



## **CITA CON MI DESTINO**

Entrevista a Swami Shivapremananda  
por Marisa Escasany  
en el Programa Holograma en el  
Canal A de televisión por Cable



**Swami Shivapremananda**

## CONTENIDO

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| <b>PRÓLOGO .....</b>                      | <b>4</b>  |
| <b>NOTAS DE LA EDICIÓN.....</b>           | <b>6</b>  |
| <b>SIGNIFICADO DEL YOGA.....</b>          | <b>7</b>  |
| <b>DESTINO Y VOCACIÓN .....</b>           | <b>8</b>  |
| Sueño y realidad .....                    | 12        |
| Los orígenes del yoga .....               | 16        |
| La manifestación de la vida .....         | 19        |
| ¿Somos imágenes de Dios? .....            | 23        |
| Dios según Gyana Yoga .....               | 26        |
| ¿Por qué vivimos con estrés? .....        | 27        |
| Meditación para aliviar el estrés .....   | 32        |
| Proceso de la focalización .....          | 35        |
| Origen de los conflictos .....            | 38        |
| Principios básicos de la integración..... | 40        |
| <b>BIOGRAFÍA DEL AUTOR.....</b>           | <b>45</b> |
| <b>OTRAS OBRAS DEL AUTOR .....</b>        | <b>48</b> |
| ¿Dónde obtenerlas? .....                  | 49        |

## PRÓLOGO

Esta publicación tiene su origen en la entrevista que la Arquitecta, Sra. Marisa Escasany realizó a Swami Shivapremananda en el programa Holograma, emitido por canal A en el mes de setiembre de 1999. Por ello, nuestro agradecimiento a la Sra. Escasany por permitir al Maestro divulgar estas enseñanzas como un posible camino para vivir en armonía y sin estrés.

"*El mundo es mi gran Maestro*", dice una oración Vedantina y existen diferentes maneras de andar por este mundo: más dormidos, entre ilusiones y fantasías o más despiertos. Swami Shivapremananda nos enseña a despertarnos para vivir *en y con* la verdad. Verdad es ante todo *veritas* (en latín) que significa aquello que ha de ser verificado por su evidencia, y lo que no se comprueba por la experiencia es mera ilusión o deseo.

Swamiji nos explica la importancia de "examinar la búsqueda de la realidad". Según el diccionario, examinar es *inspeccionar, escrutar, sondear, visitar, interrogar y mirar atentamente*. Es nuestra intención que las palabras del Maestro se conviertan en ayuda y guía para realizar esta tarea: la de mirar atentamente nuestra naturaleza, interrogarnos y examinarnos para aprender más sobre nosotros mismos y poder así crecer.

El texto se inicia con la descripción de las circunstancias del destino que llevan a Swami Shivapremananda a conocer a Swami Sivananda. Se

realiza un recorrido histórico para explicar los orígenes del yoga y su significado, para luego explicar los ciclos de evolución de la vida en el universo. Un análisis claro y profundo acerca del espíritu de Vedanta a nuestra comprensión.

Yoga es unión y Swamiji incluye en las explicaciones las diferentes expresiones de la fe a través de menciones a la Torá, Juan Pablo II y Thomas Merton.

Se abordan las siguientes preguntas clave: ¿por qué la naturaleza no respeta el vacío?, ¿somos imágenes de Dios?, ¿cuál es la visión de Dios según *Gyana Yoga*?, ¿por qué vivimos con estrés? Y se enseña a superar el estrés a través de la práctica cotidiana de la meditación. El texto finaliza con la explicación de principios básicos para mejorar la relación con los demás.

Esperamos que esta publicación sea de ayuda para ser feliz y no sufrir ya que, como expresa Swamiji: *la vida es bella, nuestro pecado es complicarla*. Nuestro mayor agradecimiento al Maestro Swami Shivapremananda por la constante enseñanza que nos ofrece a través de su ejemplo.

## NOTAS DE LA EDICIÓN

Este librito es publicado en conmemoración del 75 aniversario del Maestro el 26 de julio de 2000, desgrabado por María Rita Torchio y editado por Susana Porter y Renate Gradenwitz, colaboradoras de la Fundación Swami Shivapremananda en Buenos Aires.

*Guru Purnima* (Día del Maestro Espiritual)

Fundación Swami Shivapremananda

## **SIGNIFICADO DEL YOGA**

Yoga es en primer término un modo de vida y no algo disociado de ella. Yoga significa unión. Unión del ser humano con su medio ambiente, con sus semejantes, unión con sus ideales espirituales, unión de la mente individual con la conciencia social, unión con una visión universal. Unión del ser humano con Dios, es yoga.

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, deberíamos preguntarnos qué debemos hacer en él. En lugar de quejarnos de lo mala que es la sociedad, deberíamos preguntarnos qué podemos hacer por la sociedad. En lugar de esperar que alguien venga a hacer algo por nosotros, deberíamos preguntarnos qué podemos hacer por nosotros mismos.

El yoga comienza pensando. Yoga es la unión de la mente subconsciente con la mente consciente, de nuestra naturaleza extrovertida con nuestros anhelos interiores, de lo terrenal con lo espiritual. La necesidad primordial de la vida es el desarrollo, la realización espiritual, y esta realización vendrá solamente cuando seamos responsables frente a nuestras propias vidas y frente a 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 manifestaciones de fe, pero todas ellas están ligadas entre sí por una unidad común.

## DESTINO Y VOCACIÓN

**Marisa Escasany:** *Swami, es un honor y un gusto tenerlo entre nosotros. Ud. nació en Bengala occidental y sé que estuvo varios años en un monasterio en los Himalayas centrales. Cuéntenos, por favor, cómo fue su comienzo, su historia y como empezó.*

**Swami Shivapremananda:** Tengo 74 años, nací en 1925 en una familia no religiosa, pero con muchos ideales espirituales y éticos, aunque no eran practicantes brahmines. De parte de la familia de mi madre eran comerciantes de seda y de parte de mi padre eran académicos. Mi abuelo fue profesor universitario, rector decano, mi padre también siguió en la misma línea y mi bisabuelo, abogado, fue un reformista del pensamiento hindú. El participó en un grupo que trató, a fines del siglo pasado, de reformar las costumbres más estrechas. Este grupo denominado Sociedad de Brahman concebía a Dios en sentido trascendental, más que con una forma particular. Este fue el trasfondo de mi formación.

Cuando tenía 11 años mi padre me internó en una escuela británica privada, en un pueblo en los Himalayas a 2000 metros de altura. En este pueblo, Darjeeling, estudié 4 años con maestros ingleses y escoceses que tenían un trasfondo presbiteriano, eran protestantes. No era una escuela religiosa, pero impartía principios éticos. Cuando tenía 11 años mis profesores determinaron que ingresara al último año de la escuela secundaria, es decir del bachillerato; la

edad de mis condiscípulos oscilaba entre 14 y 15 años.

**M.E.:** *Mucho mayores que usted.*

**S.S.:** Sentí soledad porque mis compañeros me consideraron como un niño y no como un par, igual a ellos, así comencé a estudiar más y más, pero no libros religiosos porque no tenía ninguna idea de espiritualidad o religión. Me fascinaban las aventuras de los alpinistas tratando de subir a la cima del Monte Everest - aunque muchos fracasaron -, los viajes al Tíbet y las exploraciones en el Amazonas. Así comencé a ser más introvertido y cuando tenía 15 años obtuve el título de bachiller, otorgado por el colegio de Darjeeling.

Eran tiempos de movimientos por la independencia y mis padres no querían que me involucrara y fuera a la cárcel porque había represión. Yo no tenía tanto interés en la política, pero sí en el ideal de que el país debía ser independiente, pero no me adhería al uso de la violencia. Mi inclinación era hacia una manifestación más práctica y racional, por el diálogo. Sin embargo, mi padre no quería que me involucrara en el movimiento político de Mahâtna Gandhi, por eso decidió que concurriera a la facultad jesuita de San Francisco Javier.

**M.E.:** *¿Dónde quedaba?*

**S.S.:** En Calcuta. Era una de las facultades más famosas de la Universidad de Calcuta. Ahí, por primera vez, conocí el ideal de servicio, no en el sentido de correr en pos de un éxito material sino por el ejemplo que recibí de los jesuitas quienes

principalmente eran irlandeses. Mi madre quería que me dedicara al negocio de sedas junto con sus hermanos, pero no era mi interés. Mi padre quería que entrara al servicio diplomático - ya que eran épocas próximas a la independencia -, por esta razón eligió que estudiara Política, Historia y Literatura inglesa, aunque yo no tenía tanto interés en la política, sino en los ideales de justicia, ideales que despertaran la mente de la gente para ser más responsable.

Cuando tenía 19 años obtuve el título de Licenciado, es decir B.A., me faltaban dos meses para estudiar leyes internacionales y entrar en el servicio diplomático. Antes de continuar los estudios para obtener el doctorado, mi padre me dio dinero suficiente para gozar de unas vacaciones. En India central hay un lugar llamado Musourie Mussoorie donde los británicos pasaban los veranos; era un lugar muy mundano y después de dos semanas de estar allí me cansé. Un día en el hall del hotel un señor hablaba de un lugar llamado Rishikesh, del cual yo no tenía ninguna idea. Rishikesh es un pueblo a casi 60 Km. de Musourie a los pies de los Himalayas, un lugar con varios conventos o monasterios. Este señor me comentó que había un monasterio que se llamaba "Divine Life Society", Sociedad de Vida Divina, y un maestro Swami Sivananda. Entonces, quise saber qué tipo de lugar era y fui para estar dos semanas o como máximo seis.

**M.E.:** *¿Cuánto tiempo se quedó?*

**S.S.:** No creo en una vida anterior, porque puede ser que exista y puede ser que no, porque hasta que no se tiene la evidencia, hasta que no se pueda comprobar, no se puede decir que algo es verdad y tampoco puede negarse. Por eso, no sé si tuve una vida anterior o si tendré una vida después, solamente puedo decir que "puede ser". Considero que esta vida, en la que puedo establecer relaciones, es lo más importante. Todos tratamos de ser felices, nadie quiere ser infeliz, nadie quiere sufrir, en nuestra conciencia hay una necesidad profunda de ser feliz y todos los seres humanos tenemos este deseo consciente o inconscientemente.

La primera mañana que desperté en Rishikesh estaba envuelto por montañas de 2000 metros de altura, este pueblo se encuentra a 500 metros de altitud y el río Ganges fluye entre dos cadenas montañosas. Esa mañana tuve la impresión que siempre había vivido allí, que había estado en ese lugar; llegué sin conocimiento previo: no había visto ninguna foto y no tenía antecedentes de conventos o *Ashrams*, (en sánscrito significa refugio o monasterio) pero me impactó como si hubiera vivido allí años y años y no tenía ninguna explicación racional. Mis padres me enseñaron a ser racional, a no creer cualquier cosa que uno lee o escucha, a profundizar la búsqueda de la realidad, por eso yo tenía esa disposición. Con el permiso de Swami Sivananda me quedé dos semanas más y escribí a mis padres solicitando permiso para permanecer un mes más.

Ellos no estaban felices, pero contestaron que sí, después de un mes, ya no me quise ir y me quedé 16 años. Mis padres vinieron para llevarme porque consideraron que estaba abandonando una carrera, ya que para ellos ser licenciado no era suficiente. Swami Sivananda les dijo que él no estaba atando a su hijo, pero yo no quise irme. Mi padre pensó que había algo raro en mi cabeza y mi madre lloraba; sin embargo, decidí quedarme.

**M.E.:** *Debe haber sido una sensación muy fuerte.*

**S.S.:** Muy fuerte.

**M.E.:** *Como si de alguna manera usted estuviera viendo su propio destino.*

**S.S.:** Exactamente, pero yo no sabía en ese momento que ese era mi destino. Pero la atmósfera, no tanto del *Ashram* o del monasterio, sino de las montañas, el río, el lugar geográfico, ejercían en mí un fuerte impacto que no podía explicar racionalmente. En el monasterio, aunque aún era pequeño, se realizaban muchas actividades, había publicaciones y se necesitaba un editor que tuviera formación universitaria, por eso, ellos estaban muy contentos de que me quedara. Mi meta, sin embargo, era experimentar una plenitud interna.

## **Sueño y realidad**

El primer año pasó como un sueño. Había alrededor de 20 personas en el monasterio y, como en cualquier lugar, se manifestaba la deficiencia de la naturaleza humana, pero en ese entonces yo sólo era consciente de pequeñas deficiencias que no me

produjeron ninguna molestia. El tiempo pasó, el primer año como en un sueño, pero después desperté, tomé conciencia de lo que sucedía, de lo que era correcto, de lo que se debía y no se debía hacer; poco a poco me interesé en las posiciones filosóficas, y vi que los seguidores de varias religiones no aceptaban sus preceptos por convicción sino por tradición, es decir, en una actitud no muy honesta. Varias religiones tienen muchas posiciones que sus seguidores no aceptan completamente.

El judaísmo, al igual que el hinduismo, tiene más de 3000 años de trasfondo, y es en la formación de las religiones que se nota la gran influencia histórica, en sus predilecciones, tales como un Dios celoso y superior a los demás - según Moisés. Hay posiciones que uno no puede aceptar muy honestamente, yo sentía que había falta de honestidad, pero, en realidad, ese no era mi asunto; era muy joven y no tenía esta conciencia el primer año.

**M.E.:** *Yo quiero volver a ese año que Usted cuenta que fue como un sueño. Usted se refiere a que fue como un período de transición, ¿cómo lo explica? ¿Por qué lo plantea como si fuera un sueño?*

**S.S.:** En el sentido de que yo no tenía un trasfondo religioso, no había recibido en mi casa una educación para tener una vida religiosa o monástica, la educación de la escuela estaba muy involucrada con el mundo y la orden no era contemplativa, como en el caso de los Trapenses. Aun así, yo era muy introvertido y contemplativo. En este sentido digo

que para mí fue como un sueño, un cambio drástico en mi vida, fundamentalmente por el impacto del ambiente geográfico. Este tipo de introversión también lo observé entre los Trapenses cuando fui invitado por Thomas Merton en el momento en que era director de los novicios en los EE.UU., en el estado de Kentucky, cerca de Louisville, su capital. Estuve en 1962 y en 1963. Dirigía en esa época un centro de Yoga en Milwaukee y mantenía correspondencia con Thomas Merton desde la década del 50, cuando me encontraba en la India. Al visitar el monasterio pude observar que había personas contemplativas, totalmente absortas en su mundo, aunque todos tenían que trabajar ocho horas, principalmente como agricultores. El convento tenía 1000 hectáreas y el medio ambiente era muy bueno. En ese tiempo, entre los Trapenses, existía el voto de silencio, aunque ahora no. Había dos tipos de hábito: los monjes que habían estudiado latín vestían blanco con negro en el medio y tenían su propia capilla; los monjes llamados hermanos vestían túnica marrón. Me estoy refiriendo, antes de que el Concilio Vaticano II decidiera que la misa católica podía celebrarse en el idioma de la región, ya que antes de 1965 era en latín.

**M.E.:** *¿Tenía un significado el diferente colorido y la diagramación?*

**S.S.:** En ese momento los que aún no estaban ordenados como monjes, se llamaban hermanos, y tenían capillas separadas, ahora no existe esa separación. Cuando se ordenaban como monjes, vestían el hábito blanco con negro en el medio.

Thomas Merton me dio una impresión muy impactante ya que, a pesar de pertenecer a una orden muy contemplativa, estaba muy involucrado en la interpretación de las enseñanzas cristianas y en su aplicación social para luchar contra la injusticia. Era un hombre muy preocupado por el bienestar moral de la sociedad. En este sentido, digo que el primer año fue para mí un período bastante introvertido.

***M.E.:** Seguramente, cuando uno tiene una experiencia externa que lo impacta tanto y que le cuesta procesar, uno se mete para dentro hasta que lo resuelve.*

**S.S.:** Junto a Swami Sivananda pasé 16 años, y luego de cuatro años tuve el cargo de editor de dos revistas mensuales.

***M.E.:** ¿Dentro del monasterio?*

**S.S.:** Sí, también tuve a mi cargo otras publicaciones y desarrollé esta tarea durante 12 años. En 1961 me invitaron a EE.UU. para difundir las enseñanzas de yoga. Swami Sivananda me envió primero a la sede de la Universidad de Wisconsin en Milwaukee y después a Nueva York. Invitado por grupos interesados en yoga vine por primera vez a Buenos Aires en 1962, y formé un centro que obtiene su personería jurídica en 1965, otro en Montevideo y otro en Santiago de Chile también organizados con personería jurídica y sin fines de lucro.

***M.E.:** Es decir, Swami, a partir del año 1961 es cuando usted deja el monasterio y empieza como a diseminar sus enseñanzas y a fundar centros por*

*todo el mundo, primero en EE.UU. luego en Latinoamérica.*

**S.S.:** Después, en algunos centros en Europa, pero solamente por invitación, porque no tengo el afán de ser un misionero. A los que quieren estudiar las enseñanzas yoga me interesa difundirles sus principios básicos. Si Usted me permite quiero explicar qué significa yoga.

### **Los orígenes del yoga**

Yoga en occidente, desde fines de la década del 50, se entiende como posturas físicas y nada más; en la India - también en una forma equivocada - cuando se dice yogui se piensa en una persona sentada en la montaña con las piernas cruzadas, los ojos cerrados y en un estado de meditación profunda. Estos son dos aspectos del yoga, pero tiene otros valores. Yoga nació en la tradición de los arios alrededor del tiempo de Moisés hace 3200 años. Hace 70.000 años en la India vivía gente de la selva que no tenía cultura, me refiero a la edad de piedra.

**M.E.:** *¿Cuándo comenzó la civilización hindú?*

**S.S.:** La primera civilización que llegó a la India occidental del Medio Oriente, se desarrolló en el valle del río Indo (*Sindhu* en sánscrito), que fluye por el Pakistán de hoy. Allí se desarrolló una cultura hace 5.000 años, su antecedente era de Sumeria, la cuna de la civilización, localizada entre los ríos Éufrates y Tigris. Ellos vinieron a la India hace 6.000 años y se establecieron en el valle del Indo, 1.000 años después habían logrado un nivel bastante

elevado, vivían en casas de piedra con desagües cubiertos y graneros. Pero cualquier civilización, como la misma vida humana, presenta un ciclo que incluye: nacimiento, la fuerza de la juventud, decaimiento poco a poco, vejez y luego renacimiento. Este mismo proceso se puede observar en la civilización romana, en el renacimiento entre los siglos XV y XVI en Europa y en el fin del siglo XVIII, época del iluminismo y revolución industrial. Siempre hay este tipo de ciclos en las distintas civilizaciones.

Así, esta civilización del valle del Indo decayó y podría ser que en esa época tuviera origen el yoga, pero no es muy seguro. De esa época se han encontrado figuras sentadas en medio loto, como también hay registros de los indios americanos y los japoneses sentados con las piernas cruzadas, pero por el sólo hecho de estar sentado en medio loto no se puede decir que se está practicando yoga, es solamente una inferencia.

Hace 3.800 a 3.500 años, la invasión de un pueblo nómada dio lugar a una civilización entre el Mar Negro y el Mar Caspio en la región llamada Caucásica por lo cual la raza se denominó de la misma forma. Esta raza no era del "prototipo de Hitler", o sea rubios como los del norte de Europa. Este fue el origen del idioma indoeuropeo. Por ejemplo, mano en sánscrito es *hasta*, en inglés *hand* y en alemán *hand*. Pecho en sánscrito es *brashtha*, en inglés *breast* y en alemán *brust*. Nariz en sánscrito es *nasa*, en inglés *nose* y en alemán *nase*. Primero es *prathama*, segundo es *dwitiya*, tercero es

*tritiya*, etc. Usted puede ver la similitud, y por eso digo que el sánscrito es la madre de las lenguas indoeuropeas, con excepción del húngaro, el finlandés (ugro-fin) y el vasco. Todos los demás idiomas europeos tienen su origen en el sánscrito.

Otro ejemplo, *gyana* (sánscrito) significa *gnosis* (griego), derivando el *gnoscere* (latín), *knowledge* en inglés, o sea conocimiento. Usted puede encontrar raíces provenientes del sánscrito en distintos grupos lingüísticos, es decir, en los idiomas eslavos, los del norte de Europa y los latinos. Así, se formó la civilización aria en la India. Ario significa "noble", gente de tez blanca, pero no todos eran rubios como los del norte de Europa. Tenían cabello castaño, y se mezclaron con las razas nórdicas, eslavas y pueblos del Mediterráneo. Conquistaron la región llamada Medas y Persia, dándole el nombre de Irán o sea *Arian*, cuya etimología indica ario. Esa civilización se extendió hasta la India, donde adoptaron algunas costumbres, como también tradiciones religiosas y valores espirituales ya existentes. Ahí comenzó el yoga, que significa unión, en sánscrito *yuj*, *yoke* en inglés, en sentido de yugo. La forma más antigua fue *Gyana Yoga*, aunque ya existía la tradición de *Kundalini Yoga* y *Hatha Yoga* provenientes de la cultura anterior (proto dravídica).

**M.E.:** *Para ir más allá de las palabras, Swami, ¿unirse con qué?*

**S.S.:** Tiene el mismo significado que la palabra religión: *religare*, reatar, unirse con. Tengo la visión de que el ser humano es un producto de dos fuerzas:

una se llama *purusha* o espíritu y la otra *prakriti* o fuerza de la naturaleza. Por la interacción de estas dos fuerzas las especies evolucionaron hasta llegar al ser humano. Los seres humanos tienen mayor influencia de *prakriti* y mucho menor de *purusha*.

### **La manifestación de la vida**

En yoga hay cinco niveles de evolución por la interacción de estas fuerzas. La filosofía del *Gyana Yoga*, que surge hace más de 3.000 años, es decir en tiempos de Moisés, presume que en el principio no había nada, sólo había una conciencia no manifestada, es decir un átomo de energía que en sánscrito se llama *anu* - *anu* es átomo -, este átomo se manifestó como una energía potente que formó tiempo y espacio. Esta energía empezó a manifestarse en una vibración llamada *spandana*. Todo el universo surge de esta vibración y, a partir de ella, se formó el principio de cohesión y descohesión. Es su primera manifestación.

Un movimiento que forma y reforma la materia. Después surgió la vibración cíclica de la vida que se manifiesta como nacimiento, crecimiento, decaimiento y muerte de la forma. Ellos consideraron que existía conciencia grupal recién en el nivel de las plantas. En el caso de la tierra, el agua, el fuego sólo había átomos, en forma de cohesión, una forma más sutil como la atmósfera, y otra mucho más sutil que se llama *akasha*. *Akasha* es éter, no es visible pero, sin embargo, es energía. Se puede referir a *akasha* como partículas de energía invisible,

alfa, beta, gama, etc. Ahora la ciencia identifica más de cien elementos, pero en tiempos antiguos sólo eran cinco, tierra, agua, atmósfera, fuego y éter, éste último, energía invisible.

De la materia surgieron las plantas. Cuando nace una planta, como un árbol, crece, después de unos años muere, por ejemplo 100 años, y luego se vuelve a sembrar y sus semillas continúan el ciclo. La ciencia moderna reconoce que cada árbol tiene su propia conciencia individual, pero en aquel tiempo sólo se reconocía la conciencia grupal. Distintas especies tienen distintas conciencias grupales.

El tercer ciclo de evolución se llama conciencia individual o *chitta*, y significa el inconsciente en términos modernos, no existe pensamiento sino reacción impulsiva. Antiguamente se sostenía que la conciencia individual nacía con los mamíferos que tenían columna vertebral. Es decir, nace la conciencia individual con la evolución de las especies, pero solamente como *chitta*, que acciona o reacciona por impulso.

El cuarto nivel, ya en los seres humanos, nace *manas*, o aspecto de la mente que piensa, que forma criterios por la experiencia propia. Por ejemplo, por la experiencia se sabe que el fuego quema por eso no se toca. Psicológicamente, antes de actuar en forma incorrecta o hiriente hacia otra persona, se razona sobre los principios éticos. Esta es la base ética en cualquier religión incluyendo la Biblia. Quiero recordar el dicho del rabino Hillel, muy destacado, aunque poco conocido, que vivió a orillas del Mar de Galilea donde Jesús enseñó los últimos tres años

de su vida, y dice así: "la base de la Torá es no tratar a los demás como uno mismo no quiere ser tratado".

Jesús une dos enseñanzas de la Torá: "Ama a Dios con todo tu corazón, con fuerza, en verdad" (Levítico); "Ama a tu prójimo como a tí mismo, en verdad con tu corazón" (Deuteronomio) y trasmite el precepto "ama a Dios con todo tu corazón, con toda tu fuerza y ama a tu prójimo como a tí mismo". Este es el sentido de amar a Dios. No como una figura que forma la mente humana tratando de tener una seguridad material y espiritual.

**M.E.:** *Una figura que uno no ve.*

**S.S.:** Uno no ve, pero para substanciar este sentimiento es importante tratar de amar a las personas con las cuales se vive, "a tu prójimo" lo interpreto como el núcleo de la familia, con quienes se trabaja y se vive.

**M.E.:** *Ponerlo en práctica con la gente cercana a uno, en algo tangible.*

**S.S.:** Substanciar el amor a Dios no significa cerrar los ojos y emotivamente amar a Dios o a Cristo, una figura más tangible que vivió en la tierra, porque cualquier persona lo puede hacer. Amar una cara conocida es mucho más difícil que amar una cara no conocida. Por la influencia de la tradición, se forma en la mente la figura de Dios o de Cristo; por ejemplo, en Kenia vi que la cara de Cristo era un mulato y en Alemania es rubio, y en las iglesias en la zona mediterránea se lo ve como un latino.

**M.E.:** *Una imagen más conocida y más cercana porque si no se hace difícil.*

S.S.: Se transfiere, aunque para mí Dios está más allá de la forma.

M.E.: ¿Cómo lo explicaría usted para que sea algo más vasto?

S.S.: Lo considero desde el espíritu de Vedanta. El quinto nivel de la evolución es *atma spandana*, vibración del alma. *Atma* es la parte espiritual de uno mismo, donde se despierta *purusha*. Antes de llegar al nivel humano, domina la fuerza de *prakriti* o la naturaleza. Recién el Papa Juan Pablo II destacó la importancia de la teoría de la evolución, pero dijo "al fin Dios sopló el alma en los seres humanos", es decir se reconoce el alma en los seres humanos, aunque yo creo que, en el proceso de la evolución, entre los animales empieza *atma spandana*, el quinto nivel; porque si se define espiritualidad como sacrificio de uno mismo, negación del egoísmo, lealtad, devoción, cariño, amor puro - una de las definiciones de alma es un corazón puro, un corazón que tiene amor no egoísta -, usted ve este amor de algunos animales hacia sus crías; si define alma como amor puro, que reduce el egoísmo de uno mismo, este sentimiento se expresa aun en los animales. Entonces, en yoga, se reconoce la existencia de *purusha* o del espíritu dentro de la conciencia individual que se llama *prakriti* en el cuerpo.

La vibración, o el principio de *prakriti*, es como en *anu spandana*, el átomo o el núcleo o molécula más fuerte se traga a la molécula más chica: el pez grande siempre come al pez chico. Esta es la naturaleza, la naturaleza siempre es cruel, aunque el

dicho común dice que la madre naturaleza es muy sabia, su sabiduría es bastante cruel, bastante agresiva, porque la naturaleza no respeta el vacío (la debilidad).

**M.E.:** *La naturaleza no respeta el vacío. Es un concepto interesantísimo.*

**S.S.:** Llena todo vacío. Una fuerza fuerte siempre va a dominar a una fuerza débil. Un astuto siempre va a explotar a un ingenuo. *Prakriti* se refleja en el nivel humano, pero también *purusha* despierta en este mismo nivel.

Considero que, en algunos casos, a escala animal, también existe *purusha*. Le comento una película de la *National Geographic Magazine*: había una mona con sus hijos sentada en una rama de un árbol y un leopardo trataba de subir por el tronco para agarrarla, la mona se tiró al suelo y el leopardo saltó y mató a la madre. Esto lo hizo para salvar a sus hijos, si no hubiese tenido el sentimiento de proteger a sus hijos se hubiera quedado sentada. Este sacrificio último no se encuentra a nivel humano. Entonces, ¿cómo se puede decir que algunos animales no tienen despierta la conciencia del alma?

La devoción de un perro a su amo, expresada como lealtad, sacrificio y devoción no se encuentra en muchos seres humanos.

### **¿Somos imágenes de Dios?**

En yoga se reconoce la existencia del alma, es decir, despertar la conciencia de *purusha*. Por ejemplo, cuando el fuerte abusa del débil, lo cual no

es correcto, por *purusha* surge la conciencia de protegerlo y frenar al fuerte.

Que el fuerte se imponga es la ley de la naturaleza o *prakriti*. Así, el ser humano evoluciona.

Entonces, yoga reconoce que el alma no solamente empieza a escala humana, pero aún existen muchos seres humanos totalmente inconscientes de *purusha*. Cuando el Génesis dice: "somos creados a imagen y semejanza de Dios" se refiere a la imagen como alma, imagen en sentido de cualidades espirituales como compasión, amor sin egoísmo, integridad, pureza de corazón. Por estas cualidades sentimos una plenitud espiritual porque todos tenemos raíces de estos ideales. Actualmente no somos imágenes de Dios, sino potencialmente imágenes de Dios, esta es la meta a lograr.

A nivel humano, sabemos que no estamos en paz cuando no tenemos pureza de corazón, es decir, cuando el corazón está lleno de resentimiento, odio o ira. Pero por la fuerza de *prakriti* es difícil de practicar, porque siempre el pez grande va a querer comer al pez chico, aunque el pez chico antes de morir va a resistirse o tratar de fugarse. Esta es la ley de atacar o fugar, es la ley de *prakriti*.

**M.E.:** *Fight or flight.*

**S.S.:** Pero *purusha* dice que no es correcto.

**M.E.:** *Esto es interesante, es una ley que funciona en la naturaleza.*

**S.S.:** Funciona el dualismo en la universalidad, pero *purusha* no está contenta, la amenaza de represalia es la que mantiene el equilibrio de intereses mutuos en la sociedad. Porque cuando

alguien le pega en una mejilla y usted le ofrece la otra, la persona que le pegó no lo va a entender, va a considerar que usted es un tonto o un débil o que está tratando de provocarlo. Un maestro espiritual, Vivekananda, que vivió a fines del siglo pasado dijo que "los cristianos siempre están practicando la ley dorada de la reciprocidad hablando de devolver el bien contra el mal", pero esto no mantiene la paz social porque hasta que no existe la amenaza de represalia, *prakriti* va a dominar. Sin embargo, *purusha* dice que no es correcto que el fuerte explote al débil porque el débil sufre. Entonces hay que frenar al fuerte y proteger al débil.

Esto significa que se necesita compasión. El amor colma, el odio sólo produce conflicto y falta de paz; el amor es el que provee paz y plenitud. También es necesaria la integridad. Su valor reside en que, en primer lugar, ésta provee seguridad en la relación con los demás. No tenemos integridad cuando una relación se basa en el engaño o la mentira y nos sentimos muy inseguros; entonces, el primer requisito de la verdad es proveer seguridad y el primer requisito del amor es proveer plenitud espiritual. Por esta razón Jesús dice que no se vive solamente por el pan, sino que se necesita de la alimentación espiritual por el amor no egoísta y la verdad, porque la verdad brinda seguridad y es la base de la aspiración espiritual. La verdad es la evidencia, por la evidencia se tiene seguridad y por la aspiración espiritual se obtiene mayor comprensión. Estos son los cinco niveles de evolución en yoga.

## Dios según Gyana Yoga

*Gyana Yoga* no considera a Dios como una persona sino como una fuerza trascendental espiritual. En el Evangelio de Juan, capítulo cuarto, cuando la mujer samaritana le preguntó a Jesús: "¿dónde adoraré a Dios, en la montaña de Samaria o en el templo de Jerusalén?", Jesús dijo: "Ni en la montaña de Samaria ni en el templo de Jerusalén, porque Dios es espíritu. Ama a Dios con toda tu fuerza, con todo tu amor, con todo tu corazón, con verdad".

Esta visión de *Gyana Yoga* considera a *purusha* o al espíritu en sentido infinito y trascendental, sin límite, como Dios; todos tenemos esta experiencia del espíritu trascendental en la parte espiritual de nuestro ser.

Aunque mentimos, todos necesitamos y amamos la integridad, porque somos felices con la verdad. Aunque amamos por intereses creados, intereses materiales, pasión o posesividad, necesitamos amor puro porque nos sentimos felices cuando experimentamos un amor no egoísta y nadie puede negar estas raíces en nuestro inconsciente. Todos nos sentimos felices cuando el corazón no tiene pensamientos negativos, cuando perdonamos y cuando tenemos resentimiento nos sentimos infelices. Este es el espíritu trascendental que se hace tangible por los valores espirituales.

Aunque Dios no tiene forma, el ser humano siempre va a necesitarla, como un foco de mayor fuerza y así poder apelar, solicitar un apoyo y una

ayuda en el momento de tensión, de peligro, de desafío, o cuando se está desesperado.

Los revolucionarios franceses dirigidos por Voltaire, Rousseau, Montesquieu anularon la figura de María de Notre Dame porque ellos anteponían la razón a una deidad. Ellos instalaron la diosa de la razón, pero Voltaire dijo que tenía que reinstalarse la figura de la Virgen María en lugar de la razón ya que, por la tradición, en los genes existe la orientación de dirigir la plegaria a alguien más tangible como representante de una fuerza espiritual, como intermediario ante Dios: en el caso de los católicos, Cristo o María; en el caso de los protestantes, el hijo de Dios. Es una cadena para ligarse a un foco de fuerza del cual se puede recibir una ayuda.

### **¿Por qué vivimos con estrés?**

***M.E.:** Swami, yo sé que usted le ha dedicado mucho estudio al tema del estrés, es un tema que le preocupa a todo el mundo. Cuéntenos un poquito a ver cómo funciona, en qué nos puede ayudar.*

**S.S.:** El estrés tiene dos aspectos: la causa física y la causa psicológica:

La causa física es el medio ambiente. Por ejemplo, cuando viven muchas personas en un lugar pequeño, o en un departamento pequeño hay muchos parientes; vivir en una ciudad muy ruidosa; perder el trabajo y no tener una persona cariñosa al lado para aliviar esta pérdida; no tener amigos que nos comprendan, esto produce un estado de vacío en uno

mismo; no tener compañeros del alma con quienes compartir sus sentimientos, sus ideales; cuando no hay nadie con quien comunicarse esto produce aburrimiento y estrés. El aburrimiento también produce estrés.

El otro aspecto que produce estrés es el psicológico: el exceso de posesividad, es decir, cada uno es consciente de su ego al relacionarse con otros, como en el caso de una persona posesiva que tiene mucho apego, entonces cuando no se tiene una respuesta adecuada para alimentar su posesividad se siente una desilusión. Hay que desapegarse para comprender al otro. Se habla de una relación amarga y ¿por qué amarga? Primero, uno se forma una imagen de la otra persona en la propia mente, después ésta se superpone a la imagen real de dicha persona y no se le da la atención adecuada a la personalidad del otro. Entonces se está enamorado de la imagen creada de la persona, más que de la persona en sí misma. Esta situación debe resolverse porque, por ejemplo, no se puede esperar de una persona muy egoísta un cariño real, porque no se lo va a recibir, entonces uno está mal ubicado, el foco está mal orientado y la esperanza mal dirigida.

**M.E.:** *Esperar algo que no va a tener nunca.*

**S.S.:** No va a tener nunca. En este sentido hay que manejar sus apegos, no ser posesivo, inclusive con sus propios problemas. Por ejemplo, cuando en la superficie de un lago hay olas por el viento no se puede ver el fondo del lago. Si el viento fueran los problemas, uno no puede ver la causa de los mismos cuando la mente está agitada.

**M.E.:** *Como que deforma la imagen.*

**S.S.:** Deforma la imagen, no se puede ver la causa de los problemas hasta que no se tranquiliza la mente. Entonces, hay que practicar el desapego. Apego significa pegado con la parte externa, cuando uno está pegado a un espejo no puede verse. Entonces, tiene que alejarse, desapegarse del espejo, distanciarse para ver su rostro, su imagen, pero teniendo en cuenta que si se aleja demasiado tampoco se podrá ver. Entonces, debe tener un sentido de proporción desapegándose de aquello con lo que está involucrado. Esta es una etapa para manejar el estrés.

Después, es importante reducir la expectativa, cuando uno hace un trabajo y quiere lograr una meta, debe hacerlo por el amor a la meta, por el ideal, por la motivación de lograrlo, pero si no lo logra debe decirse a sí mismo "yo hice todo lo que pude, ahora me tranquilizo y puedo tratar en otra dirección para satisfacer mi motivación"; cambiar la motivación o hacer un esfuerzo en otro nivel. Hay una muy buena plegaria de San Francisco de Asís que pide: "tener la fuerza para cambiar lo que se puede cambiar, la serenidad de aceptar lo que no se puede cambiar", - lo tercero es más difícil - "tener la sabiduría para comprender lo que se puede y lo que no se puede cambiar". Entonces, decirse a sí mismo: "yo traté de hacer lo que pude pero, si no lo logro, tengo que cambiar mi forma de hacer o tener otra meta". Es necesario aceptar un fracaso con tranquilidad.

Hay que manejar los deseos porque cuando uno es consumido por éstos no tiene paz, entonces ¿qué se

necesita? Objetos fundamentales, para sentirse cómodo, pero no bienes innecesarios y que no se usan, hay que tener sentido de la proporción. Hay un dicho muy bueno: "la disposición humana es usar a la gente y amar los objetos" en lugar de hacer al revés "amar a la gente y usar los objetos". Nosotros amamos los objetos y usamos a la gente. Es necesario formar metas según el propio talento, si no se tiene talento para algo hay que cambiar el foco y tratar de usar el talento que se tiene para otra cosa.

No tener motivación produce estrés, es necesario tener siempre una esperanza: por ejemplo, los fines de semana tomarse un tiempo para mirar hacia adelante y ver lo que se puede hacer.

**M.E.:** *Sería una forma de proyectarse hacia adelante, algo que lo motive para seguir más allá.*

**S.S.:** Para interesar la mente. Pero algo más profundo y más difícil es conocer cómo superar las propias deficiencias y mejorar las relaciones con los demás; es importante procurar que un ser querido se sienta más feliz y más tranquilo en lugar de causarle problemas por la deficiencia de nuestra propia naturaleza. Cómo puedo encontrar felicidad dentro de mí y transmitirla a mi alrededor. Una enseñanza de un *Upanishad* dice: "cielo e infierno están adentro y alrededor y no en un lugar determinado". Recién el Papa Juan Pablo II dijo que: "cielo e infierno son un estado del ser, un estado de la mente" que conduce a una conducta o comportamiento íntegro hacia los demás, con espíritu de servicio. Cuando uno siente un cariño real, un cariño sin egoísmo, cuando es íntegro en su vida, en sus

relaciones con los demás, experimenta el cielo adentro y alrededor. El cielo es el estado de la mente que conduce hacia una plenitud espiritual en la propia conciencia y que trasmite esa plenitud en sus relaciones con los demás. Esta es la motivación para aliviar el estrés.

**M.E.:** *¿Podríamos también hablar del tema de la fe?*

**S.S.:** Normalmente la fe se entiende como una conformidad, una lealtad espiritual. Tanto el bautismo como la extremaunción forman parte de una tradición que ayuda a suavizar los conflictos, la parte negativa que la naturaleza humana experimenta; quiere una absorción de las emociones o ideales espirituales con la esperanza de poder realizarlos. Entonces, si se intentan estos valores espirituales con la esperanza de realizarlos, la fe además de una conformidad es una esperanza; esperanza de sentir que Dios me protege y me ama.

La esperanza me da una seguridad porque tengo el amor de Dios, existe una fuente espiritual que me ama; en caso del cristiano es Cristo, quien es simbólicamente la forma de Dios como una entidad particular, que me ama y me protege. Esta esperanza debe traducirse en la vida propia. Si Dios me ama debo ser merecedor de ese amor, entonces tengo que superar mi odio, mi mala conducta, tengo que mejorar mi comportamiento, mis acciones conflictivas. Para merecer el amor de Dios, tengo que buscar la seguridad por la integridad en mis relaciones con los demás, amando a los demás sin egoísmo, para tener la seguridad de la protección de

Dios. Entonces fe es tratar de realizar los ideales espirituales que ella representa. Fe no es un tipo de emocionalismo; por ejemplo, el cristianismo destaca más el estado de emoción en el proceso de amar a Cristo. Amar la imagen de Cristo es más fácil que amar una cara conocida con la que se puede relacionar. Si Cristo estuviera vivo sería muy exigente y ahí se sabría si puede sentirse esa emoción de amor o no, porque si define fe como la práctica del sermón de la montaña Ud. va a saber cuántos cristianos realmente existen, va a saber que la dificultad es trabajar sobre la propia naturaleza. Entonces, fe no es emocionalismo al amar a una deidad, sino merecer ese amor por la práctica de los ideales espirituales que la figura representa. Para lograrlo se necesita una introversión, la práctica de la meditación, alivia el estrés.

### **Meditación para aliviar el estrés**

La meditación tiene tres aspectos. La palabra meditación viene del latín *mederi* que tiene la misma raíz que medicina y que significa curar, curación. Cuando la mente está agitada, o conflictuada necesita un estado de paz para poder curar la herida. Por ello resulta beneficioso meditar sobre paz y liberación. Se puede practicar un ejercicio sencillo al sentarse con los ojos cerrados, es importante no tratar de detener los pensamientos, cuando un pensamiento nos invade sugerirnos *estoy experimentando paz, tranquilidad interna y no estoy interesado en pensar*. No luchar con los

pensamientos ni participar de los mismos. La mente necesita un foco, una alimentación. Alimentar la mente con sentimientos no con pensamientos.

**M.E.:** *¡Qué interesante! Reemplazo del pensamiento por el sentimiento*

**S.S.:** Patanjali, un maestro de yoga quien vivió 200 años antes de Cristo y escribió las obras llamadas *Yoga Sutra* (ahora denominadas *Raja Yoga*), define a la mente como un campo de energía positiva y energía negativa. El cuerpo de la mente es el cerebro, el pensamiento y el sentimiento son ondas que se mueven dentro de él. Cuando las ondas son tranquilas el estado de la mente es de paz y cuando son fluctuantes el estado es de conflicto. Cuando nos sentimos amados por un ser querido estamos tranquilos entonces las ondas son más finas y más sutiles, cuando sentimos un resentimiento las ondas son más largas y más conflictivas. El maestro Patanjali dice que se pueden tratar estas ondas negativas en tres formas:

La primera forma es la represión, decir no tengo que sentir resentimiento, pero esto va a producir un estado de tensión interna y no es productivo. La segunda es continuar con el resentimiento y esto empeora la experiencia negativa. La tercera forma, la más efectiva para tratar una energía negativa, es a través del reemplazo de una energía negativa por una positiva. Un ejemplo simple: cuando nos sentimos amargados por una mala relación después de un tiempo se manifiestan olas de resentimiento contra la otra persona, entonces cuando viene una ola de resentimiento, que es una energía negativa, en

seguida hay que recordar un acto positivo o bueno que se haya experimentado en la relación con esa persona. Es necesario recordar algún acto bueno que la persona haya tenido con uno y sentir gratitud. Pero esto no es suficiente porque la idea es fuerte y va a volver la energía negativa del resentimiento; por eso, después de recordar algo grato de esa persona, piense en una persona que ame, piense en un ser querido, de esta forma se puede tratar una energía negativa con una positiva. Este proceso se denomina contraposición de un sentimiento positivo reemplazando a un sentimiento negativo.

***M.E.:** En el reemplazo primero hay que formar una imagen positiva, un recuerdo de algo con la otra persona; después Ud. habló de gratitud hacia esa persona que debe ser una energía muy fuerte y positiva.*

**S.S.:** Luego pensar en otro ser querido, porque con el recuerdo del resentimiento volverá la onda negativa, entonces hay que ocupar la mente con una persona a quien uno ama.

Para comenzar con la práctica de la meditación sentarse con los ojos cerrados, la mente tranquila y usar la experiencia del aliento, que tiene un efecto psicosomático. Al inspirar hay que sentir frescura en la parte superior de las fosas nasales porque cuando se dirige una sugerencia, el subconsciente absorbe más. Todas las personas pueden experimentar la sensación del aliento y esto lleva a tranquilizar la mente porque la tibieza representa expansión, es decir, alivio de la tensión y la frescura significa absorción de la sensación de paz en el

subconsciente. Hay que dirigir ese sentimiento con una frase o con una palabra, por ejemplo, repetir *paz* con la inhalación sintiendo la frescura, *liberación* con la exhalación sintiendo la tibieza, tiempo a tiempo, no todo el tiempo. Esto lleva a tranquilizar la mente y es un aspecto de la meditación sobre la paz y la liberación.

### **Proceso de la focalización**

**M.E.:** *¿Cuál es el sentido de la palabra? Entiendo que el sentido de poner el foco en procesos que uno hace en forma automática, como en el caso de la respiración, es focalizarse en la experiencia del aliento.*

**S.S.:** El sentido es poner el foco en el proceso porque de lo contrario respiramos en forma automática, sin ser conscientes del aliento. Lo importante es focalizarse en la experiencia del aliento tomando conciencia del sentimiento de paz y liberación. Se puede ampliar la frase e implantar la sugerencia *mi corazón está lleno de paz*, repetirla unas veces en el subconsciente. Porque *mantra* significa grabar conscientemente, viene de la raíz *manas*, *man* es mente consciente y *tras* es hacer surcos, entonces hay que grabar conscientemente un sentimiento. Paz sirve como *mantra* para grabar un sentimiento de paz. Este es un proceso que permite encontrar una tranquilidad interna.

Este segundo aspecto de la meditación es más importante porque la conciencia del yo está identificada con el ego, el yo está identificado con el

cuerpo y lo que éste representa por la personalidad, por las distintas identidades como hombre, mujer, marido o esposa, padres, hijos, amigos, identidad con una cultura, una nación, una religión. Por ejemplo, si crecí en una familia educada o en una no muy educada, las distintas identidades con las que el yo está involucrado. No tenemos la experiencia que dice la Biblia que somos creados a imagen de Dios, es decir, necesitamos la alimentación de nuestra identidad espiritual más que el pan.

Luego repetir el *mantra* "*soy uno contigo*", para los cristianos, amar la imagen de Cristo en el corazón, y al repetir sentir una presencia sagrada dentro de él, la pertenencia del yo, como un proceso de renovación espiritual de uno mismo, como un baño espiritual: en la vida se necesita este ejercicio. Desconectarse de sus distintas identidades materiales y reemplazarlas por una identidad espiritual es lo que purifica la mente. Este es el segundo y principal propósito de la meditación: renovación espiritual de la conciencia individual.

El tercer propósito es cultivar algunos ideales espirituales reemplazando las cualidades negativas. Uno sufre de egoísmo, de intolerancia ¿por qué uno reacciona mal contra otra persona? Por la intolerancia y por la falta de paciencia, falta de comprensión, entonces para educarse hay que hacer un surco. Un ejercicio es el siguiente, después de despertarse, sentarse sobre la cama - porque hay que revertir la gravedad para tener más flujo de sangre en el cerebro, se produce otro tipo de circulación cuando se está sentado en forma vertical y no

acostado. Sentarse con el tronco derecho, los ojos cerrados y repetir *paciencia es mi naturaleza real, no la impaciencia; tolerancia es mi naturaleza real, no la intolerancia*. Repetir, sinceramente durante cinco minutos, para hacer surcos en el subconsciente; después se empieza el día. Al medio día, en el lugar que se encuentre, por ejemplo, en su trabajo, cierre la puerta cinco minutos, sentado en su silla, cerrando los ojos, repetir el mismo ejercicio: *paciencia es mi naturaleza real, no la impaciencia*, varias veces sintiendo su significado; *tolerancia es mi naturaleza real, no la intolerancia* y después reanudar las actividades. Hacer lo mismo antes de dormir, sentado sobre el piso, una silla, o sobre la cama, hacer el mismo ejercicio durante cinco o siete minutos. Este es un proceso para hacer surcos, y reemplazar los de energía negativa por energía positiva. Esto se llama auto-cultivación, cultivación de cualidades que uno necesita en el proceso de sus relaciones con los demás, para dirigir su vida. Estos son los tres propósitos básicos de la meditación.

**M.E.:** *Es una manera de inculcar, es decir que uno no se pelee con uno mismo, cuando se está repitiendo algo de lo cual no está muy convencido. Por ejemplo, me repito a mí mismo paciencia es mi naturaleza real y sé que no es verdad, ¿tengo que reemplazar y poder decir algo de lo cual realmente esté convencida o es una idea a la cual estoy tendiendo?*

**S.S.:** No. Primero no espere nada, no luche contra nada, practique el desapego, debe aceptarse así como es, sin luchar consigo mismo, sin despreciarse

porque sus cualidades no son tan buenas, después reconocer: "no soy feliz en este estado, sinceramente, necesito cambiar mi disposición", en lugar de ser impaciente e intolerante, para su propia paz, decirse: "quiero ser feliz, quiero cambiar mi naturaleza". Si es sincero no necesitará luchar consigo mismo. Primero deberá relajarse, aceptarse, no luchar contra sí mismo y después hacer surcos.

### **Origen de los conflictos**

*M.E.: ¿Todo este problema surge de poder dominar la mente o controlarla? ¿Cuál es el origen de tanta turbulencia?*

**S.S.:** Como dije anteriormente, somos producto de dos fuerzas, una fuerza de la naturaleza y otra fuerza del espíritu. Un ser humano básicamente es una contradicción en sí mismo, el espíritu quiere, pero la carne es débil, es algo básico en la naturaleza humana. Queremos ser felices, queremos ser más amables, pero por nuestra naturaleza deficiente peleamos, nos resentimos, no buscamos un acuerdo o comprensión, entonces hay que cultivar unos ideales básicos, porque somos producto en un 90% de la fuerza de la naturaleza, es decir, el pez grande se come al pez chico.

El egoísmo es una consecuencia de la ley de supervivencia. No sabemos que cuando no somos tan egoístas, cuando relacionamos nuestro propio interés con el interés de los demás sobrevivimos mejor. Cuando tratamos de sobrevivir con egoísmo nos sentimos aislados, porque no recibimos

cooperación, debemos comprender que podemos sobrevivir compartiendo nuestro interés con el de los demás. No debemos avergonzarnos por ser egoístas, pero sí tratar de superar el egoísmo. Así se despierta la conciencia del 10%, es decir *purusha*, la conciencia espiritual.

Somos seres humanos, queremos ser felices, no infelices. ¿Cómo se puede ser feliz? Cuando el ego, el yo, el sentido de la conciencia del yo, está identificado con el cuerpo, buscamos la felicidad por la sensación del cuerpo, por los sentidos, y cuando los sentidos nos engañan... Por ejemplo, la experiencia física, por los sentidos, siempre está relacionada con el estado psicológico.

**M.E.:** *¿Cómo es eso?*

**S.S.:** Por ejemplo, el gusto que experimentamos en la lengua por una comida es algo físico, cuando la mente está en el gusto, cuando se está tranquilo, se disfruta de la comida; pero si cuando estamos amablemente conversando, alguien comienza a importunarnos, el gusto desaparece. Entonces es el estado psicológico el que determina la felicidad, cuando se está tranquilo la mente tiene ondas armoniosas, pero cuando alguien empieza a reprocharnos en seguida la onda cambia y se convierte en conflictiva. Aunque la sensación del gusto es igual y la comida tiene la misma característica de sabrosa uno no lo experimenta, aunque no cambió nada, el gusto desaparece. Es el estado de la mente el que determina la felicidad. Así surge el tratamiento de la infelicidad, por el manejo del estado psicológico, reorientando nuestras

relaciones con los demás, porque una relación armoniosa provee plenitud y una amistad más profunda.

Cualquier amistad tiene como meta proveer felicidad, en el sentido psicológico de la unión de la mente, y de las almas. Esta unión tiene algunos principios básicos:

### **Principios básicos de la integración**

1º. Aceptación de la persona. Debemos aceptar la parte buena y la mala, esto no significa que hay que conformarse con la parte negativa, sino apelar a la parte positiva, es decir destacar la parte positiva y no la negativa.

2º. Comunicación. Conversar, compartir ideas, no guardar pozos oscuros en la mente porque de esta manera no puede haber una comprensión real. Si tenemos una duda no debemos temer, debemos decir: yo te amo, me surgió una duda, quiero aclararla. No ocultemos la duda, tratemos de comunicarnos en una forma más amigable.

**M.E.:** *La duda es como el primer punto de algo que después se convierte en inmanejable.*

**S.S.:** Jamás deje de aclarar la duda por ningún motivo al separarse de alguien, porque cuando se guarda la duda se agranda más y más como una bola de nieve, por eso la comunicación es fundamental.

3º. Una amistad para perdurar debe tener profundidad de comprensión mutua: cuando no hay comprensión, no puede ser un amigo adecuado. Por lo tanto, debemos profundizar la comprensión.

4°. Una amistad no puede ser duradera hasta que no se comparten algunos ideales espirituales. Si soy egoísta quiero compartir el ideal de no ser egoísta; si soy vanidoso tengo que compartir el ideal de no ser vanidoso; si soy irresponsable quiero superar mi irresponsabilidad y ser responsable.

Hay algunos puntos que empeoran la relación: uno es el egoísmo y no tratar de superarlo; otro es el ego, la prepotencia y no practicar la humildad del espíritu, por el ideal de que hay mucho para mejorar y mucho para aprender. Finalmente, hay que dar atención a los demás porque una persona egoísta es espontáneamente irresponsable, tiene el foco en sí mismo; cambiando el foco hacia los demás se aprende la responsabilidad.

5°. Superar la mundanidad. Cuando uno piensa demasiado en qué ropa usar o qué puede comprar se empeora la relación. Cuando se está demasiado involucrado con los aspectos materiales se olvida al ser humano, a quien uno ama. Entonces es necesario superar este tipo de deseos mundanos.

Hace tiempo estábamos en un retiro espiritual en Inglaterra en un convento benedictino, había monjes y media docena de monjas que asistieron a mis charlas y prácticas espirituales como meditación, filosofía, ejercicios respiratorios y también posturas. En el almuerzo, donde había participantes laicos, algunos eran considerados y otros en seguida se servían la comida, entonces aunque se asista a un retiro espiritual se puede ser desconsiderado, en seguida se nota el egoísmo fuerte.

Deben tenerse ideales espirituales para compartir sus valores fundamentales, y hasta que no se compartan hay que practicar la humildad del espíritu. Por ejemplo, cuando uno habla demasiado de sí mismo, da su opinión en vez de escuchar, entonces sabe que tiene mucho ego por eso hay que ser más responsable y dar más atención a los demás. Es necesario tener un corazón más compasivo y no esperar el afecto de una persona de corazón duro, que no tiene sentimientos para otros, que no tiene responsabilidad ni integridad. Sin estos valores, una relación jamás podrá ser muy buena.

6°. Respetar la opinión e interés de uno y otro. Respetar a aquellos con quienes nos relacionamos. Como ser humano, cada uno es una entidad individual que tiene su propio pensamiento y sentimiento, por eso hay que respetar su cuerpo, su alma y su mente.

Estos son 6 principios básicos para mejorar la relación con los demás, tanto en términos generales como particulares, porque constituyen una prueba de amor.

Quiero compartir con Uds., con Ud. y todos, una definición de amor. Se ama a una persona solamente cuando se antepone el bienestar de la otra persona al de uno mismo, cuando se está preocupado por el bienestar del ser querido más que por el propio. Otra prueba de amor es preguntarse: si tuviera otra oportunidad en la vida ¿elegiría la misma esposa?, ¿el mismo esposo?, ¿los mismos padres?, ¿los mismos hijos? Si quiere modificar la naturaleza del otro no lo ama realmente, porque ahí está tratando

de arreglar el modelo para que encaje dentro del modelo que le conviene.

*M.E.: Esto sería una prueba de que realmente se ama, si no trato que encaje en el modelo propio. Interesantísimo.*

*Bueno, Swami yo le quiero agradecer muchísimo, ha sido un honor que esté con nosotros, y también creo que son un lujo todos los conceptos que nos ha brindado y no solamente me sirvieron mucho a mí sino a toda la gente que lo va a estar escuchando. Muchísimas gracias por estar acá.*

**S.S.:** Agradezco mucho, especialmente a Usted, por brindarme la oportunidad de compartir mis ideales, mis pensamientos, mi manera de proyectar, algunas posiciones filosóficas y mi entendimiento espiritual. Quisiera concluir con la definición de qué es la espiritualidad.

Muchas personas piensan que son espirituales porque regularmente visitan un templo, asisten a una misa o están alejadas del mundo. Pero no es así, la superación de la mundanidad es un aspecto, pero el primer aspecto de la espiritualidad es la pureza de corazón, estar libre de pensamientos negativos, tener una mente positiva, sin resentimiento u odio, perdonar, practicar mucha caridad de corazón. Segundo, es la compasión, sentir cariño por otros, un amor no egoísta; tratar de aprender a amar a los demás en una forma no egoísta se convierte en una forma de devoción. El tercer aspecto es la integridad; si la persona es sincera, si no tiene dos caras, es un hombre espiritual. El cuarto aspecto es tratar de superar las pasiones mundanas y burdas

como la lujuria, ira y gula o, al menos, tratar de sublimarlas. El quinto principio, superar la mundanidad, significa no ser demasiado apegado a sus bienes. El sexto principio es muy importante, es la humildad del espíritu. Esta es mi definición de la espiritualidad.

## **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>