es la relajación adecuada; en el momento mismo que

dejan de moverse, todo el cuerpo debiera ser capaz de relajarse. El tercero es la adecuada concentración: mientras hacen los ejercicios la mente debe estar profundamente concentrada en la parte del cuerpo que se está moviendo. Luego viene la alimentación adecuada para que haya el debido equilibrio entre las calorías que se asimilan y las que se eliminan. Cada uno de estos principios sería un tema de por sí.

Quisiera añadir algo con respecto a la respiración adecuada. La mala respiración es una de las causas de las fallas de la mente. Los buenos reflejos están basados en gran medida en la correcta oxigenación del cerebro. Yo no sé si estaré correcto desde el punto de vista médico, pero supongamos que se quite un poco de oxígeno a la sangre; lo primero que se resiente es la corteza cerebral. Si se niega todavía más oxígeno, se afectan las células motoras que controlan los músculos y reflejos. Si seguimos negando aún más oxígeno, entonces se afectará la parte media del cerebro y nos quedaremos dormidos. Si todavía se niega más oxígeno, se afecta el bulbo raquídeo y el sistema respiratorio, y la persona muere. Por eso se otorga especial atención a la oxigenación del cerebro a través del flujo sanguíneo. También existe un aspecto circulatorio del *prâna* pero no quiero detenerme en él porque es muy técnico y requiere mucho tiempo explicarlo.

Tenemos la costumbre de no respirar plenamente debido a las malas posturas y por falta de ejercicio. Cuando creemos estar respirando bien, enseguida levantamos el pecho y automáticamente los músculos del abdomen se contraen hacia adentro y

el diafragma se eleva; entonces los lóbulos de los pulmones no se expanden como debieran. En la respiración yoga se imita a los bebés; si ustedes los observan, verán que levantan el abdomen. Cuando se inhala, se extiende el abdomen hacia afuera, entonces los lóbulos inferiores de los pulmones se expanden y cuando se exhala, se contrae el abdomen. Este movimiento abdominal es un principio básico en la respiración yoga. El énfasis está puesto en la exhalación. Se inhala mejor exhalando más. No se trata de inhalar mucho sino que exhalen y exhalen, automáticamente inhalarán mejor; entonces el área que se oxigena aumentará. Cuando no hemos exhalado bien, lo que ocurre es que al volver a inhalar usaremos el aire nuevo junto al viejo.

Hay diferentes tipos de ejercicios respiratorios. Algunos son de respiración profunda como el llamado respiración de fuelle. Se inhala profundamente y exhala lentamente (recordando el movimiento abdominal) tres veces y luego por un minuto se hace el fuelle, que es una rápida y brusca contracción del diafragma provocando la exhalación. Luego se inhala profundamente y exhala lentamente tres veces; pero en la tercera, después de inhalar, se retiene y se deja caer el mentón sobre el pecho, más o menos el mismo tiempo que se hizo el fuelle; luego se levanta la cabeza y se exhala. Con esta respiración rápida, expulsando el aire más y más e inhalando aire fresco, se activa la circulación en el cuerpo y hay mejor oxigenación del flujo sanguíneo.

Tenemos también la respiración alternada. Les puedo asegurar que con ella se calma en gran medida la mente. Se inhala por la izquierda, se retiene, se exhala por la derecha; se inhala por la derecha, se retiene y se exhala por la izquierda. Esta es una vuelta. Se practica con concentración. Pruebas hechas en los encefalogramas acusan que luego de cinco minutos la mente está clara.

Hay diferentes clases de ejercicios. Se han alabado particularmente y un poco se han exagerado los beneficios del paro de cabeza, que se puede practicar por medio minuto, un minuto o dos minutos. Mientras más flujo de sangre llegue al cerebro, mejor es la relajación de la mente, más alerta se torna y más clara mentalmente; no se practica por largo tiempo sino sólo por algunos minutos. Las piernas están relajadas porque el flujo sanguíneo en ellas está invertido por la fuerza de gravedad; también todo el tórax está relajado al invertir la gravedad. Estando de pie o sentados, todos los órganos abdominales y del pecho están constantemente bajo la presión de la gravedad; en el paro de cabeza o en el paro de hombros se invierte la posición y se relajan esos órganos.

En el paro de hombros hay presión sobre la tiroides y la paratiroides. Los yoguis creen mucho en el masaje de las glándulas; hasta qué punto eso sea beneficioso lo sabrán ustedes mejor que yo. Hay presión en la nuca y en la médula; los órganos abdominales y las piernas están relajados.

Notarán que los movimientos se alternan hacia adelante y hacia atrás. En la posición del puente, la

columna que antes estaba doblada hacia adelante, ahora está doblada hacia atrás.

En el momento mismo en que terminan el ejercicio, los brazos están sueltos y las piernas están sueltas, respiran profundamente. Por lo general, esto no se hace bien en los ejercicios físicos, y no se le presta suficiente atención. Cuando se está en movimiento aumenta en la sangre el ácido láctico y como se necesita más oxígeno, es necesario respirar más. En los ejercicios físicos se da más importancia a los músculos exteriores; en los ejercicios yoga los movimientos son más lentos y controlados y la preocupación se concentra sobre los órganos internos y los nervios. En los ejercicios físicos no se presta demasiada atención a la columna; en los ejercicios yoga la columna es la base de todos los ejercicios: siempre se mueve hacia adelante, hacia atrás o lateralmente para ejercitar el sistema nervioso, porque el tronco de éste está en la columna vertebral. Hay un refrán del yoga físico que dice: "eres tan viejo como tu columna vertebral"; si la columna es flexible, también el tronco de los nervios es más flexible y, como efecto indirecto, la mente está más relajada y alerta.

El estado de la mente refleja el estado de los nervios. En los ejercicios yoga siempre están presentes los opuestos: se mejora el estado de los nervios para mejorar la mente, en lugar de permitir que la mente influya en los nervios. Se usa la respiración para influir la mente, en lugar de lo que ocurre normalmente que la mente influye en la respiración.

La postura del pez es la posición opuesta al paro de hombros. La columna dorsal está doblada hacia atrás; la inversión máxima está en el cuello; la tiroides y paratiroides están extendidas y la médula contraída.

En los ejercicios físicos no existe el control como aquí. Se controlan todas las presiones y en todos los ejercicios existe flexión, reversión y relajación, todos con el factor tiempo determinado, sincronizando los movimientos con la respiración. Cuando la posición es estática se respira libremente. Se hace presión sobre los órganos interiores usando los músculos.

En la torsión de columna, que se hace a ambos lados, todo el cuerpo está torcido como una toalla. Hay presión sobre el abdomen y la columna está flexionada diagonalmente.

Hay muchos de estos ejercicios. En la India se usan clínicamente. Como les dije, yo no estoy practicando yoga desde el punto de vista médico, pero hay instituciones médicas en la India que están adaptando el yoga de una manera científica y han encontrado gran beneficio en casos de asma y enfisema. La respiración bronquial - que se hace con la contracción de los bronquios reporta - beneficios bronquiales.

Todo esto debiera ser observado clínicamente porque si se quiere aprender algo, se debe aprender con fundamento. Decir que los ejercicios le dejarán maravillosamente bien, no tiene sentido, el asunto es demostrarlo. Tal vez esta frase tenga un impulso psicológico, como los pensamientos positivos que

tienen buen efecto. En yoga hay un dicho al respecto: "Yoga es eficiencia en la acción: cualquier cosa que se haga, hacerla con dedicación".

Sería interesante investigar estas cosas en el nivel de la patología médica.

OM

EL IDEAL DEL DISCIPULADO

En todas las tradiciones religiosas uno de los ideales más elevados es el del discipulado, si bien su importancia en la vida de un individuo depende de la propia capacidad de ejercer sobre sí mismo sus cualidades inherentes.

Todo ideal, para producir frutos, debe poseer un soporte práctico y racional, condicionado a su aspecto utilitario, una comprensión profunda y lealtad o amor hacia el ideal por quienes lo profesan.

Se dice que cuando el aspirante está listo para ingresar en el sendero espiritual, el guru aparece. Sin embargo, el ideal común debiera permitir a aquéllos que poseen una aspiración genuina no permanecer a la espera del Maestro, sino proseguir la búsqueda y el aprendizaje desde cualquier fuente de verdad que pueda hacerlos progresar.

El papel del maestro

Cada cosa en el mundo tiene una lección que enseñar y aquéllos que tengan ojos, que vean. La vida de los grandes, los ideales que han acariciado y los valores que los han inspirado y a los cuales han dedicado su vida, todo esto debiera ejercer una influencia positiva para modelar la perspectiva del buscador.

Naturalmente, el maestro viviente más altamente evolucionado, que impresiona más al buscador, llega a ser su guru, quien a su debido tiempo le señalará los diferentes aspectos de búsqueda para

escogerlos y sintetizarlos, dándole la máxima latitud de elección, aunque a veces, deliberadamente, trazará un sendero particular apto a su temperamento.

Normalmente se dice que el guru es el mejor juez, y por supuesto lo es, pero la mejor manera de aprender para el discípulo es a través de su propia experiencia ya que, ante todo, debe tener confianza en sí mismo.

Cuando el discípulo se posesiona de esta cualidad, el guru empieza a guiarlo de una manera general o particular, mientras recalca el hecho de que el conocimiento obtenido a través de dura experiencia tiene una base más sólida, en lo que concierne al individuo, que lo que pueda enseñársele en fórmulas. El guru, por supuesto, continúa sus enseñanzas, pero el discípulo aprende, específicamente, de acuerdo a la profundidad de su experiencia.

Emulación del discípulo

Como el niño que trata de imitar a los grandes que más lo han impresionado, el discípulo intenta, consciente o inconscientemente, modelar sus aspiraciones e ideales, incluso las características y predilecciones, de acuerdo a las que encuentra en el guru.

Sin embargo, lo que generalmente se observa es que el discípulo está más inclinado a asimilar los defectos comunes y humanos del guru, más bien que los vastos tesoros de sus grandes cualidades,

olvidando que estos últimos compensan ampliamente a los primeros en el caso del maestro, mientras que en el discípulo brillan por su ausencia.

La individualidad del buscador puede difícilmente borrarse porque el fuerte sustrato de las pasadas impresiones que ayudó a modelar su subconsciente, la esencia de su personalidad, está casi indeleblemente forjado. El discípulo ideal, sin embargo, siempre trata de imponer sobre sí las nobles cualidades que encuentra en el guru, sus modos y aptitudes, subordinando sus predilecciones personales que pueden ser motivadas por vanidad y egoísmo.

La subordinación del yo, el subyugamiento de las incitaciones de la propia vanidad y autoafirmación, da la pauta de lo meritorio del discípulo. Su valor, como tal, reside en la medida en que es capaz de reducirse para que las cualidades del guru puedan ser asimiladas por él.

Los valores fundamentales de la vida, las cualidades espirituales más elevadas, tienen una comunidad única y eterna dentro de ambos. Llega el momento, cuando el aspirante ha progresado en el sendero, que no queda gran diferencia entre el punto de vista y las cualidades del corazón del discípulo y el maestro.

Cualidades básicas

Una de las condiciones básicas para el discípulo es la obediencia. Es una gloriosa cualidad si es practicada con comprensión y reverencia y no se

lleva a efecto en modo mecánico y basto. La obediencia puede ser torpe o decente. Puede herir y puede inspirar y beneficiar. La obediencia por amor a la obediencia es buena, pero la obediencia por amor a la devoción y la unión de corazones es mejor. En el ejército es impuesta; en la vida espiritual es inspirada.

Otro factor básico es la sinceridad. Un discípulo muy obediente a su maestro pero que es insincero no es, en absoluto, un discípulo. Se puede cumplir formalmente las condiciones de discípulo, servir fielmente al maestro, profesarle lealtad exterior y, sin embargo, permanecer con el corazón de un individuo primitivo, lleno de apetitos y pasiones. Tal persona puede ser un discípulo formal, pero en realidad, es un manojo de hipocresía.

Generalmente el discípulo que vocifera jurando lealtad al guru mientras alberga la intención de incidir sobre sus debilidades, encubre motivos ulteriores con fines personales. El discipulado no necesita del anuncio. Adulación no es discipulado. Su lugar reside en el corazón o en la acción, no en los labios.

Relación ideal

Como todos los ideales, la relación ideal entre maestro y discípulo necesita readaptarse al cambio de condiciones de vida y a la tendencia pensante del presente. Así como la aseveración, "nadie es suficientemente bueno como para ser el maestro de otro" no impresiona a todos, así también el dicho de

que el guru es virtualmente un Dios viviente e incluso superior al Todopoderoso mismo, no convence a muchos.

A menudo se comprueba que los que aceptan este último enfoque, no sólo demuestran una falta de madurez emocional, sino que fácilmente revelan una falta proporcional de devoción o confianza cuando se les pone a prueba. El dios muy nuestro puede llegar a ser el dios que se derrumba, no a causa de alguna deficiencia del guru sino, principalmente, porque no satisfizo las ilógicas demandas del discípulo, cuya excesiva expectación era carente de valor real.

La dificultad principal en tal discípulo es que nunca realiza el esfuerzo personal de ser un ser humano, no trata de elevarse a la libertad reinante por encima de las ataduras de las pasiones animales y prejuicios, no se preocupa por encontrar las ennoblecedoras cualidades del guru, las buenas gracias de su vida y menos aún cultivarlas sino que, de una vez, salta para encontrarse frente a Dios mismo en carne y hueso, lo que no es sino la fantasía peculiar de una mente pueril.

Ideal humano simbólico

La persona que permanece ciega al hombre en el ser humano, de corazón cálido, amplitud mental y alma noble e iluminada, jamás puede realizar a Dios dentro de sí. El aspirante espiritual comienza su evolución con el proceso de humanizarse a sí mismo. La divinidad antropomórfica puede

proporcionar una satisfacción emocional a algunos, en cierta medida, pero dudosamente ayuda al aspirante en su autocultura.

Si las cualidades humanas no impresionan al buscador, si las necesidades de sus semejantes no suscitan su atención, si los sufrimientos de los hombres lo dejan frío, jamás podrá alcanzar realización espiritual alguna y, a lo sumo, podrá compararse a la piadosa dama rusa del siglo XIX que rezaba en la iglesia mientras su cochero se moría congelado afuera.

El guru es, pues, un completo ser humano antes que nada y luego cualquier otra cosa. Es un ser humano en el sentido más elevado del término, muy por encima y más noble que las personas comunes que se nos cruzan, infinitamente mejor en carácter, mente y corazón que todas ellas y, sin embargo, es una de ellas, vive por amor a ellas, en medio de las cuales trabaja sin ser influido por sus gustos y disgustos.

El guru simboliza la gloria de la vida humana y es la actitud de justa comprensión del discípulo hacia el guru lo que, finalmente, lo capacita para realizar a Dios en él y en todos. Es cuestión de sentido común, como en muchas otras cosas, que evita pueriles desilusiones.

Necesidad de readaptación

El maestro que en el día de hoy exige lealtad absoluta y entrega total como condición previa al discípulo es un mistificador que difícilmente inspira

respeto, y el discípulo que está pronto a jurar total sumisión y dedicación al maestro desde el principio, o es demasiado inmaduro o, posiblemente, un hipócrita, que no resistirá afrontar el rigor de la prueba.

La lealtad y devoción no pueden imponerse. Debieran brotar del corazón. La entrega, si es solicitada, es ridícula; puede sólo ser inspirada. Aunque a veces sea necesario imponer disciplina, ésta puede servir mejor su propósito si se practica voluntariamente, reconociendo su valor, sea a través de la comprensión o de duras experiencias.

El buscador que sólo tiene la imagen de Dios en el guru, sin prestar atención a las bellezas fundamentales de las gracias humanas de su corazón y de su cabeza, vive en un mundo de fantasía, y el solo hecho de esta anormal expectación lo descalifica como discípulo.

En esos casos generalmente sucede que el barómetro de la devoción al guru fluctúa de acuerdo a su sonrisa o indiferencia, o se basa en los beneficios materiales recibidos o negados por él. Nada puede ser más anormal en las relaciones guru-discípulo.

Una de las virtudes básicas en la vida y, más aún en la vida espiritual, es la no expectación. Nada puede viciar más cualquier relación que una desmesurada expectación, una expectación que está más allá del ámbito de la razón o la reciprocidad o, en realidad, cualquier expectación guiada por intereses personales. La relación discípulo-maestro no es ninguna excepción.

Reciprocidad

La vida es interdependiente y si no se da, no se recibe. A menos de vaciarse de todas las impurezas internas, no se obtiene la suprema gracia del guru. A menos de servirlo de todo corazón y con altruismo, no debiera esperarse su bendición. A menos de prepararse purificándose internamente, por medio de la disciplina, discriminación y desapasionamiento, es irracional esperar que el guru sirva en bandeja el conocimiento del alma (*Atma Jñana*). La vida es reciprocidad. Como sostiene el proverbio chino: "Difícilmente hay algo más sustancial en la vida que la reciprocidad". Así como se siembra, se cosecha; así como se da, se recibe.

OM

MEJOR ENTENDIMIENTO DE LA VIDA A TRAVÉS DEL YOGA

Si se desea obtener algo en la vida es necesario quererlo, y para tener éxito debe existir armonización entre los sentimientos y lo que se desea obtener. La mayoría de las frustraciones provienen del hecho que los deseos no están secundados por los sentimientos, de que no existe integración entre nuestro corazón y el punto hacia el cual nos estamos moviendo. Generalmente ni siquiera sabemos lo que queremos y eso ocurre precisamente porque carecemos de sentimientos al respecto: en lugar de armonización hay superimposición.

En la unión se produce una mezcla, una fusión entre el objeto del deseo y el sujeto, pero al superimponerse sobre el objeto, el individuo entonces no puede percibirlo sino sólo siente el peso de su subjetividad, de su ego burdo, se siente cargado por la conciencia de su propio ser.

Cuando se desea conocer un vaso, tenemos que darle una realidad de por sí, entonces sabremos qué peso tiene y cómo está hecho; podremos verlo y nos encontraremos en él en la medida de nuestra relación, pero si lo apretamos, sólo percibiremos nuestras manos.

En la restricción u olvido del pequeño ser reside el primer paso hacia la comprensión, porque generalmente vemos a los demás como queremos verlos, para que nuestra conciencia del ser sienta satisfacción. El conocimiento no es tal, en verdad, si

responde a una gratificación del yo, sólo lo es cuando miramos a alguien como a algo nuevo, como un principio de conocimiento en sí mismo, cuando no es una creatura de nuestra expectación, ni de nuestra memoria, o de la identidad con muchas otras experiencias nuestras.

Sentimiento, conocimiento y acción

En este acercamiento a lo nuevo, lo viejo florece en nosotros; esta absorción del elemento nuevo ocasiona el reacondicionamiento de nuestra memoria de acuerdo a lo que ha asimilado de afuera. Comprender a una persona es, de hecho, un compromiso entre lo que está tanto en nosotros como en el otro; cuando nuestros sentimientos están dirigidos hacia adentro para gratificación del yo, sentimos de acuerdo a: "Como yo quiero ser feliz en mis relaciones contigo, fabrico un concepto de ti para regocijarme, no por lo que realmente eres, sino por lo que quiero que seas".

Para que haya comprensión, en lugar de superimposición, el sentimiento tiene que orientarse hacia afuera en expansión y este sentimiento es lo que confiere realidad al deseo. Sin sentimiento, sin movimiento del corazón, no puede haber verdadero conocimiento ni comprensión en la mente. El conocimiento trae aparejada la acción, la expresión en la conducta. No es posible que una luz arda sin expresar su luz, de modo que el conocimiento no es algo confinado dentro de nosotros mismos sino que

se expresa en los sentimientos que compartimos con nuestras relaciones.

El problema de la vida

Un escritor británico afirma que los seres humanos están super desarrollados físicamente - esto debido a la ley de autopreservación que se extiende en gula conservando el cuerpo muy bien- ; hasta cierto punto desarrollados mentalmente - ya que nuestra conciencia funciona movida por la curiosidad-; pero lo más común es que estemos subdesarrollados en nuestro corazón. Todo el problema de la vida reside allí - tan simple es - aunque no queramos verlo ni aceptarlo.

En un antiguo texto de las Escrituras hindúes se lee que el problema de la vida no reside tanto en la supresión de los deseos, o en su no cumplimiento, sino en que somos demasiado egoístas, en que nuestros deseos están egocentrados y envueltos en nosotros mismos, de modo que tenemos un fardo muy pesado que cargar.

Cuando nuestros deseos están bien satisfechos nuestra conciencia se vuelve opaca. Se dice que si se permanece demasiado tiempo en estado de beatitud nos volvemos estúpidos perdiendo el refinamiento; eso es lo que se llama aburrimiento.

Cuando hay frustración existen dentro de nosotros deseos torcidos que queremos satisfacer, lo que produce la sensación de un fardo pesado.

Nuestro egocentrismo nos hace creer que damos nuestro amor espiritual cuando lo que estamos

dando es nuestra posesividad y eso, a su vez, produce frustración.

Para comprender la vida tenemos que considerar cuál es la naturaleza de nuestro ser: o nos consideramos mundanos o nos consideramos espirituales. Pero incluso en nuestros deseos mundanos emanamos como lámparas de 24 voltios y no de 100; queremos amor eterno del amor humano, la verdad eterna de mentes muy limitadas, produciéndose entonces una escisión entre las posibilidades y lo efectivo. Creemos posible la amistad eterna y la más alta verdad de expresión en la conducta, pero pronto vemos la limitación de las situaciones.

También en nuestras relaciones con lo divino tratamos de escapar de la realidad, queremos aislar a Dios arriba en los cielos más bien que experimentarlo en nuestra propia vida. La posición fundamental en yoga es que adoramos, servimos y conocemos a Dios en nuestro sentido de los valores y en las relaciones humanas; en estas cosas llegamos a una siempre creciente utilización de la vida.

Miramos lejos sin ver cerca

Existe al respecto una anécdota del obispo católico Sheen. Un día domingo debía dar una conferencia en el City Hall de Filadelfia; había estacionado su auto en una callejuela lateral y, como no conocía muy bien los alrededores, extravió el camino. Preguntó entonces a dos muchachos dónde se encontraba el City Hall y éstos se ofrecieron a

acompañarlo hasta el lugar. Durante el trayecto los niños le hacían preguntas y así supieron que debía dar un sermón dominical cuyo título era: "El camino hacia el cielo". Los niños en su simplicidad infantil, le objetaron: "¿Si no conoces el camino al City Hall, cómo puedes conocer el camino que conduce al cielo?". Esta simple lógica refleja nuestra actitud de querer pensar en Dios desconociendo los pequeños problemas de la vida.

El primer paso en yoga es hacer tangible en nuestra vida la realidad de Dios. La realización de Dios es algo infinito como su existencia; no se puede fijar un punto pensando que es la meta de la realización. En el momento mismo en que creemos saberlo todo, comenzamos a erigir barreras en el desarrollo del propio conocimiento, ya que el conocimiento es conciencia y ésta jamás es estática. También el concepto de Dios es un punto de vista que establece una piedra miliar en el infinito sendero de la realización.

La esencia que nos une

El concepto es el cuerpo de Dios, no es su esencia, es sólo un medio o un lazo. Un concepto no es Dios, así como una casa no es un hogar. Lo que hace un hogar es el sentimiento, el afecto, el amor y el sentido de pertenencia en él, no los muebles o la arquitectura de la construcción. Del mismo modo podemos tener un gran edificio en el concepto de Dios, pero es la fe, es el sentimiento y la devoción, el sentido de pertenencia lo que realmente decide la

existencia de Dios. En los Vedas se dice que Dios no es un sustantivo ni un pronombre, sino el verbo en la sintaxis de la vida. La validez del "yo" reside mucho en el "soy", la validez del "tú" reside en el "eres". "Qué" y "cómo", "tú" y "yo", Dios como Padre o Madre o Verdad o Amor, todas estas frases están basadas en la existencia, es decir: "Tú eres mi amigo", está basado en la existencia de lo que esencialmente nos une, la compatibilidad mutua viene después; de esto generalmente no nos percatamos sino que percibimos sólo lo aparente. Sentimos atracción por una persona porque existe la atracción del cuerpo o de la mente, olvidando lo que hay dentro de la mente. Se dice que en esta época de la televisión, la imagen se vuelve más importante que el tema, lo que es representativo de nuestra posición: nos interesan más las imágenes que la verdad de nuestro ser y aquí surgen los problemas de la vida.

El punto de vista del yoga es que Dios es la existencia infinita, la esencia de la existencia, que podemos concebir sólo a través de lo que es positivo, aunque esto también sea una superimposición sobre lo infinito. ¿Por qué esta superimposición? Porque nosotros sólo conocemos a través de nuestra experiencia y lo positivo posee la facultad de elevarnos. Una persona que odia mucho puede sentir una satisfacción egotista pero no es una persona libre; aunque sienta un goce al odiar, es un ser constreñido, "pesado" y no es feliz. Si fuera capaz de elevarse por encima de la injuria individual y de las heridas personales, si fuera capaz de olvidar su

apego a las ofensas experimentaría de inmediato un sentido de libertad.

La naturaleza del amor y de la verdad es la de expandirse. Todo lo negativo es artificial; la no-verdad puede resultar confortable pero nos transforma en prisioneros, prisioneros de sostener esa no-verdad, mientras que en las cualidades positivas hay una naturalidad fundamental, no hay esfuerzo. El verdadero amor es espontáneo, no es necesario formarlo o reformarlo. El amor a Dios es positivo porque eleva nuestros corazones, y este amor hacia Dios se realiza grandemente en el amor mutuo porque es una ley de cohesión. Cuando existe unión de corazones, aunque surjan disgustos o peleas, la relación no se rompe; si no hay unión, aunque queramos ser muy amables, la relación no es valedera. Los psicólogos saben que cuando los padres aman a sus hijos aunque los castiguen, éstos no guardan rencor, pero si ellos dudan del amor paterno, el rencor se transforma en un trauma psíquico.

Lo positivo produce cohesión. Dios es el elemento cohesivo más bien que un árbitro o un dictador; por eso estamos expresándolo cuando abrigamos sentimientos de amor y verdad.

La práctica del yoga comienza consigo mismo. No es posible promover unidad en la vida si no empezamos con nosotros mismos. Yoga es integración y esa integración se aloja principalmente en nuestro corazón; si no tenemos nada en él, nada puede darse a los demás. La comprensión de los

demás es una expresión de la comprensión de sí mismo.

Karma y Gñana Yoga

Hay muchas definiciones del yoga que citaré brevemente. La primera es "eficiencia en la acción". Es el sentido del deber que se expresa a través de sentimientos, es el servicio mutuo, es el control del egoísmo, es poner el corazón en nuestro trabajo.

El discernimiento eficiente es practicar yoga, esto es, discernimiento que produce la motivación de nuestras acciones. Somos seres humanos porque tenemos la facultad de elección a pesar de las circunstancias y de nuestras limitaciones.

Se dice que no podemos evitar ni controlar las circunstancias exteriores ni la actitud de los demás, pero podemos modelar nuestra disposición, tenemos el control de ella; en este sentido se dice que jamás estamos abandonados y que podemos evitar el caer víctimas de la actitud ajena. Si tenemos una fuerte convicción y fe en nosotros mismos, podemos quedarnos solos. Se dice que lloramos cuando los otros nos hacen llorar, amamos cuando los demás nos hacen amar, corremos cuando nos hacen correr y nos detenemos también del mismo modo; nos hemos olvidado que podemos sonreír por cuenta propia y pensar por nosotros mismos. En la medida en que encontremos los propios pies espirituales estaremos practicando *Gñana Yoga* o yoga del conocimiento. Es la sublimación de la mente, es la eficiencia en el discernimiento.

El sendero del deber o *Karma Yoga* está condicionado por dos aspectos, lo mismo que la rueda de la vida: la comprensión y el sentimiento. Si hay sentimiento sin comprensión, aquél redundaría en sensiblería y el movimiento es difícil; si hay sólo conocimiento intelectual sin sentimiento, hay comprensión sólo de los contornos exteriores.

El sentimiento que se expande y traduce en acción conforma el espíritu de servicio o *Karma Yoga*.

Bhakti Yoga

El tercer sendero es el sendero de la devoción que es esencialmente la sublimación de las emociones. Incluso en el amor humano la sublimación es algo muy válido.

Si el amor humano se basa únicamente en el aspecto exterior, puede traer sólo frustración. La unión se produce únicamente en la fusión, en la mezcla. Podemos pegar dos cosas y decir que están unidas pero estarán adheridas sólo exteriormente. Sólo cuando el principio en la vida se hace sublime, se produce verdadera unión. El agua limpia y clara se mezcla muy bien. Cuando sublimamos nuestro corazón se produce la verdadera experiencia del amor. Este es el sendero de la devoción porque es en la disposición mutua que experimentamos a Dios.

Raja Yoga

El cuarto aspecto es la disciplina de la mente subconsciente, que equivocadamente se entiende

como represión aunque es cierto que sin disciplina no hay claridad ni estabilidad en nuestra vida interior. Siendo la conciencia energía y la energía movimiento, si éste no está controlado tampoco habrá control en nuestra vida. Esa disciplina sólo puede practicarse a través de la inspiración, ya que no puede imponerse, al igual que el respeto o devoción que sólo pueden ser inspirados pero no impuesto. La disciplina, para que sea efectiva, tiene que ser inspirada también. Entonces se sabrá el porqué de ella y el cómo. Este es el sendero del *Raja Yoga*.

Para solucionar un problema tenemos que conocer el porqué de él; el problema existe porque hay confrontación, lo que de por sí indica la presencia de hostilidad que no da salida a una solución. El único modo de salir de él es apartarse, alejarse de él.

Hay algunos métodos clásicos para resolver los problemas que les mencionaré brevemente. Primero, preguntarse a sí mismo si se sabe cuál es el problema; localizarlo. Lo que a menudo ocurre es que nos movemos en una amplia área de problemas para evitar la responsabilidad de enfrentar y ver claramente cuál es; una vez localizado, el problema se empequeñece; cuando huimos de él, se agranda siempre más y más. Luego, mientras más nos adherimos a él, menos independientes somos para solucionarlo; si nos separamos un poquito, las pasiones se aquietan relativamente y entonces empezamos a ver cómo resolverlo.

Adquiramos para poder dar

Como ya les dije, la educación empieza por nosotros mismos. Es en lo que hacemos y no hacemos, en nuestro propio carácter, que decidimos el estado de la sociedad, porque la sociedad está formada por el individuo. Pensamos darle la paz a los demás sin tenerla nosotros mismos.

Les narraré, para terminar, un cuento pertinente. En una pequeña aldea había un *swami* que era el consejero espiritual de esa comunidad. Entre ellos vivía un matrimonio de edad, muy pobre, que siempre había trabajado muy duramente y que se había mantenido en el sendero de la verdad y la justicia. Solían comprar un boleto de la lotería aunque no esperaban realmente ganar ningún premio. El premio mayor era de cien mil dólares y por fin recayó en el número comprado por ellos, pero ellos habían olvidado el boleto. El alcalde sabía que su número era el premiado, pero estaba muy preocupado en cómo darles la noticia; tenía miedo que los afectara demasiado ya que siendo ambos de edad, su corazón era débil. Solicitó al *swami* que los invitara y que de una manera suave les fuera informando la verdad. El *swami* fue a visitarlos y empezó a hablarles de los asuntos más variados y luego, poco a poco, fue entrando en el tema, diciéndoles cuán duramente habían trabajado y cuán buenos habían sido, de modo que Dios debía estar muy complacido con ellos y seguramente los premiaría de algún modo. Por fin les preguntó: "¿si ganaran cien mil dólares, qué harían?" Aunque ellos

no creían tener tal suerte, ante la insistencia del *swami*, contestaron: "Usted es nuestro *swami* y construiríamos con 50 mil dólares un hermoso monasterio para ustedes". Ante esta noticia el *swami* cayó muerto de impresión porque su felicidad fue demasiado grande. El hombre que había ido a ayudar para prevenir un ataque cardíaco, lo sufrió él mismo, porque no tenía la suficiente ecuanimidad interior.

Los padres quieren educar a sus hijos sin tener ellos mismos educación. Empecemos por nosotros mismos. Antes de poder dar paz a los demás, debemos adquirirla nosotros.

El comienzo del yoga reside en la autoeducación.

OM

MEDITACIÓN: UN PROCESO DE CULTIVACIÓN DEL SER

El tema de la meditación es muy amplio y su comprensión no es fácil. En la terminología occidental latina, meditación significa contemplación, pero eso no lo es todo. La meditación es una búsqueda interna, un proceso de despliegue interior; no es simplemente contemplación sino la experiencia de la plenitud espiritual que se produce cuando no hay nada. Si hay una serie de pequeños elementos no podemos realmente experimentar plenitud; ésta podrá producirse con la transmutación de nuestros conceptos, lo que nos conducirá a la trascendencia. El concepto budista del *Nirvana* significa literalmente *extinción*. La cabal plenitud es ausencia de formas y ausencia de devenir, entonces hay realmente sustancia. Es un concepto difícil de comprender, pero el hecho simple y básico reside en que si hay muchos pequeños pensamientos en la mente, ésta no puede ser plena. Sin embargo, a través de los pensamientos mismos se logra trascender.

Hay una interpretación equivocada muy común sobre la meditación: se piensa que si nos sentamos muy tranquilos la mente se calma, pero esto no ocurrirá, ya que es imposible detener sin más a la mente. Hay que pasar de un pensamiento a otro, desde un pensamiento menor a uno más abstracto.

La nada es el todo

La meditación es un proceso de la mente que lleva a la ausencia de pensamiento, lo que no significa vacío sino plenitud. Daré un ejemplo muy simple: al sentimiento de proximidad que sentimos por otra persona lo llamamos amor. Pensamos en ella y sentimos la unión con ella, pero cuando este sentimiento se vuelve realmente profundo, ya no se piensa; el sentimiento es espontáneo, no puede tener palabras o expresión; sólo vuelve a tenerla al ser nuevamente conscientes de nosotros y, en consecuencia, del otro. En el sentimiento que se torna siempre más profundo se produce la disminución de la modificación del sentimiento y entonces sobreviene una profunda meditación, que es más bien experimentar la esencia del valor antes que su forma o concepto.

Hay tres etapas en la meditación: la primera es la abstracción, la segunda la concentración y la tercera la contemplación. La contemplación se transforma en un estado de inmovilidad cuando se produce la profundidad de la experiencia interior y entonces aferramos la esencia de una cualidad espiritual. Después, al volver a ser conscientes otra vez de nosotros mismos, los conceptos seleccionados sobre esa cualidad espiritual serán más relevantes y claros. Narran de Einstein que mientras trataba de resolver matemáticamente la teoría de la relatividad, su búsqueda por supuesto era muy viva, pero en cierto modo sentía que no estaba avanzando y que las conclusiones a las que llegaba no eran en realidad

conclusiones matemáticas, pero a través de su búsqueda logró una quietud interior de la mente en la cual pudo percatarse de la realidad de la física, de modo que las ecuaciones se hicieron más netas en su mente y, por fin, sintió que sus conclusiones habían llegado a ser realmente concluyentes.

Cuando ustedes tengan una experiencia profunda serán capaces de expresarla por lo menos en cierta medida. Otro error es afirmar que las experiencias profundas son imposibles de revelar, ya que "experiencia profunda" no es sinónimo de mente opaca. Es cierto que no puede revelarse plenamente lo que es muy sutil, pero si se tiene una profunda experiencia, es posible expresarla en un idioma sencillo aunque no sea muy analítico, porque nuestra experiencia será sumamente clara; si no lo es, significa que tenemos gran confusión mental. Recuerdo al respecto que en un colegio inglés yo tenía un profesor a quien le había entregado una prueba escrita de siete páginas; él, antes de leerla, me comentó: "Usted ha necesitado demasiadas palabras para dar una contestación, lo que significa que no ha entendido bien el tema; si tuviera la cabeza bien clara no habría necesitado escribir tantas páginas". En eso hay mucha verdad.

Abstracción

Es necesario preparar la mente para meditar. En la enseñanza bíblica se dice que hay que vaciar lo burdo y lo mundano en nosotros para ser receptivos y poder ser llenados; mientras estemos llenos de

nosotros mismos, de nuestro orgullo y vanidad, de nuestros propios pensamientos sobre lo que es correcto y equivocado, en lugar de meditar, estaremos simplemente girando dentro de nuestros propios surcos mentales.

"Una copa es útil y puede llenarse sólo si está vacía" reza el proverbio. Ustedes no podrán llenar su mente si no la vacían por lo menos de la tensión de los pensamientos. La primera etapa es, pues, la abstracción, en la cual no debieran quedar suposiciones. Por supuesto que la mente funciona por la interacción de la memoria y por eso existen suposiciones; esto tiene que ocurrir, pero en la meditación hay que limpiar primero el terreno. Muchos de los que practican meditación no se percatan de este hecho; empiezan a pensar: "Oh, ¡qué sublime soy!, mi mente está llena de pensamientos sublimes" sin preparar la mente. Por lo menos debiera existir el esfuerzo de limpiarla relativamente.

Recordemos en primer lugar que nos conocemos muy poco, y a los demás todavía menos. La mayoría de las opiniones que tenemos de los demás se basa únicamente en nuestra experiencia personal, depende directa o indirectamente de: "mi conocimiento de ti depende de la posibilidad de expansión de mi ego; en la medida que permites a mi ego expandirse, yo te entiendo" o, "si tú paralizas mi ego, yo me siento constreñido dentro de mí mismo y ni siquiera quiero comprender; como me has ofendido no quiero conocerte. Tampoco la expansión de mi ego implica necesariamente que te

haya comprendido". En el Zen se narra la historia de un monje llamado Shâsta: Él cruzaba un puente con otro monje y ahí se detuvo mirando los peces que nadaban en el agua y dijo: " ¡Mira qué felices se ven los peces!" El otro monje, que era un poco más realista, le rebatió a Shâsta: "Tú no sabes si los peces son felices; tú no eres pez". A lo que él repuso: "¿Cómo sabes que yo no sé lo que sienten los peces? Tú no eres Shâsta". Nosotros no nos conocemos a nosotros mismos y la mayor equivocación que cometemos es sacar conclusiones sobre los demás, erigiendo inmediatamente obstáculos para aprender.

Les daré unos ejercicios muy simples de abstracción. Entre los yoguis, especialmente entre los estudiantes de *Raja Yoga*, el primer requisito es sentarse derecho. En las otras ramas de yoga no se preocupan tanto de esto, pero existe un motivo ventajoso ya que, si se mantiene la espina dorsal erguida, el tronco del sistema nervioso está también relativamente derecho y la mente está más alerta ya que los nervios no están flojos. Algunos creen que relajándose muy bien meditarán; lo que ocurrirá es que dormirán muy bien. La relajación es sólo una etapa previa. No hay que dejar caer la cabeza ni los hombros y la espalda tiene que estar recta; además, en esta posición respirarán mejor y al respirar bien afluirá más oxígeno al cerebro, permaneciendo más despiertos y no correrán el riesgo de quedarse dormidos. La postura no es muy importante pero ayuda.

Todas las indicaciones que les daré son relativas, no son absolutas. Uno de los métodos para calmar la

mente es el de sentir profundamente en las fosas nasales la respiración. Los ojos estarán cerrados y tratarán de evitar el mayor número de distracciones posibles. Respirarán no demasiado profundamente, pero lentamente, aunque tampoco demasiado lentamente. Mientras inhalan sentirán el aliento por encima del paladar al nivel del puente de la nariz, con el sentimiento de que hay en la mente una sensación convergente. Este aire fresco que toca los terminales de los nervios dentro de las fosas nasales da una sensación de abstracción. Luego, para que la mente se torne más abstracta, hay diferentes tipos de sugerencias o imágenes en un estado de concentración. Mientras experimentan la inhalación por encima de las fosas nasales, tratarán de elevar esta sensación al extremo superior de la cabeza con el sentimiento consciente de que el cuerpo es muy liviano (por supuesto que el cuerpo no está levitando ya que eso no existe; la levitación es más bien astral). Como en todas las prácticas que se hacen por primera vez y a las cuales no estamos acostumbrados, la mente se rebela.

Al principio sientan también al exhalar, el aire cálido en la parte inferior de las fosas nasales con un sentimiento de expansión, de difusión. Más tarde ya no necesitarán experimentar este sentimiento de difusión, pero traten de mantener la concentración en un punto en el medio de la cabeza. Con la práctica verán que ni siquiera necesitan sentir el aire fresco, ya tendrán esa sensación en los terminales de los nervios.

Esta abstracción, sin embargo, no es suficiente; todavía tendrán pensamientos y deben sustituir un pensamiento por otro. Cada vez que inhalan tienen que experimentar que son una sola cosa con todo el universo alrededor de ustedes y que la esencia espiritual que está en todos es realmente una con la vuestra. Éste también es un sentimiento de abstracción, pero de modo más cualitativo. Aquellas personas que tienen fuertes resentimientos encontrarán gran ayuda para relajar la propia mente. Se experimentará conscientemente junto al movimiento de la respiración interior que la esencia espiritual que está en el otro también está en nosotros; mientras se exhala, nos decimos que nuestra esencia espiritual es en realidad la misma que está en todos. Pero no lo cualifiquen ulteriormente porque corren el riesgo de verse arrastrados completamente fuera de la órbita del objeto de la meditación; manténganlo en un círculo pequeño.

No empiecen ninguna práctica que dure más de dos o tres minutos sin relajar luego la posición y la mente, empezando luego otra vez, porque cualquier cosa que hagan en forma continuada les producirá tensión en un principio y después se hará mecánica. Sólo si la mente está sumamente clara podrán mantener el estado de alerta mental con beneficio. Si está tensa se rebela y rechaza, o no quiere pensar y entonces se vuelve mecánica. Éste es en líneas generales, el primer paso de la abstracción y su base está en la respiración.

Concentración

La segunda etapa se llama concentración. La mente es conciencia en movimiento y, como cualquier movimiento, está en relación a una meta. Si vigilamos nuestro proceso mental, veremos que pensamos en relación a un punto de pensamiento. Supongamos que recordamos cómo hemos ido a un lugar determinado: pensaremos cómo hemos llegado a ese lugar, pero en el momento que alcanzamos el punto de pensamiento, éste se verá condicionado otra vez a otro punto de pensamiento. La mente aletea de un tópico a otro; denle entonces una forma circular para pensar. Aquí llegamos a lo que se llama *Japa*. El *japa* consiste en repetir una frase sumamente corta una y otra y otra vez con una acuciosa articulación mental. Esto es el *japa* del *mantra*. *Mantra* significa grabar conscientemente en la mente una estructura sonora, de modo que la idea que está detrás de la forma del sonido se mantenga viva por medio del *prâna* que fluye en la estructura misma.

¿Qué es el *prâna*? El *prâna* es una corriente de energía dentro de nosotros; puede ser físico o mental. La persona mentalmente alerta es aquélla en quien el *prâna* es más manifiesto.

En el nivel mental encontramos primero el *prâna* manifestado en *manas* o mente consciente. El *prâna* es simplemente energía. Lo que observamos a través de los sentidos y podemos conectar con la memoria y reconocerlos, conforma lo que se llama el funcionamiento de la mente consciente en un

mecanismo rápido. Pero cuando nos sentimos desgraciados o la mente está embotada no podemos coordinar ni pensar claramente.

El segundo nivel del *prâna* está en el subconsciente. De hecho, éstas son divisiones artificiales. La pulsación de este nivel de *prâna* mantiene la memoria viva y somos capaces de recolectar los recuerdos porque existe una corriente vital en ese nivel de la mente.

El tercer nivel está en la inconciencia, esto es, en los instintos primordiales que se mantienen vivos por la pulsación de *prâna* en ese nivel.

El cuarto nivel mental del *prâna* está en el *Buddhi*, en la inteligencia más elevada y se manifiesta en la aspiración espiritual indefinida, en ese sentimiento que existe en todo ser humano de sentirse desubicado porque avizoramos que existe una felicidad más elevada de la que podemos obtener aquí; reside en el sentimiento de que existe una verdad más grande, un amor más grande, ya que cualquier cosa que podamos experimentar no la sentimos como lo ultérrimo. Hay algo aún más allá de la más profunda felicidad y es la llamada de lo eterno que está allí, en cada ser humano.

Esta última cualidad del *prâna* tratamos de moverla dentro de un molde de memoria por la repetición del sonido mental; lo importante y lo que crea el surco no es tanto el sonido en sí, sino la cantidad de concentración y el sentimiento inherente que ponemos en ella.

Contemplación

El tercer aspecto en meditación es la contemplación sobre el significado que hay detrás del surco ya formado en la mente. Como ya les dije, la estructura sonora es sólo un medio y una etapa; ayuda a aquietar la mente y a tener mayor control sobre ella. Por eso en todas las tradiciones yoga constituye la parte principal de la meditación. La contemplación de la idea que está detrás se hace siempre muy breve, sin amplificarla. El surco formado con la estructura sonora se llena con las cualidades del *mantra* y es un sentimiento que se suscita con afirmaciones: "ésta es la verdad de mi ser", o "ésta es la naturaleza de mi realidad". Mientras más nos decimos esto, más despiertos estaremos a esa conciencia; entonces sobreviene un estado de calma porque se detiene el proceso mental. Al cesar el pensamiento se produce un estado de alerta muy profundo. No es un estado de alerta físico ni mental, porque ese estado sólo puede existir a expensas de otro estado similar. Cuando estamos profundamente despiertos dentro de nosotros mismos, no somos conscientes de nuestro cuerpo físico ni de lo que nos rodea. Este es un estado muy elevado de realización y no se alcanza fácilmente, pero en ese despertar interior se experimenta, aunque momentáneamente, la unión del individuo con lo universal.

En la meditación se escalan laderas, no se salta; esto hay que recordarlo. Sin embargo, al escalar la ladera, lo importante es el lugar hacia donde se

dirigen: la profunda unión espiritual que es la meta de la meditación.

Como método inicial, ustedes practicarán la primera etapa dos minutos, la segunda dos minutos y la tercera también dos minutos, con períodos intermedios de medio minuto de relajación. Si no cambian y permanecen todo el tiempo sintiendo la respiración pueden quedarse dormidos o ponerse tensos. Si prosiguen con la repetición del *mantra*, éste se vuelve mecánico y la mente seguirá vagando, o el cuerpo se rebela y no quiere continuar. Por fin, si la contemplación es demasiado larga, se saldrán de la línea de concentración y, en lugar de sentir las afirmaciones relacionadas con el significado del *mantra*, estarán pensando en una variedad de cosas. Normalmente no somos suficientemente precisos y no alternamos, yendo del primer paso al segundo, y del segundo al tercero y de allí al primero otra vez; entonces ocurre que en la meditación la mente vaga de un lado a otro y nos estamos engañando únicamente a nosotros mismos. Pero si son capaces de meditar realmente bien durante cinco minutos, vale mucho más que estar una hora sentados sin forma mental adecuada alguna. Tienen que tratar de hacerlo con precisión y por etapas. Necesitarán una guía, pero la guía viene de adentro. Alguien que sabe también puede guiarlos.

El *mantra* no es algo absolutamente esencial pero es una gran ayuda. No cometan jamás el error de pensar en el *mantra* como en un tótem; es algo sano, pero no hagan fetichismo, ni hablen demasiado de él. Es solamente un medio, no es una meta de por sí.

No se imaginen que con él obtendrán maravillas o milagros. Lo mágico es producto de la propia imaginación, pero es una experiencia breve. La verdadera experiencia viene a través del sentimiento y de una profunda armonización. Si hay devoción, la concentración o experiencia del *mantra* viene por sí sola. El sentimiento es limpio, es recto, no contiene misterios ni fantasías; es ahí donde experimentarán las profundidades de la meditación. Por sobre todo, lo que nos dará el éxito en la meditación es la integración de nosotros mismos.

OM

PRINCIPIOS DE CONTROL EN YOGA

La necesidad de control presupone automáticamente la presencia de algunos problemas; todo el asunto del control no surgiría si no hubiera en nosotros el deseo de gratificación, con los conflictos inherentes que ello produce.

En yoga control no significa represión sino dirección, significa la comunión lograda a través de la diversión del movimiento de nuestra energía que busca la gratificación; dado que ignoramos la naturaleza de ésta sobreviene el problema que requiere control. Cuando buscamos gratificación incluimos la idea de comunión, es una experiencia subjetiva desprovista de mutualidad, falta de comunión. Si la gratificación realmente nos satisficiera, el problema del control no surgiría, pero dado que es subjetiva, existe una resistencia del otro lado por la falta de comunión, produciendo la discordia y el conflicto.

En primer lugar debemos tratar de comprender lo que estamos tratando de gratificar. La vida es movimiento, energía; la mente también es energía, es decir, movimiento, y éste siempre está relacionado con algo. Ustedes no se mueven a menos que haya una motivación, un deseo de comunicación, de comunión, de llegar a ser uno, de poseer aquello hacia lo cual se están moviendo. O, también, el movimiento gira alrededor de sí mismo, produciendo el egocentrismo. En nuestra interpretación común del control como represión existe frustración de la energía. Nadie ha tenido

éxito en controlarse a sí mismo por medio de la represión. Es primordial comprender la ley de la comunión y de la dirección, comprender la naturaleza de la vida. ¿Quién quiere controlar algo y qué?

Tres caminos para encontrar felicidad

El movimiento de la vida debiera conducir a la comunión a través de la cual alcanzamos la plenitud. Si se le pregunta a cualquiera cuál es su filosofía, responderá que es la de ser feliz, encontrar profundidad, plenitud e integración en la vida.

¿Por qué el hombre quiere ser amado? ¿Por qué quiere amar? Porque es incompleto de por sí y al sentirse en otra persona y sentir la otra persona dentro de sí, prueba un sentido de integración, de plenitud, y siente que su vida tiene un propósito y un significado. Pero comúnmente por felicidad se entiende la gratificación. Cuando la energía de la vida se mueve en una dirección, fracasamos en unificar esas energías hacia donde nos estamos moviendo, imponemos nuestro dominio y entonces nos sentimos frustrados por la falta de comunión.

Primero tenemos que aceptar que en la individualidad de la vida hay movimiento, y, ¿qué es lo que se está moviendo? Este movimiento responde a tres aspectos de nuestra personalidad: uno es instintivo, el segundo es emotivo y el tercero evaluativo o filosófico. Estos son los tres caminos a través de los cuales perseguimos la felicidad, las tres maneras a través de las cuales nos satisfacemos.

El primero, aunque responde a las necesidades de la vida instintiva, acarrea problemas que necesitan control. Está constituido por cinco instintos básicos.

Necesidad de soporte

Uno de los primeros instintos es la necesidad de sostén. Observen a un pequeñuelo cuando se intenta dejarlo caer: el niño se aferra porque no quiere lastimarse. Observen a la enredadera que busca cualquier tipo de soporte para treparse hasta la cima. Incluso observen la mente misma que mira hacia arriba algo que le gusta y trata de copiarlo para sentir seguridad. Este terreno estable lo buscamos a través del amor y de la familia. A un niño se le puede alimentar muy bien y darle mucho confort material, pero si no siente la seguridad del amor paterno, de la guía y un mínimo de estabilidad en la familia, tendrá problemas al crecer.

Al buscar seguridad olvidamos la necesidad de crecer dentro de nosotros mismos, ya que por seguridad no entendemos la propia comprensión - y en la vida adulta comprensión en las relaciones con el mundo - sino que nos equivocamos tomando la seguridad por posesión; deseamos poseer tanto como se pueda para sentirnos seguros y así nos transformamos en víctimas de nuestros deseos. Debido a nuestra inseguridad creemos que podemos comprar la felicidad a través de las posesiones. Uno tras otro, adquirimos símbolos de seguridad y así surge una gran cantidad de frustración. Se adquiere una cosa y, aunque no hemos tenido tiempo de

gozarla porque no se ha producido la comunión, inmediatamente perseguimos una segunda posesión. Por eso un ser humano tiene que comprender cuáles son sus necesidades y aprender a satisfacerse con los objetos de ellas; entonces es posible controlar los deseos.

Los deseos de la vida debieran servir para satisfacerla y no para crear otro deseo; pero comúnmente un deseo conduce a otro y esto se debe a que nuestra relación con el objeto ha tomado una dirección equivocada y hemos olvidado para qué realmente queríamos usar el objeto; lo poseemos para sentirnos seguros por medio de su existencia, sin relacionarnos con él y así nos sentimos aislados. Se observará la paradoja, de un ser humano profusamente rodeado de objetos de deseo y que sin embargo se siente solo y cuya vida está vacía. A través del autoamor no hay plenitud porque la energía gira alrededor de sí misma y no se produce la interrespuesta. Los objetos de los deseos son incapaces de responder. Creamos una imagen de nosotros mismos como poseedores del objeto y entonces la respuesta está dentro de nosotros mismos. Es fácil amar a un objeto, pero no es fácil amar a un ser humano porque él no corresponderá exactamente como queremos, sino como él quiere. Así, nos es más fácil usar a un ser humano más bien que amarlo, y amar a un objeto en lugar de usarlo porque el amor por los objetos es simple autoamor. Un obispo católico me dijo cierta vez que el problema básico de la vida estriba en que hemos olvidado amar al ser humano y hemos empezado a

usarlo, y hemos olvidado usar los objetos materiales y hemos empezado a amarlos. Así surge una relación innatural y toda clase de conflictos surgen debido a ello.

Nosotros no podemos integrarnos en la vida a través del instinto básico de la necesidad de sostén, dependiendo de un objeto o de un ser humano para ser felices, porque jamás tendremos pies firmes. Necesitamos amor, pero la dependencia jamás nos proporcionará pies sólidos. En la mutualidad del amor reside la fuerza de nuestros pies emotivos y sólo entonces encontramos la plenitud a través del instinto de sostén. Incluso si la persona más maravillosa nos ama, no nos proporcionará plenitud en un estado de dependencia. Incluso la dependencia hacia Dios - lo que de hecho significa la dependencia hacia una autoridad sostenida por una institución - no dará fuerza a nuestros pies. En la medida que seamos capaces de integrarnos a una institución o a una escritura, de comprenderlas y de satisfacer nuestra vida a través de ellas, en esa medida nos sentiremos integrados por ellas. La necesidad de sostén, satisfecha a través de la dependencia, crea todo tipo de debilidades. Si no les gusta una persona que depende de ustedes, es porque no quieren llevar su fardo; o si no les gusta la persona de quien dependen, es porque se culpan de aceptar misericordia. Existe la necesidad de confianza interna a través de la cual esos instintos básicos pueden ser satisfechos. No entraré en demasiados detalles sobre los instintos sino sólo les daré una idea general.

El hambre

Es el segundo instinto básico para la supervivencia. Empezamos la vida satisfaciendo el hambre para poder sobrevivir, pero cuando el hambre se convierte en gula significa que hay una carencia, una frustración, de modo que indulgimos en la gula debido a aquella parte de nosotros que clama por satisfacción, por falta de amor, por falta de estabilidad emotiva. Nosotros comemos y comemos y engordamos; eso no nos dará plenitud aunque su búsqueda está en la base de la gula. Por un concepto mal dirigido, palpamos la superficie exterior controlando la gula, sólo para no enfermar. Inmediatamente hemos creado una filosofía de la gratificación: queremos comer para sentir placer y queremos controlar la gula porque no queremos enfermar y poder proseguir gozando de la comida. Pero entonces no hemos resuelto el problema de la gula sino sólo hemos estado reprimiéndolo. ¿Por qué somos golosos mucho más allá de la satisfacción del hambre? Eso nos hemos olvidado de preguntárnoslo. Nosotros necesitamos plenitud, que encontramos comunicándonos con algo que está fuera de nosotros mismos, haciendo algo útil, un trabajo creador o relacionándonos con un interés, tratando de aprender un idioma, un arte, o preocupándonos de alguien; pero, como les dije, estamos demasiado ocupados en girar alrededor de nosotros mismos más bien que en salir del círculo del ego. Existe la idea de que podemos sentir satisfacción simplemente gratificando nuestros sentidos, pero de ahí surgen los

problemas de enfermedades y falta de confort y, en consecuencia, la necesidad de control. Si tuviéramos una medicina mágica que evitara la falta de confort, nosotros proseguiríamos con nuestra gula, pero eso tampoco nos satisfará jamás. Allí está el nudo de la cuestión: siempre estamos luchando con las sombras en lugar de la sustancia.

La lujuria

Es una ley fundamental para la procreación y continuidad de la especie. Pero, ¿qué más encierra la lujuria? Es la identificación a través de la posesión. La lujuria no significa que una persona se está satisfaciendo a través de la complacencia de los sentidos, sino por la satisfacción de la conquista, la posesión. Si se tratara meramente de complacer los sentidos, entonces cualquier persona estaría bien para satisfacer la lujuria; pero eso no es así: somos selectivos. Al seleccionar estamos decidiendo quién vale la pena conquistar y quién ignorar; siempre existe el elemento de autoimportancia que es el que queremos satisfacer a través de la conquista. Es un aspecto complicadísimo de nuestra vida porque la agresión es sinónimo de lujuria, es una dominación a través de la posesión, tratando de victimizar a una persona por mucho que lo adornemos con poesía, ya que pretendemos ser exclusivos al dominar. De manera que la posesión exclusivista del ego es la que inspira la lujuria.

El amor de una persona realmente en armonía espiritual con otra, continuará a pesar de la falta de

satisfacción física y no dependerá sólo del aspecto exterior, y aunque marido y mujer envejezcan juntos, siempre aparecerán mutuamente deseables. Pero ese deseo desaparece - a veces ni es necesario que hayan llegado a viejos, sino sólo que la novedad de la relación se haya esfumado - porque no existía una relación espiritual, ni unión de carácter, ni interrelación en otros intereses. Básicamente esta cualidad es la búsqueda de la identificación y no es meramente la continuidad de la especie: queremos a alguien que nos proporcione la plenitud. Esta es una plenitud específica que no se encuentra en la generalidad de las relaciones sino en una relación determinada. Es aquí que necesitamos el sentimiento que es el significado de la identificación; si ese significado no estuviera allí, es necesario controlar la lujuria. Se observará que principalmente es la persona frustrada la que mayormente cede a los sentidos; si esa frustración no existiera, habría más regulación. De modo que el control no puede venir por represión sino buscando identificación.

La ira

Hay dos instintos primarios más. La ira es un producto de la debilidad, de la intolerancia. Somos iracundos porque no estamos seguros de nuestra posición, debido a una debilidad básica de carácter. Comúnmente, ¿por qué controla una persona su ira? Porque no quiere ser desagradable, ni quiere herir a la gente, pero eso no resuelve el problema. Si hubiera fuerza de carácter, habría reacción pero no

existiría la ira. La fuerza de carácter nunca hiere, sólo la falta de tacto es la que hiere. Nosotros estamos demasiado preocupados de la importancia de nuestra posición y despreciamos la posición de otros; como nuestra autoimportancia no ha sido satisfecha por la otra persona reaccionamos con desprecio traducido en ira. Pero ¿por qué ira? Es la inseguridad de la propia posición porque si yo sé que mi posición es correcta y no se me reconoce, podrá ocurrir que no me guste, pero no sentiré enojo. Me sentiré enojado si estoy demasiado envuelto en mi autoimportancia. Esa es una debilidad básica, es una falta de certidumbre en la relación, es inseguridad.

¿Qué nos hace inseguros? ¿Qué es lo que la otra persona nos recuerda, provocando nuestra reacción? Eso nos tenemos que preguntar. Notaremos que nos enojamos ante esas mismas cosas que despreciamos porque faltan en nosotros mismos. Si soy débil y me encuentro con otra persona débil, me enojo mucho por su debilidad y a través de esa ira trato de sentirme valiente, ahogo mi propia debilidad, dominándolo. Si yo tengo la debilidad de mentirme y veo a otra persona que se miente en lo mismo, me enojo porque, a través de esa ira, siento que soy todo verdad. Si soy vanidoso y quiero superar esa vanidad, al ver a otra persona vanidosa, inmediatamente recuerdo algo que odio en mí mismo, entonces se produce una transferencia de autoodio.

En lugar de reprimirnos tenemos que preguntarnos el porqué. La ira es básicamente

debilidad de carácter y eso es lo que debemos tratar de superar.

El miedo

El miedo es autodefensa; todos lo sabemos. La autodefensa tiene sentido cuando somos amenazados; de nuevo se trata aquí de una inseguridad dentro de nosotros mismos causada por la falta de iniciativa. Miedo no significa que estemos todo el tiempo asustados, sino es temer el fracaso o temer ser heridos. Es no querer poner a prueba nuestros puntos de vista y nuestros ideales. Es a través de la iniciativa que podremos superar el miedo. Hay un dicho que si se ve algo en la oscuridad, como no es claro, se le tiene miedo, porque se mezcla la oscuridad con lo que queremos ver; es decir, no se quiere ver lo que se quiere ver y entonces no se ejecuta un acto de iniciativa y todo permanece en un estado fantasmal debido a que se rehúsa hacerle frente. Y, como les dije, es el miedo de ser heridos o de fracasar, debido a la preocupación excesiva por la propia imagen del ego. Giramos alrededor de la imagen de nuestro ego, preocupándonos de cómo es aceptada y eso ocurre porque hay algún problema con la sustancia; debido a que no queremos revisar la sustancia y ser rectos, continuamos operando a través de las imágenes, temiendo siempre averiguar lo que realmente somos. Así ninguna relación puede mantenerse.

Control emotivo y mental

Hay otras áreas de nuestra personalidad fuera del cuerpo físico, en las que necesitamos sentir plenitud. Una es la emotiva caracterizada: 1°, por la pasión y el apego; 2°, el odio y el resentimiento, y, 3°, los celos y la envidia. Esos son los tres aspectos emotivos a través de los cuales queremos integrarnos a la vida pero a través de los cuales sentimos frustración.

La tercera área es evaluativa o filosófica. En primer lugar están la fe y el fanatismo; en el segundo, el sentido de lo correcto y lo equivocado, y, en el tercero, el orgullo y el prejuicio. Estos son valores mentales o filosóficos que se crean.

Yoga significa comprender, no luchar con sombras. El problema está en que cuando decimos que tenemos razón, no nos preocupa el hecho natural mismo de tener razón sino de que somos nosotros los que tenemos razón. Y ahí está el problema del ego, el conflicto que necesita control. Cuando yo digo que estoy equivocado, no me preocupa tanto qué es lo equivocado, sino el conflicto con una serie de justificaciones del porqué estamos equivocados y queremos ser aceptados por la confesión de nuestro error.

Hay un dicho que afirma que el control de la mente es posible cuando lo falso se reconoce como tal y lo verdadero como verdadero, lo falso en lo verdadero y lo verdadero en lo falso. Significa que cuando se ve que algo no es correcto, lo que nos preocupa es que debía haber sido correcto. Por

ejemplo, si yo sé que mi nariz es aplastada y la acepto, deja de oprimirme como tal, pero, dado que yo pretendo que no lo sea, entonces lo falso es aún más de lo que lo es en verdad. Del mismo modo algo es verdadero si no tenemos de él un sentido exagerado de verdad; sólo entonces lo verdadero lo es. Cuando estamos demasiado preocupados de la importancia del que concibe la verdad, siempre existe cierta falsedad en esa verdad; significa que estamos más interesados en la imagen que en la sustancia. Y cuando se sabe que incluso en lo falso - ya que la vida está llena de falsedad - existe un espíritu que es omnipenetrante, trascendental, ya ahí hay un elemento de libertad a través del cual puede superarse la falsedad y entonces se encuentra un elemento de verdad en esa falsedad.

En yoga existe un gran sentido de reconciliación, porque es a través de ella que podrán comprender la integración de la vida. La reconciliación no significa sometimiento o servidumbre, sino comprensión.

Un dicho chino alude a la planta de bambú que se inclina cuando viene la tormenta, pero no queda inclinada para siempre. Cuando la tormenta pasa, es otra vez ella misma. No está parada sobre su ego que puede quebrarse bajo la tormenta.

OM

LA NUEVA DÉCADA

Se ha dado en llamar de muchas maneras a la pasada década del sesenta: la de los tumultos, la del cambio, la del desafío. ¿Década sensacional? No del todo. Quizás fue la del desafío, de la exploración agresiva en la afirmación de los derechos del hombre, en la búsqueda del corazón, la ruptura con los cánones tradicionales, quizás cierto amor a lo silencioso a expensas de la responsabilidad y sin embargo, en eso mismo, un afán por encontrar valores espirituales innatos.

Fundamentalmente, la década pasada ha sido un reto contra lo establecido, cuestionando las normas del comportamiento social, disputando el papel que desempeñan la ciencia y la tecnología, las artes y la religión. Fueron diez años de cambios acelerados.

Importancia del cambio

Sin embargo, el cambio por sí mismo, el afán de contradicción - a menos de estar muy seguros de las alternativas - tienen poco significado, pues toda modificación promueve evolución si la alternativa es vigorosa, honesta y mejora al individuo y a la sociedad.

El pasado importa en cuanto nos ayuda a entender el presente sacando ventaja de las experiencias vividas y lo que hacemos ahora debería indicar la meta que nos proponemos en el futuro.

La afirmación de los derechos del hombre y los vigorosos movimientos de protesta de los

estudiantes son las características sobresalientes de los sesenta. Con respecto a la aspiración espiritual - especialmente entre la generación más joven - existió una fuerte tendencia a apartarse de las doctrinas religiosas tradicionales.

El hecho es que son muchos los que no están satisfechos con los sermones estereotipados o las creencias que limitan el espíritu de indagación, incluso de la indagación herética. En efecto, la palabra "herejía" está tan completamente fuera de moda que ni siquiera merece seria consideración.

¿Qué buscamos?

¿Qué estamos buscando en el cambio social, en la revolución? ¿La justicia para todos, la unidad y la armonía, o el odio de clases y el dominio sobre la mayoría por unos pocos políticos de carrera? ¿Qué buscamos en yoga? ¿Un escape hacia lo misterioso o una indagación del significado real de la vida?

¿Quieren los estudiantes una educación más honesta y práctica al rebelarse contra las autoridades educacionales? Al atacar la injusticia de la mayoría en la comunidad, ¿trata la minoría de imponer su propia injusticia sobre la mayoría?

El odio no será nunca vencido por el odio sino por la comprensión y buena voluntad que todos debemos cultivar adquiriendo la fuerza de carácter para ofrecerlos. La práctica del yoga significa unión de corazones que se comprenden y de manos en ayuda mutua. No es un escapismo.

Yoga es una filosofía de vida; es desear aprender de la vida haciendo frente a los problemas de la naturaleza humana. El significado de Dios, la religión, la metafísica, sólo tienen valor si se está dispuesto a enfrentarse consigo mismo y con los problemas de las relaciones humanas. Practicamos yoga en lo que hacemos y en lo que dejamos de hacernos los unos a los otros. Su alma es la ética. Los problemas de la vida no pueden esconderse bajo el mito de la autorrealización o realización de Dios, pues lo que somos está determinado por lo que se hace o se deja de hacer.

Carencia de raíces

Poco significa ser distinto por satisfacer al disconformismo a menos que se trate de entender en qué se quiere ser distinto. Si decimos que deseamos realizar a Dios, su valor estará en lo que significamos por Dios y en relación a qué.

El problema de la sociedad moderna es la ausencia de raíces. Al perseguir la felicidad a través de las posesiones materiales, olvidamos que estar en paz consigo mismo es encontrar felicidad. Hemos dejado de ser dueños de nuestra vida, para terminar siendo poseídos por los objetos terrenales.

El resultado es que disponemos de poco tiempo los unos para con los otros: marido y mujer, padres e hijos. Esto lo siente especialmente la generación joven. A ello se debe la falta de arraigo y de plenitud en la relación familiar.

La vida está saturada de egoísmo. Somos incapaces de dar de nosotros mismos entendimiento, consideración, comprensión y caridad porque estamos autocentrados. Nos falta la disciplina del control del ego. En cada nivel, tanto material como espiritual, es el ego el que vicia la relación humana y trae consigo mutuo sufrimiento.

La vía del yoga

La autodisciplina es la vía del yoga; disciplina adquirida mediante la inspiración, no la represión. Es buscar a Dios en los valores humanos, en la sublimación de nuestra naturaleza terrenal. Es el ejercicio de la voluntad individual para hacer frente a sí mismo, sin ser arrastrado por caprichos colectivos.

Vivir es cumplir con nuestra naturaleza elevada, no una penitencia. Se vive para lo que se puede hacer ahora por superarse y mejorar el medio ambiente en beneficio de las generaciones actuales y las venideras. La preocupación por un cielo en el más allá es propia de haraganes e hipócritas, si carece de relación con lo que se hace por los seres vivientes.

Yoga no significa trasplantar la propia creencia sino crecer en fe y en razón. El yoga sirve para la universalización del alcance religioso, no para salvar almas, sino para encontrar la propia alma. Hay un campo para yoga en cada religión y filosofía espiritual.

El aspecto personal de la religión es más importante que su forma social; es la experiencia de

la filosofía de la vida que determina lo que deseamos de la existencia y cómo hemos de vivir los unos con los otros.

Evolución y revolución

La década del sesenta ha sido testigo de muchas rebeliones estudiantiles. La revolución como medio destructivo es una maldición. Sólo tiene significado cuando provee una meta constructiva para el futuro, cuando alimenta un objetivo evolutivo. La violencia engendra violencia y aun si se logra un fin habrá que pagar el precio por las sucesivas olas de violencia.

Pero aun si no fuera más que eso, las revueltas de los estudiantes han planteado preguntas altamente pertinentes como por ejemplo por qué fallan los sistemas educacionales y, en cuanto al derecho fundamental de los jóvenes a increpar a su gobierno, por qué deben ir a la trinchera de un país distante, por qué no pueden votar cuando tienen dieciocho años de edad y deben esperar hasta cumplir los veintiuno y mientras tanto, sin embargo, deben pagar impuestos sobre lo que ganan para mantenerse.

En la última década nos hemos vuelto más conscientes de nuestro medio ambiente. Nos preocupa el aire que respiramos, el agua que bebemos y en la que podríamos bañarnos, los bosques que han de protegerse a fin de que se reponga la atmósfera adecuadamente y se mantenga un equilibrio ecológico.

El papel de la ciencia en una sociedad altamente industrializada y automatizada nos evidencia cada vez más el alto precio que hay que pagar al comprometer la libertad del espíritu, a menos de preocuparnos igualmente de la importancia del papel espiritual del individuo en la sociedad.

Liderazgo responsable

En muchas partes del mundo ha germinado la violencia, indicando el fracaso para combatir efectivamente los males sociales; los enconados problemas de los no privilegiados; la inhabilidad para descentralizar las áreas urbanas dispersando los complejos industriales; las medidas ineficaces para dar incentivos a la fuerza obrera inexperta; la falta de un liderazgo que, en vez de explotar el miedo, el odio y la ignorancia, haga surgir lo mejor de la naturaleza humana.

Disentir sin responsabilidad y protestar sin sentido del deber son factores que han dejado sus huellas en la década pasada y nos han hecho conscientes de cuán necesario es ser responsables para tener espíritu de servicio si queremos realmente el bien mutuo.

Los estudiantes han desafiado costumbres tradicionales y morales, participando en una nueva tendencia con una amplia gama de autoexpresión, ya sea en las artes y el teatro, en la mini y la maxifalda o en los coloridos atuendos masculinos; en la literatura y el cine, en las escarapelas de paz y en la

fuerza bruta. Pero ¿esto los hace mejores? ¿Es esto todo cuanto saben expresar de sí mismos?

Sin la autodisciplina del yoga, sin raíces en ideales espirituales, en unidad familiar y entre amigos, encontrarán que una sociedad licenciosa y descarada no es sustituto para la sociedad hipócrita e injusta que están combatiendo.

OM

ALGUNOS ASPECTOS DEL ISHA UPANISHAD

Concepto del hombre

En esta Escritura se presenta el concepto del hombre y los diferentes conceptos de Dios y del mundo como se postulan en la filosofía Vedanta.

Cuando hablamos del hombre o del ser humano, no estamos hablando de un individuo espiritual particular o de un individuo animal particular: estamos hablando de una entidad que es ambas cosas a la vez.

Es material ya que tiene cuerpo y para poder preservar esta entidad material, las leyes animales o terrenales deben operar; son la ley de autopreservación y la ley de autopropagación. Si el hombre debe preservarse como cuerpo físico debe preservarse como cuerpo que existe interrelacionado con las cosas de su medio y que está condicionado a ellas; es así que a través de la autoextensión y autoidentificación existimos materialmente. Imagínense una persona encerrada en una pieza que tenga únicamente alimentos o las cosas indispensables para que su cuerpo físico se mantenga en vida: podrá subsistir en estas condiciones sólo por algún tiempo. Si no se le ha permitido ver la luz del día, ni un solo ser humano, si no tiene nada que hacer, nada que leer o escuchar, nada con que identificarse, después de un tiempo esta persona perecerá. No existimos sólo por los alimentos sino por la identificación mutua, a través del amor y del odio, entre gustos y disgustos, con el

sentimiento de ser aceptado, de ser deseado, de aceptar algo, de que alguien nos guste, de vernos identificados con los otros. Esta es la conciencia material del hombre, pero estos dos aspectos solos tampoco lo sostienen. Dentro de la vida material, él busca algo imperecedero, por encima de sus identificaciones egotistas, por encima de su amor emocional o sensual, busca una realidad más profunda.

Ese es el otro aspecto: el hombre como espíritu, el hombre como entidad infinita ya que, aunque sea un ser físico, aunque sea una entidad mental, sin embargo busca lo que está más allá de las limitaciones y eso revela su contenido espiritual, que no es sino lo infinito que se ha infiltrado en lo relativo.

En la individualidad del hombre lo infinito es más consciente de sí. Lo infinito, por supuesto, está también en la materia inerte sosteniéndola en un marco particular de ley, en una particular estructura de energía, pero en la conciencia humana está más expresado. Imaginemos, en el plano animal de existencia, a un animal doméstico o a un animal salvaje que esté provisto de alimento suficiente y esté en un ambiente conveniente: él será feliz y dormirá bien. Pero aunque proveamos al hombre de alimentos y de un ambiente adecuado, no es seguro que será feliz ni se expresará en toda su plenitud. Esto es la señal del infinito que trata de expresarse a través de la entidad finita del hombre.

Concepto de Dios

Al hablar de Dios, de acuerdo a este *Upanishad*, no se está hablando de algo sólo trascendental sino también inmanente. En las enseñanzas vedantinas se dice que Dios está dentro del hombre; ¿significa esto que lo infinito está dentro de lo finito? No. Algo finito jamás puede representar plenamente a lo infinito, pero lo infinito está dentro de lo finito y éste lo expresa y por eso es válido.

Cuando hablamos de Dios como principio inmanente significamos el espíritu infinito que está dentro de lo relativo y dentro del hombre, donde su conciencia está mayormente expresada. Incluso en otras tradiciones no se habla de Dios como una sustancia particular porque significaría que lo estamos categorizando; una sustancia es algo diferenciado; una entidad es algo que implica particularidad. Dios es tal que no puede decirse que esté en un lugar y no en otro. Existe la infinita expresión de la realidad. ¿Qué es la realidad? ¿Qué significamos por realidad? Significamos algo que no cambia, inmutable e imperecedero. Lo irreal es aquello que aparece de una manera que no es definitiva.

Realidad relativa

Hay varios niveles de realidad; por ejemplo: esta silla es una realidad, tiene una determinada forma y densidad. Desde el nivel de mi densidad, la densidad de la silla es real, en consecuencia tiene una realidad

relativa. Pero supongamos que yo soy un átomo: no estaría sentado sobre la silla sino que estaría interpenetrándola, estaría confundido con la sustancia de la silla. Desde el punto de vista de la conciencia de un átomo, la silla parecerá un espacio muy vasto, salpicado, permeado de muchos átomos; aparecerá como el cielo con miríadas de estrellas, como lo vemos desde nuestro punto de vista.

Cuando se habla de la realidad de Dios, se habla de la Realidad Infinita. La conciencia infinita se expresa a sí misma a través de variados niveles de manifestación e incluso más allá de la manifestación. Desde el punto de vista de nuestros sentidos no somos capaces de percibir el aire en la pieza a menos que circule con cierta intensidad, que si no hay corriente, no hay aire. Incluso, si produjéramos el vacío en esta pieza, se produciría un vacío que no lo sería en verdad: desde el punto de vista de las partículas electrónicas, la pieza estaría llena de energía eléctrica. Así puede haber muchos niveles de percepción. Lo que se llama manifestación es algo percibido empíricamente. La no manifestación desde el punto de vista de nuestra percepción, puede ser una manifestación en otro nivel de conciencia.

Principio de lo inmanente

Aquí el término "principio" es contradictorio porque al decir "principio" implicamos alguna caracterización. No existe principio sin una particular estructura de valores, pero como nos

vemos forzados a usar palabras, tenemos que conceptualizar al infinito. Hablar de Dios como principio infinito es usar términos contradictorios. Hablar de Dios como verdad también es una contradicción porque en el momento mismo que decimos "verdad" mencionamos algo concebible. Pero nosotros funcionamos por medio de nuestra mente más densa a través de conceptos.

El espíritu de la verdad, el espíritu del amor son conceptos sublimes y aunque les demos subjetividad de acuerdo a la capacidad de nuestra manera de sentir y de pensar, sin embargo albergan el poder de elevarnos. Por eso se dice que Dios está en nuestra vida a través de estos valores.

Coincidencia en distintas tradiciones

Nuestro propósito no es discutir sobre las diferentes doctrinas, sino tratar de comprender la naturaleza de ellas, que han nacido de acuerdo al ambiente y las condiciones históricas, para ajustarse a la comprensión y mentalidad de la gente y darles un punto de enfoque, un propósito, una identidad en términos de soporte religioso, una creencia inspiradora que les permitiera mantenerse unidas a una entidad particular.

Todos necesitamos un punto de enfoque. Un hombre que trabaja en una fábrica puede encontrar inspiración como patriota al servicio de la nación, o en incentivos de dinero, de provecho; estas cosas le proveen un foco. Sin foco no hay identidad y no se mueven los resortes de la persona. Denle a un

irresponsable una casa y una familia y probablemente adquirirá responsabilidad. Aunque necesitemos objetivos diferentes durante nuestra vida, tampoco debemos atarnos o limitarnos por nuestra comprensión, ni restringir la libertad de nuestra aspiración. Para evitarlo, la filosofía Vedanta provee algunos caminos que miran a diferentes valores.

En una conferencia que yo daba cierta vez, había entre los auditores un sacerdote católico; cuando abordé el concepto de que Dios está dentro del hombre - está dentro de mí y dentro de tí, dentro de las murallas, en las montañas y los árboles, en todas partes - me objetó después de la conferencia que yo había dividido a Dios en muchas partes. Le repuse que cuando yo hablaba de Dios, no hablaba de Él como una sustancia sino como una conciencia espiritual. Él me dijo: "Si usted piensa que Dios está dentro de este mundo, ¿cómo puede esperar algo sagrado?, ¿algo divino dentro de algo mundano?, ¿o de nosotros?" Le rebatí que no creíamos que Dios, que es infinitamente sagrado, pudiera ser contaminado por lo material. No es como el aire, por ejemplo, que adquiere mal olor cuando está confinado en cuatro paredes, sino que Él es el espíritu infinito. Hay espacio dentro de esta pieza y fuera de esta pieza, hay espacio también dentro de esta alfombra, desde el punto de vista del átomo; hay espacio en todas partes. En esa forma podemos entender que Dios es una conciencia espiritual y, ¿qué significa espiritual?: es aquello que sostiene la vida. Sabemos que la energía sostiene a la materia;

el alma sostiene la vida. Los materialistas dicen que no creen en el alma porque no la han visto, pero aunque no se perciba como una lenteja o una semilla, sabemos que hay algo que pulsa en nuestra vida y es la conciencia que nos diferencia de una entidad inerte. Y el alma es una chispa del espíritu.

En la Biblia misma hay una afirmación parecida y podemos apreciar que la tradición católica y la vedantina no son tan diferentes como se piensa. En la Epístola de Pablo a Los Corintios se lee: "Ustedes son el Templo de Dios; el espíritu de Dios vive en ustedes; el templo de Dios es sagrado." El espíritu de Dios está en el hombre y no podemos separar el espíritu de Dios como algo diferente a Él. Algunos sacerdotes o maestros tratan de separarlo, pero su posición se debe más bien a ignorancia.

La doble naturaleza del hombre

No nos gusta pensar que este cuerpo particular nuestro sea algo maligno o vulgar, aunque se someta a las leyes de la existencia material. Nosotros somos, por supuesto, entidades materiales, pero eso no es todo; dentro de nosotros hay algo sagrado, santo, hay algo que nos eleva. La ampolleta no es la luz, el filamento dentro de la ampolleta tampoco lo es, sin embargo, sin los filamentos, sin el vacío en la ampolleta no podemos percibir la luz, la luz que es algo que está por encima de ella. Así es nuestro cuerpo. Sin el cuerpo y la estructura mental, el espíritu no tendría vehículo con qué expresarse.

El vehículo en sí mismo no es malo, sino que llega a serlo si abusamos de las leyes materiales que lo rigen. Eso decide si somos burdos o vulgares. El sentido del gusto, el hecho de saborear los alimentos no es condenable, sino lo grosero de la gula; el espíritu de conservación tampoco es censurable, pero lo es dañar a otra persona para satisfacer la codicia personal. Esto es lo que se entiende por el mal, porque el cuerpo es sólo un vehículo para la percepción empírica. Las palabras terrestre y material no encierran en sí un significado peyorativo. Como estamos confinados por los límites de la vida material, es ella quien decide. Incluso los santos tienen cuerpo físico y sienten hambre; ellos también tienen que evaluar la diferencia entre el bien y el mal; ellos también mostrarán preferencia por las personas buenas y una no participación con las malas, no tanto por las personas como tales sino por sus proceder es equivocados.

Todos tenemos ese tabernáculo que es el cuerpo físico y debe ser considerado como algo sagrado. Lo que es pecaminoso y lo que es sagrado se entenderá de acuerdo a los niveles de nuestra comprensión y sinceridad. Todo el proceso de las religiones y del yoga se desarrolla dentro de esta gama de lo correcto y lo equivocado. Podemos decir que lo bueno y lo malo son términos relativos de acuerdo a nuestra percepción, pero el espíritu que eleva es universal, aunque el grado de elevación puede variar.

Con el espíritu de justicia ocurre lo mismo. En distintas Cortes de Justicia hay tipos diferentes de

leyes y diferentes evaluaciones del castigo; sin embargo, existe el común denominador del espíritu de justicia, del juego limpio, del sentimiento de lo bueno.

Concepto del sacrificio

Cuando en yoga o en religión hablamos de sacrificio, significa la eliminación de lo denso, o la envoltura grosera de la vida para bien de realizaciones más elevadas. Sacrificio significa negar lo grosero en nosotros para poder remontarnos al espíritu.

La persona que cede a sus debilidades materiales es psicológicamente y en muchos otros modos, débil; si tuviera control y fuera capaz de dominarse, si su mente más elevada primara sobre la más burda, sería una persona fuerte, libre y sin miedo. ¿Qué es el miedo? El miedo es el producto de nuestro envolvimiento con lo burdo; cuando el apego es fuerte el miedo aumenta, pero si este apego se refiere a valores sutiles, el corazón está libre y sin miedo. Cuando los deseos son sublimados, el temor desaparece.

Sobre esto también se hace referencia en la Biblia, en la Epístola de Pablo a los romanos: "Presenten su cuerpo como un sacrificio viviente, eso que es sagrado, aceptable a los ojos de Dios, y que es vuestro razonable servicio a Dios". ¿Qué significa esto? Significa que nosotros servimos en nuestras vidas al espíritu, a Dios, elevándonos de un nivel animal de conciencia de modo que podamos crecer

en conciencia espiritual. Realizando este sacrificio viviente, aunque vivamos como seres humanos, no lo haremos desde nuestra conciencia animal sino trascendiendo la conciencia material que se define allí, nos orientaremos hacia la conciencia espiritual. No se trata de saltar fuera de nuestra piel porque aún sentiremos hambre, aún tendremos que mantener el cuerpo, pero lo haremos con autocontrol y un más profundo sentido de los valores, el sentido de que el hombre no sólo vive de pan sino del anhelo de que se abra su conciencia espiritual.

La escuela de la vida

Este es también el mensaje del *Isha Upanishad* que dice: "Al cumplir vuestros deberes, no es correcto que no aspiren a vivir bien en este mundo y en forma plena la vida". No deben desear morirse ni maldecir la existencia sino darle la bienvenida y cumplirla realizando los propios deberes, y no sólo su forma exterior sino su significado espiritual interior. Las palabras textuales son: "Cumpliendo los propios deberes en la vida debieran tratar de vivir cien años".

No hay que rechazar la vida ni sentir este mundo como una prisión y un lugar de penitencia donde hemos sido confinados por Dios y expulsados de un lugar mucho mejor, sino que éste es un lugar para desarrollarnos, educarnos y realizarnos espiritualmente.

Por más que se maldiga la vida, de todos modos se seguirá viviendo y enfrentando la existencia. Aun

si huimos a las montañas encontraremos allí el mismo mundo; tendremos que enfrentarnos a nosotros mismos porque llevaremos allí a nuestra mente y si no hay nadie para ocasionar problemas, habrá problemas de otra índole porque el verdadero problema somos nosotros mismos. La autoeducación consiste en obtener una perspectiva más profunda para vivir una vida plena, pero sin dejar de realizar nuestros deberes. A través de la acción, a través del servicio, nos purificamos y elevamos.

El carácter no mejora a menos de ser desafiados por la dualidad de la vida; los problemas nos hacen fuertes. Sin desafío no se crece y como el mundo los proporciona, deben ser tomados como tales y no como castigos.

OM

EL APRENDIZAJE NO TIENE FIN

El propósito del yoga es desarrollar la comprensión de la propia religión. No hagamos de él una religión aparte porque es lo opuesto a su propósito; la propia es suficientemente buena. Hay muchas cosas hermosas que ignoramos prefiriendo rechazarlas por sus aspectos artificiales. Esto no es sensato: observemos las bellezas y las gracias de nuestra propia religión, cualquiera ella sea, por medio de la práctica del yoga. El yoga no es una religión en sí ni un conjunto de ritos, sino una comprensión más profunda de los valores de todas las religiones, del objetivo de nuestra existencia terrenal y una filosofía práctica para el logro del autodesarrollo.

Yoga requiere disciplina

Es imposible realizar este ideal sin disciplina, disciplina de nuestros pensamientos, palabra y conducta. Si está ausente, no estamos practicando yoga porque es esencialmente el cambio de los aspectos burdos de la vida como lo son las charlas, los actos y pensamientos irresponsables y superficiales. Uno de los postulados más importantes del yoga es "la disciplina de las modificaciones mentales".

El yoga no es beatería. La mayor parte de los piosos son hipócritas porque la verdadera piedad es una gracia natural que no se exhibe. La piedad no es apartarse de la vida misma sino permanecer en

ella, transmutándola en algo bello y lleno de gracia. Aquellos que la rechazan porque la consideran impura, no son realmente sinceros. Su mente puede ser muy sucia. El ideal de transformar la vida en decente y noble debiera ser un flujo natural y espontáneo.

Esto no puede realizarse sin disciplina. Un soldado no está preparado para luchar si no ha sido previamente endurecido para ello. La vida es lucha, no suave navegar. Aquellos que piensan que la vida es maravillosa y suave se engañan y sufren. Si queremos dominar la vida, necesitamos disciplinarnos para no ser sus víctimas, en lugar de que ella nos mejore. En yoga nos proponemos disciplinarnos con inteligencia, ser dueños de nosotros mismos y de nuestra mente, cultivar el discernimiento, ser interiormente fuertes.

Yoga es un movimiento del corazón

Las enseñanzas de Mahâtmâ Gandhi sobre no violencia y perdón están muy cerca de las de Cristo, considerándosele un cristiano muy noble en espíritu; él poseía autoabnegación, pureza de corazón y de vida, perdón y compasión. Existía en su tiempo un misionero cristiano que le dijo: "Si usted es un verdadero seguidor de Cristo en todos los aspectos, ¿por qué no se hace cristiano formal?" Mahâtmâ Gandhi le replicó: "¿Cree usted que un certificado de que soy cristiano, me transformará en cristiano? ¿Cree usted que seré cristiano si usted me bautiza? "

La religión es por entero un proceso, un movimiento del corazón. No se es un practicante de una religión determinada porque se va a un templo o a una iglesia. Así Gandhi agregó: "Yo mismo no conozco mi propia religión. No he sido capaz de comprenderla. Sólo trato de practicar algunas enseñanzas y muchas aún no las he practicado. Ni siquiera me considero un buen seguidor de mi religión. ¿Cómo podría ser buen cristiano si no conozco mi religión propia? Un certificado no hace a un religioso; es una búsqueda y un desarrollo interior." Lo que él dijo está en el espíritu del yoga.

Aunque era hindú, raramente iba al templo. Los hindúes ortodoxos no lo consideraban muy piadoso porque descuidaba los servicios que normalmente se hacían, pero yo dudo que haya existido un alma que practicara mejor las enseñanzas del hinduismo.

Nos perdemos completamente en las divisiones exteriores, olvidando el espíritu de las enseñanzas. Nuestro corazón mejora no por las formalidades exteriores sino por el espíritu interior. El propósito del yoga es comprender el espíritu de la religión, porque habitualmente cuando decimos "religión" nos referimos equivocadamente a su forma. Creemos que ser un "católico practicante" significa ir regularmente a la iglesia y observar los días sagrados. Pero su práctica es, en verdad, el desarrollo de su espíritu.

Buda fue uno de los más grandes deístas aunque los creyentes en general y los hindúes lo condenaran como ateo porque no aceptaba el concepto hinduista de Dios. En realidad no lo aceptó ni lo negó, pero

demonstró ser un gran creyente en su afirmación: "Para mí, Dios es verdad y amor. Yo venero a Dios sirviendo a la verdad y desplegando amor en mi corazón". A los hindúes no les satisfizo esta explicación y dijeron: "Aun así, es un ateo". Sin embargo, el mero hecho de afirmar que se cree en un aspecto particular de Dios no nos transforma en creyentes.

La naturaleza limitada de los conceptos

También es necesaria la humildad en el acercamiento.

Uno de los puntos básicos del *Isha Upanishad* es el de que no existe en muchos conceptos la última palabra. El concepto es limitación y Dios no puede ser limitado en él. Sin embargo, en nuestra aspiración hacia valores elevados no podemos avanzar sin conceptos porque toda nuestra vida es conceptual. Decimos que creemos en valores abstractos, en cualidades, en términos abstractos, a saber: "Creo en la cualidad del amor, creo en la cualidad de la verdad", pero olvidamos que somos seres mortales y que las percepciones de la mente están siempre relacionadas a objetivos.

Desconocemos la cualidad del amor si no la relacionamos con algún individuo que nos la ha dado. No comprendemos qué es la verdad a menos de relacionarla a la vida de algún héroe que la ha personificado. Constantemente estamos relacionando las cualidades a los objetos. No se habla de altura si no se asocia a una cosa; no se habla

de tiempo sin relacionarlo a dos momentos. Cuando se dice que tenemos diez años se considera subjetivamente el momento en que se nació y las cosas que rodearon nuestro nacimiento, extendiendo el movimiento del sujeto que somos nosotros a otra fase de relatividad, es decir, a los diez años. Tenemos así el concepto del tiempo en términos de movimiento de un objeto entre dos puntos.

Nuestro concepto del tiempo está gobernado en gran medida por la revolución de la tierra alrededor del sol. Nuestro modo de computar la edad del cuerpo físico, su tiempo, determina su relación con las cosas exteriores. El cuerpo sufre cambios y decae en relación a ellos. No diríamos que nuestro cuerpo es viejo a menos de reaccionar en forma diferente a las cosas exteriores y que éstas, a su vez, no reaccionaran diversamente frente a nosotros. Supongamos que a la edad de cuarenta años mantuviéramos nuestras reacciones iguales al estímulo exterior y los demás reaccionaran de la misma manera ante nosotros que cuando teníamos veinte años, entonces seguiríamos teniendo veinte años.

Se dice que la disposición de la mente y la manera en que hace reaccionar a los demás deciden nuestra edad. A un hombre muy frustrado, que también causa reacción en los demás por su frustración, le parece su vida mucho más larga que a aquél de disposición brillante. Estoy hablando del concepto del tiempo únicamente en relación a nuestras reacciones, a la naturaleza de nuestra integración o no-integración, o a nuestra disposición hacia las

cosas exteriores. El tiempo, mirado individualmente, es un fenómeno mental. Cuando tenemos un libro o alternamos con una persona muy interesante el tiempo vuela y apenas tenemos conciencia de él. Al contrario, una persona aburrida o un quehacer que nos disgusta harán parecer cinco minutos como cinco horas.

Mejorando nuestra disposición o nuestra mente, mejoraremos nuestra relación con la vida. El propósito del yoga es integrarnos a nuestro medio ambiente de manera sana. Esto requiere estabilidad interior y fuerza mental, de otro modo las circunstancias nos empujarán de un lado a otro como corchos en el agua.

El que cree saber no sabe

Un refrán afirma que: "El aprendizaje no tiene fin". En el momento que creemos haber adquirido conocimientos demostramos profunda ignorancia. El que cree saber, no sabe. Aquél que sabe, sabe que le queda mucho por saber. El *Isha Upanishad* pone en guardia sobre el concepto de Dios: "No seas estático; que la conciencia de lo infinito sea siempre expansiva". Un concepto es sólo un medio para sacarnos de nuestras valvas, pero un concepto no es Dios.

Este *Upanishad* continúa alegóricamente: "En profundas tinieblas penetran aquellos que veneran la ignorancia". Los que se conforman con la ignorancia son miserables e infelices porque, rehusando aprender las lecciones de la vida, siempre sufren; por

eso se dice que su estado de existencia es de tinieblas. Su vida es oscura y cometen continuos errores al rehusar aprender. Si aprendieran, su vida mejoraría; habría menos sufrimientos y más luz. "Pero, ¡cuidado! aquéllos que veneran el conocimiento penetran aún en mayores tinieblas". ¿Qué significa venerar al conocimiento? Aquí el conocimiento no es la sabiduría. Aquéllos que piensan que todo puede aprenderse por medio de la mente se llenan de vanidad y son más orgullosos en sus sentimientos, cayendo aún en mayor oscuridad. Su conocimiento es mera comprensión intelectual, árida e insensible, de la vida.

Por eso Gandhi decía: "En el momento en que una nación cree que sabe mucho, inmediatamente decae". Cuando un individuo cree haber progresado comienza a retroceder, ya que por su vanidad piensa que no le queda nada por aprender; está eufórico con su pequeño conocimiento y éste se transforma en obstáculo. Se torna menos indagador, menos inquisitivo y se estanca.

Al disminuir el interés empezamos a envejecer; al cesar la búsqueda, crecemos en ignorancia; por eso se dice: "El mero conocimiento intelectual no nos revela la verdad interior. Una simple colección de hechos no nos dará la sabiduría". La sabiduría es el resultado de sentimientos más profundos y sólo ella nos ayuda en la vida; la colección de hechos no lo hace aunque, por supuesto, tenemos que conocer el medio en que vivimos. Los que realmente saben son siempre humildes, sólo los que saben poco lo demuestran mucho.

El sentido de este verso es que no puede conocerse a Dios por medio de la mente. Es necesario profundizar los sentimientos y desplegar la mente más elevada. El proceso del conocimiento es por supuesto un medio, porque la búsqueda implica una investigación intelectual, pero es sólo una parte ya que hay muchos aspectos más valederos, como lo son la experiencia y la práctica, que nos dan sabiduría.

Visión equilibrada

Otro verso que se refiere al equilibrio en el punto de vista dice: "En las tinieblas penetran aquellos que veneran lo manifestado". Estos versos siempre necesitan interpretación porque son como acertijos. Aquí encontramos nuevamente el concepto de Dios. En aquel tiempo existían dos conceptos de Dios: el transcendental, más allá del universo y el otro, que sostenía que Él había llegado a ser el universo.

Él es transcendental porque no puede ser conocido por la mente. Por eso los estudiantes de Vedanta y todos aquéllos que dicen venerar a Dios sin nombre ni forma, al *Brahman* sin cualidades, a la Realidad Una, se están autoengañando, porque están venerando un concepto y se convencen a sí mismos que están venerando al Dios Transcendental. Mientras usamos la mente, lo transcendental es sólo una palabra sin sentido.

Otra manera de defraudarse es decir que Dios es la naturaleza porque, ¿cómo lo finito puede ser lo infinito? Otra insensatez es decir que Dios es un

santo o profeta particular porque tampoco Él podría ser un nombre y forma limitada.

El equilibrio en el punto de vista es necesario. Lo finito es, porque lo infinito mora en él. La materia no es energía, pero la materia es materia porque la energía está en ella. Lo finito está pues sostenido por el principio infinito. Esta manifestación sin embargo no revela jamás por entero a lo infinito. Lo mismo que el santo más noble jamás puede revelar plenamente a Dios en su vida, sino sólo valores más sutiles, una manifestación, una emanación de Dios. Un santo o un avatar son "encarnaciones" de Dios y la encarnación es ya una limitación.

Lo infinito no puede objetivarse. Sin embargo para acercarnos a él necesitamos un medio representado por sus valores, los valores que nosotros asociamos a Dios, con la vida de almas nobles y los santos que nos enseñan cosas sublimes y nos dan un noble ejemplo. No significa que Dios haya venido, sino han sido sus cualidades que nos inspiran y elevan acercándonos a su realización.

Dios es verdad

La vida material sería demasiado grosera si no encontráramos algo sutil y noble en ella; nuestro trabajo sería demasiado ordinario si no lo identificáramos con nuestro sentido del deber; nuestras relaciones familiares serían demasiado burdas sin unidad espiritual; nuestras amistades serían demasiado triviales sin un ideal común.

Es necesario el equilibrio en el punto de vista sin engañarnos con la idea de que somos creyentes de lo transcendental porque creer, venerar, implica que se cree en "algo" y ese algo ya es un objeto. Hasta un concepto es algo objetivizado. Decir que se cree en la realidad transcendental es un contrasentido. Por eso se afirma: "Todos los que dicen que conocen a Dios, no lo conocen". Nada puede revelar realmente a Dios si no es en la unidad; sólo emergiendo en Él, se lo realiza. Lo individual que se hace uno con lo infinito puede entonces encontrar su experiencia.

Como somos entidades finitas en este mundo, la práctica de la religión comienza encontrando valores más sutiles en nuestras relaciones ordinarias, no consiste ni en ser fanáticos ni en ser tan ingenuos como para pensar que Dios está ubicado en algún lugar determinado en el cielo, o que tiene un nombre y una forma particular, ni tampoco ser tan superficiales como para pensar que lo que vemos en el mundo es todo y que no hay nada detrás de él.

El ideal, en síntesis, es transformar nuestra vida de un nivel denso a uno refinado. La verdad es Dios y Dios es verdad. No sabemos lo que es la verdad pero por nuestra experiencia en la vida conocemos su manifestación. Lo que libera el corazón de la ignorancia de estrechas ligaduras, lo que cura y mejora la vida, es el espíritu de la verdad. Es un proceso de toda la vida conocer lo que ella es.

El espíritu de la verdad no cambia pero sus formas cambian de acuerdo a las condiciones de vida. No puede haber dos espíritus de la verdad sino sólo uno. Sin embargo, puede haber varias formas de ella y

cuando una forma es aplicada equivocadamente se transforma en falsedad. En consecuencia, la verdad puede ser bien o mal aplicada. El cuchillo puede matar en manos del asesino o curar en las de un cirujano. Del mismo modo muchos valores pueden ser aplicados de diversas maneras.

OM

MEDITACIÓN: UN PROCESO DE COMPRENSIÓN Y ENRIQUECIMIENTO DE LA VIDA

En el sentido espiritual, la práctica del yoga comienza tratando de integrar los diferentes aspectos de la propia personalidad: el emotivo con el racional, el instintivo con el intuitivo, el material con el espiritual.

El estudiante de yoga, en lugar de ser una desamparada víctima de las circunstancias o de la actitud ajena, trata de modelar su vida por medio de la meditación o cultivar en sí mismo impresiones regeneradas en el subconsciente.

Yoga significa unión o integración. Esto es, unión de la mente consciente con el subconsciente, lo que conduce a una mejor comprensión de sí mismo y de los demás. Esencialmente es un proceso de autorrealización. En términos religiosos es la unión del hombre con Dios y en términos metafísicos, la unión del inconsciente primordial de primigenia existencia con la superconciencia, o el microcosmos con el macrocosmos.

Molde general

Todos nacen con un trasfondo que los distingue, caracterizado por las impresiones particulares innatas de los instintos de autopreservación y autoextensión. Esto es denominado individualidad del inconsciente primordial o *antar chitta*. Este nivel

de conciencia se manifiesta desde los seis meses de edad. Toda madre sabe que cada uno de sus hijos es diferente desde su primera infancia.

Cuando el niño empieza a responder al mundo exterior, se forma otro nivel de conciencia. Este es llamado *vahir chitta*, o subconsciente, en el cual las experiencias de los objetos - a través del medio de los sentidos - son particularizadas en memorias. Este proceso prosigue hasta la muerte.

Mientras que las impresiones innatas - *samskaras* - tienen una influencia a grandes rasgos sobre el molde general de nuestras aptitudes, las impresiones subconscientes que recibimos - empezando por nuestra relación con nuestra madre, padre y otros parientes inmediatos - prosigue modelando nuestra vida al pasar de la infancia a la juventud. El mundo a nuestro alrededor - las circunstancias, amigos, estudios, los medios noticiosos, las atracciones comerciales - determinan una parte sustancial de nuestro carácter.

Aunque no siempre sea posible cambiar las circunstancias o la disposición de los demás, está en nuestras manos cultivar la voluntad, una filosofía de la vida y adaptar nuestra disposición hacia los factores circunstanciales.

La conciencia del yo

Para practicar la meditación, se debiera tener una comprensión del ser.

La conciencia del yo o el ego, es el agente propulsor en la vida. El Ser se proyecta hacia afuera

a través de los instintos y hacia adentro por reflexión. Cuando el yo está envuelto en las cosas mundanas se le llama materialista y si opera por medio de virtudes espirituales, se le llama idealista. Ya sea mundano o espiritual, el yo funciona en un estado de condicionamiento. El aspecto instintivo de nuestra conciencia, si bien preserva la particularidad de nuestro ser, nos compromete en un mundo de ataduras. El aspecto espiritual, merced al idealismo, la disciplina y la sublimación, nos proporciona un sentido de armonía, paz, unidad y, sin embargo, libertad.

En su aspecto positivo, el yo es Lucifer, el ángel; en el negativo, es Lucifer, el diablo.

Una conciencia participante, tal como lo es el yo, funciona por medio del movimiento. El movimiento es causado por el deseo, cuyo sentido radica en una meta por alcanzar. Dado que la naturaleza de la conciencia es movimiento - que es deseo - éste pierde su fuerza propulsora cuando el deseo es satisfecho y el objeto deseado deja de interesar.

Validez del ideal

Así la conciencia del yo se realiza a través de una serie de deseos temporarios. Evoluciona desde lo mundano a lo espiritual, desde la dependencia de la atracción exterior a la integridad del carácter, desde el conflicto interior a la armonía en su relación con los demás.

El propio estado de la mente es acorde con la naturaleza de la identidad que se cumple dentro de

sí mismo. Cuando se busca a través de la posesión de las cosas materiales, se propende a la desilusión porque, por ejemplo, el dinero no puede comprar una verdadera amistad. El sentido de pertenencia se satisface al tener fuerza de carácter, capacidad de amar y comprender, disciplinando la naturaleza egoísta.

Nadie necesita ser convencido de su naturaleza material. Estamos constantemente influidos por los objetos de los sentidos, ya sea en el goce cuando se alcanzan, o por la frustración en la decepción. Pero lo que mayormente se necesita es la confianza en sí mismo para experimentar la realidad espiritual en nuestro interior.

Cualquier cosa de la existencia ha llegado a ser tangible sobre la base de la dualidad; tal como la experiencia de la alegría está condicionada por la experiencia del dolor. Ambas son parte de la vida y debieran ser tomadas en la medida en que vienen y van. Es decir, no deberíamos sofocarnos de felicidad ni sentirnos abrumados por la depresión.

Los ideales elevados que se expresan por medio de palabras simbólicas como Dios, verdad eterna o amor puro, señalan lo inadecuado de esta vida y cuán insegura es la propia identidad en la relatividad de la experiencia. La validez de estos ideales reside en su habilidad para elevar el propio espíritu por medio de un sentido de lo espiritual, del deber o del honor y, también, por el sentimiento y la comprensión de los otros seres humanos.

Los pensamientos que se darán ahora proveerán algunos temas específicos para la contemplación.

Sin embargo, la mera contemplación no es meditación. La abstracción del pensamiento, la concentración, la aspiración de los ideales y su "experiencia" - todo junto - constituyen la meditación.

Técnica de la meditación

Las siguientes son algunas técnicas sugeridas:

Siéntense con la espalda, cuello y cabeza derechos, sin permanecer rígidos. No es necesario sentarse con las piernas cruzadas, pero la columna debe permanecer relativamente derecha. Una columna curvada o una cabeza caída señalan pereza mental.

El primer paso es cultivar un estado de calma mental. Los pensamientos no pueden controlarse si no se le proporciona a la mente algo en que apoyarse. En efecto el control del pensamiento no está en absoluto implicado, sino la sustitución del pensamiento basada en un sentir.

Los ojos permanecen cerrados y se sienten completamente en paz, tanto consigo mismo como con el resto del mundo. La mente por supuesto permanecerá vagando, pero se dirán a ustedes mismos que los pensamientos que cruzan por vuestra mente son meras superimposiciones mentales en la infinita vastedad de vuestro ser, el cual no está confinado en una forma, ni atado a la identidad de un nombre, sino que éstos sólo representan el complejo principio de cuerpo-mente-ego, es decir la personalidad.

Desapego

El espíritu interior no está constreñido en los límites de una personalidad. Sienten como si fueran alguien distinto, un agente testigo que no está envuelto en el proceso pensante - revelador de la participación del ego -. Sienten que son como el cielo infinito en el que cruzan nubes sin afectar al cielo mismo y que son ese cielo ilimitado en el que los pensamientos van y vienen sin afectarlos.

Este es llamado el proceso de abstracción o *pratyâhâra*. Recuerden que los pensamientos funcionan sólo en base al agente del ego que participa en la memoria: "Yo hice esto, yo fui allí, tal persona me hizo eso, yo disfruté, yo sufrí". Mientras el ego no esté relativamente desasido, no se comprende bien la propia mente. Por lo tanto debemos decirnos a nosotros mismos: "Yo no soy este cuerpo, ni esta mente, ni este ego sino el espíritu infinito que todo lo abarca y donde los pensamientos de otro (por así decir) vienen y van".

Hay otro tema: Imaginen un vasto océano sin riberas visibles; inmensamente profundo y calmo en su interior y en cuya superficie hay olas que suben y bajan. Somos ese vasto océano y las olas - nuestros pensamientos - sólo una parte superficial de nuestro ser. No afectan nuestra profundidad.

Respiración rítmica

Mientras estén contemplando de ese modo, se mantendrán todo el tiempo conscientes del

movimiento de la respiración - *prâna* - dentro de las fosas nasales. La respiración es rítmica, ni demasiado larga, ni demasiado corta; aproximadamente de 3 a 5 segundos para inhalar y el mismo tiempo para exhalar.

De vez en cuando detengan el proceso contemplativo pero mantengan la mente intensamente absorta en la experiencia de la respiración. Al inhalar sientan el aire fresco en los nervios, por encima y por detrás del paladar, profundamente dentro de la cabeza; luego traten de extender la sensación en los nervios, debajo de la coronilla, asociándola con la idea de calma mental.

Al exhalar sientan el aliento cálido en las fosas nasales inferiores con un sentido de expansión y difusión. El aliento y la mente (*prâna* y *manas*) están íntimamente ligados. Al experimentar el aliento, la sugestión - ya sea antes, durante o inmediatamente después - se vuelve más receptiva para la mente.

Luego viene el proceso de identidad espiritual, mientras se experimenta por dentro el movimiento de la respiración.

Somos creaturas de la sugestión, y sobre la base del ego somos afectados por cualquier cosa que la vida nos diga que es o no es. Nuestros egos también funcionan similarmente basados sobre la memoria de la experiencia sensorial y de la satisfacción del ego. Por esto, tenemos un fuerte sentido de división y egoísmo.

Aquí se contrarresta este estado de la mente con una serie de sugestiónes. Al inhalar, al experimentar el aliento, sientan el pensamiento que "la esencia

espiritual cósmica que todo lo impregna y que representa la esencia de la vida dentro de todas las cosas, emerge junto a la esencia individual espiritual dentro de mí". Mientras se exhala, al revés. Elevándose por encima de la conciencia del cuerpo y del juego del ego, del proceso de nombre - forma, sientan que están unidos en espíritu a todo. Elévense por encima de la pasión y el odio, la posesividad y la retribución.

Relajación

De vez en cuando relájense; estiren las piernas, muevan los hombros, hagan unas pocas respiraciones profundas y siéntanse simplemente en paz por un momento. Luego reanuden la experiencia del *prâna* (respiración) y el proceso de identidad.

Después de cierto tiempo, cuando tengan cierta experiencia de la abstracción mental (*pratyâhâra*), simplemente vigilen en paz el movimiento de los pensamientos, diciéndose durante todo el tiempo que no son partícipes sino meros testigos. Esto se llama *sakski bhava* o la actitud de testigo (*sakski*=testigo; *bhava*=sentimiento, actitud).

A través de esto, con el andar del tiempo, serán capaces de comprenderse mejor y salir de los complejos. Luego a través de los subsiguientes pasos de la meditación, tales como la afirmación y experiencia de los ideales (*dhyâna*), se comienza a reeducar nuestra mente. Esto se ve ampliamente

ayudado por las etapas de la concentración
(*dhâraṇa*).

OM

LA FILOSOFÍA DEBE SER LLEVADA A LA VIDA

Quisiera recordarles una vez más por qué estamos en un centro espiritual, ¿cuál es nuestro ideal, de qué manera debemos actuar? Nuestra actuación no depende tanto de nuestra capacidad mental como de la profundidad del corazón. El hombre no vive sólo de pan. Una casa no es necesariamente un hogar. La grandeza de un centro espiritual no se determina por las dimensiones del edificio en que se desarrollan sus actividades, sino por las cualidades de la gente. Debemos buscar realmente las cualidades de nuestro corazón y tratar de desarrollarlas; con esas cualidades se mantendrá el centro y obtendremos felicidad y riqueza interior. Si no tenemos riqueza interior, si no sentimos que estamos creciendo por dentro, no seremos felices.

No basta el templo o la iglesia para desarrollar el espíritu de la religión. No basta tampoco el concepto de Dios, o pensar que existe algo sobrenatural que tenemos que alcanzar para que obtengamos plenitud de corazón. Nuestras vidas no se realizarán en plenitud porque pensemos que algo ocurrirá después de nuestra muerte o porque hagamos multitud de plegarias. Es sólo un escape pensar en la felicidad del más allá como una recompensa por los sufrimientos de esta tierra y es una actitud pesimista imaginarse que hay un propósito divino detrás del sufrimiento. Si no hay comprensión ni satisfacción mutua, la vida no es plena. No olvidemos que el ideal de yoga es traer a nuestra vida un concepto que

dé plenitud a nuestros corazones y mutua satisfacción.

Dios es único y eterno

La tradición judeocristiana no tiene un propósito diferente al del yoga, si se la considera en su significado simbólico y filosófico. Moisés fue el primero, dentro de esa tradición, que enalteció el concepto de Dios como uno y verdadero. ¿Cuál es el significado de ese ser verdadero? Ser presupone existencia. Si no hay verdad en la existencia ésta no puede ser plena. Si esa existencia es divisible, si hay multiplicidad en ella, la verdad se cuestiona. Por lo tanto, una realidad trascendental debe ser absoluta, única.

Hay un sólo Dios, con esto se dio un gran paso. No fue un concepto nuevo porque en la cultura trasmosaica en Egipto, en la cultura de Akhenaton, también se había desarrollado una filosofía monista. Dios era el espíritu universal. Dios no era tanto un ser como figura, sino era considerado como la existencia fundamental. Akhenaton, faraón de Egipto y gran filósofo, simbolizaba esta existencia representándola por el sol, porque el sol da vida a la tierra.

Esa fue también la era de los *Upanishads*, cuyas enseñanzas acerca de la existencia de una suprema realidad en la vida nos son conocidas. Todo esto nada significa si no relacionamos este principio de la existencia como algo que no nos engaña y que no cambia, como algo que nos da una base sólida bajo

las formas cambiantes de la verdad relativa. Si no creemos en algo permanente, nuestra vida se torna insegura y llena de desengaños. Es la creencia subconsciente de que algo existe eternamente la que nos mantiene en vida. Sabemos que el cuerpo es perecedero, que estamos sujetos a cambios, pero sin embargo tenemos esperanzas de vivir, deseamos vivir, porque subconscientemente sabemos que estamos espiritualmente vivos. La muerte del cuerpo no es el fin de nuestra existencia.

Sin esta creencia no estaríamos trabajando por algo de valor permanente. Si no creyéramos en la existencia de la verdad, no lucharíamos por la justicia. Subconscientemente creemos en la existencia eterna de la verdad, de otro modo no bregaríamos por las diversas instituciones sociales que están basadas en esa creencia subconsciente. Luchamos por la justicia social y los derechos humanos porque creemos que debe haber verdad en nuestra vida. Subconscientemente creemos en los principios eternos, aunque en nuestra mente consciente recelemos de ellos a causa de las decepciones de la vida relativa.

Lo mismo sucede con el amor. Subconscientemente siempre creemos en el valor eterno del amor. En el plano relativo podemos enamorarnos y luego desengañarnos o desilusionarnos, pero si esta creencia subconsciente en el valor eterno del amor no estuviera en nosotros, no volveríamos a enamorarnos por segunda vez. Una persona se enamora dos, tres, cuatro veces, a despecho de las repetidas desilusiones, porque cree,

subconscientemente, que hay algo eterno en la cualidad de la emoción amorosa.

La necesidad emocional de un Dios personal

Por lo tanto es muy práctico ver este principio de eternidad en Dios. Sería absurdo que hubiera dos principios eternos porque lo eterno es uno. Puede haber muchas formas de principios eternos, pero no puede haber dos realidades absolutas y por eso tenemos el concepto del Dios único.

Pero dado que el hombre tiene una mentalidad de rebaño y le gusta vivir en compañía de otros, hay un matiz tribal hasta en ese principio de eternidad. Así, a despecho de la unidad de Dios, según las enseñanzas de Moisés, de alguna manera el pueblo de Israel se consideró un pueblo elegido con una preferencia especial. Siempre hubo ese matiz de parcialidad tribal en todas las religiones. ¿Por qué no podía haber otro dios verdadero para los gentiles? Porque hay un solo Dios verdadero. Los gentiles tenían el mismo Dios que los israelitas, pero de algún modo éstos sentían tener un eslabón especial con el ser divino. Esta mente tribal está condicionada por muchos factores, como es el de tener que valerse por sí y luchar por la propia existencia, los desplazamientos históricos de la tribu, sufrimientos y migraciones. Todo esto contribuye a las variadas inclinaciones conceptuales.

Pero que hay verdad en Dios lo demuestra el hecho que permanece. Si nos relacionamos en él,

más actuará esa verdad en nuestra vida. El concepto mosaico del ser trascendente estuvo condicionado por el factor de que somos seres corporales, y por lo tanto más inclinados a las asociaciones corporales. Dios no era una forma física, era una forma espiritual con la vaga idea de que podía ser como la de un ser humano, porque no se puede concebir simplemente un valor sin asociarlo con algo.

El concepto de un Dios personal no es pues algo tan grave, sino que debemos comprender las tendencias humanas y el por qué había una determinada comprensión. No seamos tan sarcásticos con respecto a esto: como seres humanos todos buscamos un sentido de pertenencia en la vida. Dado que tanto los seres humanos como los objetos materiales nos decepcionan constantemente, queremos sobreponer en nuestra mente un ser figurativo a quien podamos pertenecer. Si preguntamos a una persona que cree en un Dios personal, por qué tiene esa creencia y cómo se imagina ese Dios, no lo sabrá realmente, pero en ello hay una necesidad emocional, es la búsqueda de un sentido emotivo de pertenencia. Aunque nuestra mente lógica no admita un Dios con forma humana, sin embargo emocionalmente lo aceptamos.

El hecho es que existe una fuente en nuestro ser a la que queremos pertenecer. Sin un sentido de pertenencia la vida no funciona. Vivimos en este mundo porque sentimos que pertenecemos a cosas e individuos. No podemos tener plenitud en el corazón a menos que tengamos un sentido espiritual de pertenecer a la fuente espiritual de la existencia, a

ese sustrato espiritual que está detrás de las cosas materiales.

Dios es Justicia

El concepto mosaico de que hay una realidad verdadera, se llame Dios o como se quiera, fue un gran progreso en la perspectiva filosófica. Considerando la tradición judeocristiana, el segundo gran progreso fue hecho por el profeta Amós. Según él, Dios no era solamente un ser verdadero, sino también un símbolo de justicia. No era parcial con un pueblo elegido, sino igual con todos. Los que se habían considerado pueblo elegido hasta entonces, si no respetaban las leyes eran castigados. Así que era necesario aplicar ese sentido de justicia con Dios.

No seremos felices sin justicia, por lo que se deifica la cualidad de la justicia para poder fomentar, reverenciar y desplegar esa cualidad. Las diversas instituciones de justicia que hay en la sociedad y en nuestra vida individual, están en todas las tradiciones religiosas; decir que Dios es justo no significa nada si no tratamos de comprender el espíritu de justicia en la vida, a menos que hallemos un equilibrio en la sociedad y una razón de existir a través de la justicia. Dios simboliza justicia porque queremos servir a la justicia en la vida sobre la tierra.

Dios es misericordia

Un tercer paso importante en la tradición judeocristiana fue dado por Josué, otro profeta, que ensalzó a Dios no sólo como verdadero y justo sino también todo misericordioso.

La vida es cruel. El pez más grande se come al más chico. Pero esa crueldad de la naturaleza no nos hace felices. Queremos hallar felicidad y una cierta estabilidad. El odio no da plenitud a nuestros corazones. ¿Cómo podremos hacer nuestra vida más razonable? ¿Cómo realizaremos los valores nobles? ¿Cómo hallaremos contento en nuestros corazones? A través del perdón y de la misericordia.

El corazón humano es demasiado cruel. Hay muchas cualidades negativas en pugna y por lo tanto miseria e infelicidad. Un gran psicólogo dijo que no son tanto las represiones sexuales las que constituyen el principal problema en los desajustes de los individuos en la vida, sino los resentimientos infantiles que se conservan aún en la vida adulta. Conscientemente tal vez se haya perdonado, pero subconscientemente no. Los rencores y resentimientos preservados subconscientemente y ocasionados por conflictos y experiencias traumáticas en la infancia y en la adolescencia, son la causa de muchos complejos de la vida diaria; por eso los corazones están vacíos, no se logra la plenitud, y hay graves distorsiones en la vida de relación. Un gran psiquiatra afirma: "Deben perdonar o perecerán". Perecerán emocionalmente y vivirán una vida perturbada.

El concepto de que necesitamos una vasta dosis de misericordia y compasión en la vida fue otro enorme paso en la historia del pensamiento religioso; siempre más inclinados estamos a creer en nuestro poder que en nuestro derecho. Como albergamos mucho odio en el corazón es muy grande la necesidad de perdón, no tanto para perdonar a otros sino para realmente limpiar nuestros propios corazones. Con el perdón no estamos haciendo ningún acto especial de gentileza hacia otros, sino estamos cumpliendo un acto de gentileza con nosotros mismos, porque mejoramos la propia salud emocional.

Asociar estas dos cualidades, perdón y misericordia, con Dios, fue un paso vital. Cometemos errores, pero Dios, sin embargo, nos perdona. Nos anonada esa visión. Hemos creado el concepto de un padre misericordioso que pueda perdonarnos y pensamos, ¿por qué no tratamos nosotros también de practicar la misericordia? Dado que necesitamos mucho de esto en nuestra vida, se asociaron esas dos cualidades con Dios.

Somos hermanos en Dios

El cuarto concepto vital del pensamiento religioso, también muy estrechamente vinculado con el yoga, fue expuesto por Cristo: Dios es el Padre Divino que está vitalmente relacionado con nosotros. Esto nos parece muy simple y muy natural, pero fue una contribución única al pensamiento religioso. Fue un progreso y una afirmación de

justicia. Porque estando en una relación de parentesco con los demás, el rey y el mendigo son iguales en su pertenencia espiritual a Dios. Siendo hermanos espirituales tienen los mismos derechos, y así la humanidad íntegra se une en parentesco espiritual. La confraternidad en Dios era la base para la confraternidad universal. Esto fue una contribución vital para el progreso religioso: somos uno en espíritu; somos hermanos en el común parentesco espiritual.

Hay muchas diferencias en la vida: el ego pesa demasiado, nuestro egoísmo es muy fuerte, queremos poseer, dividimos en "esto es mío" y "esto es tuyo", "soy más inteligente, eres un tonto". Hay tantas diferencias y divisiones que tenemos gran necesidad de hallar la plataforma espiritual común que nos unifique.

Hoy la justicia social, los derechos democráticos, están basados en la dignidad del espíritu individual. Y esta dignidad no es de un grado inferior o superior según se provenga de familia humilde o de reyes. La dignidad del espíritu individual de un presidente es tan importante como la dignidad del espíritu individual de un trabajador, porque todos estamos unidos en Dios.

Es muy similar este concepto al vedantino, aunque Vedanta no habla de Dios como padre, sino sostiene que todos pertenecemos a una misma fuente. Nuestras envolturas o las individualidades del alma pueden ser diferentes, pero en esencia estamos unidos.

El propósito del Yoga

El propósito de este Centro es el de llevar la filosofía a la vida y no de mantenerla como mera especulación mental. Tenemos el ideal del yoga porque no queremos confinar la religión en algo que concierne a los domingos o días de festividad religiosa. Todos los días son importantes. Nosotros queremos desarrollar el concepto filosófico en nuestra propia existencia, expandir los horizontes de nuestros conceptos religiosos, vivirlos en nuestra vida cotidiana.

Como somos seres sociales y queremos asociarnos, es bueno que así sea si nos unimos para una búsqueda espiritual, un desarrollo espiritual, compartiendo aspiraciones, tratando de ser mejores, limpiando nuestros corazones de rencor y resentimiento, expandiendo nuestros horizontes mentales, marchando por la vida en forma más segura, haciendo con nuestras manos cosas útiles y no destructivas.

Por este ideal estamos en este Centro. Que éste sea un segundo hogar para todos. Por supuesto, ustedes tienen un hogar propio pero pueden tener también un hogar espiritual donde se comprendan los unos a los otros y puedan mejorar sus vidas.

OM

EL HOMBRE EN SU BÚSQUEDA ESPIRITUAL

Debido a la meditación de las creencias teológicas de la Edad Media, se desarrolló en los siglos XVIII y XIX, entre la gente ilustrada, gran vanidad por los descubrimientos de la ciencia. Fueron lo suficientemente vanos para pensar que este universo era gobernado por varios grupos de leyes incambiables y muy científicas. ¿Cómo se hallaban estas leyes? A través de la observación y medición. Su actitud era tal como si sólo apretando un botón se pudiera obtener una ley en ecuaciones perfectas, en base a la cual se podía formular la vida filosófica, la comprensión religiosa o las relaciones sociales. Hoy día tal concepto ya no es aceptado por los científicos más destacados. Prácticamente todos los científicos aceptan y admiten la tremenda ignorancia, la pequeñez de sus mentes ante lo que aún falta por abarcar. Sólo los estudiantes de ciencia necios piensan que la ciencia es algo inmutable, omnisciente, algo mucho más grande que la vida religiosa.

El Dr. Bush, un gran científico que aún vive en Estados Unidos, quien está considerado como el padre de la moderna máquina computadora (fue Presidente del Instituto de Tecnología de Massachusetts), afirma: "La ciencia no prueba nada desde el punto de vista de lo absoluto".

¿Qué es un postulado de la ciencia? Es un enorme conjunto de datos reunidos por dos medios: uno es la observación, el otro la medición. Con ese conjunto de mediciones y observaciones el científico elabora

sus hipótesis y las verifica por distintos medios y a través de las diferentes situaciones que se presentan a su alrededor. Pero, ¿qué sucede? Las observaciones continúan y después de muchos años surge un nuevo sistema de medición con el cual se elabora otro tipo de hipótesis.

Una teoría favorita de la ciencia era que una masa blanda o gaseosa que gira constantemente en una órbita y a una velocidad particular, en determinado período adoptará forma esférica. Hasta hace unos cien años se aceptaba que la Tierra era perfectamente esférica. Hacia fines del siglo XIX los científicos cambiaron su punto de vista y dijeron que es achatada en los polos. Hoy día, de acuerdo a muchas observaciones y cálculos, y con las verificaciones obtenidas a través de los instrumentos colocados en satélites artificiales, sabemos que la Tierra no es exactamente esférica, sino levemente más abultada en el hemisferio sur y achatada en los polos.

Lo que sucede con la ciencia también sucede con nuestros postulados metafísicos, o los postulados de leyes sociales, o los postulados de leyes económicas, o de las leyes de la vida de la comunidad.

Por eso la tendencia del yoga - en por lo menos uno de los aspectos - es volver más y más a lo abstracto. La manera cómo evoluciona el concepto del universo dentro de las limitaciones de los postulados humanos, es representada por el símbolo *Om*. Representa nuestra comprensión de la inmanencia de lo Divino en la vida, la posibilidad de la existencia del más allá, más allá del limitado

alcance de nuestra percepción, y cómo podemos mejorarnos a nosotros mismos en la gran escuela de aprendizaje que es este mundo.

El peligro del dogmatismo

No hay nada en la historia que haya sido más maltratado que la palabra "Dios". Pocos crímenes sobrepasan a los cometidos en su nombre. Mucha violencia, mucha intolerancia ha sido perpetrada en el nombre de Dios.

De modo que primero debemos comprender lo que realmente queremos significar con Dios. De ahí el énfasis básico que pone el yoga en ser lo más amplios y expansivos que sea posible en nuestra conciencia de los valores más elevados, tal como se dice en una antigua oración: "Pueda desplegarse nuestra conciencia, o la comprensión de Dios, y ser siempre expansiva, nunca estática". Debido a la tendencia humana a dogmatizar, particularizar mediante nuestro propio egocentrismo, constantemente debemos recordarnos a nosotros mismos: "No seamos rígidos en nuestras estipulaciones, en nuestras afirmaciones".

Cuanto más hueco es un recipiente, tanto más fuerte es el ruido que se produce en él. Cuanto mayor es la ignorancia, tanto más hablaremos. La vida espiritual no necesita gran presentación teatral. En uno de los *Upanishads* se encuentra la analogía de un sapo haciendo ruido en un pozo. Si bien en el *Upanishad* no se aclara quién era el sapo, es evidente que representaba al antiguo sacerdote que en aquella

época enseñaba sobre Dios. Esto no quiere decir que entonces no hubiera sacerdotes serios. El pozo es el símbolo de la visión y comprensión limitada: cuanto más vacío sea el espacio en el que se hace un ruido, tanto más fuerte parece.

Una de las mayores tragedias, si bien es inevitable, son las interpolaciones por parte de compiladores, traductores o investigadores en la literatura religiosa, estableciendo así una iglesia determinada. "Esta es la versión y esto será aceptado". Sin embargo, desde hace muy pocos siglos, desde que existe la imprenta, ya no hay posibilidad de interpolaciones en las escrituras que han sido investigadas y depuradas.

Así también hubo interpolaciones en los *Upanishads*. Un perspicaz erudito de la antigua literatura sánscrita hallará que por lo menos 200 versos del *Bhagavad Gîtâ* que conocemos hoy, no son originales. Como cada uno ve a través de su propia luz, hay tantas contradicciones aparentes en muchos grandes textos. Estas contradicciones aparentes se deben no sólo a que las enseñanzas pueden haberse aplicado en diferentes regiones, en diferentes situaciones, sino también a que las personas que las interpretaron pudieron haber tenido una diferente orientación en la comprensión, por lo que hicieron afirmaciones completamente diferentes al espíritu del original.

Por esa razón, nuestra premisa en el estudio del yoga es que debemos proceder con humildad, manteniendo el espíritu de aprendizaje y de búsqueda. También debemos tener una comprensión

más profunda, o por lo menos el deseo de comprender, cuando leemos estos textos clásicos. Hoy se consideran infantiles las afirmaciones teatrales acerca de Dios; ya no se toma en serio la amenaza de que Dios nos traerá destrucción y gran dolor, castigo o el fuego del infierno. Es una fase por la que pasó la sociedad, quizás necesaria.

Cómo debe entenderse la ley del Karma

Nuestra existencia sobre esta tierra, tanto individual como colectiva, es una serie de consecuencias de nuestro libre albedrío. Libre albedrío al hacer frente a los acontecimientos de la vida, libre albedrío al hacer frente a las circunstancias en las que somos colocados, o mejor dicho, a las que nosotros mismos nos hemos encaminado. La manera cómo nos ajustamos, cómo reaccionamos y cómo nos encauzamos, crea una serie de consecuencias, conduciendo una consecuencia a una secuencia independiente, y esta secuencia, dirigida por el libre albedrío, conduce a su vez a otra consecuencia. De este modo se mueve la vida individual y cuando varias vidas individuales dirigen su acción de una manera particular, esto se convierte en una serie colectiva de consecuencias.

Todo esto está de acuerdo con una ley general llamada la ley de acción y reacción. Así como hay una ley física básica, la tercera ley de la gravedad, como la llamó Newton, según la cual "cada acción tiene una reacción igual y opuesta", similarmente en

nuestra vida personal y psicológica, en nuestra vida activa, rige la misma ley.

Pero tenemos que considerar que es extremadamente necio afirmar: "Hay una ley inexorable, la ley del *Karma*, que no puede ser cambiada ni desviada". La ley del *Karma* tiene en su estructura general un padrón único en el que se mueve; pero dentro de esta generalidad hay muchas posibilidades para el libre albedrío individual. Sin el libre albedrío individual la ley del *Karma* no podría operar. Se debe querer para actuar, no se debe actuar para tener un *Karma*. Al tratar de hacer frente a nuestras acciones pasadas y al estar dispuestos a oponernos a sus resultados, tenemos un amplio campo de modificaciones y de ajustes.

Desde el punto de vista inmediato, hay muchas cosas en la vida que son inevitables, pero no sabemos si son inevitables hasta tanto no tratemos de lograr lo contrario en el campo de la acción, a través de nuestro esfuerzo. Por ejemplo, una persona está enferma y piensa: "Bueno, es inevitable que yo muera". A no ser que esa persona trate de curarse tomando medicinas, etc., ella no puede saber si esa enfermedad es incurable o no. Así, en todo campo de acción se debe probar si la situación es o no inevitable.

La ley del *Karma* no ha de tornarse en el sentido de que si algo tiene que suceder, sucederá. Hasta que no se realice un esfuerzo verdadero nunca se puede decir que lo que sucedió fue inevitable. Con nuestro discernimiento tratamos de hallar la posición correcta en nuestro esfuerzo, y el deber del hombre

es dedicarse con alma y vida a ese esfuerzo, y luego, si esto no diera resultado, si sucede lo inevitable, sabe que ha hecho todo lo que pudo y puede estar tranquilo.

Lo mismo que en las demás leyes, adoptamos un punto de vista muy flexible. Aun la ciencia adopta hoy una posición flexible con respecto a las leyes de Kepler con referencia a los movimientos planetarios. Hace algunas décadas, 50 o 60 años atrás, eran consideradas ecuaciones fundamentales. Hoy son consideradas ecuaciones aproximadas. La ciencia ya no considera fundamentales los teoremas y problemas euclidianos, sino sólo a unas pocas premisas de los posibles problemas y teoremas.

Del mismo modo, nuestra comprensión religiosa, nuestra suposición religiosa, deberían estar basadas en esta posibilidad de considerar muchos puntos de vista, tal como reza un dicho antiguo: "Estas enseñanzas fueron dadas para mentes que recién comenzaron a crecer en la vida". Pero se debe crecer más y más.

El concepto de Dios no es tratado como una sustancia, como una entidad, como algo estático, porque sería el colmo de las necesidades que el hombre particularizara a Dios en un lugar y dijera que Él es la sustancia dentro del elemento. Si se preguntara: "¿Qué es esa sustancia?", como no puede ser el corazón del metal - por ejemplo - tendría que decir: "El elemento inmutable es el principio de energía en la materia".

Por algunos años los filósofos afirmaban que el elemento incambiable en la materia era el principio

de energía. Sin embargo ahora, hace unas pocas décadas, la ciencia nuclear afirmó que todo principio de energía podía ser reducido, movido, cambiado. Y luego los filósofos se han sumado a esta posición. Particularmente el filósofo inglés Whitehead, que murió en 1947, dijo: "Corregimos nuestro punto de vista de que Él es la sustancia incambiable detrás de la materia, Dios es el principio de desarrollo de la manifestación".

Siempre debemos mantener humildad y entender que nuestra comprensión con respecto a Dios es muy limitada, y que la única validez de nuestra comprensión no son los postulados intelectuales sino la elevación de nuestros sentimientos. Estos sentimientos elevados se convierten en un elemento inspirador de nuestro carácter.

Es por esa razón que el Vedanta pone más y más énfasis en Dios como un proceso del devenir. Naturalmente que una cosa que deviene no puede ser considerada como Dios, porque el devenir presupone cambio, y una cosa que cambia no puede ser infinita. La única manera como se puede hablar de Dios, de acuerdo con Vedanta, es dándole el nombre de *Brahman*, o sea la realidad trascendental, el ser o el espíritu trascendental, o como quiera se le llame. "Ser" no quiere significar una persona, sino una presencia, y "trascendental" en el sentido de que está más allá de la materia y al mismo tiempo dentro de la materia. La materia existe debido a que Él es movimiento, el movimiento subyacente en la materia. La vida existe debido a que Él es el

movimiento subyacente, la pulsación del principio de vida, y al mismo tiempo Él es trascendental.

Pero siempre debemos recordar cuán fácil es caer víctimas de este mero juego de palabras, porque cuando se dice "trascendental" ya se descarta la posibilidad de la mente de llegar a Él y la posibilidad de sentirlo, por lo que se excluye a Dios completamente de la vida.

No tiene objeto hablar de aquello que no podemos alcanzar. Todas las declaraciones como "Dios es trascendental", "Él es sobrehumano", son sólo la ignorancia que brota de la boca del hombre, y no tienen significado alguno. Cuando decimos algo debemos sentir el significado de ello, tiene que establecerse una comunión.

La única manera de entrar en comunión con lo Divino es a través del proceso del devenir hacia Dios como principio de manifestación. Hablamos sólo de un principio, porque sabemos que es lógico que lo finito nunca podrá expresar plenamente algo sutil. Materializar a Dios no es más que una falacia lógica. Porque si se le mira a Él se admite la posibilidad de otro espacio, de otras existencias, diferentes a esta realidad visible, que hay partes donde Dios está y otras donde no está, y esto es absurdo. De modo que sólo hablamos de limitaciones lógicas. Las limitaciones de la lógica señalan que no se puede hablar de Dios como ser trascendental, porque la mente no lo puede concebir. Al mismo tiempo no podemos hablar de Dios como una realidad manifestada porque la realidad manifestada nunca puede expresarlo plenamente.

La única posibilidad de concebir, de percibir, de sentir es a través de la mente. ¿Qué queremos significar cuando decimos "trascender la mente"? Aun si hablamos de trascender la mente, hablamos sólo en términos de trascender la mente individual. Si al hombre le fuera posible trascender la mente individual y fundirse con la mente cósmica, aún sería un estado de movimiento, un estado de inmanencia. Inmanencia de conciencia representada por las leyes sutiles de la vida, las leyes del espíritu, y aún éstos son aspectos de la manifestación, aún entonces no nos estamos moviendo mucho hacia lo absoluto trascendental.

A medida que tratamos de comprender la manifestación de la vida, estamos desplegando la conciencia de Dios. Por esta razón, Vedanta siempre vuelve a este proceso del devenir. Dios se convierte en la pureza del amor en nuestra vida. Esto por lo menos lo podemos sentir en nuestra existencia. Él se convierte en la pureza de la verdad; Él se convierte en un sentido de bondad - de bondad básica, no importa lo que suceda o las desilusiones que haya en la vida. La Ley se convierte en Dios, Ley que no es un marco rígido, sino que es el espíritu del movimiento de la vida: cómo nos movemos en integridad, cómo nos movemos en solidaridad, cómo crecemos en fe.

La fe

Cuando hablamos de fe hablamos de algo muy elevado que debemos entender. Normalmente

pensamos que fe significa objetivar nuestra atención a un punto determinado. "Tengo fe porque tengo algo en qué creer". Pero cuando esto es algo superficial, entonces la fe es muy frágil. Debe haber un movimiento dinámico en la fe, y evolucionar constantemente en su valor. Siempre debemos tener presente que del mismo modo como no hay nada fundamental que sea estático, así también para que sea inspiradora, la fe debe tener un movimiento.

Fe significa estar impulsado a la acción. Cuando una persona dice que cree y tiene fe en Dios y no actúa de acuerdo con esa fe, se convierte en algo estéril. La fe de inmediato ha de traducirse en esperanza, en autoesfuerzo, algo que nos posibilita para movernos. Sin movimiento o si se particularizara en un solo punto, no viviría por mucho tiempo.

Se cree en una persona porque se cree en los valores representados por ella; si se creyera en tal persona sólo como persona, sin profundizar en sus valores, entonces tarde o temprano esa fe será desplazada. La fe limitada conduce al fanatismo, a la intolerancia, a la división y al odio, pero cuando se extiende como fe en los valores representados por el símbolo, entonces se encuentran los mismos valores en varios campos de la vida y esta fe más amplia nos posibilita a unirnos a todo el esquema de la vida.

Por esta razón debería haber constante movimiento en todas nuestras creencias, en todas nuestras comprensiones. Lo grosero permanece estático, mientras que el movimiento se expande.

Esto debe ser nuestro ideal cuando tratamos de estudiar estas enseñanzas.

Siempre debemos recordar las limitaciones de las palabras. Se puede decir que Dios es el principio sustentador, el principio dinámico en la manifestación, y todos los símbolos, todas las oraciones, tienen como objeto brindarnos un movimiento en nuestra vida práctica. De esta manera un postulado filosófico se convierte en una oración en la vida práctica.

Al tratar de comprender los aspectos de la filosofía yoga, no tratamos meramente de intelectualizar el proceso de comprensión, sino que el aspecto principal es la profundidad de nuestros sentimientos, la profundidad de nuestra conciencia. Si las meditaciones sobre los valores espirituales no mejoran nuestro corazón y nuestro carácter, entonces, por más que estemos en el sendero del yoga, no llegaremos muy lejos. Siempre debemos cuidar que la vida espiritual no se convierta en algo artificial, ni debemos perdernos en las reglas dogmáticas externas. Las reglas deben estar basadas en la profundidad de nuestros sentimientos. Cuanto más profundos sean los sentimientos, tanto más practicaremos las reglas.

Todos necesitamos fe en la vida

Somos todos criaturas de la fe, criaturas de la confianza. Como seres humanos, siempre dependeremos de los valores humanos y los métodos humanos de comprensión. La fe es la gloria más

grande de nuestra vida, pero a veces parece tan cruda que se pierde la fe en la fe misma. Sin embargo es el valor más inspirador. Es la fe la que realmente nos edifica y nos crea.

Como sabemos, no es tanto el alimento material lo que nutre al niño, sino el amor de la madre lo que hace que el niño se desarrolle y madure. Lo mismo sucede también en la vida espiritual. Si tenemos fe en las leyes espirituales básicas, si tenemos fe en las cualidades humanas de bondad, de amor y de verdad, si tenemos fe en la vida en general, y si esa fe es algo vital, algo creador, entonces nos hará avanzar en el sendero del automejoramiento, del autoesfuerzo, y lo que llamamos yoga se convertirá en algo práctico.

Sabemos que yoga es una integración de nuestra personalidad. La integración del movimiento razonable del intelecto, la capacidad de pensar con precisión y con discernimiento, la integración de nuestra mente escrutadora con la profundidad de nuestro sentimiento, con la profundidad del amor hacia nuestros congéneres, con la profundidad de nuestro amor por ideales, es lo que hará de nosotros aspirantes de yoga. Debemos, por lo tanto, cuidar de tener equilibrio en nuestra personalidad, sin confiar demasiado en nuestra mente, ni demasiado en nuestras emociones.

Algunas veces sucede que cuando se llega a un *Ashram* y se les pregunta a los aspirantes qué tipo de sendero están siguiendo en su búsqueda espiritual, muy a menudo se recibirá la respuesta: "Soy estudiante de la filosofía Vedanta. La adoración de

los santos, la adoración de las deidades es para intelectos inferiores, para personalidades inmaduras". De tal contestación uno puede deducir que ellos o se están engañando a sí mismos, o esconden una emoción que depende de algún concepto personal de una deidad.

En el *Ashram* de Swami Sivananda conocí a un *swami*, con una mente aguda y sutil, que no aceptaba cosa alguna si no satisfacía su intelecto. Era uno de los profesores del *Ashram*. Dependía tanto de su mente que no tenía gran opinión de las expresiones de adoración, del rosario, o las flores. Un día tuvimos que ir a una importante conferencia en Nueva Delhi, en la que todas las brillantes mentes del país estaban representadas. Hablaron grandes y eruditos profesores de filosofía y maestros espirituales, y también nosotros tuvimos que hablar. En tal conferencia este *swami* habló gloriosamente acerca de la filosofía Vedanta. Su discurso fue muy apreciado por todos. Mientras hablaba, pude observar que mantenía en sus manos una pequeña cajita de plata. Luego de terminado su discurso le pregunté qué era esa cajita. Primero quiso eludir mi pregunta pero luego me dijo que contenía cenizas sagradas que había traído del templo. De modo que mientras estaba hablando de las grandes verdades intelectuales, se aferraba, no obstante, a las cenizas sagradas; dependía de su intelecto, pero necesitaba algo más de qué depender en momentos en que estaba algo nervioso y no quería ser juzgado desventajosamente por intelectos superiores.

Esto sucede siempre: por más que digamos que no necesitamos cosas tales como la devoción, ellas son, sin embargo, muy necesarias.

La religión es algo muy personal en cuanto a fe y modo de vida. Cuando más se entienda la religión, tanto más se estará inspirado por su fe viva, tanto más se actuará de acuerdo con esa fe. Cada uno trata de comprender la religión a la luz de su propia visión. Y el propósito del yoga es crear una visión como una fuerza viviente, inspirar esta visión, para que ella no sea ni estrecha ni grosera. Porque religión no es lo que uno dice o lo que otras personas le digan, sino que es aquello que nos hace crecer internamente.

Siempre debemos tener presente que el estudio de yoga no es un proceso intelectual, sino un proceso basado fundamentalmente en la fe. Fe que de inmediato nos inspira al autoesfuerzo, fe que se traduce en prácticas espirituales, práctica de los valores éticos. Esta fe es la que nos da fuerza y apoyo en el momento en que los necesitamos.

OM

EL GÑANA YOGA Y ALGUNOS DE SUS OBJETIVOS

El yoga tiene su comienzo en la filosofía Vedanta, o sea los *Upanishads*, los textos sagrados en los que probablemente por primera vez en la India antigua se postula la unicidad del espíritu, es decir que hay algo en mí que está también en los demás. Y esa unicidad es básicamente espiritual, es en el espíritu que somos uno, es en el espíritu que somos iguales.

El espíritu es el que da dignidad a nuestra vida

No sabemos qué es el espíritu, pero sabemos que es algo que hace sagrada nuestra individualidad, que nos da un sentido de dignidad. Si no fuera así, la dignidad del cuerpo resultaría vanidad y no se basaría en un valor intrínseco. El cuerpo es el vehículo del espíritu y debe mantenerse en buen estado de salud y con buena apariencia, pero el sentido estético no debe transformarse en vanidad. No es el cuerpo lo que nos da dignidad, como tampoco nos la da la mente, pues ¿qué es la mente? La mente es un instrumento de percepción sumamente frágil. Los conceptos cambian de vez en cuando, no solamente porque estamos expuestos a pensamientos más nuevos o a diferentes tipos de pensamientos, sino porque muchas veces los conceptos de la mente se hallan influidos por el estado de las emociones o por las circunstancias en las que nos hallamos. Algunas veces, cuando cambian las circunstancias en forma adversa, estamos obligados a pensar en forma diferente.

Es realmente la pureza del espíritu interno, es su fuerza lo que hace que la vida sea digna de ser vivida. Nuestros conceptos podrían fallar, pero algo dentro de nosotros nos eleva y nos exhorta: "Piensa de una manera nueva; encontrarás lo que buscas; probablemente encontrarás paz interna". De modo que buscamos no tanto la dignidad de la mente, sino aquello que está dentro de la mente y eso es la conciencia más elevada.

La mente superior

Hablo de "mente" en el sentido muy común del proceso de pensamiento que está condicionado por influencias circunstanciales. Los diversos tipos de experiencia que tenemos en la vida, los varios ejemplos que podemos observar a nuestro alrededor, el conglomerado de puntos de vista que tenemos en nuestro interior, todo ello nos hace pensar en una línea determinada, la que cambiamos de vez en cuando. Es por ello que decimos que los valores y la sociedad cambian. Pero el cambio está sólo en la forma externa de la sociedad, en los valores a través de los cuales actuamos.

Pero tenemos también una mente superior de la cual proviene el gran llamado interno hacia el espíritu: "Quiero encontrarme, quiero ser yo mismo"; "soy una criatura de mis padres, soy una criatura de las circunstancias, estoy condicionado por la sociedad, pero no sé quién soy, quiero ser el que soy". Este es el origen del *Gñana Yoga*, o sea el sendero del conocimiento espiritual.

Experiencias que conducen al conocimiento

Naturalmente, ninguna clase de conocimiento es posible sin una percepción empírica. Todo tipo de conocimiento comienza empíricamente. Al niño le fascina el fuego y lo toca. Cuando se ha quemado los dedos se da cuenta de que el fuego no es para tocar.

A medida que el niño va creciendo, desarrolla las diferentes tendencias propias de la autopreservación y la autoextensión. El hambre se convierte en gula, la autodefensa se convierte en agresividad.

La ley de autopreservación innata en la psiquis, se transforma en gula y agresividad no bien se presenta la oportunidad. Pero la sociedad disciplina al niño, y luego el hombre aprende a disciplinarse a sí mismo, no sólo porque se desarrolla en él una experiencia. Esta experiencia es relativa, o sea está condicionada por las experiencias de otros.

Si hago algo que me da placer, ¿por qué digo que es malo? Si me da placer debería considerar que es bueno, pero sé que es malo porque con ello proporciono desdicha a otra persona. Es de este modo que se forman los principios rudimentarios del bien y del mal. Digo que algo es bueno cuando no sólo me hace feliz a mí sino también a otros.

No obstante, la vida no es tan simple. Con ciertas acciones podríamos beneficiar a algunos y perjudicar a varios. Entonces racionalizamos que aquello que beneficia a muchos es bueno y aquello que es beneficioso para unos pocos a expensas de la mayoría no debería considerarse correcto.

El conocimiento espiritual para la paz interna

Pero existe además otro aspecto, que es el estado del espíritu interior. Para una mente burda es muy difícil experimentar el estado del espíritu, pero cuanto más se evoluciona, tanto más sensible se torna a él (se ha de recordar que ser sensible no significa sentimentalismo). Entonces reconoceremos que algunas cosas nos proporcionan un estado de paz y armonía dentro de nosotros y otras nos traen desarmonía. Esto naturalmente puede estar relacionado a un entrenamiento de agentes externos, como la influencia de la religión de los mayores, pero aparte de ello, obtenemos una experiencia individual. Por esa razón vemos que, a pesar de lo que puedan decir otros, sentimos: "Esto es lo correcto, esto debe ser hecho", lo que promoverá la paz y la armonía interna.

Cada uno debe encontrar por sí mismo aquello que proporciona ese estado de serenidad en el que hay lucidez mental, pues no ha de confundirse la serenidad con un estado opaco de la mente. Serenidad no es estupidez ni apatía, sino un estado que nos da fuerza interna, con un propósito y un poder motriz de acción que sobreviene una vez que se ha despertado la conciencia del espíritu.

El espíritu como guía interno

Se dice que no hay nadie lo suficientemente bueno como para ser Maestro de otro. Cada uno es su propio Maestro. ¿Qué es el Maestro interior? No es

la mente, ni el modo de pensar caracterizado por el condicionamiento circunstancial, sino el espíritu interno, aquello que se expresa a través del conocimiento transempírico, el Dios que está dentro de cada uno y de todos.

El mismo Dios está presente en todos, sin embargo nadie conoce la voluntad de Dios, sólo sobreimponemos nuestra propia voluntad a través de un juicio puro o una elevada aspiración y lo llamamos "voluntad de Dios". El que dice que conoce la voluntad de Dios pone de manifiesto un estado de mente muy arrogante. Sólo aquél que conoce a Dios puede conocer su voluntad. Pero, ¿quién conoce a Dios? Sólo podemos tratar de ser sanos en nuestras aspiraciones y tratar de expresar el espíritu interior.

La búsqueda del espíritu es individual

Este es el significado del individualismo en la vida. Yo soy un individuo en el grado en que me es posible realizar la naturaleza del espíritu interno. Y fue así como comenzó el *Gñana Yoga*. Deben buscar por ustedes mismos, encontrar por ustedes mismos, conocer por ustedes mismos, porque sólo ustedes pueden realizarse a sí mismos. Todos los demás agentes podrán dar indicaciones referentes a la verdad, pero nadie les puede decir con certeza: "Esta es la verdad para tí". Otros podrán decir: "Este es el modo como encontré la verdad"; "así es como siento con respecto a Dios". Otros podrán revelar sus experiencias espirituales en las Escrituras, otros

podrán revelar lo que han hallado en sus corazones y lo que puede ser bueno para la sociedad, para ustedes o para la comunidad. Pero ese bien lo debe realizar cada uno dentro de sí, porque ustedes son el Señor de ustedes mismos. No son el Señor en lo que respecta al cuerpo físico ni a la mente, sino al espíritu.

En el grado en que realicen la naturaleza del espíritu, en tal grado les será posible controlar la mente. Naturalmente, por fuerza de voluntad se podrá controlar la mente hasta cierto grado. Ustedes pueden reprimir sus instintos y sus emociones por cruda fuerza de voluntad, pero en realidad no comprenderán su mente, no conquistarán su mente sin el conocimiento del espíritu interior.

No sabemos qué es ese espíritu, sin embargo debemos buscarlo. ¿Cómo? A través de indicaciones. Como ya dije, un estado de paz sobreviene a través de cierto estado de acción, a través de cierto estado de conducta, a través de cierto estado de relación. Nuestra vida externa y nuestra vida interna están directamente relacionadas, es decir que nuestras mutuas relaciones, nuestra conducta de unos con otros, nuestro tipo de acciones o actividades, nuestras vocaciones, todo esto está directamente relacionado con el estado de nuestro ser interno.

El secreto de nuestra independencia

No siempre hallamos armonía en la vida exterior, ni podemos controlar la actitud de otras personas, no

siempre nos es posible determinar nuestra vocación, o aun encontrar las oportunidades para la vocación que está de acuerdo con nuestro temperamento. No podemos moldear la actitud de otros de acuerdo con nuestros sentimientos, no obstante, no debemos ser víctimas de las circunstancias a nuestro alrededor, no debemos ser perturbados internamente. Si queremos armonizar nuestra mente, si queremos hallar la paz en nuestro interior, si queremos encontrar fuerza dentro de nosotros, hemos de recurrir a una fuente interna que no está relacionada con la actitud de otros ni con nuestras vocaciones, ni con las circunstancias, que es independiente. De otro modo sólo seremos criaturas indefensas, víctimas de las circunstancias.

Esta individualidad interna, esta independencia del espíritu es nuestro derecho de nacimiento, nos permite encontrar la paz, la fortaleza, nos permite mantener la cabeza en alto y permanecer independientes y libres, no importa qué suceda a nuestro alrededor. Podremos estar en una prisión, podremos ser víctimas de un tirano, sin embargo, nuestro espíritu es libre e independiente.

Este es el secreto de la libertad del hombre, porque él puede elevarse por encima de la injusticia social y de todo tipo de injusticias en la vida, y le es posible vencer todas las ligaduras y romper todas las cadenas.

La naturaleza de la vida

Pero lamentablemente el hombre formará nuevas cadenas. ¿Por qué? Porque si bien encontramos fortaleza en el espíritu interno, también actuamos sobre la base de nuestros instintos y, como cuerpos físicos, la conciencia terrenal domina nuestra vida. Si esta conciencia terrenal no fuera dominante, no existiríamos como cuerpos. El mismo hecho de que tengamos un cuerpo implica que somos instrumentos de la conciencia terrenal, ya que nuestra vida se mueve regida por las leyes de autopreservación y autoextensión. De modo que a pesar de que conocemos la fuerza del espíritu interno que puede liberarnos de impedimentos circunstanciales, de ligaduras externas, muy pronto creamos nuestras propias ligaduras para preservar nuestra identidad y, lamentablemente, no la identidad de nuestro espíritu, sino la de nuestro cuerpo físico o de nuestro modo de pensar.

Tal es la naturaleza de la vida del individuo. Es similar al caso de una pequeña comunidad oprimida que lucha por su libertad. Cuando la logra, crea nuevas ligaduras con otros pueblos a fin de servir su propio interés.

La naturaleza humana está condicionada por la conciencia terrenal, es decir, por las cualidades que determinan la continuidad de su existencia física.

Si bien el espíritu se halla ligado, desea un estado de armonía interna, no desea ser empujado de un lado a otro. Esto explica la razón del anhelo de paz en el hombre. Él quisiera liberarse de todo, pero la

conciencia terrenal también es fuerte. En cuanto es libre, de pronto teme por su identidad, pues está condicionado a pensar de sí mismo como un cuerpo. No se siente seguro si no tiene amigos, no se siente seguro si no posee cosas que hacen llevadera la vida, que dan un sentido de seguridad, como por ejemplo una casa, un empleo, etc., que, como ser físico, le proveen el sentido de identidad y de pertenencia.

Pero esto inmediatamente trae consigo una ligadura. De modo que el hombre desea ser libre y al mismo tiempo no puede permanecer en un estado de libertad; desea relaciones para sentirse seguro y para hallar su identidad, y al mismo tiempo no le gusta estar ligado. Por una parte desea estarlo y al mismo tiempo se queja de su destino; deseando la opresión se queja de ella; deseando la seguridad dice que no tiene libertad; deseando ser protegido por otros se siente oprimido. Esta es la existencia material.

Dad al César lo que es del César

No se encontrará armonía interna hasta que no se diga: "Dad al César lo que es del César", o sea, hasta que no se den ciertas concesiones a la vida material. Esto hay que hacerlo; sin embargo, no hay que olvidar el espíritu.

Si se quejan de los problemas de la vida en la ciudad, ¿por qué no van a vivir al campo? Se quedan en la ciudad porque les gusta, pero al mismo tiempo se quejan. Del mismo modo, si quieren la vida

terrenal han de pagar los tributos. Pero no se pueden pagar los tributos mientras se sea esclavo.

Es aquí donde comienza la vida espiritual, hay que hallar la fuerza y la paz interna para poder enfrentar mejor las circunstancias.

El progreso individual dentro de la sociedad

Se dice en las Escrituras: “No puedes cambiar las circunstancias, pero sí puedes cambiar tu actitud frente a ellas. Podrá no serte posible cambiar a aquéllos que te rodean, pero sí puedes cambiar tu propia vida mediante tu propio esfuerzo”. Esta es la base del yoga y es la base de la individualidad del espíritu que constantemente nos reclama que cambiemos.

A pesar de ello, la vida alrededor de nosotros se mueve en grupos colectivos, nunca se mueve individualmente. La sociedad demanda una generalización en el modelo/padrón de comportamiento. Si se va por la calle, si se maneja un coche, se tiene un modelo/padrón de comportamiento. Si aquí el tránsito va por el lado derecho de la calle, cuando manejan no pueden ir por el lado izquierdo, todos deben seguir esta norma.

Del mismo modo causaría sensación si alguien usara hoy la vestimenta del siglo XIX. ¿Por qué no se hace? Porque hay un cierto ritmo y, si bien este ritmo no es perfecto, sin él la vida no se movería muy bien. Pero nos es más fácil organizar el ritmo de la sociedad que el propio ritmo interno. Este es el problema del hombre. Somos capaces de crear

varios tipos de instituciones en la sociedad para hacer la vida más confortable, para promover la equidad, etc., pero nos es difícil crear un ritmo interno, esa armonía interna o paz interna, o equilibrio mental, estado en el cual podemos tener una clara comprensión y llegar a la fuente interna de fortaleza.

Y esto es lo que hemos de cultivar, esto es vida espiritual, esto es yoga, el individualismo en yoga.

Debemos pensar por nosotros mismos y encontrar por nosotros mismos. Si bien el proceso de nuestro pensamiento está moldeado en gran parte por influencias externas, no obstante, seremos nosotros los que hemos de buscar y encontrar, nadie lo puede hacer por nosotros. No puedo producir a Dios y decir: "Esto es Dios, tómallo". No puedo decir: "He producido la paz, tómala". De modo que todo hallazgo, toda realización es individual. Esto es lo que se enfatiza en *Gñana Yoga*.

El *Gñana Yoga* originó en la historia antigua de la India el concepto del monismo, o sea de la unicidad de Dios.

Dios es uno, pero es todo penetrante; Dios es uno, pero está en todos. La búsqueda, sin embargo, es individual y es individualmente que se le halla.

OM

FE DINÁMICA

Ser y ser

"El Ser es elevado por el ser" afirma uno de los *Upanishads*. Esta sentencia tiene dos interpretaciones que analizaremos.

Existen dos conceptos del ser: uno con mayúscula, que se refiere al Ser más elevado, al Ser espiritual, y el otro con minúscula, que es el ser inferior, el terrenal.

El Ser espiritual es elevado hasta nuestra conciencia, es percibido por ella y actualizado en nuestra vida gracias al esfuerzo del ser inferior; pero, ¿qué se entiende por ser inferior? Nuestra naturaleza humana se expresa por un esfuerzo determinado en el plano físico de la acción, por un definido sentido del deber en las relaciones humanas, por ideas concretas sobre lo bueno y lo malo - aunque sean relativas - y por sus diferentes conceptos evaluativos. Sólo polarizando nuestros pensamientos y la expresión de ellos en la acción, sólo introduciendo los valores - como los comprendemos de acuerdo a nuestra vida aquí - en la existencia relativa, solamente transponiendo nuestra fe a la acción misma, en movimientos definidos en nuestras relaciones humanas, es que se realiza el Ser espiritual.

En la expresión: "El Ser es elevado por el ser", la palabra "elevar" significa desarrollar, es decir indica que la realización espiritual es un hecho muy real en la vida de aquellos que son activos y que ejecutan lo

que sienten en su vida contemplativa; significa que la vida espiritual no es para los perezosos ni para los que rezan y nada hacen en sus actividades terrenales en relación a sus rezos.

No es suficiente pensar en Dios o en los valores espirituales; lo que vale es lo que se hace por esos pensamientos en cada pequeña acción, en cada gesto que deparamos a los demás. Esto es lo que se entiende por desarrollo de la conciencia del Ser, del cual conocemos tan poco; pero por el esfuerzo de la mente ordinaria - de la cual conocemos algo - que se concentra en el plano de la acción, podemos realizar al Ser. Esta es una interpretación de la sentencia. Por otra parte "el ser es elevado por el Ser" significa que el Ser espiritual eleva al ser común. ¿Cómo ocurre esto? Con el convencimiento en nuestro corazón de la existencia del Espíritu, de algo allende nuestra conciencia ordinaria; con la creencia en algo sublime dentro de nosotros; con la fe en que en nuestro interior reside lo trascendental, lo que sobrepasa el plano de la dualidad con su concepto del bien y del mal y con todo lo que se experimenta en las relaciones humanas; es esta convicción interior - aunque hipotética -, es la fe en la existencia del espíritu o de Dios, lo que sublima nuestra vida terrenal. Con ella podremos mejorar nuestra naturaleza y encontrar un sentido a nuestros deberes cotidianos; comprenderemos el propósito de nuestra venida al mundo y experimentaremos un sentimiento de existencia aquí sobre la tierra y en nuestras relaciones. Con la aceptación de esta verdad interior podremos elevar el ser común.

Este es el segundo aspecto del significado de la sentencia: "El Ser es elevado por el ser".

En el primero vemos que los movimientos y la eficiencia de nuestro ser terrenal con su capacidad de evaluación, su sentido del deber, sus definidas acciones y sus pensamientos y actitudes en las relaciones humanas, logra imprimir validez dentro de la existencia misma al ser más elevado. Este se desarrolla, se despliega gracias a los esfuerzos del ser inferior.

En el segundo aspecto, el ser inferior es sublimado al percatarnos de la presencia del Ser superior dentro de nosotros. Ambos aspectos están interrelacionados. ¿Cómo podemos llevar esta sentencia a la práctica?

Mientras se mire la vida con frivolidad, mientras no exista correspondencia entre nuestros pensamientos y palabras y entre nuestras palabras y acciones, no somos cabales seres humanos, ni siquiera podemos llamarnos tales. Sería una farsa llamarnos hombres, careciendo de sentido de responsabilidad y de deber, siendo perezosos o egoístas. Tenemos que llevar a efecto grandes cosas antes de tener el derecho de llamarnos seres humanos. Comprenderemos entonces que la vida espiritual no puede consistir en cantar unos pocos nombres santos y leer algunos párrafos, sino muy precisamente en lo que se hace con referencia a lo que se ha leído; consiste en nuestra disposición y en nuestra actitud.

El factor de la aspiración

La vida espiritual no es mero vuelo imaginativo. Podemos gastar diez años construyendo castillos en el aire sobre la gloria de Dios, los cánticos de sílabas sagradas o *mantras*, pero si falta la exteriorización correspondiente en nuestro comportamiento - que no significa transformarnos en vegetales insensibles, sino en bregar por nuestros convencimientos - no practicamos espiritualidad. Existe gran ignorancia e hipocresía al respecto; lo que decide si somos o no seres espirituales, es nuestra capacidad de concretar prácticamente nuestra creencia, en lugar de cerrar únicamente los ojos o cantar el nombre de Dios. Los hipócritas no logran realización alguna, ni en el plano material ni en el espiritual. Para obtener en verdad algo, los pensamientos deben tener una forma, deben enfocarse hacia una meta única. Entonces sabremos lo que tenemos que hacer por nuestro ideal; moviéndonos sin objetivo no arribaremos a parte alguna, pero el movimiento logra ser efectivo y fructífero cuando los pensamientos han sido polarizados. En la vida material se llama ambición, en la espiritual, aspiración. Si esta aspiración está ausente, los ejercicios espirituales carecen de resultado y las prácticas se tornan mecánicas.

Sin la presencia del anhelo, no lograremos nada; permaneceremos como piedras o como vegetales con forma humana, sufriendo el proceso de crecimiento y decadencia, respirando y durmiendo, nutriéndonos y tal vez ora riendo, ora llorando, hasta

alcanzar la ancianidad; las enfermedades se encargarán de minar nuestras fuerzas para morir finalmente. No confundamos vida espiritual con vida vegetativa, que nada desea y ante nada reacciona, ilusionándonos con que nuestra insensibilidad es control de las emociones y con que hemos superado la dualidad. La ausencia de sensibilidad no nos transforma en espirituales; espirituales son los fuertes que denotan elevada sensibilidad ante lo correcto y lo equivocado, manteniendo al mismo tiempo un propósito y pureza de corazón. Tales personas son activas, creen en lo que dicen y piensan, y hacen algo por ello; ellos tratan de practicar espiritualidad, no los perezosos, o los individuos mental, emocional y espiritualmente retardados.

La palabra sánscrita *mumukshukta* significa "ardiente deseo de liberación", un fuego que consume; sólo quien lo posee puede llegar a realizar a Dios. No seamos como aquellos mediocres que sueñan desde su cuarto con llegar a ser millonarios sin hacer nada; ellos construirán en su imaginación castillos en el aire, pero permanecerán los mismos mendigos de siempre. En la vida espiritual ocurre algo semejante cuando repetimos el nombre de Dios "in mente" sin ardiente deseo de realización.

Tenemos que querer, porque querer es el comienzo de encontrar. Pero querer sólo no basta; para que exista deseo verdadero con fuerza propulsora es indispensable estar seguros de lo que queremos, poseer un profundo convencimiento

interior, porque si nada queremos, nada encontraremos.

Esto se llama fe dinámica, una fe que no es creencia petrificada, sino que se fortalece con el proceso evolutivo. Es una fe que no se basa en la lectura de alguna antigua escritura, o en lo que alguien haya afirmado, sino que va creciendo a medida de nuestro propio crecimiento y de nuestro propio esfuerzo, que evoluciona junto a nuestra creencia. Este es el motivo propulsor del crecimiento y de la evolución, siempre que esta fe sea constantemente puesta a prueba, sea experimentada y no tema la derrota ni la desilusión. Más nuestra fe es puesta a prueba, más evolucionaremos; esto implica el esfuerzo de una dedicación perseverante, porque la dedicación no es un adorno oral, sino implica que jamás nos rendiremos, que constantemente nos obligaremos a mejorarnos y a hacer revisión de nosotros mismos.

Todos estos factores están interrelacionados: la creencia que evoluciona por el esfuerzo y la dedicación, la dedicación que encuentra su fuerza en el ardiente deseo de realización, realización de algo que no ocurrirá mañana ni después de nuestra muerte, sino hoy mismo. Esta realización es válida si la practicamos ahora, en cada pequeño gesto. La expresión "realización de Dios" es un gran fraude en la generalidad, es un término frívolo y sin sentido en el 99% de los casos, que usamos como escapismo y porque somos demasiado egoístas o perezosos para dar algo, para ejecutar alguna pequeña acción concreta en el plano material.

La persona que habla de autorrealización o de Dios y es incapaz de mover las manos y dar un poco de sí misma a otro, es tonta o hipócrita. Si somos realmente sinceros y hacemos algo por los demás, estamos purificando nuestra vida, y el decir esto no significa hacer algo por Dios en un templo - aunque por supuesto existe también el sentimiento del servicio - sino por aquéllos entre quienes nos movemos, entre nuestros amigos, con un poco de sentido de los valores y con la convicción de bregar por nuestros principios, con un poco de abnegación, con el deseo de hacer por los demás lo que quisiéramos que nos hicieran a nosotros, de comprender a los otros antes de requerir ser comprendidos, de amar a los demás antes de pretender ser amados, de dar antes de recibir, de servir antes de ser servidos.

En estos pasos practicamos autorrealización. Como les dije no podemos progresar en ningún nivel sin esfuerzo, sin salir de nuestras conchas, sin querer levantarnos de la silla, ni salir de la pieza, sin querer algo, sin dedicación ni fe dinámica.

Ekalavya

Les narraré al respecto un cuento de una antigua Escritura hindú, del *Mahâbharata*, que pertenece al período del siglo IX al VII a.C.

Había una vez un muchachito de humilde cuna, hijo de un leñador. Su nombre era Ekalavya, aunque este nombre seguramente le fuera puesto más tarde; significa aquél que tiene un solo pulgar o también

que se mueve hacia un punto único. *Ika* es UNO, y *Lavya*, PULGAR, y también significa realización lograda por concentración en un punto. Cuando tenía alrededor de 12 años vio a un grupo de jóvenes de la nobleza, de la casta Kshatriya, que eran adiestrados en el tiro al arco, o ciencia de la guerra, por el gran maestro Drona. Por aquellos tiempos todas las ciencias materiales y seculares eran enseñadas por sabios conscientes también de los deberes espirituales y se les llamaba *GURUS*.

El muchachito pensó que algún día podía llegar a ser un gran guerrero, un gran arquero. Para aprender la ciencia de la guerra se dirigió a Drona sin reparar en su humilde nacimiento y le pidió que lo aceptara como discípulo porque quería ser general. En la misma escuela, ilustres figuras heroicas como Arjuna habían sido adiestradas. Drona lo rechazó, diciéndole que eso no era adecuado para él y que debía ayudar a su padre. El pequeñuelo había escuchado muchas historias sobre Drona y para él era un ser semidivino; luego de la primera desilusión pensó que debía existir alguna razón para ese rechazo, pero que no significaba que realmente no quisiera enseñarle ni transmitirle sus conocimientos. Se despidió de su familia y se estableció en una cabaña de otro bosque; luego construyó una tosca estatua de arcilla que le representaba a Drona y adquirió un arco y flechas. Cada día se sentaba frente a la estatua diciéndose que era Drona, su maestro, quien le enseñaría el arte de la arquería; pero no se limitó a esto sino que durante todo el día practicaba el tiro al arco; de vez en cuando regresaba a la

estatua y le rogaba que le diera capacidad para alcanzar maestría.

Llegó un momento en que podía dar en el blanco mirando y cerrando los ojos antes de disparar. Transcurrieron así los años hasta que cierta noche muy oscura, Drona en persona condujo a ese bosque a un grupo de sus discípulos para que practicasen el tiro al blanco por medio del sonido. Los estudiantes debían disparar en profunda oscuridad a un perro guiados por su ladrido; por supuesto que su pericia no era tal como para matar al animal, pero en cada disparo se medía la distancia de la flecha al perro.

El persistente ladrido del perro fastidió a Ekalavya que en esos momentos meditaba ante la estatua de arcilla; decidió suprimir esa molestia y, tornando su arco y flecha, disparó al perro logrando un blanco tan perfecto que la flecha sólo traspasó el hocico del animal haciéndolo enmudecer. Cuando Drona verificó esto quedó atónito porque si él mismo hubiera disparado habría ciertamente matado al perro; pensó que por las cercanías debía habitar un gran *siddha*² en ese arte; ubicó el lugar de donde había partido la flecha y encontró a un humilde muchacho meditando ante una tosca estatua.

Ekalavya pensó que sus oraciones habían sido escuchadas y que su *guru* había por fin venido. Drona no recordaba en absoluto el incidente ocurrido algunos años atrás y luego de preguntarle al muchacho si él había disparado la flecha y al oír su respuesta afirmativa, le preguntó quién le había

² Ser que ha alcanzado la perfección.

enseñado. Ekalavya contestó: "Tú me has enseñado" y señaló la estatua. Como Drona no era solamente un gran militar sino también un gran sabio, comprendió inmediatamente que se encontraba ante un caso único de perseverancia, fe y dedicación y pensó que virtudes tan insólitas debían ser volcadas al sendero espiritual. Sin medios prácticos de enseñanza había logrado mayor eficiencia que un gran maestro. Esa tremenda fuerza interior orientada hacia el servicio de Dios habría producido un gran santo.

Drona le dijo a Ekalavya que sus clases tenían precio y que todos sus discípulos pagaban por ellas, pero como Ekalavya no tenía dinero le rogó que le pidiera cualquier cosa y que estaba muy dispuesto a dársela, incluso su vida misma, porque él era su *guru* a quien debía todo lo que había aprendido. Aunque en la realidad exterior Drona nada le enseñara, la ardiente aspiración del muchacho lo elevó hasta el espíritu de Dios a través de la inconsciente instrumentalidad de Drona, enseñándole el arte de la arquería. Este conocimiento aprendido sin medios prácticos fue el fruto de una voluntad a toda prueba y una tremenda fe enfocada hacia un punto único, hacia una meta. Para rescatar tan preciosa voluntad al arte de la guerra y volcarla al servicio divino, Drona pidió un terrible precio: el pulgar derecho de Ekalavya. Esto significaba que ya no podría tirar más al arco; sin embargo el muchacho no titubeó y con una espada se amputó el pulgar contra una roca. Drona lo envió entonces a un gran maestro espiritual y Ekalavya alcanzó la realización de Dios.

El esfuerzo y la dedicación son creaturas de la fe dinámica basada en nuestra profunda convicción de los valores.

Ella será la fuerza propulsora que nos llevará a la realización.

OM

MEDITACIÓN Y SERVICIO COMO MEDIOS DE REALIZACIÓN

Alguien me ha preguntado cuál es la manera de combinar la vida contemplativa con la vida de servicio. Muchos tienen la idea de que a través de la contemplación se puede realizar a Dios. Pero primero debemos entender qué es la contemplación y qué es Dios.

Entender qué es Dios es lo más difícil, y solamente cuando esta comprensión progresa en nuestra existencia diaria la contemplación se hace práctica, profunda y tangible. Naturalmente que para entender a Dios debemos contemplar los valores de la vida. En yoga no se considera a Dios como algo aparte de ella. La vida y Dios no pueden estar separados. La realización de Dios es, a menudo, malentendida. Cuando decimos que queremos tener contemplación y paz y realización de Dios debemos averiguar si en realidad no estamos buscando un escape a las desilusiones; si no se trata en realidad de inhabilidad para enfrentar problemas.

Nociones erróneas sobre la meditación

Meditación y contemplación son términos muy difíciles de entender. Debemos tomar en consideración qué tipo de contemplación tenemos durante cierto tiempo y no en un día particular. Escuché decir a una persona que un día fue a un lugar sagrado, se sentó allí y tuvo una meditación lograda, plena de paz. Pero habría que preguntarse si

ese tipo de contemplación se puede mantener durante años. Si cansados de la vida cotidiana y de todo lo que les rodea van a un lugar sagrado, lleno de paz para meditar todo les parecerá hermoso, y la contemplación les dará felicidad y sosiego. Pero quédense allí por seis meses y verán si son capaces de mantener la misma paz que tuvieron el primer día. Sus mentes acostumbradas al mundo pronto se harán valer y crearán allí otra vez su mundo propio. El ideal se desfigurará rápidamente y en el mejor de los casos estarán soñando despiertos en cierto estado de autohipnosis, engañándose a sí mismos.

Ninguna vida contemplativa es posible sin pureza de corazón, que es pureza de mente. Sin ella nunca podrán tener desarrollo espiritual en la meditación. Sufrirán una gran decepción si creen que realizarán a Dios sentándose con los ojos cerrados, pensando sobre los diferentes valores espirituales, o haciendo algunos ejercicios respiratorios. Podrán sentir paz, lograr una momentánea tranquilidad y un buen descanso, pero nunca tendrán iluminación interna.

El porqué del servicio altruista

Otra decepción que pueden sufrir es creer que el servicio altruista purifica el corazón. Trabajar sin recibir un salario no significa servir con altruismo. Nuestro ego puede comprometerse en ese trabajo y si entran en juego la vanidad y el egotismo nuestro servicio nunca será altruista. El trabajo solo no purificará nuestros corazones, aunque siempre será preferible a no hacer nada.

El trabajo les liberará un poco de la autopreocupación. Pero si no tratan de resolver los complejos y problemas que tienen, por más que trabajen cuatro o seis horas sin salarios ni beneficios materiales, volverán a la vieja posición. No habrán purificado el corazón ni habrán resuelto los problemas de la vida, permaneciendo en el viejo estado de frustración.

Tengamos pues bien presente que sin pureza de corazón no hay contemplación posible. Sin vida contemplativa no hay autorrealización o realización de Dios. Sin servicio altruista, no hay pureza de corazón posible.

Podrán decir que por medio de la devoción y la plegaria se obtiene pureza de corazón. Pero no es necesariamente así. Una persona que reza, un devoto, puede ser un individuo muy egoísta. Puede ser intolerante, fanático.

El hecho de que queramos servir, significa que queremos mejorar nuestras relaciones humanas. Amar a Dios significa aceptar el regalo de Dios, nuestra vida, con toda humildad, y querer emplearlo de la mejor manera posible.

Si nosotros estamos todo el tiempo pensando en lo que puedo hacer por mí, en lo que se puede hacer por mí, y en lo que los demás pueden hacer para mí, no nos mejoraremos. Si queremos mejorar debemos salir de nuestro círculo autocentrado. Servicio altruista significa automejoramiento, comprensión en las relaciones humanas y sentido de la profunda unidad de la vida. No significa ser absolutamente inegoísta, porque cuando estamos trabajando más

allá de nuestros propios intereses, en realidad estamos tratando de mejorarnos a nosotros mismos, por lo tanto no somos absolutamente inegoístas.

En contacto con la gente, en la realización de un trabajo, conoceremos nuestras debilidades y defectos. Pero no basta conocerlos, sino que debemos tratar de mejorar. Nunca queremos aprender de la experiencia porque el ego busca siempre autojustificarse; jamás pensamos que estamos equivocados.

La principal razón para trabajar en forma altruista es purificar nuestros corazones saliendo de nuestro círculo autocentrado y conocer nuestra naturaleza interna. Podemos conocernos por tres medios: a) nuestras reacciones; b) el conjunto de nuestras actitudes; c) el conjunto de valores. Estudiar nuestra apreciación de valores o nuestra actitud hacia las cosas. Si realmente investigan sus corazones encontrarán que son muy superficiales.

He oído hablar a algunas personas del amor que sentían por otros, pero después no tenían escrúpulos en engañarlos. Como ven, es un concepto muy superficial éste del amor que permite el engaño y la mentira. Debemos remover nuestras cualidades bajas, el sentido bajo de los valores de nuestra vida. Sin esa purificación interna no seremos capaces de tener una vida contemplativa.

Meditación y trabajo van de la mano

Visité un monasterio trapense que se halla situado en lo alto de una montaña, con una hermosa vista e

inundado de paz. Los monjes no hablan entre sí, pero conversan con los visitantes. Me contaron que habían intentado introducir la vida contemplativa allí, invitando a la gente a retiros espirituales. Una de las razones por la que los visitantes no se interesaban por largo tiempo en la vida contemplativa, era que a la vez que no querían participar en los diversos trabajos de mantenimiento del monasterio - pues habían venido a meditar -, pronto se aburrían por falta de algo que hacer. Por algunos días el paisaje y la paz del lugar resultaban propicios para la contemplación, pero después de una semana sentían hastío y se marchaban.

Los monjes, como tienen mucha tierra, la cultivan. Hacen también trabajos de carpintería. O sea que ellos creen en el trabajo, no llevan meramente una vida contemplativa. Dicen algo muy cierto: "quien hace algo con sus manos es capaz de tener vida contemplativa". Es idea errónea pensar que quien trabaja no puede meditar y quien medita no puede trabajar. Es necesario trabajar con una correcta actitud para que la mente se vaya estabilizando. Cuanto mayor sea la pureza de corazón mayor será la estabilidad de la mente y mejor la contemplación. Llegará finalmente el despertar interior.

Despertar interior significa: 1) liberación de las dudas. No se trata de una liberación momentánea, sino claridad interior, aún bajo una grave presión o tensión; 2) profunda paz en el corazón, que no se pierde en ningún momento, ni siquiera bajo tensiones.

En la contemplación el espíritu se limpia, se purifica. Hay claridad mental y profunda paz. Es un estado de alerta, no un sueño nebuloso. Después de meditar no se sentirán como al despertar, queriendo bostezar y desperezarse. Es fácil engañarse así mismo.

Aun los santos obedecen a la ley de la dualidad

El cuerpo está ligado a la tierra y también lo está la mente. Ningún santo está libre de la conciencia terrestre. Tienen pureza de corazón, nobleza de alma, personalidad y mente, pero operan sobre la base del discernimiento, lo que significa elección. Para elegir entran en juego la negación y la afirmación, o sea la preferencia de un valor a otro. Es un movimiento en el plano de la dualidad. Esas personas no están libres de reacciones y preferencias, pero operan sobre la base de la nobleza de corazón.

Nunca he visto ni creído esas historias sobre personas que se pasan veinticuatro horas meditando, sin preocupaciones por las leyes del cuerpo y de la mente. Todas éstas son tonterías. A la mente le gusta escaparse hacia lo irreal, esto es normal, pero cuando ese escapismo se hace más largo, enferma.

Una de las razones del escapismo es el fracaso en la vida, que lleva a buscar algo diferente. Así se habla de "más allá del bien y el mal", "más allá del amor y el odio", que son frases que pueden engañarnos. Los santos están en equilibrio dentro de

la dualidad, lo que no significa que no tengan conciencia del bien y el mal.

Interés en la vida

Servicio altruista no significa ser totalmente desinteresados en la vida. Tenemos interés en la vida y por eso queremos servir. No nos engañemos con frases como "servicio desinteresado". Es servicio interesado en un sentido saludable. Si no ponen interés en el trabajo no lo harán bien. Pero el trabajo es inegoísta en la medida en que ustedes se liberen de egoísmo al realizarlo.

También trataremos de mejorar nuestras relaciones humanas y nuestro contacto con gente que no entra dentro de la esfera de nuestros intereses inmediatos, con un sentido cada vez mayor de armonización. Esta armonización es posible cuando el corazón es puro, libre de deshonestidad y decepción y cuando intentamos vaciarnos de todo lo grosero, comprender y ayudar. Si tratamos de poner en práctica este ideal nuestras relaciones mejorarán, nuestra vida tendrá un sentido de plenitud y no será vacía.

Maestro y discípulo

Quiero hablar, con referencia a este tema, de la gran armonización que he visto entre el *guru* y el discípulo. La he visto en pocos casos, pero nunca en forma más profunda. En tres o cuatro ocasiones llegó a producir un completo cambio en la

personalidad de los discípulos y un total desarrollo espiritual. Un individuo grosero y bajo se transformó en un alma purificada al cabo de quince años. Costaba reconocerlo. Hasta físicamente había cambiado, de pálido y ceniciento más tarde apareció radiante.

¿Cómo es posible tal transformación? Primero porque en el maestro debe haber la voluntad de amar. Si no es así el discípulo no tendrá éxito; aunque si en su corazón hay realmente verdadero amor, automáticamente atraerá el espíritu interno del maestro. La segunda condición es la receptividad del discípulo, o la habilidad de ir disminuyendo su ego, el deseo de vaciarse y purificarse. Entonces se produce una profunda armonización.

Un mejoramiento real en la armonización es necesario. Y no hay que confundir armonización con pasión. Decir: "Oh, yo me muero por ti" no es armonización. Armonización es elevación del espíritu y del corazón. Y es posible sólo si salimos de nuestros egos y tomamos parte en el desarrollo de ideales mutuos. Entonces la contemplación se hará fácil, obrará como un despertar.

OM

PRINCIPIOS UNIVERSALES DE LA RELIGIÓN

La tradición yoga jamás se ha preocupado en organizar ninguna religión particular. Su único ideal ha sido el de desarrollar el espíritu de la religión en nuestra vida por medio de la persuasión, el mensaje de amor, el mensaje de la verdad, para entenderla mejor a la luz de nuestra conciencia o con la ayuda de la comprensión de Dios.

El Papa Pablo VI en sus declaraciones en el Concilio Ecuménico dijo: "La persuasión del cristianismo es la persuasión de un ideal sagrado". Es la persuasión del amor, de algo noble que envuelve a la gente en forma libre y no por la fuerza.

En la mentalidad moderna tal pensamiento ya no parece tan extraño, pero si miramos algunos años atrás, esta declaración del Papa es en verdad notable. El cristianismo no quiso imponerse a los demás, no afirmó ser la única religión verdadera, ni Jesús el único sendero, sino un símbolo glorioso que da plenitud, atrayendo por medio del amor y la nobleza del espíritu. Encontramos en Jesús la más elevada excelencia en la manera en que vivió y en los ideales que enseñó.

Existe un viento de progreso y de gran renovación en cada aspecto social, incluso en las así llamadas sociedades cerradas de los estados totalitarios. Hay una tendencia al intercambio en todos los aspectos de la vida y firmes amarras en los valores básicos. La renovación se orienta de acuerdo a las necesidades de los tiempos y en ella se reviven los antiguos ideales del yoga.

Rigidez por influencias históricas

Estos ideales surgieron como un cambio en un período que va de 1.200 a 800 años a. C., sin embargo, las antiguas formas rígidas de la religión institucional volvieron a brotar y de nuevo el progreso fue detenido.

Luego sobrevino Buda en el siglo VIII a. C., más como un reformador protestante del hinduismo que como el fundador independiente de una religión; vino a completar el espíritu del hinduismo desarrollando su contenido interior, así como el ideal del yoga fue el de desarrollar el contenido interior de los Vedas.

Del mismo modo Jesús apareció entre los judíos como un reformador. El jamás pensó en fundar una religión determinada. En efecto, casi cien años después de su resurrección la secta cristiana fue llamada en Judea la secta nazarena del judaísmo.

San Pablo fue quien internacionalizó el cristianismo y lo dio a conocer. Y, después de él, los otros maestros cristianos posteriores. No debemos olvidar la tremenda contribución hecha al cristianismo por Santo Tomás de Aquino, el gran místico Maestro Eckhart, el gran santo San Francisco de Asís, el símbolo del servicio altruista que fue San Francisco Javier, San Ignacio de Loyola, San Benito y muchas otras grandes almas que en gran medida contribuyeron al desarrollo del espíritu del cristianismo. Si el cristianismo vive, vive como religión del corazón. No es tanto una religión de análisis intelectual; ninguna religión que se basa en

dicho análisis puede sobrevivir. Es realmente el desarrollo del espíritu interior que confiere verdadero sentido a la religión. Si se busca meramente una satisfacción intelectual se la puede encontrar en la filosofía socrática o en los grandes filósofos.

Ahora hablaremos del aspecto universal de la religión. Al decir religión nos referimos esencialmente a un proceso interno y no a una organización o a las diferentes formas institucionales. Tampoco significamos el aspecto histórico que depende del trasfondo. Una religión - por más que sus seguidores la deriven de la revelación - adquiere un aspecto rígido por influencias históricas; incluso una misma religión en diferentes épocas sufre muchos cambios por estos impactos.

Los primeros 200 o 300 años del cristianismo fueron tremendamente influenciados por la presión interior del espíritu y de la fe. Estaba enteramente basado en ella y en el sentido de pertenencia, de unión con el espíritu infinito simbolizado en la persona de Cristo. Ningún obstáculo o persecución pudo detenerlo. Era esencialmente una religión de compasión, amor y corazón.

Más tarde pasó por otras fases. La destrucción de las ciudades cristianas por los hunos, los vándalos, los visigodos y otras tribus nómades que arrasaron Europa extinguió la flor de la civilización cristiana para renacer sólo en el período del Renacimiento. En esta época el cristianismo adquirió formas rígidas para sobrevivir; hoy esta rigidez parece absurda. Sin

embargo, no hay que condenarla adoptando una actitud intransigente sino más bien preguntarse por qué ocurrió y comprender las dificultades de aquellos tiempos, las incertidumbres y las tendencias que compusieron la rigidez religiosa. Lo más insensato es juzgar una situación de hace cien años con los cánones presentes. Si miramos las normas de nuestros tatarabuelos nos molestarían todas las primorosas hipocresías de aquel entonces, pero tratemos de comprender por qué ocurrió aquello. Hoy también condenamos la anarquía de las generaciones jóvenes en lugar de comprenderlas.

Al estudiar la religión debemos adoptar esta actitud y considerar el trasfondo que la ha conformado, sin asumir una actitud infantil, superficial o supersticiosa. La verdadera religión fluye por el despliegue de la propia intuición, que no es autosuficiencia ni auto justificación sino experiencia profunda.

Cultivación de lo positivo

Al hablar de religión universal nos referimos a los principios universales de la religión. Religión significa esencialmente sentido de pertenencia e integración. La raíz latina significa volver a ligar, volver a unir. Volver a unirnos a algo que es verdadero, que existe verdaderamente y constituye el principio de la vida.

El mero hecho de respirar demuestra que existe en nosotros una pulsación, algo positivo, que no es la muerte sino la vida. El hecho de que existe la luz

significa que hay algo que la origina. Lo negativo tiene una sustancia correspondiente en la medida en que lo positivo está ausente. Este es uno de los postulados del yoga. Lo positivo tiene una fuente; lo negativo es un vacío de lo positivo. Se puede crear la luz encendiendo velas pero no puede producirse la oscuridad quemando una sustancia para crearlo. Sólo puede crearse quitando la luz.

Por eso en yoga - aunque no se ignore lo negativo en la vida - se pone énfasis en lo positivo. No se da a lo negativo una existencia independiente. Existe porque falta en nosotros lo que es positivo. Tratando de generar lo positivo, lo negativo desaparecerá en la misma medida.

Esta debe ser nuestra actitud ante los diferentes valores: no podemos obtener la victoria luchando en contra de lo negativo. Tratemos de averiguar su causa y lo que la ha originado. Hoy, en muchas instituciones sociales los valores son humanizados porque se indagan las causas y lo que origina el mal. Hace cincuenta años, en los hospicios, los enfermos psiquiátricos eran tratados como animales y condenados por el mero hecho de no tener equilibrio mental. Los médicos no trataban de ayudar, sólo usaban sistemas de shock como las zambullidas por ejemplo, arrastrando al paciente a gritos a un gran cubo de agua. O se les hacía vivir en un nivel infrahumano. Hoy una enfermedad mental es tratada como cualquier otra enfermedad. Se averigua su origen y los traumas de la infancia son curados. Aunque aún falta mucho por hacer en la sociedad

moderna, sin embargo lo malo no es derribado sólo en su mismo nivel.

Ya antaño, en las enseñanzas de Cristo, encontramos la nobleza del espíritu que se eleva por encima de los odios de la vida. En el sermón de la Montaña se escucha: "No ojo por ojo, ni diente por diente, sino perdón, amor y comprensión para remediar una injusticia". Puede no parecer práctico pero hay una gran verdad en ello. No nos parece práctico porque carecemos de capacidad, ya que nuestros espíritus no son lo suficientemente fuertes.

También existe un dicho de Buda: "El odio no cesa con el odio". Puede satisfacernos momentáneamente pero nos empequeñece aún más que aquél a quien odiamos. A nadie le gusta odiar. Si alguien nos causa daño y le devolvemos con la misma moneda, él nos odiará, nosotros lo odiamos, otra vez él nos odiará y nosotros le devolveremos un odio mayor; entonces este proceso es inacabable. Por eso Buda dijo que en un determinado momento alguien debería hacer un movimiento positivo para sustituir el odio. Esto no significa que hay que sustituir la agresión por la debilidad, que no se deba ser firmes si la firmeza es necesaria, pero no olvidemos la nobleza en la vida y en la religión, y el hecho de que pertenecemos a algo noble.

La necesidad de raíces en algo eterno

En la filosofía yoga hay ciertos aspectos básicos. El primero es arraigarnos en algo infinito, eterno,

profundo; si se echan raíces en cosas momentáneas no seremos felices. Por lo menos debemos imponernos una creencia en algo eterno, se lo entienda o no, porque nos dará estabilidad.

Una persona con profunda fe en Dios (no importa cuál sea su forma) y fuertes lazos con la religión institucional (no importa incluso si ésta es burda) seguramente se desvía menos en la vida y comete menos errores que aquel que no tiene religión o carece de un profundo sentimiento de pertenencia. El agnóstico se desvía fácilmente, cometerá muchos errores y conducirá una vida barata. Aunque tenga grandes actitudes ideales o filosóficas, éstas serán superficiales. Puede ser muy interesante desde el punto de vista intelectual, pero si se observa su vida, realmente veremos que es vulgar por la falta de hondas raíces. Puede parecer una crudeza, pero es preferible una persona de profundas raíces religiosas, aunque sea un ignorante y su concepto de Dios no sea intelectualmente satisfactorio, que un libertino que estará arruinando su vida contenida por entero en un vaso de coctel, ora estando arriba, ora estando abajo. Muchos problemas, muchas anarquías en la sociedad moderna se deben a la falta de profundas raíces religiosas.

Recuerdo a un estudiante de ingeniería que vino a nuestro *ashram*. Estaba visitando la India y estaba muy interesado en su antigua cultura, más fascinado que profundamente interesado. Me preguntó: "¿Cómo puede estar tan atrasado, en el siglo XX y todavía creyendo en Dios? Escapa a mi comprensión y a mi lógica." Yo le contesté: "Depende de lo que

se entiende por "creer en Dios". Si se refiere a una persona sentada en el cielo con una gran barba, una mirada iracunda y una mano en ademán de echarnos, con angelitos a su alrededor para cumplir su mandato, como en las pinturas de Miguel Ángel, yo no creo en tal persona y si existiera, no creería que es Dios. Si éste es su concepto de Dios, es absurdo."

Si se aspira a la justicia social, ésta es una creencia en Dios; es una forma de creer en cualidades divinas. Si se aspira y trabaja por el desarrollo de las potencialidades humanas, por el mejoramiento de la vida y para el bienestar de la gente, yo diría que hay un principio divino en eso. El bienestar, sin embargo, no estriba en tener televisión o una alfombra en el living. Es cierto que la gente debe tener lo suficiente para cubrir sus necesidades humanas, pero hay algo más profundo.

La necesidad de valores profundos

¿Por qué hay tantas mentiras y decepciones en la sociedad? ¿Tantas pretensiones y fachadas? Por la falta de valores profundos. Nuestra vida es más bien artificial y nos conformamos a lo que han hecho los demás. Incluso si nos transformamos en beatniks y tratamos de romper todas las leyes sociales, reglamentos y normas significa que nos estamos conformando. Conformidad a ser un rebelde y un anárquico, rechazando todo sin sentido de responsabilidad. Esto no es grandeza, sino conformismo a algo todavía peor. El motivo es la ausencia de raíces.

Sin sentido de pertenencia y de unidad, la vida no progresa. Se va de un lado a otro, de una fiesta a otra. Momentáneamente nos sentimos felices, pero eso no nos da plenitud. Nos divierte en el momento, pero no nos deja nada. ¿Por qué le tememos a la soledad? Porque somos superficiales; porque nunca aprendimos el valor profundo de la vida, llámesele Dios, verdad o como se quiera y que constituye el espíritu infinito de la religión. Pero no se piense que es una realidad confinada: es universal. Penetra la vida entera, no reglamenta las mentes, sino les proporciona una fuente y les da un significado y un sostén.

Todos necesitamos sostén y estamos constantemente buscándolo. Incluso en el hecho de adornarse y pintarse se manifiesta indirectamente esa búsqueda afanosa. Una persona atrayente se siente segura por su atractivo, encontrando el sostén en otra persona. Constantemente queremos que se nos reconozca; sin ese reconocimiento nos sentimos perdidos. Lo observamos hasta en los niños. Cuando los adultos los ignoran completamente, en seguida hacen mucho ruido o rompen algo para llamar la atención.

Pero buscamos sostén y reconocimiento en cosas que no los proporcionan realmente, o lo hacen en forma momentánea. Si realmente queremos encontrarlos debemos buscar valores más profundos.

Si se observa la vida de los primitivos cristianos apreciamos su gran heroísmo. No eran locos; en medio de persecuciones y dificultades, algo

mantenía vivo su espíritu. A veces iban voluntariamente a la muerte porque no querían abandonar lo que para ellos era precioso. Esto lo volvemos a encontrar en la vida de los grandes seres. Mahâtna Gandhi luchó por la unión entre hindúes y musulmanes. Él sabía que la mente de la gente no estaba madura; los campesinos eran demasiado rudos y sólo veían la parte externa de la religión. Hubo muchos atentados contra su vida pero él no quiso protección; sabía que la muerte podría venir en cualquier momento pero no desconfió de su fe, de su creencia en algo realmente noble. Por fin cayó víctima del ideal que estaba sirviendo. Sin embargo no le importó: el perdón estuvo allí hasta en su último suspiro. Su espíritu estaba satisfecho.

Búsqueda y expresión de la verdad en lo relativo

Nuestro primer ideal es encontrar raíces en algo infinito y eterno. El segundo paso es encontrar lo eterno en lo relativo. Si Dios es eterno, debemos encontrarlo en lo relativo, porque lo eterno no puede ser comprendido sin los medios finitos.

No podemos ver la electricidad en el aire a menos de servirnos de ciertos medios. La lamparita es sólo un instrumento, pero nos capacita para percibirla. Del mismo modo no se encuentra la verdad huyendo del mundo de valores relativos. En las formas relativas de la verdad podemos percatarnos de la verdad eterna, aunque las formas relativas no sean la verdad última sino sólo medios para alcanzarla.

No descuidemos este segundo paso. No puede amarse algo abstracto. Si decimos que amamos a Dios, automáticamente estamos diciendo que amamos algo palpable y experimentable en nuestra vida como son los valores de la verdad, el sentido del honor, de la justicia social y el bienestar mutuo. Si pensamos que Dios está en los demás, que está en todo, ¿cómo podremos ser injustos e indiferentes ante las necesidades sociales? Por esa razón en la vida de los grandes santos encontramos la modestia; se avergonzaban de sumirse en el lujo mientras tanta gente estaba en la indigencia. Fueron muy sencillos para poder sentirse unidos al sentir de todos.

Mahâtna Gandhi vestía ropas de campesino y sólo tenía unos pocos vestidos. Había sido educado en Inglaterra, era un abogado y habría podido vivir muy bien; de hecho ya había vivido bien con su profesión. Su padre era Ministro de Estado y habría podido continuar la misma vida que otros parientes suyos adoptaron. Pero sintió que debía hacerse presente la necesidad y la aspiración de los humildes por mejorarse y sólo podemos mejorarnos si somos nuestro propio maestro. Gandhi no era en verdad un político. Desde el punto de vista de la tremenda batalla política de hoy, Mahâtna Gandhi habría sido un fracaso porque la gente no estaba madura. Pero los ideales que él enarboló, de democracia y libertad, aún permanecen en la India. Florece la libertad de prensa, de religión y de todas las instituciones. Tenemos una sociedad descentralizada, estados autónomos, poder judicial independiente y un poderoso parlamento. Esto fue debido al impacto en

la contextura de la sociedad de la India de una gran personalidad.

Es esencial mirar nuestra vida con amplitud y arraigar nuestra creencia en las formas relativas de la verdad. En nuestras relaciones personales podemos poner en práctica el sentido de justicia, de comprensión y amor mutuo.

La autonegación

El tercer principio se llama sacrificio. No en el sentido de martirio, sino de autonegación, negación del ego, extendiéndonos, saliendo de nuestro caparazón. Este es otro principio de la religión.

La religión ha sido a menudo un pretexto para escapar; esto representa en cambio su máxima antítesis. Huir de las frustraciones de la sociedad o de las desilusiones de las relaciones humanas, ingresando en la religión, responde a la definición que Lenin hizo de ella: "El opio de las masas" que les hacía olvidar las miserias. La religión jamás debiera ser escapismo sino fuente y sostén para resolver los problemas. Si nos refugiamos en la religión para escapar, encontraremos allí las mismas frustraciones y las instituciones religiosas se llenarán de injusticia social.

En base al primer principio de echar raíces en algo eterno y verdadero, y al segundo principio de dinamismo de las formas relativas de la verdad y el amor, salgamos de nuestro caparazón culminando en la tercera fase que es la autonegación y ausencia del pequeño yo, es decir, no servir únicamente el

aspecto material, sino extender nuestra consideración y servicio a nuestros semejantes. Es hipócrita afirmar: "yo amo a Dios", si al mismo tiempo somos injustos hacia los demás.

Todos estos principios universales son comunes a todas las religiones. En sus formas y expresiones pueden ser diferentes, pero el espíritu de la religión es uno.

OM

COMENTARIOS A UNA CLASE DE EJERCICIOS YOGA

Básicamente los ejercicios yoga no tienen por finalidad la cultura física sino la cultura y preparación de la mente. Cuando la mente está tensa no puede funcionar de manera saludable. La persona en tensión no puede llevar una vida positiva aunque haga muchas cosas; el sueño no le reporta verdadero descanso ni lo hace sentirse espiritualmente refrescado.

Si sabemos relajarnos, aunque sólo durmamos tres horas nos levantaremos renovados. Era lo que ocurría con Mahâtna Gandhi quien sólo necesitaba tres horas de sueño diario.

El aspecto preliminar es, pues, aprender a descansar nuestra mente y nuestro cuerpo. El cuerpo está tenso o relajado de acuerdo al estado de la mente. En yoga hacemos que opere el proceso a la inversa: a través de los ejercicios se obtiene una condición física que influye sobre la mente.

Los ejercicios yoga no son cansadores. Una clase normal comprende seis series de ejercicios fundamentales, aunque no es necesario hacerlas todas al principio.

La columna vertebral

La condición de la columna no sólo determina la edad sino la condición de la mente, por eso se da primordial importancia a sus flexiones. Cuando la columna es rígida, los nervios también lo son. Los

nervios de las diferentes partes del cuerpo divergen de la columna; de este modo, ejercitando la columna se están también ejercitando los nervios, lo que acarrea descanso a la mente, liberándola de tensiones. Con una mente calma y serena se pueden lograr muchas cosas, porque la mente abriga gran potencialidad. Se dice que normalmente una persona usa aproximadamente el 10 por ciento de su capacidad mental; un genio utiliza el 20 o 25 %.

El poder de la mente es inimaginable. La raza humana está recién en el comienzo de su desarrollo si se considera la edad de la Tierra. Aparte sus 4 billones de años de existencia, los organismos vivientes aparecieron sólo hace 500 millones de años y los seres humanos 10.000 años atrás.

El poder de la mente puede emplearse para construir o destruir. El propósito de los ejercicios yoga es iniciar la preparación de la mente, cultivarla a través del propio esfuerzo, orientándola hacia ideales espirituales y la cultura personal. Aunque no sientan interés por el desarrollo personal espiritual, sin embargo retendrán el beneficio de un cuerpo sano y mayor equilibrio emocional, ya que no reaccionarán a los estímulos exteriores en forma tensa.

Las articulaciones

Las articulaciones flexibles denotan que la salud es buena; cuando son rígidas y duras revelan que ustedes no están bien. Son como una máquina que no puede funcionar correctamente si no está bien

aceitada. Las articulaciones necesitan la lubricación glandular.

¿Por qué nos desperezamos? Porque las articulaciones y vértebras necesitan lubricarse y al desperezarnos presionamos las glándulas que lubrican las articulaciones y nos sentimos mejor.

Los aspectos básicos en consecuencia son: ejercitar los nervios y lubricar las articulaciones.

La columna vertebral es reflejo no sólo de la edad sino del estado de la mente. Una columna rígida revela una mente rígida.

Las glándulas

Nos sentimos enfermos cuando las glándulas endocrinas no se encuentran en estado de equilibrio. Normalmente el cuerpo humano está bien provisto para una condición saludable. Las glándulas poseen una enorme fuente de variadas sustancias que son reservadas para requerimientos o deficiencias. Sólo por el constante y persistente abuso, las glándulas se desequilibrarán.

Por eso, otro aspecto importante de los ejercicios consiste en conservar nuestro metabolismo normal. Se podrá apreciar que al estirar o contraer el cuerpo en las diferentes posturas se ejercitan las glándulas de diferentes maneras: el páncreas, hígado, tiroides, etc., son sometidos a masajes por medio de movimientos lentos y controlados.

En los ejercicios físicos hay movimientos rápidos para que los músculos externos se estiren; en los ejercicios yoga el movimiento es lento y controlado

para permitir el ejercicio de los músculos y órganos internos.

Notaremos además que dado que nuestra vida está mayormente centrada en el tórax, se presta particular atención a esa región.

Control de la respiración

Al hacer los ejercicios - no en todos, pero sí en la mayoría - los movimientos son combinados con el ritmo respiratorio. En este proceso de controlar la respiración se hacen retenciones con lo cual se obtiene tremenda energía.

Cuando el dentista les saca un diente ustedes retienen la respiración, ¿por qué? porque necesitan energía para soportar el dolor. Al retener la respiración, retienen el *prâna* o energía. Esto libera parte de la potencialidad de la mente.

Cuando están muy concentrados en un trabajo respiran muy levemente; hay cierta retención ya que los pulmones funcionan lentamente.

El estado de la mente depende mucho de la respiración. En yoga, en lugar de permitir que la mente influya sobre la respiración, por medio de los ejercicios y el control de ésta, procuramos que la mente se equilibre, se concentre.

Cuando una persona se irrita o excita, respira rápidamente y pierde energías. Ese estado emocional activa las glándulas y la sangre se envenena por la hipersecreción de adrenalina.

Instrucciones generales para la práctica

Antes de comenzar quiero hacerles algunas aclaraciones:

No pueden hacerse los ejercicios cuando el cuerpo está fatigado;

No pueden hacerse los ejercicios inmediatamente después de comer;

No se puede comer inmediatamente después de los mismos;

No se debe tomar un baño inmediatamente después de haberlos hecho. (Para los puntos 3 y 4 habrá que dejar pasar de 15 a 20 minutos).

No debe haber esfuerzos violentos cuando se ejecutan sino que lo harán lo más cómodamente posible. Al extenderse y doblarse lo harán en forma natural, ya que las articulaciones de la columna han tomado mucho tiempo en ponerse rígidas y no pueden adquirir flexibilidad en poco tiempo.

Haciendo los ejercicios poco a poco, con constancia, pronto tendrán buenos resultados.

Respiración diafragmática

Después de cada serie hay que hacer unas pocas respiraciones diafragmáticas. Primero respiren normalmente; si están cansados no retengan mucho el aire. Hagan una inhalación completa y luego exhalación lenta, permitiendo así que la sangre se oxigene plenamente.

¿Qué significa respiración diafragmática? Permitir que la parte baja del pulmón se extienda más de lo usual para que se llene de aire.

¿Cómo debe hacerse? Primero respiren en forma normal, luego inhalen lentamente haciendo una ligera presión muscular hacia arriba en el abdomen; no es el pecho el que se levanta, sino el abdomen, de modo que los lóbulos inferiores de los pulmones se llenen.

Cuando exhalan el abdomen desciende lentamente comprimiendo los lóbulos inferiores por medio del diafragma, de modo que exhalan completamente. De este modo respiran utilizando los músculos del abdomen: al inhalar los extienden hacia afuera y al exhalar los comprimen hacia adentro. Hay que inhalar y exhalar lo más lentamente posible. Esto lo harán tres veces después de cada serie.

Descanso consciente

Descansen, aflojen las manos y los pies. La mente tranquila y descansada. No se descansa tratando de descansar, sino sintiendo el descanso; mientras más profunda esta sensación, más se descansa. Al principio es un proceso de autosugestión, luego llega a ser natural.

Muevan un poco las piernas, sientan que están relajadas, inmóviles, flojas; olvídense de ellas.

Muevan los brazos un poco, no hay tensión en ellos; tampoco en el pecho, los órganos abdominales o la nuca. Muévanla un poco. Aflojen.

El cuerpo entero está relajado. No hay tensión ni en las piernas, ni en los brazos, ni en parte alguna del cuerpo.

La cara está serena; no hay arrugas en el rostro, no hay surcos en el entrecejo, la frente está plácida, suave, los ojos serenos. La cara es un espejo de serenidad, belleza y gracia.

El corazón late tranquilo, la mente está en calma; se sumen en una profunda y perdurable paz, nada los perturba, nada los excita. La mente está absorta en la paz interna del alma. Los pensamientos se elevan y mueren sin alcanzar a afectar la profunda calma interior.

El océano no es perturbado por el vaivén superficial de las olas; los pensamientos son superficiales, no perturban.

Ningún ruido los afecta. Sólo pensando que un ruido nos perturba, penetra en nosotros.

Están sumidos en un profundo océano de calma y de paz. Son como el cielo infinito, amplio y silencioso.

Pura, clara y sin manchas es la naturaleza de la paz, que es la naturaleza del alma. Ahora son uno con el espíritu; en ese estado de integración, el cuerpo y la mente están relajados y una energía nueva fluye dentro de ustedes.

Se sienten fortalecidos, refrescados y cuando reanuden sus tareas lo harán con calma, paz y comprensión.

Dieta

Para practicar yoga no se requiere ser vegetarianos, pero, naturalmente, junto a la práctica de los ejercicios se debe limitar la carne, los cigarrillos y el alcohol. Luego, merced a los ejercicios mismos, abandonarán naturalmente estas cosas.

La dieta deberá ser equilibrada y saludable. Es importante que no sea sobrecargada en proteínas o almidón.

Un plato de sopa de lentejas proveerá tantas proteínas como un plato de carne. Lo mismo ocurre con una docena de almendras. Las verduras deben ser combinadas con frutas, queso, leguminosas, huevos, etc.

OM

CIENCIA, FILOSOFÍA Y RELIGIÓN SEGÚN YOGA

Desplegar un sentido más profundo de valores, encontrar un significado en nuestras actividades cotidianas, mejorando nuestra vida gradualmente mediante un esfuerzo positivo, es el ideal básico del yoga, un ideal para el cual también se emplean términos como autorrealización o realización de Dios.

La autorrealización es el proceso mismo de la religión. No significa solamente la realización de nuestro pequeño yo, ni tampoco el yo universal, sino la realización del hombre en su esencia. Es el hombre desconocido redescubriéndose a sí mismo. Es la realización de su constitución interna y de su relación con el mundo. Es la realización del espíritu universal o de los valores universales de la vida, encontrando expresión en nuestra conducta cotidiana; es la realización de una fuerza común unificante; es la presencia de Dios en nuestra vida.

El concepto de Dios en yoga no es exclusivo sino muy amplio. Es el espíritu universal, llamémosle Dios o con cualquier otro nombre, que se despliega en nuestras conciencias en varias formas de valores; cuanto mayor es nuestra comprensión, mayor es nuestra práctica religiosa. No hay en yoga un concepto material ni celestial de Dios. Es la presencia universal manifestada en cada aspecto. Está presente aún en las criaturas más inferiores; y hasta en nuestros deberes está el despliegue del espíritu y hay un medio de autorrealización.

El espíritu de la religión detrás de sus diversas formas

Según el yoga, la religión es integración. No es solamente el cumplimiento de un proceso ritual formal. Los rituales no son negados, pero son considerados más como una ayuda que como el fin de la religión. En realidad, según la ideología yoga no hay rituales. Los acepta como útiles y beneficiosos para aquellas personas que los necesitan y encuentran ayuda a través de ellos.

¿Por qué en la vida nacional hay tantos días conmemorativos y fiestas nacionales? ¿Por qué se celebran los aniversarios de los héroes del país? A fin de unir a la gente en un sentido común de patriotismo; a fin de instilar en ella una sentido común de permanencia, un propósito común de servir a la nación y al pueblo. Se honra a los héroes porque queremos desarrollar en nuestra propia vida los ideales representados por ellos.

De igual forma las funciones de la iglesia y de nuestra vida religiosa sirven para unirnos, pero si no logran el propósito básico de la integración espiritual entre los hombres, si tienden a dividirlos y a hacerlos pequeños, entonces estas funciones sirven un propósito contrario a la religión.

La religión es esencialmente universal. Las varias formas y adaptaciones son reflejos de factores históricos. El cuerpo de la religión, sus formas exteriores, no son tan vitalmente importantes como su espíritu. Así como los títulos antes del nombre de un profesor no importan tanto como su capacidad

para enseñar y su modo de hacerlo. El hábito no es importante sino la persona que lo lleva. De la misma manera, quien no pertenece a una religión puede ser, sin embargo, profundamente religioso en el corazón, mientras que se puede pertenecer a una religión y no tener el espíritu de la religión en la vida.

No tiene sentido hablar de la realización de Dios cuando el hombre no se ha realizado a sí mismo. Pero no se confundan acerca de la autorrealización. No significa meramente la realización del yo universal; no es la realización de Dios, porque sin realizarse a sí mismo, sin realizar los valores más profundos en la vida, no se realizará a Dios. El hombre no sabe lo que es Dios, a menos que se conozca a sí mismo.

"Conócete a ti mismo" es el primero, más grande y más largo paso en el camino de la autorrealización. Es el conocimiento de nuestro yo individual, de nuestra personalidad, del funcionamiento interno de nuestra mente, de nuestro carácter. Conociendo la potencialidad profunda de nuestra mente se comienza su desarrollo, y en tal proceso se llega a una mejor comprensión del prójimo también y a un mejor entendimiento de las leyes de Dios en la vida.

Nuestro anhelo por lo sobrenatural

¿Por qué decimos "leyes de Dios"? Porque estamos condicionados a buscar algo más alto que nosotros mismos. Puesto que pensamos que somos el cuerpo, la mente y la personalidad limitada, no tenemos confianza en nosotros mismos y

necesitamos levantar la vista hacia algo superior. Esa necesidad de clamar por alguna clase de protección desde arriba es debida a la falta de comprensión de nosotros, a la falta de profunda conciencia del espíritu interior. De ahí el concepto de Dios como algo fuera de nosotros.

Desde la niñez estamos condicionados a alzar la vista hacia nuestros padres varias veces más altos que nosotros. Estamos condicionados a ser protegido y encontramos normal buscar protección. Nuestros padres nos cuidan y nos proveen de un sentido emocional de pertenencia. Esto queda en nuestro subconsciente y desarrollamos un anhelo profundo de ser cuidados en el plano espiritual. Al no haber encontrado un sentido verdadero de pertenencia en la vida buscamos a Dios. Puesto que los seres humanos nos frustran, puesto que las relaciones humanas son incompletas y no nos dan una profunda realización, tratamos de basar nuestros anhelos en algo sobrenatural, algo más allá.

Pero supongamos que ese Dios que hemos concebido, que está lejos de nuestra vida, se manifestara y viniera a nosotros; entonces nuestro sentido de pertenencia quedaría comprometido y disminuido. Estaríamos desilusionados. Además nos acostumbraríamos a él y la condición de la mente humana es tal que rápidamente se cansa de estar acostumbrada. Entonces buscaríamos un Dios más sutil. Mientras sea invisible, mientras no lo concibamos, Dios es una gran gloria en la vida. Pero supongamos que se manifieste y venga: buscaríamos nuevamente algo más allá.

Ese es el problema con nuestro concepto de Dios. Puesto que no podemos concebir un valor sutil sin objetivarlo, pensamos en Dios como una persona. Esa personificación de Dios es un proceso muy normal. Como seres humanos estamos condicionados a nombres y formas; no podemos pensar en cualidades como tales, sin asociarlas con alguna clase de objeto.

Conceptos medioevales de Dios

Desde el período medioeval se pensaba en Dios como una persona, sentada en el cielo, de figura fuerte y masculina, él representaba la sabiduría, por supuesto masculina, porque la sociedad era patriarcal. En algunas sociedades matriarcales o en ciertos campos de anhelo emocional, Dios es la Madre Divina. No hemos dejado la niñez y queremos ser amparados, queremos la protección de la madre, su amor y su perdón. Entonces Dios se convierte en la Madre Divina - papel realizado por la madre de Jesús en la religión católica. Es la intercesora entre Dios y el hombre, alguien que suplica en nombre del aspirante.

Todos estos son conceptos destinados a satisfacer necesidades humanas. Debido a que después de cierto tiempo el concepto de Dios como figura masculina y anciana en los cielos se volvía insostenible, Cristo llegó a ser el símbolo de Dios. Cristo es Dios, o Dios se refleja a través de la forma de Cristo.

Dado que estamos tan condicionados a nombres y formas, todos adaptamos los rasgos fisonómicos de Cristo, según nuestro medio. En el norte de Europa, Cristo parece ser rubio de ojos celestes mientras que en las costas Mediterráneas se lo conoce como moreno de cabellos oscuros. Construimos conceptos de acuerdo a nuestras condiciones. De lo que nos olvidamos es de las cualidades representadas en su vida, las cuales reflejan en realidad a Dios en el hombre, Dios en Cristo. No es tanto los nombres y las formas lo que deberíamos ver, sino el ideal de vida. Este olvido de lo esencial y la importancia que le damos a procesos externos ha sido un problema en la religión.

A veces nuestras plegarias son tan artificiales que no sabemos lo que decimos. Cuando traducimos las plegarias de las lenguas antiguas nos sorprende la naturaleza pueril que reflejan: "Oh, he pecado contra tí; te he hecho daño; déjame beber tu sangre en propio sacrificio".

"Oh, ten piedad de mí, protégeme. Soy tu esclavo. Estoy sufriendo en este infernal mundo. Sálvame y líbrame." Es un escape en el emocionalismo en vez de hacer algo por nosotros. Nos perdemos en fantasías acerca del cielo y nos aterroriza el infierno, porque no nos gusta luchar; no queremos ganar nuestro pan y seguimos mendigando misericordia; no deseamos controlar y rehabilitar nuestra vida, y así estamos todo el tiempo diciendo que somos tan pobres, débiles y miserables y suplicamos misericordia y protección.

Estos son reflejos de una edad feudal, cuando el ego humano era muy desvergonzado. Ahora el ego está mejor vestido, pero interiormente no ha cambiado. En aquellos días los señores eran vanidosos y los plebeyos tenían que humillarse. Un solo hombre tenía en sus manos la vida o la muerte de la gente. Estos reflejos de una época pasada se sienten todavía.

¿Qué ha sucedido con la religión? Lo que debería ser estudiado con cierta intuición histórica y conocimiento del ambiente de aquellos tiempos es considerado como verdad inviolable, que no hay que poner en duda, pues podría estallar. Así nos aterrorizamos y nuestras mentes permanecen estancadas por falsa humildad y pérdida del propio razonamiento. Esto ha sucedido con muchas creencias religiosas, si bien no ha sido su intención original producir este resultado.

Ciencia y filosofía y sus puntos de contacto

Por esta razón la ciencia en Europa, en el siglo XVIII, se llenó de orgullo y vanidad. Francia fue barrida por la locura de la razón. Después de la revolución, la razón se convirtió en diosa. Las iglesias fueron invadidas, las imágenes de Cristo y de la Virgen destituidas y se veneraron ídolos de la razón. Nadie entendía lo que la razón era; ésta se convirtió en mera vanidad mental. Así un ídolo destituyó a otro. La sociedad no progresaba. Existía más bien la venganza y el control de las masas sobre las instituciones de la sociedad; había anarquía; las

cabezas de la realeza y de los nobles fueron decapitadas más por rencor que para llegar a un mejoramiento. Es muy común creer que mejoraremos nuestras condiciones cayendo de hecho en otra clase de anarquía. De la opresión organizada caemos en la opresión desorganizada.

Esencialmente la religión es la flor de la vida, así también las instituciones religiosas. Pero de igual modo como la gente se encona contra la ley cuando predomina la injusticia en el tribunal, también se torna contra la religión, no porque sea mala sino porque se aplica erróneamente. De hecho, las iglesias son las más hermosas instituciones de la sociedad, a condición de que mantengan la pureza de la religión y sean un lugar para la búsqueda de valores profundos, la comprensión y el desarrollo espiritual.

Filosofía, ciencia y religión no son antagónicas. La filosofía es un proceso de comprensión, de meditación. Es la evaluación del hombre y de la sociedad. Su propósito es sublimación y creatividad de la mente, formación de ideales que se llevarán luego a la práctica. Sin embargo no debemos ir a los extremos porque la filosofía perdería su contacto con la vida y se convertiría en torre de marfil. La sociedad, en lo profundo de su corazón, rechaza a los filósofos, si bien exteriormente tal vez los alabe, y tiende a idealizar al comerciante exitoso o al general, pues representan la realidad, mientras que el filósofo, a su entender, es un mero símbolo de una vaga meditación, totalmente desconectado de la vida práctica. Sin embargo, la filosofía es justamente una

profunda comprensión de la vida, penetrando en sus valores escondidos. Solamente los tontos confunden la apariencia con la realidad. La vida no es tan simple para compenetrarla; se necesita un proceso pensante y la filosofía es la disciplina del pensamiento. Esa disciplina viene primero, y luego el encumbramiento de la mente en los valores e ideales superiores, sin perder el contacto con la tierra, sino encontrando estos valores en la vida misma.

La ciencia, por otro lado, es un proceso organizado de búsqueda. Es también una disciplina de nuestro pensamiento y organización de nuestra investigación en el aspecto material. Es estudiar y observar la materia y penetrar en su funcionamiento. Es la búsqueda de la ley y la ley, a su vez, es la base de la filosofía. Por consiguiente, ciencia y filosofía no son dos cosas extremadamente diferentes.

Por eso entre los grandes científicos se encuentra humildad de espíritu y una profunda búsqueda espiritual. Algunos de ellos han hecho serios estudios de filosofía, que es una organización práctica y sana del pensamiento. Por ello la filosofía es una de las materias que deben cursar los estudiantes de carreras totalmente diferentes.

Oppenheimer, gran científico y uno de los inventores de la bomba atómica, escribió en sus notas que al observar desde lejos la primera explosión experimental en Álamo Gordo, su primer pensamiento fue un verso del Bhagavad Gitâ. "El Espíritu Universal brilla con la refulgencia de mil soles". ¿Por qué recordó él un texto sagrado? Porque

a pesar de ser un gran científico, su espíritu se encumbraba en valores profundos.

Hoy día no tenemos ya el crudo concepto de la ciencia de los siglos XVIII y XIX. La ciencia es la comprensión de las leyes físicas que gobiernan la vida y el universo, que a su vez, son leyes espirituales. Tenemos el antiguo concepto yoga de la materia como algo animado, no totalmente inanimado. El sustrato de la materia, la fuerza cohesiva, es la presencia del espíritu en la materia. Hoy la ciencia lo llama energía y afirma que la estructura molecular es la base de la materia.

Conócete a tí mismo y elévate

La vida no es grosera como la vemos. Aun la materia más densa está sostenida por el elemento sutil de la vida, llamémoslo energía o principio de Dios. El cuerpo físico es sostenido por un espíritu sutil, llamémoslo alma o démosle el nombre que queramos. Es la pulsación de la presencia de Dios que da luz a nuestra mente para pensar, que nos da la conciencia y las cualidades del corazón. Es ese espíritu interno el que da poder a los sentidos para funcionar.

Nada en la vida es burdo. Detrás de todas las instituciones de la sociedad hay una idea espiritual. Por supuesto la vida es grosera si estamos perdidos en lo externo. Por lo tanto, la idea del yoga es integrar lo sutil con lo espiritual. Queremos elevar nuestra vida del nivel instintivo a un nivel humano y humanitario. Hablamos de los diversos planos de

conciencia y de elevación, soñamos con grandes maestros en el plano astral, pero mientras tanto, no hemos aprendido aún a ser verdaderos seres humanos.

Somos "hombres" (en inglés "man"), somos seres humanos, porque ejercemos nuestro *manas* o mente. Disciplinándola aprendemos a pensar. Mientras no aprendamos a discernir, mientras vivamos desorganizados, reaccionando en el nivel instintivo, emocionalmente incontrolados, y en el nivel del ego, llenos de apegos y vanidades, no somos seres humanos en su totalidad. Tenemos un cuerpo humano, pero actuamos en el nivel animal. Por eso los griegos llamaron al hombre "animal pensante".

Por consiguiente, el primer paso en yoga es aprender a pensar, a discernir y organizamos. Somos seres completamente dominados por las circunstancias y las condiciones exteriores de la vida. Somos tan débiles e inestables que cualquier persona puede hacernos tambalear.

Debemos por lo tanto disciplinar la mente, sublimar nuestros sentidos y tratar de elevarnos. Entonces Dios viene a nuestra vida, el espíritu se despliega y conocemos las bellezas de nuestra existencia. Entonces experimentamos la religión. En ese instante la filosofía se convierte en experiencia práctica y viviente y la religión en un proceso de vivir, un artículo de fe. En ese instante la ciencia se convierte en un instrumento para el mejoramiento del hombre y no en un medio de destrucción. Este es el ideal del yoga.

OM

EL ROL DEL SIMBOLISMO EN LA VIDA

¿Qué es un símbolo? En todas las cosas de la vida recurrimos al simbolismo de las imágenes. Somos seres físicos y como tales estamos acostumbrados a sentir los valores en términos de formas; sin formas apenas somos capaces de comprender un valor. Por lo tanto, siempre debemos tener presente que si bien estamos tratando de realizar un valor, siempre existirán las imágenes - no las podemos evitar - , pero ellas son sólo apoyos necesarios para darle impulso a la mente.

Los colores nacionales de un país en un simple pedazo de tela no significan nada, mientras que en una bandera representan al país. ¿En qué forma lo representan? Representan sus valores, tales como su independencia, su integridad territorial, su patriotismo. De este modo la bandera encarna en algo al país. Los patriotas de un país están dispuestos a ofrecer sus vidas por defender la integridad de su bandera.

Pero al recurrir a algo concreto a fin de comprender un valor o una serie de valores, no deberíamos ser dogmáticos. En círculos instruidos existe la tendencia de ir más y más a lo sutil y de mistificar. Hubo una época en que a los protestantes les gustaba la imagen de Jesucristo, pero más adelante pensaron: "No queremos esta imagen, preferimos representar a Jesucristo mediante una cruz". ¿Qué es la cruz, qué es la imagen? Ambos son instrumentos. Tanto la imagen como la cruz representan un valor, y ambos valores son

básicamente lo mismo. Pero la idea era que no se debería adorar una forma humana y se eligió la cruz, derivada del sentimiento de que era el símbolo del sacrificio; sacrificio de los placeres en la vida por una vida más elevada; sacrificio de las cosas groseras por un ideal superior, sacrificio de algo a que estamos apegados físicamente - tal como el cuerpo físico - por un ideal más elevado.

Más tarde apareció la cruz en las banderas nacionales de algunos países; la mayoría de las naciones del Norte de Europa tienen diferentes tipos de cruces en las medallas con que se honra el valor en la guerra. Esas cruces representan los valores, y estos valores son los que tienen que adquirir cada vez más significado en nuestra vida. De la posición de que alguien murió por nosotros y que debemos sentir arrepentimiento, debemos pasar a la posición de que debemos morir para nosotros mismos. No tiene sentido que otro se sacrifique por nosotros sin que nosotros mismos tengamos en absoluto espíritu de sacrificio. De modo que debemos morir para nuestra naturaleza inferior, debemos tener espíritu de sacrificio en lugar de hacer responsable a otra persona por este sacrificio.

De este modo el significado místico de la cruz es aplicado al mejoramiento individual, al propósito de que muera la naturaleza inferior del individuo. Este proceso de automejoramiento es el tema principal de yoga.

Dios viene de muchas maneras

Al estudiar el concepto de Dios, uno de los objetos fundamentales es el de proveer al hombre sus propios pies espirituales y que no necesite caminar sobre pies artificiales que otros le proveen; y también proporcionarle su propia cabeza para que por lo menos pueda pensar por sí mismo acerca de los valores de la vida en lugar de que otros lo hagan por él. Este es el punto de vista básico de esta enseñanza.

Desde un punto de vista teológico podríamos ser considerados algo ateos, porque yoga no hace una distinción entre aquél que cree en determinado concepto de Dios y aquél que cree en las leyes espirituales de la vida. De acuerdo al yoga, ambos son igualmente creyentes en Dios.

El hecho de que el yoga no haya querido postular ningún concepto de Dios ni considerar un profeta determinado, no significa que quiera negar los conceptos individuales o teológicos con respecto a Dios, sino que trata de universalizar la búsqueda espiritual del hombre. De hecho, de acuerdo al yoga, Dios viene al hombre de varias maneras, según el hombre lo busque a Él.

Pero cuando decimos que Dios viene de diferentes maneras nos referimos al poder de Dios que se halla en la aspiración del hombre, en la mente superior del hombre. Este poder toma una forma concreta en la aspiración de determinado individuo, en la fe de este individuo. Este poder, que es de Dios y que está dentro de nosotros, hace posible que tengamos

aspiración y fe. Es este poder el que da una forma a la fe y esta forma es la que viene al hombre y le hace pensar que es Dios quien ha venido a él.

Dios viene al hombre en la manera como él lo busca en el sendero espiritual, pero como cada individuo lo hace de manera diferente, las formas de estas aspiraciones son distintas. Y de esta diversidad podemos deducir que la venida de Dios a la vida del hombre es válida en lo que se refiere al individuo. No se debe generalizar ni tratar de que otros acepten aquello que para nosotros es bueno. Lo que es bueno para tí, lo es para tí, pero debes darme la independencia de mi aspiración espiritual, debes darle a Dios la posibilidad de venir a mí en la forma en que yo lo busco a ÉL

Por esa razón se dice que Dios viene hacia el hombre de varias formas. Aun como verdad, Él viene a la vida del hombre en diferentes niveles, en diferentes grados de comprensión. Para Mahâtma Gandhi Dios era verdad, y en esta comprensión él se maravillaba de la forma cómo Dios venía a su vida como despliegue de la verdad. A su autobiografía la tituló Experimentos con la Verdad.

Para un devoto, Dios viene en forma de devoción por un símbolo determinado. Para un santo cristiano del medioevo Él venía en forma de María, no como una determinada mujer, sino como el símbolo de la Madre espiritual del universo, como el símbolo de las cualidades que hacen sublime y saludable la vida, como el símbolo del perdón, la protección, la misericordia y la comprensión.

Dios viene hacia el hombre en todas estas formas. No se puede decir que Dios se halla en menor grado en una persona que no es intelectual. Cada mente tiene diferentes posibilidades de aspiración, y mientras uno se halla en el reino de la dualidad, constantemente trata de refinarse y elevarse.

En la India existe la tradición de la adoración a Krishna. Para algunos creyentes Krishna es una persona muy real, tal como lo es Jesucristo para los cristianos. Ellos creen que Krishna puede venir a ellos, hablarles y darles su protección y también aceptar sus ofrendas. Sucedió una vez en un *Ashram* que un devoto que hacía el servicio de las ofrendas en el altar dedicado a Krishna estaba tan absorto en su devoción que sentía que Krishna debía venir a beber la leche del altar, la que entonces se convertiría en *prasad* (alimento sagrado).

Esperó varios días, pero la leche siempre permanecía intacta. Pero sucedió que un día él meditó después de hacer la ofrenda, y al abrir los ojos encontró que la mitad de la leche había sido tomada. ¡Al fin Dios había escuchado sus oraciones y bebido la leche! Excitado corrió hacia el *Guru* (maestro espiritual) del *Ashram* y le relató lo acontecido. El *Guru* le replicó: "Sí, Krishna vino y bebió la leche, pero Él asumió la forma de un gato para beberla". No lo dijo burlándose. Puede haber sido verdad, ¿quién sabe? , porque el individuo tenía una profunda aspiración y pureza de corazón. Además, no debéis subestimar el poder de la mente y el movimiento de la fe, el movimiento de la oración. La gloria de Dios pudo haber actuado sobre

la mente de un gato y dirigirlo. En ello no hay nada contrario a la ciencia. Si una persona es capaz de hipnotizar a otra, significa que hay un movimiento de la mente, que actúa tratando de encontrar acceso a otra mente. Y si se acepta esto, ¿por qué no aceptarlo en el caso de la fe que actúa de un modo muy similar? Es así como tratamos de comprender el papel de las aspiraciones en la vida del hombre.

Del mismo modo las oraciones se despliegan en la vida del devoto en forma de protección y alivio de sufrimientos, porque dentro del corazón humano es generada una fuerza espiritual que se unifica con el poder espiritual circundante, y tal combinación crea una influencia elemental en las circunstancias: de este modo suceden los milagros. Hay, sin embargo, muchas cosas que deberemos considerar como puras imaginaciones, proyecciones de la mente individual. Tal como se tiene un sueño, así también en el sendero espiritual existe la satisfacción de un deseo en forma de una visión, lo que no es necesariamente señal de real desarrollo espiritual. No obstante, no se descarta el hecho del poder de la oración, del corazón humano y de la mente humana.

OM

EL MATRIMONIO Y LAS RELACIONES HUMANAS

No hay para un hombre y una mujer normales una institución mejor que un matrimonio feliz. No me refiero a aquéllos que por vocación se dedican al sacerdocio o a los que son felices en la soltería. Pero nada es más estabilizador en la sociedad que un matrimonio feliz entre dos personas.

No se puede dar por sentado el logro de un matrimonio ni de ninguna relación humana; es necesario ser creativos, "edificar" un matrimonio feliz. Esto no sucede de por sí, porque lo que se llama atracción entre dos seres, aunque muy real en los primeros tiempos, puede ser seriamente desafiada años después por la diferencia de caracteres. Por lo tanto hay que crear una relación feliz y racional.

He encontrado cientos de personas en el transcurso de mi trabajo que mientras eran jóvenes, tanto el hombre como la mujer, no se preocupaban por profundizar el amor humano y ser responsables. Los he visto años después en gran soledad y con un enorme vacío en sus vidas. Cuando somos jóvenes no notamos el valor de la estabilidad humana en las relaciones con los demás, no se profundiza en la responsabilidad mutua; no se sabe que hay algo más profundo que la atracción y la unión física. No se puede esperar perfección en el ser humano. No encontrarán a la joven de belleza celestial ni al príncipe encantador aunque se queden esperando hasta el fin de sus días. Tienen que crear una fértil

relación humana, lo que significa mejorarse a sí mismo día a día.

Convivir veinticuatro horas del día debe ser extremadamente difícil y se convierte en desafío. Ese estar juntos no debe transformarse en algo mecánico, porque significa el deterioro de la relación, sino que se debe crear y buscar nuevos interrogantes. En las relaciones humanas, como en la plegaria, nada es tan perjudicial como la mecanicidad. No se debe pensar que "él es mi marido", o "ella es mi mujer" y por lo tanto ya no necesito hacer ningún esfuerzo.

Comprender antes que buscar ser comprendido

Sé que es muy difícil que dos personas mantengan la misma sana relación. En mis primeros tiempos en el *ashram* (monasterio) yo veía a ciertos *swamis* semejantes a ángeles. Después de un año o dos les había encontrado tantos defectos que todo el anterior encanto que tenían había desaparecido. ¿Por qué? Porque yo esperaba, mi preocupación era esperar de ellos antes que ver qué se esperaba de mí. Este es el principal inconveniente en las relaciones humanas. Siempre olvidamos lo que debemos hacer y solamente nos preocupamos de las fallas de los demás.

San Francisco de Asís dice en una oración: "Señor, dame el deseo de comprender, antes que buscar ser comprendido; que simpatice con los demás en vez de buscar simpatía; que ame a los

demás en vez de buscar que me amen". Al olvidarnos de esto nos volvemos egoístas y exigimos más al otro, y cuando éste no cumple con nuestras expectativas, entonces nos desengañamos.

Recuerdo lo que nos dijo una vez Swami Sivananda a propósito de la expectación. Cuando se ingresa al *ashram* se espera hallar cosas extraordinarias y muy por encima de las sinuosidades de la vida, cosa que queda allende toda posibilidad racional. Al ver que nos entraban dudas y que habíamos encontrado tantas deficiencias en la vida espiritual y también entre los maestros, Swami Sivananda nos advertía: "Antes que esperar perfección en mí, piensen cómo mejorarse a sí mismos. Es fácil esperar mucho de los demás, pero muy difícil esperar algo de sí mismo. Cuanto más se preocupen por lo que puedan hacer, tendrán menos motivos para desengañarse de los demás". En un *ashram* resaltan dos clases de recién llegados: los frustrados, que por una debilidad básica de carácter, rehúsan aceptar la dualidad e imperfección del mundo y los que se han vuelto cínicos. Ambos tipos tienen la deficiencia de esperar el buen ejemplo en los demás sin tener el menor deseo de hacer algo para mejorarse a sí mismos. Debe haber alguna relación entre el deseo y el mérito. Siempre olvidamos lo que realmente merecemos, mientras que deseamos demasiado.

En toda situación complicada, el problema reside principalmente en nosotros; y si no es así, el hecho que nos exige hacer para enfrentar la situación, la mejorará. Nuestra preocupación principal debería

ser lo que podemos hacer, antes que esperar que los demás hagan por nosotros. De esta forma nos ahorraremos muchos desengaños. Un gran pionero de Estados Unidos, Will Rogers, decía cínicamente que nunca había encontrado una persona que lo defraudara o que no fuera extraordinaria. Y cuando le preguntaban cómo era posible algo tan absurdo, respondía que si un hombre hacía algo bueno para él era un milagro; consideraba una bendición encontrar un hombre amable y bueno, porque él sentía que no era correcto esperar de los demás. Toda su preocupación consistía en dar lo que tenía, su comprensión, inteligencia y trabajo a los otros.

Aunque ésta es una actitud extrema, no hay duda de que vivimos con expectativas. No significa que no debemos esperar nada, pero debe haber cierta aproximación a la realidad en toda expectativa. Si no hay relación entre el mérito y el deseo, la vida se tornará muy dura. Si realmente trabajan y esperan razonablemente, de acuerdo a lo que se merecen, hallarán que la vida es justa.

Comúnmente oímos: la vida es injusta, todo es mentira en este mundo. Esto se debe a que en realidad no buscamos la verdad, sino que sólo vamos en pos de ilusiones, nos contentamos con bonitos cuentos, somos muy adictos a ellos. En la religión se encuentran grandes mitos y en la vida fantasías enormes que no tienen conexión con la realidad. Olvidamos el núcleo interno que se necesita en medio de lo externo. Siempre estamos dispuestos a juzgar a una persona por lo que parece, antes que por lo que es internamente.

Sinceridad absoluta

La sinceridad es fundamental en toda relación. Si se ama a una persona y no se es sincero con ella, éste es el fin del amor. Desde el momento que se engaña a la persona amada comienza la corrupción. Pueden pensar que quizás se ahorran una complicación al engañar, porque están procediendo con tacto. Pero si realmente se ama a otra persona, si existe un real amor, tal relación puede soportar cualquier complicación y tensión. Si no se tiene fe en la relación entonces no hay que perder tiempo y hay que pensar en cómo fortalecerla.

Mahâtna Gandhi, cuando ejercía su profesión de abogado, antes de convertirse en un guía político y espiritual, solía decir que quería una completa verdad de parte del cliente, fuera la que fuese. La peor cosa que un cliente puede hacer es no decirlo todo al abogado, no desplegar todas sus cartas ante él de manera que éste sepa cómo salvar o defender el caso.

Igualmente, ocultar algo al cónyuge es malo, si la relación es realmente fuerte. Generalmente si una persona hace algo malo en contra de uno, pero no le engaña con respecto a ello, se está más dispuesto a perdonarla que a quien actúe a las espaldas, aunque haga un daño menor.

Lo primero es la sinceridad y lo segundo es no abaratar la relación. Para hallar felicidad hay que crearla, para construir dos vidas en conjunto hay que trabajar mutuamente por ello.

Le oí decir a un maestro: nunca te vayas a dormir con ira. Debemos apaciguarnos antes de irnos a dormir; no permitamos que subsistan o se enciendan diferencias de opinión. Si hay amor no importan las tensiones. La vida es hermosa, nuestro pecado está en complicarla. La relación humana puede ser una experiencia magnífica cuando se afirma en el mutuo mejoramiento.

En la antigua India había cuatro etapas en la experiencia vital: los primeros veinticinco años correspondían al período educativo, con una disciplina muy estricta; los segundos veinticinco años comprendían la vida matrimonial, y se decía que es en este período cuando tiene lugar la real educación del hombre. En la primera etapa de la vida aprendía historia, hechos y pensamientos, pero en la vida de hogar aprendía a frenar y controlar su egoísmo.

Amor es la base de la educación

Un buen matrimonio es la base para la crianza de hijos sanos y bien adaptados. Los padres son responsables de sus hijos; son ellos los que los hacen o los frustran. Mucha lucha y conflictos pueden ahorrarse en el adulto si los padres saben criarlos. Normalmente se piensa que tener hijos y educarlos es algo natural y muy simple, pero no es así. En los tratados de psicología infantil se habla de que los padres deben ser muy cuidadosos a fin de no lastimar a sus hijos. La indecisión de los padres, sin embargo, influye desfavorablemente en los niños.

Para la salud de éstos es mejor la palabra abrupta de la madre enojada, que tratarlos como objetos de experimentación. Ningún niño puede perdonar la doblez de los padres, o sea, que le ordenen hacer una cosa que ellos realmente no hacen.

Una estrecha relación entre padres e hijos es vital. No estoy de acuerdo con la costumbre de separar a los niños de su familia a edad temprana y enviarlos a un internado para educarlos mejor. Los padres son los mejores maestros, aunque este concepto no es compartido por los psicólogos modernos que consideran a los padres los menos facultados para enseñar a sus hijos. Pero desde el punto de vista espiritual, o de la relación personal, son los padres los que realmente fortalecen a los hijos y los hacen crecer. Y éstos crecen mejor si los padres son felices.

Una familia feliz significa crecer uno en relación al otro. Pueden decir lo que quieran en tanto amen al otro. Y es necesario amar al otro antes de que puedan realmente hacer algo por él. El amor no cae del cielo, debe ser creado cada día y renovado una y otra vez.

Constantemente nos quejamos y esto es lo que hace la vida fastidiosa. Yo me quejo de lo que tú no haces y tú te quejas de lo que yo no hago. Nos perdemos en quejas. Pero como no podemos escaparnos de la vida, renegando los unos de los otros, nos complicamos. Pero si nos preocupáramos por lo que debemos hacer, entonces progresivamente eliminaríamos nuestros problemas con los demás. A veces se oye el dicho: "Quejarse de la vida sirve hasta cierto punto de liberación". Liberación del resentimiento, la ira o la frustración.

Pero no hagamos de esto un hábito. Si llevamos la cuenta de nuestras frustraciones, llevemos también la cuenta de nuestras bendiciones y beneficios, que siempre olvidamos. Olvidamos que hay muchos en peores condiciones que nosotros, con problemas más difíciles y olvidamos tener presente los beneficios que están en nuestras manos.

La vida es una gran escuela de aprendizaje. Y según la antigua tradición, es en los segundos veinticinco años de vida que tiene lugar la real educación del hombre, pues no sólo se aprende bajo la guía del maestro; aprendemos más aún unos de otros.

OM

EL PROPÓSITO DE LA MEDITACIÓN Y LA ORACIÓN

La verdadera meditación es un proceso infinitamente más complejo y profundo de lo que normalmente se piensa, y se logra recién después de arduos esfuerzos de toda la vida. Cerrar los ojos no significa que se está meditando, sino solamente que se está tratando de hacerlo. Y hay que pasar por muchas etapas antes de llegar a un resultado positivo.

Calmar la mente es uno de los pasos preliminares, que por sí solo es una necesidad en la era actual tan agitada. Sentarse con los ojos cerrados durante algunos instantes es bueno para todos. Cuando el cuerpo está activo, cuando estamos en constante actividad, la mente también está proporcionalmente activa. Cuando los ojos están abiertos, el ver las cosas a nuestro alrededor provoca recuerdos y la mente comienza a vagabundear. Esto no significa que con sólo cerrar los ojos la mente cesará de errar, pero por lo menos se cortan las posibilidades de distracción en forma relativamente limitada. Si tratamos de refrenar la mente por una práctica gradual podremos obtener mayor fuerza mental. La impresión subconsciente de desear calmarla nos ayudará a tener un mayor control sobre nosotros mismos y más paz en nuestro corazón.

Formación de nuevos hábitos

Hay varios métodos para tratar de calmar la mente; el inicial es sentir el flujo de la respiración, porque la mente y la respiración están interrelacionadas. Si estamos plenamente conscientes del flujo de la respiración se produce calma mental, pero esto sólo no es suficiente, debemos darle a la mente algo en qué ocuparse. Por eso le damos una línea de pensamiento; no reflexionamos desconsoladamente porque vagaría de un tema a otro. Creemos que estamos reflexionando sobre un tema, pero muy pronto estamos sobre otro que nada tiene que ver con el primero y la mente vagabundea tanto como cuando estamos en actividad. Por lo tanto debe mantenerse una línea de pensamiento.

Al inhalar nos hacemos una sugerencia, al exhalar otra. Esta sugerencia es necesaria mientras nuestros sentimientos acerca de una cosa no son fuertes; más tarde ya no será necesaria. Podemos sugerirnos: "Hay paz en mi corazón; mi corazón está libre de malicia". Siempre haciendo la oposición; esto es realmente así y esto no es así. Y asociándola con la inhalación y la exhalación. No es autohipnosis, aunque a veces haya sido interpretado así erróneamente. La razón por la cual no debemos mantener la mente exactamente en la misma línea por un tiempo largo, es que automáticamente perderemos el control sobre el pensamiento. Por eso debemos hacer después de un rato otra sugestión.

Normalmente se hace por medio de un *mantra*. Primero hay que sentir el *mantra*, o sea comprender su significado. De la comprensión pasamos a la articulación mental; de la reflexión del tema del *mantra* pasamos a la articulación de las palabras. Tratando de articular mentalmente las palabras con precisión la mente se controlará mejor. Cuando articulamos verbalmente, la concentración no es tan necesaria porque se produce automáticamente, pero cuando estamos articulando mentalmente y con profunda concentración, entonces la mente se restringe al *mantra*.

Después de algunos minutos sentiremos la respiración, sin hacernos ninguna sugerencia, de manera que la mente no se fatigue. Así se llevan a cabo los diferentes pasos, que siempre son similares, para obtener más control sobre nosotros mismos.

Este es el proceso inicial de la meditación: sugerencia, que no es meramente artificial, sino que se convierte en un sentimiento. Están interrelacionados, uno fusionado en el otro. Un profundo sentimiento es una experiencia, y la meditación conduce a una experiencia más profunda, no a una alucinación. Y si es realmente una experiencia, dejará una huella en la mente.

Toda experiencia, aun en el plano material, deja una huella. Al repetir una experiencia particular una y otra vez, se transforma en hábito, y todo hábito a la larga deja su marca en nuestro carácter. Así como ocurre en el plano normal, en el espiritual también podemos moldearnos y dar la forma deseada a nuestra vida.

La meditación no es un sopor o un cerrar de ojos mientras la mente divaga. Pero aunque no se logre meditar, es bueno tratar de estar en calma con los ojos cerrados por unos minutos. Sin embargo, siempre debemos tener presente cuál es el propósito, la meta real de nuestra meditación: el ideal de la unidad de la existencia, la realización de nuestro espíritu interno, el cual está unido al espíritu interno de todos.

No es posible que uno abra los ojos después de la meditación e inmediatamente se preocupe por lo mundano. No se puede meditar por media hora y después comenzar a murmurar sobre otras personas, porque sería hipocresía. Una persona mundana que no cierra los ojos pero que intenta llevar una vida decente, es mucho mejor que aquella que aparenta ser espiritual, y que al mismo tiempo está llena de odio y de malas inclinaciones, que habla mal de los demás y se cubre con la suciedad de otros. Debe haber cierta relación, cierta proyección del ideal de la meditación en nuestra vida. De otra forma no somos sinceros.

Ayúdate que Dios te ayudará

Tratemos de comprender el significado de los cánticos y de las oraciones. Los cánticos son buenos de por sí. Sus melodías crean cierta atmósfera, no porque se canten en un idioma particular o por su letra específica, sino porque detrás de ésta hay sentimientos, no solamente los nuestros sino también los de épocas pasadas. Una plegaria que ha

sido cantada a través de cientos de años se ha impregnado de los sentimientos que representa. Cantarla es como caminar por la selva de la vida por un sendero que ya ha sido hollado. Cuando varias personas marchan en una dirección particular, el camino se hace más fácilmente transitable.

Hay múltiples senderos de diferentes tradiciones, llamémosles fe, religión o diferentes aspectos de ésta, y corresponde al individuo elegir su sendero para marchar. Lo principal es en qué forma seremos capaces de mejorarnos.

La plegaria no es una súplica (aunque en cierta forma sí lo sea), ni un ruego para que se nos conceda una mejor comprensión. "Señor, dame esto o aquello" es una actitud infantil, digna de niños que piden a sus padres cosas, pero éstos saben qué es lo correcto que tengan. En este sentido muchas de nuestras plegarias materiales son tan ilógicas que no dan plenitud a nuestra vida. Hay algo que se llama merecimiento. Se debe trabajar por lo que se aspira obtener y luchar por ello. De allí el viejo proverbio: "Ayúdate que Dios te ayudará". Porque pedir favores sin querer hacer nada por nuestra cuenta es muy infantil. En la vida religiosa, o en nuestra comprensión religiosa somos infantiles, quizás más que en otros aspectos de la vida.

La religión no debe deprimarnos, sino inspirarnos; no debe hacernos estrechos de miras, sino amplios. Nos posibilita amar la vida saludablemente, no odiarla. Lo fundamental es la comprensión que debemos perseguir siempre. Frecuentemente olvidamos comprender las pequeñas cosas y

hablamos sobre la realización de Dios o la autorrealización. La autorrealización a menudo se transforma en autodesilusión, que no es religión sino algo negativo en la vida. No es la estructura del templo o de la iglesia lo que representa a la religión sino los ideales que cobija. Promover el odio en vez de la paz en nombre de "la casa de la religión" no es espiritualidad, como tampoco lo es la excesiva preocupación por el progreso material de la misma, o el afán de ciertos gobernantes que quieren tener control sobre las masas. Lo que importa es el ideal que alberga el templo y en qué forma sus representantes nos capacitan para pararnos sobre nuestros propios pies espirituales. Esta es la necesidad básica de la religión, porque cualquier clase de dependencia es mala. Pariputra, uno de los principales discípulos de Buda, dijo: "Nunca dependas de nadie, porque caerás bajo los pies de los otros y te pisotearán". Quería que la gente se sintiera libre en sus aspiraciones religiosas. (Aunque se puede hacer mal uso de la libertad y volverse irresponsable en la vida religiosa). El ideal es inspirar, no imponer una creencia y jamás debilitar los pies espirituales del aspirante. Esto es una necesidad vital, tanto como la comprensión.

Naturalmente la vida es interdependiente. Por ejemplo, si quiero viajar dependo de los medios de transporte. Esta dependencia no es mala. Pero importa no perder la propia libertad en dependencias mezquinas. Hay muchas cosas que podemos hacer por nuestra cuenta. Las palabras de Pariputra se referían principalmente a la vida espiritual, pero son

válidas también en las relaciones humanas. El amor humano es bueno, un inspirado sentimiento de unidad es bueno, pero sólo si es verdadero, profundo, genuino y fuerte. Si depende de la reciprocidad entonces es un amor limitado. Si un hombre se transforma para una mujer en su universo y ella se siente totalmente dependiente de él para toda su vida, esta dependencia no será saludable, dado que él es un hombre, un ser humano limitado, no Dios. Si él le falla, el mundo entero se vendrá abajo para ella.

Lo mismo sucede en la relación del hombre con Dios. Nosotros creamos a Dios con nuestros conceptos. Si estos conceptos no están de acuerdo con la realidad espiritual, entonces adoramos las falsas imágenes de nuestros ideales, desarrollamos fanatismo e intolerancia. ¡Cuánta sangre se ha derramado en nombre de la religión! Y siempre bajo el nombre del mismo y amado Dios. "Mi bien amado Dios me ordenó que te matara porque no crees en él". La vida está llena de violencia y cuando ésta se lleva a cabo en nombre de Dios es aún peor.

Somos manejados por slogans religiosos, tanto como por slogans políticos. Aunque en la actualidad el materialismo se ha extendido tanto que el problema se ha vuelto menor y las guerras son debidas más bien a cuestiones políticas.

Debemos esforzarnos por comprender las cosas pequeñas, nuestras relaciones con los demás, los valores más profundos de la vida. También debemos desarrollar autoconfianza, tanto en el plano material como en el espiritual. Esto no quiere decir que

debamos apartarnos de nuestra iglesia tradicional, sino ser más responsables.

Renovación del espíritu religioso

Antiguamente se rezaba para ir al cielo y la iglesia se ocupaba de la vida en el más allá. Esto era debido a que el ser humano ha sido aprensivo sobre lo que le sucederá después de su muerte. Además, sus ansias vitales nunca satisfechas en el plano material, podrían serlo en el más allá, que resultaba una real extensión de la avidez humana. Él quería felicidad eterna, y ninguna preocupación; no sufrir calor, frío, hambre, problemas, o sea vivir paradisíacamente. Dado que la avidez humana era tan fuerte, nunca podía satisfacerse en la tierra, por eso se pensaba que habría una posibilidad de satisfacerla en otro lugar.

Pero naturalmente el hombre no quería abandonar su cuerpo y la particularidad que determina su existencia; deseaba continuar sus experiencias físicas si no con el mismo cuerpo físico, al menos con un cuerpo espiritual de características similares. Si el hombre tuviera la oportunidad elegiría ir al cielo con todo lo suyo.

Fue esa debilidad humana una de las razones que determinó las plegarias. La otra fue la aprensión. Dado que no se sabía qué sucedería, se pensaba que debía haber beatitud espiritual en la vida. La gente se reunía en el templo con armonía y buena disposición de los unos hacia los otros, aunque sólo fuera por un rato. Se promovía la amistad social, la responsabilidad y el deber con el prójimo. Esta fue

tal vez la razón predominante de los rituales y celebraciones de días sagrados.

Originariamente el maestro religioso era un bardo, un poeta que cantaba sus experiencias y los ideales de la naturaleza. Frecuentemente el patriarca lo consultaba sobre las diversas leyes de la sociedad. Mucho más tarde apareció la casa sacerdotal. Pagando a un sacerdote, a un *ritvik*, se podía comprar la salvación. Esto se transformó en un hábito, especialmente entre gente rica. Iban al templo por unos pocos minutos, pagaban una buena suma al sacerdote, que debía rezar por ellos durante varias horas, y así creían que velaban por el futuro.

En aquellos tiempos se desarrollaron las enseñanzas yoga, para remediar tal estado de cosas y llevar el espíritu religioso a la vida del hombre. Fue un proceso de cientos de años. El yoga no fue formado por un solo maestro; no tiene fundador. Naturalmente el yoga no quería destruir la religión aceptada, pero se habla con mucha ironía en los antiguos escritos sobre la religión artificial. Muchos grandes maestros no se preocuparon de estampar sus nombres en los escritos y así las enseñanzas se desarrollaron impersonalmente, acentuando los valores, la experiencia individual y la involución personal del hombre en su espiritualidad. Los sabios enseñaban que a despecho del ser físico, el hombre no necesita esclavizarse a su ego y a su cuerpo; tiene libertad y fuerza espirituales para elevarse por encima de sus instintos y convertirse en un mejor ser humano. Este es el propósito del yoga.

OM

EL HOMBRE, ESE DESCONOCIDO

La aspiración del yoga es la comprensión del hombre, necesidad fundamental en todos los aspectos de la sociedad, ya que mientras menos comprensión hay, mayores son los problemas.

El hombre no es totalmente un ser espiritual, ni totalmente un ser físico. Para comprender al hombre, yoga da algunas definiciones de la conciencia. El espíritu eterno e inmutable del ser humano está confinado dentro de un marco de individualidad que cambia de tiempo en tiempo y caracteriza su personalidad.

La primera individualidad es la individualidad de la superconciencia o conciencia transempírica, que generalmente está latente en el hombre. La segunda es la individualidad del inconsciente primordial, representada por las propensiones innatas de autopreservación y autopropagación. Y la tercera es la individualidad del subconsciente caracterizada por las relaciones y reacciones del individuo ante los objetos del mundo. Estos son los tres factores fundamentales en el hombre.

Lo que se llama mente consciente es sólo la coordinación de las experiencias empíricas con el subconsciente. La mente consciente funciona a través de los sentidos en relación con los objetos sobre la base de una experiencia directa o inferencial en el subconsciente, el que está constantemente formado y reformado, desde el momento mismo del nacimiento.

Detrás del subconsciente está el vasto mundo de lo inconsciente. (Usamos este término particular de "inconsciente" de acuerdo a la terminología de la psicología occidental y en particular de Cari Gustav Jung, familiar en Occidente, para explicar las bases de la personalidad humana).

Pero detrás del inconsciente está el superconsciente, del que se conoce muy poco. El propósito del yoga, como el de cualquier religión, es el de conocer el superconsciente. El Espíritu Santo en términos del cristianismo es el superconsciente dentro del individuo. El descenso del Espíritu Santo es el despliegue de la conciencia del alma. Funcionamos por la presencia de esta entidad espiritual en nosotros.

Nuestra búsqueda de identidad

Si vemos algo no es sólo porque nuestros ojos están viendo, sino porque la mente ve a través de ellos, ya que si la mente no estuviera conectada con lo que vemos, el objeto no sería reconocido. Aún más, no es la mente en su forma física la que ve, sino la pulsación del *prâna* en el cerebro lo que hace posible la percepción de lo visto. Esta pulsación se debe a la presencia de algo vital en nosotros detrás de la mente, que es el espíritu caracterizado como alma individual. La naturaleza del espíritu es universal; atrapado dentro del principio de individualidad, está constantemente buscando su identidad con todo lo que está a su alrededor, pero

tal proyección se focaliza a través del color de la mente.

Preferencias y aversiones están arraigadas en el hecho de que el alma está buscando su identidad. Cuando este anhelo se proyecta de acuerdo a las inclinaciones mentales y es respondido, produce un sentimiento de afinidad, pero si siente rechazo porque no encuentra respuesta o conformidad, sentimos aversión. Si no buscáramos identidad en la vida en un sentido axiomático, no tendríamos amigos, ni familia, ni viviríamos en comunidad; tampoco haríamos ningún trabajo sin esta ansia de identificarnos con todo. El alma busca expandirse, sale de su caparazón, pero la proyección se hace a través de la mente, el inconsciente primordial y el subconsciente y, en consecuencia, toma sus características. Si nuestro subconsciente está entrenado para que le guste determinado tipo de individuo, sentimos atracción.

En nuestra esencia espiritual somos idénticos, pero diferimos en la personalidad, así como una luz blanca es la misma dentro de lamparitas de distintos colores. La personalidad es una superimposición sobre el espíritu: una superimposición del subconsciente creada en su relación con el mundo material. La palabra personalidad viene del latín "persona" que significa máscara; esta máscara se usa en el escenario de la vida para representar diferentes roles o caracteres. Pero si un actor tiene que representar a un villano, no necesita seguir siéndolo fuera del escenario. La máscara no está siempre en la cara del actor; cuando va a casa la deja a un lado.

Del mismo modo la personalidad física y mental no es todo nuestro ser; existe el espíritu de lo eterno en nosotros tratando de unirnos y esto da aliciente a la vida.

Nos agrada otra persona porque nos gustamos a nosotros mismos en él; en la medida que nos responde y podemos sentirnos en él, él nos agrada; no nos gusta por lo que en realidad es, sino porque se adapta a la idea que tenemos de él. Construimos nuestra propia imagen y la superimponemos en el otro y la mayoría de las veces estamos enamorados de esa imagen. Además esa imagen es creada en la medida en que el otro ha sido capaz de responder, reflejándola. Suponiendo que el otro comience a afirmar su personalidad, demoliendo aquella imagen que hemos superimpuesto, empezaremos a sentir aversión hacia él.

Como afirma un gran dicho del Vedanta: "El odio, la no verdad y la maldad no son valores independientes, sino sólo la negación del movimiento de lo que es positivo". Nuestro espíritu fluye hacia los otros, pero dado que la proyección se realiza a través de la mente, tiene, por decirlo así, un determinado color, y si el otro responde a él con el color del propio subconsciente, entonces hay unidad de sentimientos. Si lo rechaza, enseguida comienza el odio. Así, el odio no empezó por sí solo sino debido a la frustración que se produce por no comprender la proyección. Estamos muy envueltos por el color de las proyecciones. Todas las distintas mentes subconscientes están proyectándose y chocando unas con otras, a veces encontrando un

poco de comprensión y permaneciendo unidas por un tiempo y, a veces, apartándose. Este es el mundo. Estamos tan superficialmente envueltos en la vida, que nunca nos internamos un poco más en el subconsciente.

Las leyes básicas de la individualidad

En la psicología moderna se trata de comprender el subconsciente. El hombre es egoísta por la ley básica de preservación. Esa misma cualidad, que odiamos cuando se manifiesta en exceso, es sin embargo una necesidad vital para nuestra existencia. El miedo es un escudo de protección, pero cuando predomina en un individuo se considera una enfermedad. El egoísmo y la codicia son protecciones, porque el inconsciente quiere mantenernos como una unidad individual.

Si regresamos a nuestra existencia primitiva de hombres de las cavernas vemos que vivíamos por medio de la violencia y la astucia; teníamos que ser más listos que los animales para matarlos y vivir de ellos. El abastecimiento del alimento no estaba organizado y así, naturalmente, nos hicimos codiciosos. Para protegernos teníamos que matar y usamos la violencia. Las especies debían propagarse, estaba en su naturaleza, y nos volvimos lujuriosos. Todas estas cualidades son necesidades vitales de nuestra existencia, pero si son excesivas e invaden los derechos de otras personas, las llamamos perversas.

Las dos leyes básicas que gobiernan la vida son la ley de autopreservación y de autopropagación. Es a causa de esta última que somos egotistas, pero indagando el porqué de esto, descubriremos que se debe a una profunda ansia espiritual. Nuestro espíritu quiere ser uno con el espíritu de los otros, pero no sabe cómo. Sólo sabe extenderse a través de la mente y nos volvemos agresivos y posesivos. Cuando somos rechazados, odiamos. Debido a este conflicto existen todos los frenos y compensaciones en la sociedad y son necesarias las instituciones y las leyes. La religión tuvo nacimiento para proporcionar a la sociedad un equilibrio. Anteriormente la tribu era controlada por la fuerza bruta de los jefes; luego, cuando la sociedad evolucionó y se hizo más integrada y estable, se necesitaron otras bases de control.

El espíritu jamás está satisfecho con lo relativo; lo que es eterno no puede satisfacerse con lo limitado y, por eso, estamos siempre descontentos. Buscamos la felicidad porque la naturaleza del espíritu es libertad; su naturaleza es conocimiento, iluminación, comprensión y liberación de las ataduras de la vida; su naturaleza es la felicidad y la armonía.

Las tres características del espíritu

Las tres características del espíritu son: *Sat*, *Chit* y *Ânanda*. La palabra sánscrita *Sat* significa lo eterno; es también la raíz de la palabra *Satya* o verdad, lo que implica que aquello que es eterno, es

verdad. Si en las formas de la verdad no existiera el espíritu de lo eterno, entonces las formas de la verdad serían muy defectuosas y sólo servirían de galardón al ego individual. *Sat* o lo eterno, es la base de nuestra naturaleza.

Otra base es *Chit* o conciencia espiritual. Sin esta base la mente humana no puede expandirse. Si sólo la experiencia empírica nos diera el conocimiento, no podríamos realmente saber nada. Los ojos tienen los medios de la visión pero ven porque hay una mente detrás; detrás de la mente está el *prâna* o vitalidad del alma, y detrás del *prâna*, el alma o *atma*. En un cuerpo muerto, los ojos están intactos pero no hay visión, de manera que hay algo muy profundo en nosotros que atestigua la conciencia. Es la superconciencia, que en un sentido físico es idéntica a la conciencia cósmica, que hace posible todas las grandes excelencias del conocimiento.

En un gran científico la superconciencia está en desarrollo. Si viviéramos únicamente sobre la base del subconsciente, produciríamos sólo lo que está en aproximación con lo que hemos aprendido en los libros. Si el subconsciente fuera la única fuente de conocimiento, entonces no podrían hacerse descubrimientos, ni alcanzarse grandes logros científicos. Las grandes leyes del universo se descubren porque hay un macrocosmos en el microcosmos de la superconciencia. Nada puede encontrarse o descubrirse, ninguna música puede ser creada sin la fuente de la superconciencia. El hombre es el heredero del conocimiento universal,

no de las meras leyes físicas del universo, sino también de las leyes espirituales.

Es verdad que el hombre está conformado por las circunstancias, pero ellas solas no son los factores creadores. Una de las enseñanzas básicas del yoga es que no debemos ser víctimas de las circunstancias sino los maestros de nuestra vida. No importa cuán difícil es, pero tenemos el poder de crear nuestro propio destino. Normalmente andamos sobre los pies de otros, somos empujados por la gente y no podemos afirmarnos porque nuestra autoconfianza es demasiado débil. No tenemos fuerza mental y somos como muñecos, como hojas secas al viento, porque constantemente respondemos a las circunstancias, no como quisiéramos sino como ellas nos obligan.

El pensamiento consciente, el deseo de saber, de razonar es, de hecho, el fundamento mismo de la fe. En las formas burdas de creencia hay una degeneración de la razón y además, cuando se habla de razón, generalmente estamos pensando en mera vanidad intelectual. Pero la verdadera razón no es vanidad sino la base misma de la fe, y se inspira en los más profundos valores de la vida; no es árido intelectualismo. Si la fe le teme a la razón, entonces la premisa de la fe es dudosa.

La exigencia básica, el básico desafío del hombre es conocer, pensar por sí mismo y reorganizar la comprensión de sí sobre la base de la superconciencia. La psicología siempre nos dice de manera superficial: "Si piensas que eres tímido debes sugerirte que no lo eres", lo que, de hecho, es

una afirmación del espíritu. Pero la afirmación no es suficiente a menos que se enfrente a la situación práctica en la vida.

Otro factor que responde a la condición humana es el sentido del honor o de la dignidad. Hay algo precioso dentro del hombre y debe vivir por eso. Es el mismo significado que encierra el dicho bíblico: "No sólo de pan vive el hombre".

La tercera base es *Ânanda* o bienaventuranza. Es equilibrio, es armonía, la fuente de la real felicidad que reside en la firmeza interior y no en el aspecto sensorial de las emociones o los sentidos.

Todos buscamos pues, la felicidad, pero no sabemos dónde encontrarla; todos buscamos el conocimiento pero no sabemos dónde está el verdadero conocimiento; todos tratamos de mejorar nuestra existencia pero no sabemos dónde está la existencia verdadera. Sin embargo, el hecho de que busquemos, demuestra que el espíritu es eterno y jamás está satisfecho con una situación humana dada; que nuestra real naturaleza es la iluminación y no nos sentimos cómodos en la ignorancia; la real naturaleza de nuestro espíritu es felicidad y armonía y no nos conformamos en el conflicto. Esto es lo que yoga trata de sostener: la indagación de la mente, la indagación del espíritu y la búsqueda del mejoramiento de nuestros valores y comprensión. No nos sentimos contentos con algo depresivo o rígido. Tratamos de ser individuos, pero individuos en el sentido espiritual y no sin sentido. Los derechos sólo se pueden reclamar si existe una

responsabilidad como individuos y esto puede ser efectivo sólo si nos indagamos a nosotros mismos.

El retorno

En un antiguo texto de la India se comparan las diferentes aspiraciones religiosas a ríos que fluyen por variadas comarcas y adquieren las características de los lugares por donde pasan, pero luego emergen en el mar. Los senderos pueden ser diferentes, pero la meta es la misma; nuestro destino es el mismo, pero las formas de la aspiración pueden variar.

Todos venimos del mar y nos transformamos en ríos o almas individuales y al viajar por distintas culturas y tradiciones adquirimos nuestra personalidad. Pero la personalidad no lo es todo en nosotros. En nuestra entidad básica somos iguales.

*¡Éramos uno contigo oh Dios! ¡Oh Océano!
Pero un aspecto de Tí, el sol, nos alejó de Tí.
Nos transformamos en vapores y, al tocar la
montaña,
Nos transformamos en agua.
(El alma, al tomar contacto con lo material, como
el cuerpo físico, nos transformó en individuos).
Y así como la ley del río es fluir,
Que fluyamos también en la vida sin estancarnos,
Que todos tratemos de progresar.
Y así como la naturaleza del río es darse,
Que también nosotros nos demos a las tierras
A través de las cuales fluimos.
(El río no dice que debe llevar todas las aguas*

al mar para no dar nada a la tierra).
Por ende, no seamos egoístas en la vida,
Y no nos contentemos hasta no haber encontrado
nuestro destino,
Hasta que no hayamos llegado a ser uno con
nuestro origen:
¡El mar, Dios!
Del océano hemos venido, al océano debemos
volver.
Del Espíritu Universal
Hemos llegado a ser almas individuales,
y al Espíritu Universal regresaremos.
En ese lapso está el estado de la vida
Y recorramos así la existencia en forma correcta,
De manera sana y enriquecedora.
Que la tierra por donde cruzamos se fecunde
Por el don del alma que está dentro del individuo.

Ese es nuestro propósito en la vida.
¡Esa es nuestra meta!

OM

BIOGRAFÍA DEL AUTOR

Swami Shivapremananda nació el 26 de julio de 1925 en Bengala Occidental, India. Después de graduarse en ciencias políticas, historia y literatura, guiado por su vocación espiritual, el 10 de enero de 1945, ingresó al ashram (monasterio) de Swami Sivananda, Divine Life Society, en Rishikesh, Himalayas. Allí estudió filosofía de Oriente y Occidente y religiones comparadas.

Entre 1949 y 1961 dictó cátedra en la Academia Yoga-Vedanta en Rishikesh y fue editor de dos revistas filosóficas y otras publicaciones literarias. Participó en diversos servicios sociales de ayuda a los menesterosos de su país. Visitó, en su búsqueda espiritual, antiguos monasterios en los Himalayas y el Tíbet.

En 1961, invitado por grupos dedicados a actividades culturales y educativas, realizó una gira de conferencias por Suiza, Alemania, Inglaterra y Canadá. En Estados Unidos fundó y organizó el Centro de Yoga-Vedanta en Milwaukee (1961) y fue presidente del Sivananda Yoga-Vedanta Center de Nueva York desde 1964 a 1970.

Desde 1961 Swami Shivapremananda dictó cursos filosóficos y psicológicos, de meditación y ejercicios yoga en universidades, centros culturales e institutos de yoga en varios países de Europa y ambas Américas.

Llegó por primera vez a Buenos Aires y Montevideo en 1962 para fundar el Centro Sivananda Yoga-Vedanta de la República Argentina

y asumir la dirección del Centro Sivananda Yoga-Vedanta del Uruguay, formado en 1961. En 1965 fundó el Centro Sivananda de Yoga-Vedanta de Santiago de Chile. Desde entonces dirigió regularmente las actividades de dichos centros como su guía espiritual, rector y presidente.

En Montevideo, disertó en la Universidad de la República, Biblioteca Nacional, Agrupación Universitaria, Ateneo, Instituto de Estudios Superiores, Asociación Cristiana de Jóvenes y otros centros culturales. En Buenos Aires, dictó sus conferencias en la Universidad del Salvador, Facultad de Derecho, Direcciones de Cultura y Educación de la Municipalidad, Sociedad Argentina de Escritores, entre otras instituciones. En Estados Unidos, en las universidades de Wisconsin, Stanford (California) y Columbia (Nueva York), en la Academia de Estudios Asiáticos de San Francisco, y Centro Cultural de Oriente y Occidente (Los Ángeles); en Inglaterra, Francia, Alemania, Bélgica, Holanda, Italia y Suiza, y las universidades de Oxford, Stuttgart y Amberes.

Además de su extensa obra literaria, publicada en español en Sudamérica, sus enseñanzas se han difundido en el mundo de habla inglesa a través de las revistas *Yoga and Health* y *Ambrosia*, ambas publicadas en Inglaterra y su libro *An Inisght into Yoga* publicado en India, por *The Divine Life Society*.

Su libro *Yoga para el estrés (Yoga for Stress Relief)*, originalmente escrito en inglés, fue

traducido al español, alemán, francés, danés, noruego, sueco y polaco.

En Inglaterra, el Wholistic Trust, que promueve el diálogo entre los diferentes cultos y realiza obras de caridad, eligió a Swami Shivapremananda como su patrono, junto con la Duquesa de Richmond, Lady Mishcon.

En Argentina, sus libros Yoga integral, Aspectos filosóficos y psicológicos del yoga, Introducción a la filosofía yoga, Meditación e ideales espirituales y Yoga para el estrés fueron declarados de interés cultural por la Ciudad de Buenos Aires.

La Fundación Swami Shivapremananda en Buenos Aires, Argentina, apoyó económicamente a la Cooperadora del Hospital de Niños, Dr. Ricardo Gutiérrez y el Centro Shivapremananda de Yoga-Vedanta del Uruguay a la Escuela Pública N°21 ex República de la India.

Su mensaje espiritual fue un puente entre Oriente y Occidente, guía, sostén, fuente de sabiduría, ética y esperanza.

Todas sus actividades en Sudamérica se realizaron con los auspicios de la Fundación Swami Shivapremananda en Buenos Aires, Argentina, Centro Shivapremananda de Yoga-Vedanta del Uruguay y el Centro Sivananda Yoga-Vedanta de Chile, organizados con personería jurídica y sin fines de lucro.

Swami Shivapremananda falleció el 4 de setiembre de 2019 en Buenos Aires, Argentina.

OTRAS OBRAS DEL AUTOR

Libros

Pláticas sobre yoga (1965 y 1990)
La filosofía universal del yoga (1969 y 1991)
Introducción a la filosofía yoga (1971 y 1975)
Aspectos filosóficos y psicológicos del yoga (1971 y 1984)
La inmanencia de lo eterno (1973)
Ventana del alma (1983, 1988, 1988, 1989 y 1993)
Yoga integral (1992)
Yoga para el estrés (1998)
Yoga: una actitud hacia la vida (2000)
Cita con mi destino (2000)
El derecho al conocimiento (2002)
Vivir es ser feliz (2004)
Meditación integral (2005)
Kirtans y mantras (2009)
Practicamos yoga (2010)
Progresamos en yoga (2011)

Librillos

Satsanga (1972, 1973, 1990, 1990 y 1998)
Meditación e ideales espirituales (1987)
Primeros pasos en Raja yoga (1994)
El legado filosófico de la India (1994 y 1998)
Reflexiones I, II, III (1994, 1996 y 1998)
Criterio y equilibrio interior (1996)
Cómo comprendo yoga (1998)

¿Dónde obtenerlas?

Algunos libros están disponibles en forma gratuita en formato digital en <https://swamishivapremananda.com>