



EL DERECHO AL CONOCIMIENTO

Swami Shivapremananda



Swami Shivapremananda

Contenido

PRÓLOGO	6
EVOLUCIÓN DEL CONOCIMIENTO.....	8
Del papel a la revolución industrial	10
De los Vedas al microchip	12
Individualidad de la conciencia	14
Lo racional y lo obvio.....	16
CONOCIMIENTO DE LA NATURALEZA HUMANA... 20	
Discernimiento.....	21
Destino	22
IDEAL Y REALIDAD	25
Sentido de lo sagrado.....	27
¿TIENE SENTIDO LA VIDA?.....	30
Alma y mente.....	32
Componentes y elementos internos	35
FACETAS DE NUESTRA IDENTIDAD.....	39
La naturaleza humana	40
Varios tipos de interacción	42
Estados de conciencia	46
Tres características.....	47
El propósito de la inteligencia	50
¿QUÉ SIGNIFICA DIOS?	53

Una imagen mental	55
¿QUÉ SIGNIFICA LA RELIGIÓN?	56
RELIGIÓN Y DESARROLLO SOCIAL	60
La sociedad debe ser secular.....	61
Responsabilidad social.....	63
La religión en el tejido social.....	65
Requisitos del carácter	67
El camino del Buda.....	69
FORMACIÓN DEL CARÁCTER Y VALORES	
COHESIVOS	71
Significado de la familia	72
Definición de los valores	73
En nombre de Dios	75
Naturaleza de la realidad	78
LA MANERA YÓGUICA	81
La ética es la base	82
DERECHO A SER LIBRE	84
Cultivar la mente.....	86
Unidad en la diversidad	87
RESPONSABILIDAD ESPIRITUAL	90
Ecumenismo	92
Educación	95
Desechar la hipocresía	97

Salvación.....	102
CATEGORÍAS DE OM	105
Varios simbolismos	107
Niveles de la mente y aprendizaje	109
La meta	111
SIGNIFICADO DEL LOTO DEL OM.....	113
GAYATRI MANTRA (MANTRA PARA LA ILUMINACIÓN)	114
Oración e iluminación.....	116
Sencillez en el aprendizaje.....	118
Recitar el mantra.....	120
BIOGRAFÍA DEL AUTOR.....	122
OTRAS OBRAS DEL AUTOR	125
¿Dónde obtenerlas?.....	126

PRÓLOGO

Con el propósito de acercar a todas aquellas personas con inquietudes espirituales las enseñanzas de nuestro maestro Swami Shivapremananda, presentamos su más reciente trabajo: El Derecho al Conocimiento. Comprende una recopilación de varios artículos, donde expone los temas desarrollados en las charlas filosóficas, que periódicamente dicta en diferentes Centros del Cono Sur de América y Europa.

Tras una rápida pero concisa reseña histórica, donde explica el proceso evolutivo del conocimiento humano, nos enfrenta a la responsabilidad que implica tomar conciencia de nuestra individualidad y de la brevedad (como individuos y como especie) de nuestra existencia.

Nos enseña que nuestro mayor esfuerzo debe tener como meta ser mejores seres humanos, porque "hay mucho para aprender y mucho para mejorar".

Que el discernimiento, basado en la observación y la experimentación, es esencial ya que la relación con los demás es un factor importante en la formación de la personalidad humana; porque seremos juzgados más por nuestros semejantes que por una divinidad invisible. Y que las experiencias metafísicas fueron las que dieron origen a la filosofía social, al hacer posible leyes más justas, para proteger a los débiles y menos aventajados.

En un lenguaje ameno y comprensible, como es habitual en toda su obra, nos compromete con temas tan profundos como escabrosos: Dios, el alma, la

muerte, el poder y la responsabilidad social de las religiones.

Nos enseña qué es yoga, lo que significa y sobre todo lo que implica pretender practicar esta disciplina. Como también, un amplio espectro sobre el significado del *Om*, su simbolismo y aplicación en nuestra vida.

Traduce, analiza e ilustra, el *Mantra para la Iluminación* con pequeñas historias, llenas de encanto, que facilitan su interpretación. Y nos advierte que este *mantra* puede ayudarnos a comprender las causas del sufrimiento y la inseguridad de la vida, siempre que lo recitemos con sinceridad, devoción y compromiso hacia los ideales que representa.

En fin, que es nuestro esfuerzo la clave para encontrar y desarrollar nuestras potencialidades porque "nuestra vida es lo que hacemos de ella."

Montevideo

28 de setiembre de 2002

Comisión Directiva

Centro Sivananda de Yoga -Vedanta del Uruguay

EVOLUCIÓN DEL CONOCIMIENTO

La primera revolución en la evolución del conocimiento fue la agricultura, hace alrededor de diez mil años en Medio Oriente y mil años después en Europa y otros lugares. Como la gente se vio obligada a vivir en grupos numerosos y a convivir entre sí, se creó el concepto de ética en el modelo de comportamiento o moralidad o el sentido del bien y el mal en las relaciones mutuas. No se ha registrado en la historia ninguna evolución fluida de las civilizaciones sino que, en su lenta marcha, el progreso a menudo se realiza a saltos.

La segunda revolución tuvo lugar cuando la palabra se hizo visible a través del desarrollo de la escritura. Liberó la mente de la dimensión del sonido y extendió su disponibilidad en tiempo y espacio. Los rudimentos de la escritura se inventaron en lo que actualmente es Siria, hace alrededor de nueve mil años.

En la India el desarrollo de la escritura, proto sánscrito, requirió un par de cientos de años después de Buda, que vivió en los siglos sexto y quinto antes de la era común. Desde hace 3.500 años, la lengua de oración ha sido el sánscrito en la parte norte, mientras que en el sur su conocimiento se limita aún hoy a los *brahmanes* que en Tamil Nadu sólo llega al tres por ciento de la población. No era una lengua de uso cotidiano. La gente hablaba en dialectos regionales llamados *Prakrit*. Buda enseñó en una de sus variantes, *maghadi prakrit*, en lo que hoy es el norte de Bihar y el este de Uttar Pradesh.

Posteriormente, esta lengua fue escrita en caracteres derivados del sánscrito.

Aún Pali, no era una lengua escrita. Alrededor de los siglos tercero y segundo antes de la era común, se desarrolló su escritura introducida por los misioneros budistas en Sri Lanka y China Occidental. Posteriormente los comerciantes misioneros, tanto hindúes como budistas, llevaron el Pali al sudeste asiático donde dio origen a los caracteres modernos de Birmania, Tailandia y Camboya. También viajó a Indonesia, para ser luego reemplazado por las letras árabes con la llegada del islamismo.

En la época de Sócrates, en el siglo quinto antes de la era común, se desarrolló la escritura en Grecia; generalmente, se escribía sobre pellejo de oveja, como lo manifestara en la siguiente frase: "quiero transmitir con palabras lo que hay en mi corazón a otros corazones y no a una piel muerta". Pero lo escrito por Platón perduró de todos modos. (Ver Alberuni's India, por Edward Sachau, Asia Educational Services, 1993)

Alrededor de esa época, o un poco antes, el conocimiento se difundía en una escala un tanto mayor escribiendo en papiros, como en Egipto, cortados de igual tamaño y atados por medio de una soga pasada por un orificio. Escritos anteriores en esa zona, se limitaban a jeroglíficos tallados en planchas de piedra. En la India la escritura se realizaba en la corteza de un árbol llamado *bhoja* y la encuadernación era similar. Los edictos de *Ashoka* se esculpían en monumentos de piedra.

Paralelamente a la segunda revolución, la invención de la escritura para expresar pensamientos complejos, en la India se idearon los numerales, junto con la creación de los decimales. Los árabes, que llegaron a Sind en el actual Pakistán en el siglo octavo, adaptaron los numerales al árabe. Fueron readaptados muy posteriormente a las lenguas europeas para reemplazar los engorrosos números latinos.

La provincia de Sind tomó su nombre del gran río Indo (*Sindhu* en sánscrito), que se alza en la región del Monte Kailash en el Tíbet Occidental, entra al subcontinente indio en Ladakh y luego en Pakistán. Fluye por el Punjab y Sind antes de desembocar en el Mar Árabe. Del siglo sexto al cuarto antes de la era común, el Punjab era parte del imperio persa. Los habitantes de los alrededores del río Sindhu y sus cuatro tributarios principales eran llamados hindúes por los persas. Alejandro el Grande, cuando entró en esta región en el invierno de 328-27 antes de la era común, los llamó *indus*, de donde deriva el nombre indio.

Del papel a la revolución industrial

La tercera revolución fue la invención del papel en China, alrededor del siglo décimo primero de la era común, conocimiento que fue llevado a Samarcanda por prisioneros chinos (ver *Alberuni's*

India) de allí se difundió a Medio Oriente y Europa por la ruta de la seda, a la India y otros lugares.

Los libros debían escribirse trabajosamente a mano y copiarse individualmente. Hubo frecuentes errores de copiado. A veces, para colmo, los copistas agregaban sus propias palabras. En general, eran los monjes lo que realizaban esta tarea ya que conformaban la clase educada. También se agregaban ilustraciones en miniatura para resaltar el tema.

La cuarta revolución, también en China, fue la invención de la tipografía móvil alrededor del siglo doce. Los caracteres individuales se grababan en cubos de madera que luego se disponían según el formato del libro o página a imprimir. Sobre estos se desparramaba tinta en forma pareja con un rodillo de goma para la impresión. La tipografía metálica móvil de Gutenberg se introdujo muy posteriormente en Europa.

La quinta revolución fue la invención de la energía a vapor para mover los molinos de granos, a principios del siglo dieciocho, que unas décadas después dio origen a la revolución industrial que comenzó en Inglaterra. Hubiese comenzado en Italia durante el renacimiento en los siglos quince y dieciséis con genios como Galileo Galilei y Leonardo da Vinci, pero la iglesia católica lo impidió ya que rechazaba la visión heliocéntrica de Ptolomeo del siglo primero. Sin embargo a da Vinci, Miguel Ángel y otros se les permitió descollar en escultura, arquitectura y pintura en alabanza a Dios.

Desde los comienzos de la civilización, las composiciones poéticas se hicieron en verso para facilitar su memorización. Se enfatizaba en una correcta pronunciación y se transmitían de maestro a discípulo. Dado que la supervivencia es el instinto primario, su consecuencia, la necesidad de ser protegido, condujo a la invención de deidades a quienes rezar. De este modo, las oraciones fueron las primeras composiciones.

En la India, los himnos védicos se compusieron hace ya 3.500 años. Estaban dirigidos a los dioses de la naturaleza, porque ésta les imponía un temor reverencial. La gente necesitaba los elementos como el aire, el agua, el fuego para sobrevivir y además, la tierra para cultivar granos. Al mismo tiempo, temían a los elementos, la tempestad, los relámpagos, las inundaciones. Había que alabar a las deidades que se creía los representaban para propiciarlas. Es curioso cuán temerosa es la mente por falta de confianza en sí misma.

De los Vedas al microchip

El principio de los *Vedas* consistía de himnos a los elementos de la naturaleza. La palabra *vid* significa conocer. De este modo, los *Vedas* eran los que contenían el conocimiento. Se compusieron en un período de mil años y, los últimos, contienen los *Upanishads*. *Anta* significa fin, culminación, o la conclusión. De ahí el término filosófico *Vedanta*.

La palabra *Upanishad* significa sentado (*shat*) abajo (*ni*) cerca (*upa*), o muy próximo a un maestro,

lo que indica aspiración espiritual y humildad. Están escritos tanto en prosa como en forma poética y varían ampliamente en cuanto a su profundidad, incluso algunos son bastante mundanos. Podían, por supuesto, estudiarse sin un maestro, con la ayuda de los comentarios. Su perdurabilidad se produjo gracias a la memorización.

Es posible que los códigos de Hammurabi, en lo que actualmente es Irak, fueran memorizados hace 3.700 años, se le hayan hecho agregados y hayan pasado de generación en generación antes de ser grabados en planchas de arcilla, sólo unos pocos cientos de años antes de la era común. Abraham, contemporáneo de Hammurabi, impartió las enseñanzas judaicas de manera similar, que Moisés subsiguientemente codificara cuatrocientos años más tarde y que fueran escritas casi mil años después.

La sexta revolución comenzó durante la segunda guerra mundial (1939-45) y permitió la fabricación industrial rápida por medio de tecnología mecanizada. Se conoció como revolución tecnológica. También ha mejorado considerablemente la agricultura, al expandir la producción de granos híbridos y aliviar el hambre en los países pobres.

La séptima revolución, o la de nuestros días, se produjo con la invención del microchip, que almacena una cantidad increíble de información en una pequeña chapa sintética dando lugar a la tecnología computarizada. Un amplio espectro de la vida moderna gira alrededor de programas de

computación que satisfacen necesidades específicas, en lo que ha dado en llamarse la era de la informática.

El progreso espectacular en conocimiento material no ha ido de la mano con la sabiduría interior. La psicología ha indagado en el inconsciente solamente desde hace menos de cien años. Mucho queda por descubrir. Sin embargo, en lo que respecta a la conciencia de nuestro ser espiritual en meditación profunda, yoga tiene antecedentes desde hace por lo menos dos mil años. A pesar de esto, ha estado limitado a pequeños grupos de buscadores, aun en la India.

No faltan conceptos especulativos no comprobables acerca de Dios y, correspondientemente, falta un conocimiento espiritual que de un sentido real a la vida en cuanto a creatividad y evolución humana

Individualidad de la conciencia

La conciencia, para interactuar, debe ser individual, particular. Tiene que tener un vehículo como el cuerpo físico para experimentar y expresarse en relación con el mundo circundante. Aún en la meditación, funciona a través de la pulsación de la memoria, o en un estado de *savikalpa*, o la formación de conceptos sobre temas espirituales.

Una conciencia incorpórea es meramente especulativa y no tiene evidencia duradera. La cuestión es si la entidad sutil llamada alma, o núcleo

de la conciencia, sobrevive luego de la muerte del cuerpo, si entra en un embrión para convertirse en otro ser, si se disuelve en el espacio, o si permanece en un estado llamado purgatorio hasta el día del juicio final, cuando se supone que San Pedro abrirá las puertas del cielo o Lucifer las del infierno para una estadía eterna.

La última especulación es la peor, incluso moralmente dudosa. En toda sociedad humana, el castigo de un criminal es proporcional al crimen y no por toda la vida (con pocas excepciones). Un Dios piadoso haría lo mismo si el criminal muriera sin arrepentirse. Entonces la costumbre de la absolución en Pascuas, sólo por el arrepentimiento, que libera de castigo a un criminal, sería una farsa. Al menos una acción compensatoria proporcional a la falta, debería ser obligatoria para que la absolución tenga sentido.

No se puede desechar la noción de la inmortalidad del alma, como producto del apego a su vehículo y a lo que lo sostiene. El hecho es que hay algo en nuestra conciencia que tiene un tañido eterno y trascendental. Se lo simboliza con las palabras *sat-chit-ananda*.

El principio trascendental de *sat* posibilita la evolución de la comprensión relativa del significado de verdad, *satya*. La conciencia más elevada *chit* en *chitta*, la mente, hace que el progreso del conocimiento sea posible al hacer nuevos descubrimientos, al romper la barrera de lo conocido.

Ananda ayuda a obtener satisfacción espiritual en un estado equilibrado de felicidad más allá de *dwandwa*, o la dualidad del placer y el dolor, éxito y fracaso. No se puede negar que la conciencia humana no halla satisfacción con lo limitado y lo temporario. Por lo tanto, la verdad de *sat-chit-ananda* como el aspecto espiritual de la conciencia individual es evidente por sí mismo.

La conciencia de *purusha* o el espíritu interno surgió mucho más tardíamente en la conciencia individual, la que se formó de *prakriti*, o las fuerzas de la naturaleza. La polaridad sexual, dos individuos que necesitan duplicarse, creó la mente instintiva entre los animales a medida que empezaron a evolucionar y finalmente convertirse en seres humanos.

Lo racional y lo obvio

No es sólo irracional sino también hipócrita considerar lo transitorio como irreal. El hecho de que algo sea transitorio exige que utilicemos de la mejor manera posible aquello con lo que nos relacionamos en nuestra vida cotidiana. No puede existir una comprensión correcta del mundo que habitamos si primero lo rechazamos, al asumir que es ilusorio, *maya*.

Ya que nuestra principal preocupación es la supervivencia, automáticamente, elegiríamos lo que satisface nuestros intereses. Los egoístas lo hacen descuidando el interés de los otros. En realidad, la supervivencia es más agradable cuando nuestro

propio interés se relaciona con el interés de aquéllos con quienes vivimos y trabajamos.

Insistir en la vida eterna nos haría aparecer como tontos cuando la duración de una vida nos parece a veces un estorbo, además de lo poco que la aprovechamos. Cuando se imagina lo fantasioso como real y la vida empírica como irreal, la irresponsabilidad, el estancamiento y el atraso infectan la tierra. Lo que necesitamos es algo de desapego y aspiración espiritual. Desapego no significa indiferencia sino compromiso con valores más elevados y, al mismo tiempo, no depender de lo mundano a través del apego.

Del mismo modo, insistir en la liberación del ciclo de la reencarnación es otro ejercicio de hipocresía y tontería. El hecho es que, si uno cree en la reencarnación, un elemento básico en el hinduismo y el budismo, la mente consciente no se traslada de una vida a otra. Si somos felices o desgraciados ahora, no recordamos que ello se debe a nuestro *karma* bueno o malo en una vida pasada, sino que ese estado es el resultado de nuestros actos presentes, en relación con las circunstancias. Es sólo cuando no podemos relacionarlo de este modo, que se piensa en la encarnación anterior como una manera de aceptar el incógnito de nuestro destino.

Otro hecho es que la mente tiende a elegir lo conocido, por ejemplo, la vida como la hemos experimentado, lo predecible, más que una existencia eternamente feliz en un cielo distante del que no sabemos nada. La felicidad eterna aquí y ahora es otro ejercicio de irracionalidad. Toda

experiencia, incluida la felicidad, pierde profundidad y fuerza cuando se prolonga demasiado. También es moralmente incorrecto ser feliz cuando se está rodeado de tanta infelicidad, en vez de tratar de relacionarse con ella y ayudar a aliviarla.

Todos estos valores exigen un examen profundo, comprensión e inculcación. Del mismo modo en que nos tornamos de inmediato realistas cuando algo afecta nuestro propio interés, no deberíamos repetir como loros lo que no estamos dispuestos a practicar por falta de una creencia profunda. Tenemos una historia breve de existencia, sólo ciento quince mil años como *homo sapiens*.

No deberíamos especular con lo que no se puede probar científicamente, tal como la existencia de un *satya yuga* previo, o la era de oro de la verdad que se prolongó por millones de años, según el mito en la India. Deberíamos mostrar menos interés en emigrar a *Brahama-loka*, la morada del ser supremo, y hacer más esfuerzos para que la vida en la tierra se transforme en un mejor *loka*, al intentar ser mejores seres humanos y no preocuparnos tanto por nuestro futuro.

Si no fuimos tan destructivos en el pasado como lo somos en el presente no es porque antes éramos mejores. Es porque no fuimos suficientemente inteligentes para inventar medios de destrucción masiva. Somos una mezcla de *purusha* y *prakriti*, tenemos cualidades positivas y negativas. En término medio, la gente es más positiva que negativa en circunstancias normales.

La vasta mayoría de nosotros es, generalmente, decente y tiende a reaccionar negativamente sólo cuando se encuentra bajo presión y se desafía la seguridad de su ego. Somos un producto experimental de la fuerza vital, a menudo sobrecargados de vanidad y envueltos en superstición teológica y especulación filosófica improductiva. Nuestro *mantra* debería ser:

Hay mucho que aprender y mucho que mejorar
Un largo camino que recorrer y gran necesidad de
ser humildes
Siempre busquemos evidencias antes de aceptar
una creencia
Jamás olvidemos que nuevas puertas de la verdad
se abren a medida que progresamos.

CONOCIMIENTO DE LA NATURALEZA HUMANA

El conocimiento de uno mismo se forma por tres factores básicos: la genética, o lo que previamente se conocía como herencia de los padres y los abuelos, y por nuestra interacción con el medio ambiente.

Estos factores están influenciados por el instinto de supervivencia, del que deriva el egoísmo, y por el estímulo externo que ayuda a dar forma a nuestra personalidad en relación con el primero, es decir, el instinto de supervivencia.

La interacción de éste con los estímulos externos forma nuestro patrón de deseos, egoístas o altruistas, y la fortaleza o debilidad de la voluntad.

La personalidad humana no se puede desarrollar sin el estímulo de las relaciones. Es por eso que es tan importante que la madre hable con el niño desde el momento de su nacimiento.

La mente del feto empieza a moldearse tan pronto como se forma el sistema nervioso, 10 o 12 semanas después de la concepción. La estructura genética se produce en el momento mismo de la concepción.

Mientras que la palabra griega para alma es *psique* o el inconsciente, yoga identifica al alma con la conciencia pura o espiritual, independiente de la mente que es material y, por ende, imperfecta. Esta visión puede corroborarse en el Antiguo Testamento por el concepto de que el ser humano fue creado a imagen de Dios y en el Nuevo Testamento de que el reino de Dios está dentro de nosotros.

Nuestros recursos genéticos, es decir, lo que heredamos de nuestros padres, se pueden mejorar considerablemente por el esfuerzo personal, haciendo el mejor uso posible de lo que está disponible a nuestro alrededor. Si no se encuentran modelos apropiados, los valores extraídos de la mejor literatura, las vidas ejemplares, especialmente en las biografías, debieran ser de ayuda.

En todo tipo de estudio el discernimiento personal es esencial. Nada debe aceptarse sólo por ser un precepto de las escrituras. La autonomía de decisión es una obligación.

Discernimiento

El discernimiento se alcanza por la observación, por la experiencia personal, por prueba y error.

El egocentrismo nos vuelve descuidados y esto es un obstáculo para aprender.

Mientras que Karl Marx afirmó que la naturaleza humana en su totalidad está delineada por las relaciones sociales y Jean Paul Sartre que es la libertad total de elección, en lo que respecta a lo que uno quiere ser, la que la determina, la verdad está en el medio. La libertad de elegir y actuar nunca puede ser total, sino que se debe contemplar el bienestar de aquellos con quienes uno vive y trabaja.

El mito de que el ser humano fuera creado por Dios, tiene como objetivo proveer el mejor modelo posible que debemos esforzarnos por emular.

A pesar de que la naturaleza humana es predominantemente materialista, sin duda tenemos

raíces espirituales. Es evidente por sí mismo que nuestra felicidad consiste en ser menos egoístas y engreídos y más considerados y compasivos con los demás.

La supervivencia es un instinto básico, seguido de la libido, no sólo para la continuidad de la especie sino aparentemente por la identidad de nuestro propio cuerpo y aquello que lo hace feliz, incluso en la relación con nuestros semejantes.

Sin embargo, esto conduce a la frustración ya que la profundidad de felicidad que busca la mente interna o el alma no se puede encontrar allí, sino mediante la realización de valores espirituales, tales como consideración hacia los demás, amor no egoísta, deber y responsabilidad.

Destino

El destino está formado por los rasgos de carácter genéticamente heredados, nuestro esfuerzo personal o falta de él, el factor de lo desconocido, o los hechos que suceden y que no pueden relacionarse con una causa determinada y la motivación.

Que hay un criterio divino en la creación del universo es obviamente falso. Hay un principio o reglas estructurales de la creación, pero no valores espirituales detrás de esto. Este principio está regido por un orden en que el poder es más importante que el deber, que también da forma a la conciencia individual. Por lo tanto el origen no es espiritual.

En el curso de la evolución de la mente, se desarrolló dentro de ella una conciencia más

elevada, que se puede denominar conciencia del alma, que contradijo su contraparte material. Se evalúa a un ser humano de acuerdo al predominio de uno de estos dos aspectos.

Nuestra idea acerca de Dios toma su forma de la naturaleza de nuestra devoción personal que surge en el corazón. Es necesario una entidad mítica y todopoderosa llamada Dios para tener a quien apelar. La sociedad también crea mitos por necesidad histórica como, por ejemplo, el de los judíos como el pueblo elegido por Dios para mantener la identidad del grupo, lo que les ha causado continuos problemas, así como ha sido también la causa de sus excelencias al tener que demostrar su valía entre la vasta mayoría de no-judíos.

La religión ha fracasado en su intento de ser una guía de comportamiento humano al introducir la amenaza del castigo en el infierno o la recompensa en el cielo después de la muerte y sólo ha creado un complejo innecesario en los ingenuos.

Sin embargo, ninguna sociedad puede funcionar sin lo que se conoce como normas de comportamiento instituidas por la constitución religiosa o secular. El individuo debe adaptarse. Por eso, la libertad personal no implica hacer lo que se quiere sino avenirse a las circunstancias en aras de la equidad.

La meta del conocimiento es comprender la naturaleza del universo, del cual formamos parte, el microcosmos dentro del macrocosmos; descubrir lo que es incorrecto en la sociedad y nuestro grado de

responsabilidad en ello; y cómo podemos remediarlo por medio de una mejor legislación y comportamiento personal.

IDEAL Y REALIDAD

La maldad y el sufrimiento en la vida contradicen la existencia de un ser supremo o gran arquitecto. Si es omnisciente, debe saber lo que está mal, tal como un niño que muere de hambre. Si es omnipotente, debería ser capaz de corregirlo dándole poder a lo mejor de su creación, el ser humano. Si es misericordioso, es su obligación.

El beneficio material a través de la justicia social es, por cierto, loable pero no ayuda al bien personal si no es por el esfuerzo propio, o a tener paz mental sino es a través de una actitud filosófica. El ideal de igualdad, como el que trató de alcanzar el comunismo, ha sido una utopía porque es el incentivo para lograr una ganancia material y el reconocimiento personal lo que provee la motivación para el esfuerzo y posibilita el progreso a través de la competencia. Sin embargo, la igualdad de oportunidades para poner a prueba la inteligencia y el talento individual es un imperativo moral.

La existencia de una vida después de la muerte, tomada de diversas fuentes, no tiene suficientes datos provenientes de evidencias verificables, especialmente en lo que se refiere a la reencarnación. De todos modos, es la mejor teoría para aquellos a quienes les gusta creer en la justicia, para explicar por qué una persona decente no tiene suficiente suerte, y otra disfruta de la vida a pesar de ser mala. También explica el talento y aptitud innatos y sostiene la necesidad de tener varias oportunidades para evolucionar.

Ver un plan divino en la adversidad es, honestamente, una esperanza infundada, pero ayuda a sobrellevarla con entereza. El plan de Dios de salvar a la humanidad en un momento particular de la historia, encarnándose en la tierra, tal como lo plantea el cristianismo, desafía toda lógica. ¿Quién va a salvar entonces a la multitud de no-cristianos? Sin embargo, los diferentes cultos mantienen viva la esperanza de la humanidad de lograr un mejoramiento con la ayuda de los mitos, a pesar de las guerras religiosas y la inquisición en la edad media.

Todo poder corrompe y el poder religioso es peligroso porque manipula la vulnerabilidad emocional de los crédulos. Cuanto más habla de Dios un predicador, más cuidadoso debemos ser acerca de los motivos que lo impulsan. Es mejor no usar la frase "Dios así lo dispuso" porque no tenemos su conocimiento ni la certeza de su existencia. Después de todo, no podemos llamar realidad a la esperanza.

A un estómago hambriento no se le puede hablar de ética del trabajo ni de ninguna filosofía religiosa o no. Primero hay que alimentar el estómago y luego, se debe insistir en la búsqueda de trabajo, todo el día y todos los días. Es inmoral vivir de dádivas.

En los *ashrams* o monasterios, donde las comidas son escasas y la alimentación apenas suficiente, la costumbre de ayunar cada quince días, como en el día *ekadási*, es cuestionable. Puede ser buena para el *swami* o abad bien alimentado, pero no para el resto.

Sentido de lo sagrado

Posiblemente hace cinco mil años, surgió el sentido de lo sagrado en la conciencia individual y la correspondiente necesidad de su concreción a través de la realización de ideales tales como abnegación y pureza de corazón. Esto es a lo que la religión se refiere cuando habla de conciencia de Dios o conciencia de nuestra alma.

De acuerdo a cómo se defina el término, nadie puede negar que exista algo llamado alma, como queda demostrado por la profunda paz y satisfacción que se obtiene ante la experiencia universal de lo moralmente correcto. Por ello, el alma puede ser definida como el aspecto espiritual, un campo de energía específico en la conciencia individual.

El fracaso de la religión de proveer armonía social y paz individual se debe a su exclusividad, complejo de superioridad e irracionalidad.

El pecado es un grave error de comportamiento en relación con nuestros semejantes y es sólo ante ellos que uno debiera ser responsable y que uno debería estar obligado a corregir. El síndrome de ser responsable ante una deidad invisible y el temor a un dudoso castigo aquí o en el más allá, como enseña la religión, es espurio.

La holgazanería, la conveniencia del momento y la falta de principios es lo que conduce a la mentalidad de rebaño.

Toda motivación es, en principio, egoísta porque el ser humano es básicamente egoísta. Relacionar el bienestar propio con el de los demás da forma a una

ideología para guiar nuestro comportamiento. Toda ideología necesita ser mejorada a través de la experiencia y readaptada de acuerdo a las circunstancias cambiantes.

La objetividad y el evitar la ambigüedad son de capital importancia para que toda enseñanza sea efectiva. Debe ser simple y directa. Cuanto más laxa, mayor es la posibilidad de que se abuse de ella.

La naturaleza animal está muy arraigada en el ser humano, egoísta y manipuladora. Tenemos que enfrentar este hecho y trabajar sobre nuestro carácter a través de una motivación más elevada, más que imaginar ser el *atman* inmortal o alma. Como todos saben, un globo inflado de tal modo puede pincharse muy fácilmente.

Decir que el servicio a la humanidad es nuestra meta es una aseveración pomposa. Es suficiente tratar de mejorar y ser útil y, de esta manera, contribuir con las circunstancias.

Demasiado análisis dificulta la acción. Habla de nuestro ego y de renuencia a involucrarse. Uno debe ser racional y luego ir hacia adelante y hacer lo que haya que hacer. Del mismo modo, es tonto medir nuestra propia temperatura espiritual a menudo. Tampoco es asunto que nos incumba juzgar la espiritualidad de nuestros semejantes o la falta de ella.

La verdad de una teoría reside en su viabilidad al ser aplicada. Si no funciona, no se debe dudar en reverla.

La meta de un ideal es hacer real una idea. Sin pragmatismo, un ideal permanece estéril. ¿Cuán beneficioso es un ideal que no se puede alcanzar?

Las cuatro ramas principales del yoga son *Gyana*, *Bhakti*, *Ashtanga* o *Raja* y *Karma*. Están esencialmente integradas en su práctica, a pesar de que puede predominar una, de acuerdo a la predisposición individual.

Dhyana Yoga es un aditamento de *Raja Yoga*, como lo es *Hatha Yoga*. Sin embargo, Pantajali no menciona *asana* y *pranayama* como un sistema de cultura física, sino posturas estáticas sentados y respiración regulada para la meditación. Por sí mismo, el *Hatha Yoga* no ayuda en el progreso espiritual. A pesar de su popularidad en el mundo entero, solamente la práctica de *asana* y *pranayama* no convierte a nadie en yogui. Es ridículo pero, en Occidente, algunos estudiantes de yoga sólo hacen eso, lo que revela su limitado conocimiento del yoga.

Ser un yogui significa mucho más. Es un proceso de toda la vida que busca la integración del cuerpo, mente y alma, como implica el término yoga.

¿TIENE SENTIDO LA VIDA?

¿Cuál es el origen del universo? ¿Cómo apareció la especie humana? ¿Cuál es el significado de la vida? ¿Existe un creador que es la causa primordial de la creación? Estas son algunas de las principales preguntas de la filosofía.

Cualquier especulación, para que tenga sentido, debe ser relevante en la vida. Al suponer que el ser supremo está más allá de la mente y, en consecuencia, no puede definirse, la posibilidad de un conocimiento mayor queda descartada. Tal filosofía es una contradicción en sí misma y perpetúa la ignorancia.

No existe nada llamado *ati-prashna*, o una pregunta sin respuesta. Sólo se puede decir: "No tengo una respuesta por el momento, pero espero tenerla algún día". El síndrome de las preguntas sin respuesta es una debilidad de la filosofía india.

Otro hecho irrelevante se destaca en la naturaleza del debate que mantuvo el filósofo, del siglo dieciocho, Shankaracharya con los *pandit* de Binares. Se destacó su inteligencia sobresaliente cuando ganó la discusión, por así decir, sobre si la "nariz" de Brahma estaba inclinada un milímetro hacia la izquierda o hacia la derecha. ¿Qué importancia puede tener esta diferencia en la vida real?

Hay especulación detrás de todo descubrimiento. Lo que aparece como una comprensión repentina, en realidad, es producto de un largo período de especulación consciente sobre el tema que, de tanto

en tanto, continúa inconscientemente en el subconsciente.

Toda investigación científica comienza con una hipótesis que parte de una premisa proveniente de los datos del conocimiento disponibles, y de la investigación propia y de otras personas. Esta hipótesis se proyecta a lo desconocido para una posibilidad futura de descubrir una nueva dimensión del conocimiento.

Cuando la aplicación de una hipótesis no prueba lo que se suponía, se la descarta y se experimenta del mismo modo con una nueva hipótesis hasta que se encuentra un sistema de conocimiento factible.

El propósito de la filosofía no es diferente. La verdad indisputable es un mito que fue impuesto por una minúscula minoría sobre gente generalmente analfabeta y, por ende, ignorante. Como la sociedad funciona a través de instituciones, éstas fueron creadas por las minorías para consolidar su poder a través del conocimiento y para obtener los beneficios materiales que derivan de ello.

Dado que en la vida hay más sufrimiento que felicidad, la minoría exaltó su valor para mantener bajo control a la mayoría y, de este modo, impedir que los últimos se rebelaran y amenazaran los intereses de los pocos que se encuentran en los peldaños más altos de la sociedad.

Los líderes religiosos que perpetuaron este mito lo hicieron en beneficio propio. El sufrimiento por sí mismo no purifica ni enseña, sólo lo hace cuando uno está dispuesto a aprender de él. Es evidente que la mayoría, a pesar de sufrir más que la minoría, no

aprende de él. Se podría argüir que la minoría materialmente más rica también sufre psicológicamente. De todos modos, el imperativo ético es, en primer lugar, aliviar el sufrimiento físico de la vasta mayoría.

La palabra biblia significa libro (*biblos* en griego). La palabra evangelio denota un credo o una filosofía de evangelizar *gód spel* o "buenas nuevas" en inglés antiguo. Religión es *re-ligare*. Filosóficamente significa reatar la conciencia individual con su presumiblemente olvidada fuente espiritual. Un legado importante de la filosofía india es la inmanencia del espíritu trascendental.

La palabra infinito significa sin límite. Como Albert Einstein ha demostrado, no hay nada infinito en la existencia. Es la expansión de la masa lo que crea el espacio y le da forma. Lo mismo ocurre con todo conocimiento, incluido lo que la gente llama Dios.

Alma y mente

La palabra alma denota el aspecto espiritual de la conciencia individual, independientemente de la mente. Pura en carácter, no es afectada por los cambiantes estados de la mente. No está localizada en ninguna parte especial del cuerpo, es una pulsación de energía en todo nuestro ser.

Al dar vida a la mente, es el alma la que experimenta y se expresa a través de sus instrumentos, la mente y los sentidos.

El cuerpo de la mente es por supuesto, la materia gris. Lo que se conoce como corazón es en realidad la mente interna, la mente es el aspecto pensante y el corazón la manera de sentir.

El corazón físico es sólo una bomba muscular que posibilita la circulación de la sangre. Cuando las emociones afectan el ritmo de sus latidos, los sentimientos se sienten en el corazón. De ahí la frase: la mente piensa y el corazón siente.

La noción acerca de la pureza del alma es recurrente en la literatura yóguica. El Génesis habla del alma humana creada a imagen de Dios. El Evangelio de Juan dice que el reino de Dios está dentro de nosotros. Por ello, en la mayoría de las religiones, el alma es siempre pura e inmortal.

La filosofía griega, sin embargo, no piensa así. La palabra griega para el alma es *psique*, la mente interna, o el inconsciente, la fuente de los instintos y emociones, tanto en su aspecto positivo como negativo.

Si el alma es inmortal, luego de la muerte del cuerpo, tiene que ir a alguna parte. Los filósofos griegos como Pitágoras, Sócrates y Platón daban por sentada la reencarnación en la tierra. Lo mismo ocurrió con el hinduismo y el budismo, el último sin especificar qué es el alma.

El judaísmo, el cristianismo y el islamismo suponen la transmigración del alma al cielo o al infierno para una estadía permanente. El cristianismo, sin embargo, hace una excepción mediante la absolución de los pecados a través del arrepentimiento y compensación.

Una tercera posibilidad, la favorita entre los ateos, es que, luego de la muerte, el cuerpo regresa al polvo, la mente al fuego y el alma se funde en *akasa* o la energía cósmica.

La filosofía de la reencarnación presupone la transmigración del alma, luego de la muerte del cuerpo, a esta misma tierra, a un estado de existencia similar, en un ambiente similar, de acuerdo con la naturaleza de nuestros deseos no satisfechos y las consecuencias de las acciones que quedan por concretar.

La filosofía yoga presupone que, de una vida a la otra, el alma lleva con ella su cuerpo *kármico*, junto con la envoltura que contiene la mente interna, para que se purifique a través de las diversas encarnaciones. En este proceso, se continúa evolucionando hasta que las envolturas *kármica* y mental desaparecen. Luego el alma se libera del cuerpo y se funde con el espíritu infinito, el *Brahman*, y pierde su individualidad. Este es el punto de vista Vedanta.

En la teología hindú existe también una premisa dualística, como en el judaísmo y el cristianismo y también el islamismo. Madhvacharya, un teólogo virtuoso que vivió en el sur de la India hace más de setecientos años, supuso que luego de la purificación del cuerpo *kármico* el alma parte a una residencia celestial y vive eternamente con Dios en su aspecto de *Vishnu*. Lo mismo ocurre con los teólogos Shaiva que suponen una transmigración a una existencia eterna en el cielo en la compañía de Dios como *Shiva*. Se supone, también, una existencia similar en

el infierno pero con la posibilidad de evolucionar desde allí, y regresar a la tierra para continuar la evolución, hasta la emancipación final.

Componentes y elementos internos

El término *prakriti* denota un patrón de energía que ha formado y rige el universo. La ciencia moderna define esta energía en cuatro aspectos: la gravedad, el electromagnetismo, la fuerza fuerte o cohesiva y la fuerza débil o decaimiento.

Cuando este patrón general de energía asume una forma particular, se le llama conciencia individual, en la que se origina el principio de dualidad, el que percibe y lo que se percibe.

Quien recibe, o el individuo, tiene los cuatro aspectos de la energía que se encuentran en lo que se percibe, o el universo. La percepción debe tener un medio para percibir. Se lo llama mente, que es un campo de energía para experimentar y expresar.

La materia gris es, por supuesto, el cuerpo de la mente para registrar la experiencia. Los sentidos son los instrumentos de expresión de lo que se halla dentro, los instintos en el inconsciente y los pensamientos en el subconsciente. Son también los medios para experimentar lo que nos rodea. Los sentidos por sí solos no pueden relacionarse con lo que existe fuera sin la mente detrás de ellos. La mente no puede tener un foco sin el *prana*, o energía vital.

Quien percibe es lo que se denomina espíritu, o el "Yo" puro, o el alma o *atma*. El espíritu es

independiente de lo que se percibe pero provee de energía al medio de percepción, la mente, que tiene sus propios instrumentos de percepción, tanto internos como externos:

1) La vista y los ojos, 2) el oído y el oído interno, 3) el olfato y las fosas nasales, 4) el gusto y la lengua y parte interna de la boca y 5) el tacto y la piel. Además, existen los órganos reproductores para la procreación.

La mente es independiente de los órganos de los sentidos. Es la que da la vista a los ojos. Si la mente no está en los ojos, éstos no ven, aun cuando miren.

Detrás de la mente se encuentra la energía vital, *prana*, que da poder a la mente. Detrás del *prana* está el espíritu, *purusha*, que da vida al *prana*.

De este modo, el espíritu como conciencia en una forma individualizada se llama alma, o *atma*, y expresa su aspecto espiritual.

Como la emanación de energía pura debe filtrarse a través de los tres niveles de la mente, el inconsciente, el subconsciente y el consciente, asume sus características, del mismo modo que la luz blanca expresa el color de la pantalla que la recubre. Lo hace al revelar:

- 1) Los instintos de supervivencia y procreación y los que derivan de éstos, egoísmo y codicia, miedo y agresividad, odio y celos, en el inconsciente;
- 2) Almacenamiento y sostenimiento de la memoria, en el subconsciente; y
- 3) Evaluación, toma de decisiones, voluntad de actuar, en el nivel consciente.

El proceso de pensar tiene lugar en relación con los objetos externos, con referencia al campo de los recuerdos y la estimulación de los instintos desde el inconsciente.

De esta manera interactúan los tres niveles de la mente. En el estado de sueño, pulsa el subconsciente mientras la mente consciente duerme. Cuando se duerme sin soñar el espíritu pulsa y da vida al cuerpo y la mente.

Los términos yóguicos para el inconsciente, el subconsciente y el consciente son *antar-chitta*, *vahir-chitta* y *manas*, a pesar de que la palabra *manas* también se usa para cubrir los tres aspectos. *Antar* es interno. *Vahir* es externo. *Chit* es conciencia y *chitta* el vehículo de la conciencia. Así el inconsciente y el subconsciente son la base interna y externa del nivel consciente de la mente. Se presume la existencia de un cuarto o estado trascendental de la conciencia. Se lo llama *turiya*.

La ciencia moderna explica el origen del universo a partir de una partícula de energía que estalló hace más de doce mil millones de años. Las partículas comenzaron a expandirse en nanosegundos, o a una inmensa velocidad que luego disminuyó en el proceso de formación de universos. De uno de ellos, la Vía Láctea, nació nuestro sistema solar hace alrededor de 4.500 millones de años. Los universos continúan expandiéndose a una velocidad mayor.

Cuando se habla de un creador, en realidad, se habla del principio de creación, mantenimiento y reabsorción, y no de alguien sentado en algún lugar en el cielo que dirige al universo con una vara. De

hecho, hablar de una dirección divina es complacerse en un chiste cruel al observar que la vida tiene que atravesar tanto caos para que el ser humano logre un mejor discernimiento. Por cierto, no hemos sido dotados de él, tenemos que aprenderlo de manera complicada.

Hay dos hechos evidentes por sí mismos: todos queremos evitar el sufrimiento y deseamos ser felices. No queremos simplemente existir sino vivir una vida significativa, buscando la felicidad.

A pesar de ser egoístas, sabemos que aquellos que viven para los demás son más felices que los que viven sólo para sí mismos.

A pesar de ser arrogantes, sabemos que hay mucho más para aprender y mucho más para mejorar en lo que hace a nuestro carácter.

¿Cuál es el sentido de la vida? Por sí misma, no lo tiene. Tenemos que crearlo. Dado que huimos asustados de la muerte y amamos la vida, nuestro destino debería ser utilizar de la mejor manera posible lo que tenemos dentro, nuestras potencialidades, y lo que está fuera, aprovechando todas las oportunidades que nos presentan las circunstancias.

Destino es lo que hacemos con lo que tenemos, a pesar del elemento desconocido en los hechos que ocurren sin que los hayamos causado o deseado.

FACETAS DE NUESTRA IDENTIDAD

Por definición, identidad significa "hacer lo mismo" (en latín *ídem*, lo mismo, *facere*, hacer). Para identificar tiene que haber un identificador y algo o alguien para con que o quien identificarse.

La mente es un campo de energía llamado conciencia. La conciencia tiene que ser individual, particular, para ser consciente de algo.

No hay evidencia de una conciencia universal o una autoridad suprema que todo lo rige, que la gente llama Dios, el ser perfecto, la fuente de toda la creación. Es una cuestión de fe, que significa esperanza.

Las leyes de gravedad, electromagnetismo, la fuerza fuerte y fuerza débil que posibilitan la cohesión y descohesión son los cuatro aspectos principales de la energía, *prakriti*.

El origen del universo a partir de una explosión primordial, el Big Bang, de una partícula de energía inmensamente condensada es de naturaleza material. A través de eones (millones de años) en el proceso evolutivo que requirió la eliminación de una asombrosa cantidad de partículas de energía menos eficientes, finalmente emergió la mente humana con la posibilidad ilimitada de especular acerca de su identidad.

La energía y la conciencia son similares pero diferentes. La energía puede provenir de un campo más amplio y combinado mientras que la conciencia tiene que ser particular. La conciencia individual, la mente, necesita un vehículo, la materia gris dentro

de la cabeza, en la parte superior del cuerpo. Por ello, el proceso de identidad comienza con el cuerpo. ¿Quién soy? Soy el cuerpo.

Como estamos insatisfechos con el cuerpo, la mente dice, no soy el cuerpo, soy el alma.

El instinto de conservación se convierte en el instinto de supervivencia, el más fuerte de todos. A mi criterio, a éste le sigue el deseo de ser feliz y no la libido, como afirman los psicólogos. Esto se debe a que se busca la felicidad a través de los sentidos, relacionando el cuerpo con objetos externos, u otros cuerpos, o la propia sensación.

Sin embargo, hay una diferencia entre la felicidad y la sensación. La felicidad es una emoción sutil, un anhelo del alma. El deseo es una emoción burda que busca las sensaciones a través del cuerpo.

El instinto de procreación es el más fuerte a partir de la adolescencia hasta más allá de la edad madura. Es el tercer instinto en importancia ya que, sin sexo, como en el caso de los solteros y solteras, la vida puede cobrar sentido a través de otros intereses, mientras que la vida parece vacía y un estorbo sin unas almas para amar y ser amado.

La naturaleza humana

La necesidad de verdad muestra algunas características básicas de la naturaleza humana. La seguridad es una necesidad primaria para la supervivencia. Existe una inseguridad inherente en nuestra conciencia. A través del propio esfuerzo, enfrentando las causas del miedo, manejándolas y

superándolas ganamos confianza en nosotros mismos. Dios o, mejor dicho, las imágenes de Dios, son producto de nuestra inseguridad.

Ya que no tenemos confianza en nosotros mismos, proyectamos nuestra necesidad de protección hacia lo desconocido. Como no encontramos satisfacción con el amor humano, debido a nuestro egoísmo, buscamos paz y felicidad tratando de amar una deidad amorfa. El resultado no es tranquilizador.

El hecho es que cuanto mayor es nuestra confianza en nosotros mismos, menos necesitamos a Dios para que nos proteja y, cuanto más altruista somos menos lo necesitamos para sentirnos satisfechos.

Para profundizar nuestra conciencia el *Kena Upanishad* dice: los ojos ven pero en realidad no ven, la mente detrás de ellos es la que ve; la mente en realidad no ve sino el *prana*, la energía vital, es la que ve; el *prana* realmente no ve es el alma individual la que lo hace; y, en definitiva, puede hacerlo sólo debido a la fuente universal de todas las almas. Pero, retrocediendo de este modo, es fácil aturdirse y volverse irresponsable.

La conciencia individual interactúa a varios niveles. La fuerza primordial es existir. Es la que posibilita la interacción con los campos de energía que nos rodean. Ilimitable en su anhelo, este principio de existencia se llama *sat*. Se relaciona con el cuerpo y forma la primera identidad. El yo se convierte en el cuerpo e inmediatamente se forman los instintos para sobrevivir.

Luego del instinto de supervivencia, surge el instinto de ser feliz, de lograr plenitud. Se lo llama *ananda*. Interactúa con su vehículo, el cuerpo y con el mundo que lo rodea. Esta interacción da lugar a la mente, *chitta*. La definición yóguica de nuestra naturaleza *sat-chit-ananda* en realidad sigue el orden *sat*, *ananda* y *chit*. Suena bastante extraña debido a su constante repetición en la primera versión.

Quiero existir, quiero ser feliz, estos dos anhelos hacen posible el pensamiento. Por eso, en vez de *cogito ergo sum*, pienso, luego existo, en realidad es: dado que quiero existir, pienso en qué forma debo existir.

Es sólo al pensar que la interacción del yo con el cuerpo, que busca el placer, no trae felicidad real ni plenitud, que se busca una identidad más profunda con el contenido espiritual de nuestro ser, el alma, y con la de aquellos pocos con quienes podemos relacionarnos de manera no egoísta. Es un proceso emocional que comienza con la interacción de la química del cuerpo.

Varios tipos de interacción

El ritmo de identidad tiene lugar en los distintos niveles de la mente. El primero es en el inconsciente a través de la pulsación de los instintos. Una comprensión instantánea de la naturaleza de las cosas, conocida como intuición, ocurre en este nivel.

La previsión instintiva debida a una experiencia repetitiva, cuando se concreta, se llama intuición. En caso contrario, aprensión.

La identidad material funciona a través de intereses mutuos e identidad espiritual al compartir valores perdurables tales como integridad y compasión, obligación y responsabilidad.

El segundo proceso de identidad, aunque inconsciente, es con el universo o en una escala menor con el mundo que nos rodea. Los elementos de la naturaleza, la tierra, el agua, el aire, el fuego y el éter nos han formado. De la tierra adquirimos practicidad o hábitos materiales, del agua la sed o entusiasmo por la vida, del aire nuestro deseo de ser un alma libre, del fuego hemos aprendido a pensar y a esclarecernos a nosotros mismos y a los demás y del éter tenemos el anhelo inconsciente de ser uno con el universo.

Nuestros estados de ánimo también reflejan los estados de la naturaleza: la paz del amanecer y el atardecer, la tristeza de la noche, el ímpetu de la tormenta.

La tercera identidad se halla en el proceso de aprendizaje. Inconscientemente, relacionamos nuestras experiencias con las de los demás, y nos vemos reflejados en los personajes de una novela o biografía. Esto tiene lugar en el campo de los recuerdos, o el subconsciente. Al pensar y buscar explicaciones racionales desarrollamos el sentido de ser.

Dos terceras parte del tiempo que estamos despiertos, el aspecto consciente, *manas*, es el

menos activo, excepto cuando hacemos algo que requiere concentración. Los recuerdos pulsan durante la mayor parte del estado de vigilia. Al pensar, la mente se proyecta principalmente al pasado, ocupándose de los recuerdos. Durante períodos cortos se dirige al futuro, cuando soñamos despiertos.

Inmensos poderes de la mente se encuentran en el inconsciente, del que se ha explorado muy poco; en el pasado los mitos de las escrituras fueron manifestaciones de este trasfondo. En épocas recientes, hace menos de cien años, los psicoanalistas intentan develar sus secretos.

También en el nivel consciente, el yo se expresa metafísicamente por la formación de ideales para guiar nuestra vida, aprendiendo de la literatura clásica y las escrituras y de la experiencia personal. Evalúa deseos, apego, afecto, odio recurrente, estados de ánimo e intenta corregir su posición cuando está equivocado.

Búsqueda de comprensión

En el cuarto nivel, la identidad es intervencionista. Al observar que las leyes naturales favorecen al fuerte y astuto a expensas del débil y crédulo, la filosofía social crea redes de contención políticas para proteger a los débiles y menos aventajados. Como la evolución natural es un proceso lento, la parte espiritual en nosotros, *atma*, o alma, incita a una intervención.

La filosofía seria, en vez de aturdimos, busca la comprensión de nuestra relación con el mundo que nos rodea. La filosofía social es producto de la búsqueda de justicia, el juego limpio, el humanismo y la hermandad.

La experiencia metafísica no sólo enriquece la vida a nivel emocional, tal como en la capacidad de amar y ser amado, sino también posibilita la sanción de mejores leyes basadas en responsabilidad moral mutua, que protegen contra la corrupción, dada la codicia inherente a la naturaleza humana, especialmente entre aquellos que detentan el poder.

Quinto, la identidad es adaptable. La pérdida de un lazo emocional causa, por supuesto, sufrimiento. Cuando la auto-compasión es profunda, la recuperación emocional es larga. El yo se adapta a las circunstancias y busca satisfacción a niveles inferiores. A nivel físico, la pérdida de un ojo, al principio, es trágica. Pero el otro aprende a adaptarse al medio ambiente y asume la función del ojo perdido.

Sexto, la identidad se forma por el comportamiento, que es impulsado por el interés personal y se mejora teniendo en cuenta valores metafísicos importantes, tales como identificar nuestro bienestar con el de los demás y aprendiendo a no tratar a los demás como no quisiéramos ser tratados. Esto está muy bien expresado por el rabino Hillel, un contemporáneo de Jesucristo: "Si no soy para mí, ¿quién lo será? Si soy sólo para mí, ¿qué soy? Si no es ahora, ¿cuándo?"

Estados de conciencia

La identidad se forma y es influenciada en los cuatro estados de la conciencia, aunque principalmente en el primero, *jagrata*, o vigilia. En él los tres niveles de la mente, consciente, subconsciente e inconsciente interactúan. En el estado dormido en que se sueña, *swapna*, el subconsciente pulsa por sí mismo e inventa historias fantásticas con la ayuda de los recuerdos recientes y distantes. La mente consciente, *manas*, no tiene acceso a él, a pesar de que es capaz de sembrar sugerencias aunque a un nivel limitado como, por ejemplo, al tratar de recordar un nombre o un lugar.

En el estado dormido sin sueños, *sushupti*, tanto el consciente como el inconsciente están inactivos, pero el inconsciente funciona en forma autónoma. El inconsciente también funciona por sí mismo cuando el consciente y el subconsciente están activos. La tradición yóguica dice que hay otro nivel de conciencia que trasciende a los tres. Se llama *turiya*, en el que el yo está conscientemente cerca de su centro espiritual, el alma. En otras culturas también existe la presunción de un estado supraconsciente.

El instinto es un comportamiento genéticamente determinado. El aprendizaje es una conducta modificada por la experiencia. El instinto es una reacción inconsciente del impulso de supervivencia que, por ejemplo, se proyecta como hambre. Surge en el inconsciente, se procesa en el subconsciente determinando cómo satisfacerlo de acuerdo a las preferencias y relación con lo que hay disponible.

El instinto de ser feliz es primordial; comienza con el principio del placer que debe ser satisfecho por medio de los sentidos y evitando las experiencias desagradables. Este debe haberse originado en los primeros estadios del *homo sapiens* hace alrededor de doscientos mil años.

Sin embargo, el deseo de ser feliz a través de la plenitud emocional más que por la satisfacción sensorial podría haberse desarrollado mucho después, como se evidencia en las escrituras, no mucho antes que hace tres mil años. Esto se ve en el significado literal de la palabra "religión" que surgió posiblemente en la Edad Media, *religare*, o reatar. Significa reatar nuestra conciencia a su olvidada fuente espiritual.

La falta de satisfacción con lo limitado, o lo tangible, nos hace buscar dentro de nosotros una experiencia pre-consciente de lo ilimitado. El hecho de que la mente no pueda desear algo de lo que no tenga experiencia previa, aun preconcebido genéticamente, demuestra la validez de la búsqueda del ser humano de raíces espirituales. Se puede verificar por referencia universal.

Tres características

Existen tres características de la conciencia que la tradición yóguica define como *sattwa*, *rajas* (pronunciada en alemán y español *radjas*) y *tamas*. *Tamas* es letargo físico y mental y una disposición psicológicamente negativa, tal como falta de transparencia, maldad, intriga. *Rajas* denota una

naturaleza hiperactiva, inquieta, así como también egoísta y ambiciosa, impulsada por el deseo.

Sattwa es tranquilidad aunque al mismo tiempo constructivamente activo, siempre positivo en la perspectiva, cariñoso, compasivo, con integridad y humildad de espíritu.

La naturaleza humana es una combinación de estas tres cualidades llamadas *gunas*, donde una predomina sobre las otras dos, generalmente *tamas* y *rajas* sobre *sattwa*. En almas muy evolucionadas predomina *sattwa*.

Sattwa indica ser consciente de lo que está a nuestro alrededor más allá del interés egoísta, especialmente de la necesidad de nuestros semejantes. *Rajas* pone su foco en el interés propio. *Tamas* funciona principalmente a través de la reacción. La evolución es posible sólo cuando somos conscientes de lo que es necesario. Que "la necesidad es la madre de toda invención" solamente es aplicable a aquellos que son capaces de pensar.

Aspectos de la inteligencia

Existen muchos aspectos de la inteligencia que ayudan a dar forma a nuestra identidad. La inteligencia funciona a través de la observación y la comprensión de lo que se observa mediante el proceso de razonamiento. Se puede clasificar en seis categorías, en relación a lo que se requiere.

La primera es atención. La percepción es posible con un foco mental y al relacionar lo que se observa

con el campo de los recuerdos para saber qué es, por inferencia o directamente.

La segunda es objetividad de percepción, o evaluar la realidad sin involucrarse emocionalmente. Una mente inteligente es aquella que puede evaluar una situación dejando de lado las esperanzas infundadas. También requiere ausencia de prejuicios.

La tercera es astucia. Nos pueden faltar las dos primeras, agudeza y objetividad, pero se puede ser bastante realista con respecto a los intereses propios. La astucia es un tipo de inteligencia mundana impulsada por los instintos, propios de la mente de un campesino primitivo, pero su alcance es muy limitado.

La cuarta es inferencial, la capacidad de determinar las causas subyacentes en una situación actual.

La quinta es espacial o la posibilidad de proyectar al futuro una posibilidad sobre la base de evaluar el presente, o ser imaginativo realísticamente.

La sexta es precisión en el pensamiento o la comprensión aritmética de una situación al combinar los diversos factores que la causan.

El cuarto tipo de inteligencia, o inferencial, es importante para la psicología, la política y la economía. El quinto tipo, o espacial, lo es para la literatura y la filosofía. El sexto para la investigación científica donde es necesaria una comprensión precisa de los componentes químicos, en química, o la longitud de las ondas de energía, en física.

Para una expresión eficiente de la conciencia lo que es fundamental es el amor por lo que se expresa, no quién lo expresa. Si la mente no está absorta en la música, por ejemplo, el pianista no la puede expresar correctamente. Si se distrae la atención y se la fija sobre los dedos que se deslizan por el teclado o lo que está alrededor, la música no puede ser buena. Debe expresar la energía mental coordinada con la física.

El amor al ideal de lo que se hace es lo que vuelve eficiente a una acción. Primero surge la motivación, luego hay que combinarla con entrenamiento. La combinación de la inspiración y la práctica es fundamental para lograr eficiencia.

La ciencia pura requiere la quinta, o inteligencia especulativa, y las ciencias aplicadas, la sexta, o la que requiere precisión.

El propósito de la inteligencia

A la observación muchas veces le falta foco o atención. Uno mira un árbol pero no observa qué tipo de árbol es. Uno se mira las manos, especialmente las mujeres cuando se pitan las uñas, pero no se sabe cuál es el segundo dedo más largo. Generalmente es el anular.

El egoísmo se expresa de diversas maneras. Por ejemplo, en un museo, uno se detiene por un largo tiempo frente a una pintura de un viejo sentado en un banco de un parque, pero no hace lo mismo cuando pasa al lado de un pobre vagabundo que

descansa en el banco de un parque, para no tener nada que ver con él.

En toda acción hay tres aspectos: el actor, la acción y la meta de la misma. Para que una acción sea óptima, la meta o el propósito debe estar primero, luego el proceso o cómo actuar. Se olvida al actor cuando la mente está ocupada en lo primero y luego en lo segundo.

En el tiro al arco Zen, se fija la atención en la marca a la que se debe apuntar y la punta de la flecha, no en el arco, ni en la flecha ni en el arquero.

Para que la inteligencia sea operativa o útil, se necesita energía mental o voluntad. La voluntad es producto de la motivación o el amor hacia lo que uno desea aprender y lograr. De la motivación a la acción, de la acción a la experiencia, agregando a esto la voluntad.

La elección de las palabras apropiadas para la expresión óptima de nuestros pensamientos es un aspecto de la inteligencia. Otro es la capacidad de inferir, deducir y finalmente definir.

El propósito de la inteligencia es juntar y comprender una amplia gama de información que sea, al mismo tiempo, útil. La curiosidad en la mente de un niño es lo que le permite aprender. Todo niño debe ser estimulado desde los primeros meses de vida.

La inteligencia, como cualidad innata, necesita alimentación o aplicación y también el estímulo del medio ambiente. Los padres deben prestar atención a la predisposición a leer, escuchar música, a las artes visuales de sus hijos y tratar de motivarlos.

Se requiere de buena memoria para utilizar la base de datos. La agilidad mental es otro factor. La facultad de comprender necesita foco y el foco requiere interés. Una inteligencia que cubra todos los conceptos de la vida, hablando en términos relativos, es algo raro. Sin embargo, se debe poseer una curiosidad sin límites para sostener la inteligencia.

Naturaleza y nutrición son ambas esenciales, es decir, herencia genética y el desarrollo de lo que se heredó. El esfuerzo es la clave. Sin él, no se pueden encontrar y aprovechar las potencialidades propias.

¿QUÉ SIGNIFICA DIOS?

La idea de Dios como ser antropomórfico supremo que se encuentra en lo alto del cielo no me cautiva. No lo necesito asumiendo el rol de juzgarme, distribuyendo recompensa o castigo. Dar cuentas a una deidad invisible más allá de la tangibilidad del tiempo es espurio, y no ha ayudado a persona alguna a ser mejor. El dar cuentas solo tiene significado cuando es ante nuestros semejantes y ante nuestra propia conciencia.

Creer en un pecado original también carece de significado, ya que no podemos relacionarnos con el momento en que ocurrió y no fue por culpa nuestra. ¡Tampoco siento la necesidad de ser salvado ya que nadie me está amenazando! Parece ridículo estar condenado por un error que no cometí, y que luego se me ofrezca el cáliz de la salvación, pero sólo si creo en el salvador. El hombre hebreo de Jesús *Yehoshua* significa "Jehová te salva".

Salvación significa que tengo que salvarme de mis propios errores, de las deficiencias de mi carácter, cada día de mi vida. "Por la gracia y ayuda de Dios" significa a través de la fe en los recursos espirituales que existen dentro de mí, y por mi propio esfuerzo.

¡La vida eterna tampoco me cautiva, ya que la vida tal como la conozco y la tengo que enfrentar es más que suficiente! Qué pasa después de la muerte es una mera especulación que es una pérdida de tiempo. Tengo la fuerte sospecha que el concepto de inmortalidad es consecuencia de nuestro apego al

cuerpo y todo lo que se necesita para sostenerlo y mantenerlo cómodo.

Cielo e infierno están aquí, dentro y fuera, en el estado de mi mente y las circunstancias a mi alrededor. En paz y comprensión, con compasión y bondad en mi corazón, con integridad y decencia en mi conducta hacia los demás, con una conciencia limpia y ausencia de resentimiento y prejuicios, estoy en el cielo. En sus opuestos estoy en el infierno.

¿Por qué especular acerca de algo que no podemos verificar? ¡Imagínense a un transmigrado chino que se encuentre con una deidad de apariencia caucásica sentada en el trono del cielo, o viceversa, a un cristiano europeo que se vea frente a un Jesucristo con apariencia semítica de oriente medio!

Una visión racional de Dios, a pesar de contradecir la palabra *Theos* en sí misma, es el espíritu universal que es eterno, infinito y trascendental. Jesús también menciona a Dios como espíritu (Juan: IV-24). A esta esencia espiritual sin forma en el universo en permanente cambio, se le dice eterna porque no está cautiva del tiempo.

Es infinita por sobrepasar el espacio, universal como la fuerza inmanente que da vida a todas las fuerzas existentes. Es trascendental por elevarse por encima y más allá de ellas y, a través de tal atracción magnética, hacer posible la evolución. Nadie puede negar la existencia de los varios patrones de energía de los que evolucionó la vida tal como la conocemos y ninguna persona en su sano juicio puede decir que esto es todo lo que hay para conocer.

Una imagen mental

Un Dios personificado como padre en el cielo, cariñoso y benévolo, es una forma idealizada y mística creada por nuestra devoción y aspiración para relacionarnos con el espíritu infinito cuando necesitamos desesperadamente ayuda espiritual. Es una imagen mental moldeada por nuestro medio ambiente cultural y la tradición. También responde a nuestra necesidad de satisfacción espiritual cuando estamos desilusionados en la vida.

Es más honesto decir que los seres humanos crearon a Dios a su imagen, que afirmar que Dios nos creó a nosotros a su imagen y semejanza. Dios al ser celoso de un rival, o vengativo, a quien se puede apaciguar a través de las alabanzas y una sumisión incondicional a su voluntad habla de nuestra naturaleza humana tal como era, mientras que el ser misericordioso, clemente y lleno de bondad es fruto de nuestra evolución.

El ateo es una persona que no cree en una deidad celestial en particular. Sin embargo, nadie puede ser realmente ateo, si Dios significa la esencia de todos los valores espirituales, en un sentido siempre expansivo. Nadie puede negar el hecho que somos felices con lo positivo y desdichados con lo negativo. Somos felices cuando hay paz en nuestro corazón, y estamos en paz con los demás. En la compasión, la integridad, en la responsabilidad y ayuda mutua somos felices.

¿QUÉ SIGNIFICA LA RELIGIÓN?

Se dice que en reuniones sociales corteses no debería hablarse sobre política o religión a raíz de la tendencia a apasionarse al referirse a estos temas. Ya sea que practiquemos o no una religión, se nos asocia a una, inmediatamente identificable, por ejemplo, por nuestro nombre. La religión siempre ha dado forma a los hábitos y costumbres sociales, así como un código moral de conducta define un modo de vivir. No puedo negar que nací brahmán, a pesar de que desprecio el sistema de castas hindú basado sólo en el nacimiento.

Imperfectos e insatisfechos como estamos, reatarnos o reunimos, como la palabra religión indica (*re-ligare*) con nuestro mítico y perfecto creador nos permitiría recobrar nuestro origen espiritual. En su forma esclarecedora, la religión puede inspirar los anhelos más profundos en un corazón puro: amor no egoísta, compasión, compañerismo, altruismo, un sentido moral, deber, responsabilidad, integridad.

Sin embargo, para una mente no esclarecida, puede ser un instrumento peligroso para manipular los instintos primitivos, como el miedo y la inseguridad, ya que la necesidad de sobrevivir es un grito primario. Cuando la fuente de seguridad que provee la religión a través de un dios, o un mesías como Jesús, o un conjunto de creencias es puesta a prueba, sobreviene el miedo nacido de la ignorancia. El miedo engendra intolerancia y la intolerancia, violencia.

Ninguna otra religión ha sido más responsable del derramamiento de sangre en nombre de un Dios todopoderoso que las tres monoteístas: el cristianismo en la Edad Media, el islamismo en toda su historia y el judaísmo en sus inicios inmediatamente después de Moisés. La partición de la India después del gobierno británico fue forzada por la espada del Islam para separar a Pakistán o "la tierra de los puros", con inevitable represalia.

La religión intentó mejorar al ser humano haciendo de Dios la medida de nuestro destino. En general fracasó en esto, al manipular nuestro temor e inseguridad con una promesa sobrenatural de recompensa y la amenaza de castigo sobre la base de un mandato de reglas de conducta. El miedo a un infierno intangible en el más allá no evita los crímenes, ni tampoco el ornato de un paraíso desconocido promueve el buen comportamiento.

La religión hubiese obtenido mejores resultados si nos hubiese inspirado a ser decentes y a hacer nuestra vida aquí más agradable, apelando a nuestros mejores instintos, haciéndonos responsables ante los demás, y viviendo de la mejor manera posible, en vez de enfatizar el fervor emotivo hacia una deidad mítica, y la salvación en el más allá a través de esta deidad, o su delegado o mesías como Cristo.

La era de la razón a fines del siglo dieciocho y el humanismo en el diecinueve intentaron hacer del ser humano la medida de todas las cosas, teniendo en cuenta nuestras necesidades materiales, y buscaron promover la justicia social a través de la

responsabilidad colectiva, pero sin Dios como modelo.

Este esfuerzo también fracasó por la suposición de que la gente se comporta y trabaja mejor en un rol colectivo que, como originariamente, por el interés propio. Las democracias modernas están concebidas a partir de una combinación de ambas.

El fundamento de la importancia de la religión es su inspiración ética. Su rol ha sido inmemorial, desde el momento en que los seres humanos aprendieron a vivir juntos, a partir de la invención de la agricultura hace casi nueve mil años. Comenzó con el chamanismo para proveer ayuda frente a las dolencias físicas mediante remedios herbáceos y, ante los males psíquicos, se recurrió al encantamiento y el don de la magia llevados a cabo por el curandero y el chamán en forma conjunta.

Con el progreso de la civilización, los sucesores religiosos y espirituales de los chamanes continúan satisfaciendo esta necesidad psíquica, además de la guía moral, pero básicamente la necesidad de una seguridad interna. Cuanta más confianza se tiene en uno mismo, menor es la relevancia de la religión, pero para la gran mayoría de la gente la necesidad psíquica continuará estando allí y, en consecuencia, los sucesores de los chamanes, los maestros religiosos y espirituales continuarán ejerciendo la segunda profesión más antigua en el mundo.

Cualquiera que ama y practica honestidad, bondad y altruismo, deber, honor y responsabilidad, sublimación de las pasiones, coraje moral y modestia, es una persona "religiosa" en el sentido de

religare, vaya o no a la iglesia, crea o no en Dios, haga actos devocionales o no. La real devoción consiste en cómo nos relacionamos y comprometemos con aquellos que están cerca de nosotros, cómo concretamos un acto de servicio con amor y dedicación.

RELIGIÓN Y DESARROLLO SOCIAL

Hace muchos años, cuando estaba de visita en Brasil, el Papa Juan Pablo II habló sobre los seis derechos humanos básicos. Ellos son: alimentación, vestimenta y vivienda adecuadas y el derecho a la educación, trabajo y culto. Existe, por supuesto, un acuerdo universal sobre esto, pero la cuestión es cómo proveerlos.

En toda sociedad civilizada, al mismo tiempo que se acepta la libertad de difundir una religión organizada, se reconoce que la religión es un asunto personal y privado, incluido el derecho a ser ateo. De acuerdo a yoga, el creer y practicar valores morales tales como integridad, compasión, responsabilidad, deber y obligación hacia nuestros semejantes, nos convierte en tan creyentes como cualquier otro, aun a pesar de no creer en una deidad en particular.

De hecho, el dogma que sostiene una manera exclusiva de salvación, como en el caso del cristianismo, demuestra no sólo un atraso mental sino también moral, al negar la posibilidad de redención a alrededor de 3.600 millones de almas, ya que hay alrededor de 2.500 millones de seguidores (practicantes o no) del cristianismo en sus tres ramas.

Redentor y salvador son los nombres acuñados para otorgar un rol exclusivo al fundador de una religión. Si me dijeran que alguien tiene que salvarme, mi respuesta sería que, ya que nadie me amenaza, esto es irrelevante. Me corresponde a mí

salvarme de las deficiencias de mi carácter, de los errores que cometo. Sólo puedo hacerlo a través de mi propio esfuerzo y, si fuera necesario, por la creencia en una ayuda espiritual interna o externa.

La sociedad debe ser secular

La separación de la iglesia y el estado es de fundamental importancia porque la religión tiende a manipular la inseguridad en la psiquis humana y a tirar de las cuerdas emocionales. Por eso, se puede usar y abusar de la religión para lograr fines políticos. Su rol distintivo, reconociéndolo también en las otras religiones, debe ser enfatizar y practicar la ética.

Al aceptar el derecho individual a profesar un culto, se dice que el Papa Pablo VI realizó la siguiente observación: "Hay muchos otros caminos a Dios pero, para nosotros, los católicos, el nuestro es el mejor". Como autoridad máxima de la iglesia, no podría haber dicho otra cosa pero, el reconocimiento de la libertad de elección, es un paso hacia adelante, a pesar de estar en contra del dogma cristiano.

Uno debería tener el coraje, en vez de ocultar el hecho, de decir que es peligroso que una de las tres religiones monoteístas se arrogue un rol político, siendo que la formación del clero se basa en las enseñanzas de las escrituras y en los conflictos religiosos del Medioevo. Decir que alguien es el último profeta de Dios es poner un obstáculo en el progreso del conocimiento y del espíritu.

Los preceptos en contra de la idolatría impuestos por una religión pueden generar intolerancia y violencia contra el idólatra. Si alguien quiere venerar a un ídolo ¿por qué no? Él o ella deben tener el mismo derecho que yo, si no soy un idólatra. La veneración de Jesús y María es idolatría también.

Cuando Pakistán y lo que era parte de su territorio oriental, que hoy es Bangladesh, se separaron de la entonces no dividida India en 1947, se hizo precisamente porque los musulmanes no querían vivir bajo un gobierno idólatra mayoritariamente hindú, aun cuando los líderes hindúes del movimiento por la independencia estaban comprometidos con una política secular. Se llevó a cabo instigando la masacre de los hindúes a manos de los musulmanes, cuando estos eran mayoría y viceversa a modo de represalia. Así nació la república Islámica de Pakistán, el nombre oficial, con viso teocrático. Los hindúes se fueron de Pakistán. Pero una ínfima minoría de cristianos, menos del dos por ciento, permanecieron, sólo para convertirse posteriormente en ciudadanos de segunda clase.

Los apologistas de la religión ignoran que, cuando un precepto de las escrituras es pasible de ser mal interpretado, será mal interpretado como lo demuestra la historia. Es curioso que solamente las tres religiones monoteístas, que agitan la bandera de sólo un Dios, hayan luchado una contra otra, entre ellas dentro de un mismo culto y contra las otras religiones. Cada una asevera con firmeza la existencia de sólo un Dios, pero de acuerdo a sus

propios términos y definición y si las otras se atreven a contradecirlas, ¡pobre de ellas!

Por otro lado, el resto de las religiones del mundo, politeísta como el hinduismo y el taoísmo, por su visión trascendental del espíritu universal, no tienen historia de guerras religiosas entre ellas. Lo mismo ocurre con el budismo, confucionismo y sintoísmo. El hinduismo tiene un sistema de castas, por supuesto, y ha luchado contra el islamismo sólo para defenderse cuando fue atacado pero es, básicamente, una religión pacifista y no proselitista.

Responsabilidad social

Cuando el compromiso con religiones transnacionales se superpone con la religión del país puede haber conflictos de lealtad. Al recibir la protección política y los beneficios económicos de una nación es fundamental que la lealtad hacia ella esté en primer lugar. La identidad nacional debe basarse en ideales seculares que son universales en su carácter y están desprovistos de prejuicios fundamentalistas.

Aquellos que han nacido con privilegios tales como una mejor educación y medios económicos tienen el deber de proveer liderazgo y apoyo al sector más amplio de los menos privilegiados. Esto se hace por medio de educación gratis para los más inteligentes entre los pobres, con la condición de hacer algún tipo de servicio voluntario a la sociedad por un período de tiempo a modo de compensación.

La educación elemental debe ser libre y obligatoria para todos los niños en las escuelas municipales y estatales y el nivel debe ser igual al de las escuelas privadas. Lo que requiere docentes más competentes y mejor pagos. Esto sólo es posible cuando la clase trabajadora es lo suficientemente educada como para producir más y el sector empresarial más eficiente, generando así los impuestos necesarios para su posterior distribución.

Mientras que el impuesto sobre las ventas es universal y obligatorio, sin diferenciación entre ricos y pobres, los ingresos excesivos y los impuestos corporativos hacen que la evasión de impuestos sea inevitable. El proteccionismo a los sectores agrícola e industrial es perjudicial para cualquier economía, ya que impide la competitividad. Cuando el estado se entromete en la producción, la burocracia que la dirige se vuelve sobre pesada, ineficiente y corrupta. Frena la iniciativa de la gente y los condena a ser víctimas de un gobierno con favoritismo político. El rol del estado debe limitarse a sentar los lineamientos y supervisar la implementación.

La política es una institución para representar y proteger los intereses y las aspiraciones de la población adulta dentro del distrito electoral, sobre la base de una plataforma ideológica provista por los políticos. Dado que la política y la burocracia representan poder y privilegios, es importante que una comisión parlamentaria supervise sus posesiones económicas, les prohíba hacer negocios mientras están en funciones y que sus inversiones

anteriores queden en custodia de una tercera persona.

La entrada al gobierno como funcionario público de carrera debe realizarse en base a la competitividad. Se deben limitar las bonificaciones a que tengan derecho por el ejercicio de la función, para asegurar la imparcialidad. Se debe garantizar la independencia del poder judicial despolitizando los mecanismos de nombramiento y garantizando un buen sueldo a los jueces. Es increíble que de los 189 países representados en las Naciones Unidas sólo 11 cumplen con este requisito.

La religión en el tejido social

Nos guste o no, la religión está inmersa en el tejido social. La responsabilidad de la sociedad es impedir la autocracia de la religión. En la India antigua y hasta la llegada del islamismo, los poblados tenían un sistema propio de gobierno llamado *panchayat*, o consejo de cinco personas, generalmente ancianos, elegidos por los pobladores para resolver las disputas. El *raja* o príncipe gobernante de un territorio más extenso tenía el deber de proveer un gobierno equitativo que respondiera a las necesidades populares. A veces se lo elegía pero, generalmente, era un gobernante hereditario.

La tradición religiosa del país estableció las condiciones para prevenir el desgobierno. Las causas de desgobierno se definieron como : debido a la indiferencia de la gente, permitir que una

situación fuera de mal en peor; tolerar personas en el gobierno sin cualidades morales y habilidad administrativa; incapacidad de encontrar solución al malestar del pueblo; renuencia a proteger a los débiles; y permitir que la economía se deteriorara.

En una dictadura la protesta significa encarcelamiento. Pero Mahâtmâ Gandhi, y Nelson Mandela han demostrado que, cuando el pueblo está dispuesto a pagar el precio correspondiente, un movimiento de masas resulta finalmente exitoso, especialmente cuando es no-violento. Sin embargo, ningún movimiento de masas puede tener éxito sin la disciplina del liderazgo.

La religión hindú ha establecido cuatro principios para gobernar la sociedad. Estos son: *dharma*, o el imperio de la ley basado en rectitud y justicia; *artha* o incentivo económico y adelanto; *kama*, o inculcar el deseo o ambición de progresar en la vida, sin perjudicar a los semejantes; y *moksha*, o liberación espiritual, es decir, liberación de las deficiencias morales. Estos principios tienen como meta hacer que la religión se convierta en un proceso de vida más que consistir simplemente de rituales.

Junto a estos ideales religiosos, cuanto más alta la autoridad, mayor es el requisito de ser un ejemplo. Se espera que haya una relación estrecha entre gobernante y gobernados, el primero debe ser consciente de las necesidades de los gobernados y éstos deben respetar al gobernante. Cualquier gobierno sin el consentimiento de los gobernados, aunque sea paternalista, está destinado a deteriorarse

y convertirse en auto-justificación para aferrarse al poder.

Enarbolar la bandera de la ley y el orden es característico de las personas inclinadas a las dictaduras, con intereses creados para aferrarse al poder. La validez de una ley radica en que promueva justicia, y la del orden en que fomente la disciplina inspirada en el ideal detrás de ella. La ley y el orden funcionan mejor sólo con el consentimiento y cooperación de la gente.

Requisitos del carácter

La clase gobernante debe poseer integridad, rectitud, compasión y eficiencia, cualidades por las cuales se los elige o nombra para los cargos. También necesitan el afecto del pueblo para que su desempeño sea efectivo. El límite en los períodos para desempeñar funciones públicas es útil para prevenir el estancamiento, el partidismo y también la corrupción. Tiene la naturaleza de un contrato social. Luego de alejarse de un cargo público o alto cargo en el gobierno, se debe dejar pasar un período de tiempo, cinco años por ejemplo, para que él o ella entren en tratos comerciales. En los países del tercer mundo esto es prácticamente desconocido.

Fundamental en todo esto es el ideal de la formación del carácter, para dar el ejemplo. El primer requisito es coraje moral. No sólo el poder corrompe, el miedo corrompe aún más. La integridad provee seguridad. La compasión y la benevolencia profundizan las relaciones. La

abnegación posibilita el altruismo. La autodisciplina para controlar la ira y la pasión; la humildad para impedir la dominación de los débiles; la generosidad para contrarrestar la codicia; no violencia, dominio de sí mismo, fidelidad, una cuota de austeridad para fortalecer el cuerpo y la mente - todos son esenciales para la formación del carácter.

La aseveración védica que todo ser humano es potencialmente divino establece los cimientos de la democracia. Este reconocimiento de un principio común que merece respeto, sin tener en cuenta la inteligencia, riqueza y productividad, es fundamental en toda sociedad democrática y se pone en práctica por medio del derecho al sufragio de los adultos.

La civilización occidental ha tomado muchas de las enseñanzas del Viejo y Nuevo Testamento. Estas se reforzaron, revisaron y atemperaron en la edad de la razón a fines del siglo dieciocho, con el surgimiento del espíritu inquisitivo, la búsqueda de la verdad y el imperio de los valores democráticos que inspiraron a la edad helénica en los siglos quinto y cuarto antes de la era común.

La civilización del Medio Oriente se basa en las enseñanzas del Corán y se extiende en parte hasta el sudeste asiático.

Lo que se da en llamar civilización oriental es una amalgama de valores que se desarrollaron en una docena de los *Upanishads* más importantes, el *Bhagavad Gita*, el *tao-te-ching*, las *analectas* de Confucio, el estilo de vida sintoísta y especialmente el budismo.

El camino del Buda

Gautama Buda asevera que las causas del sufrimiento son el deseo incontrolable, la codicia y el apego y que se puede superar el sufrimiento liberándose de ellos. Esto es posible mediante el camino de los ocho pasos:

1. Comprensión de los problemas de la vida
2. Disposición considerada
3. Palabras verdaderas sin lastimar a los demás
4. Acción correcta en el proceso de cumplir con nuestras responsabilidades
5. Medios decorosos de vida sin engaño o violencia
6. Esfuerzo adecuado para mejorar nuestro carácter
7. Atención a lo que se debe hacer y lo que se debe evitar
8. Introspección para hallar paz y conocimiento de uno mismo

No existe lugar alguno donde se ponga más énfasis en la responsabilidad personal que en el mensaje del Buda en *Dhammapada*:

El mal lo hace uno mismo
Uno mismo soporta el dolor
Uno mismo evita el mal
Uno mismo se purifica
Sólo uno mismo se salva
Nadie puede salvar a otro
Uno mismo debe transitar el sendero
Los maestros sólo indican la manera.

El espíritu del yoga se encuentra en los dichos atribuidos al Buda:

Es correcto dudar y cuestionar.

No aceptes una enseñanza por el solo hecho de que ha sido repetida por un largo tiempo o porque te la enseñó tu maestro.

Acéptala porque la has encontrado práctica, sana y útil en tu vida y porque te ayuda a progresar espiritualmente.

Los budistas asocian la paz y la seguridad con la frescura.

Aung San Suu Kyi menciona en su libro *Freedom from Fear* (Penguin Books 1995, página 177):

La sombra de un árbol es, sin duda, fresca

La sombra de los padres es más fresca

La sombra de los maestros es aún más fresca

La sombra del gobernante es aún mucho más fresca

La más fresca de todas es la sombra
de las enseñanzas de Buda.

FORMACIÓN DEL CARÁCTER Y VALORES COHESIVOS

La naturaleza humana está moldeada por dos necesidades básicas: sobrevivir y sentir plenitud a través de la felicidad. Se caracteriza por los siguientes factores:

§ Herencia genética de los padres y abuelos.

§ Influencia de la familia, especialmente de la madre durante los primeros seis meses de vida del infante y posteriormente la del padre.

§ Las impresiones circunstanciales recogidas durante la adolescencia, como las del barrio en que crecemos, los parientes cercanos con quienes nos relacionamos, y la escuela a la que concurrimos, aunque, en lo que respecta a carácter, poco es lo que aprendemos de ésta última generalmente debido a la falta de responsabilidad de los maestros.

§ A través de la indulgencia para con nuestras debilidades.

§ Por el esfuerzo propio para progresar como seres humanos, un proceso que, en sí mismo, dura toda la vida.

El factor de la educación en la adolescencia a través del compromiso personal de los padres, lamentablemente ausente en la mayoría de las familias, es la influencia más importante, luego de la herencia genética. Pone freno a la indulgencia para con nosotros mismos y cumple un rol motivador decisivo.

Significado de la familia

La palabra "familia" es mucho más que un convenio, como en el caso del matrimonio, o la relación sanguínea en la prole, a pesar de que el factor genético es relevante. La unidad nuclear llamada familia, formada por unos pocos individuos, se sostiene por los siguientes valores básicos:

§ Interés por el bienestar y respaldo mutuo.

§ Poder comunicarse libremente, tener confianza y seguridad entre uno y otro y ser mutuamente responsables.

§ Lazos de amor que van más allá del propio interés

§ Compartir valores tales como integridad, compasión, generosidad, constancia, deber, confiabilidad y compromiso.

§ Aceptación incondicional, no importa lo que ocurra, y al mismo tiempo alentar la parte positiva y sin machacar sobre la negativa.

§ Fidelidad y lealtad en las buenas y en las malas, lluvia o trueno.

Dos definiciones de amor son:

Quien antepone el bienestar de la persona amada al propio y actúa en consecuencia.

Una corriente de sentimiento que surge de nuestra parte positiva y se dirige hacia la parte positiva de la persona amada.

Definición de los valores

En toda relación laboral, los requisitos son transparencia, integridad y responsabilidad. En una relación personal, además de éstos, compasión, generosidad, gratitud y humildad de espíritu.

La mente humana inventó a Dios en su propia imagen de acuerdo a su nivel de evolución y las exigencias de las circunstancias.

Es bastante primitivo e intolerante inventar un Dios celoso que exige lealtad por sobre todo y amenaza con castigar no sólo a quienes adoren ídolos sino también a sus descendientes hasta la cuarta generación (ver los dos primeros de los Diez Mandamientos). Para un juez común es inmoral castigar al hijo de un criminal por el crimen del padre.

La ética, y no la fe, es la base de la religión. La fe puede transformarse en emocionalismo y superstición. La religión se vuelve menos y menos relevante a medida que ganamos confianza en nosotros mismos al tomar conciencia de la existencia de anhelos espirituales en nuestra naturaleza y concretarlos en hechos positivos tratando de ser mejores seres humanos.

Una definición apropiada de espiritualidad es: compasión, integridad, pureza de corazón, sentimientos no egoístas, altruismo, espíritu inquisitivo, amplitud mental, responsabilidad, sublimación de pasiones y deseos y modestia. Es una tarea para toda la vida.

Más que la de un ser supremo que preside y dirige este universo, una mejor definición de Dios es: una fuerza espiritual que evolucionó dentro de las formas materiales de energía, como el electromagnetismo, la gravedad, la fuerza cohesiva y la descohesiva, para reflejarse en la conciencia humana mediante valores elevados, y que aún hay un largo camino por recorrer.

Creada por la mente, la imagen de Dios evolucionó de un Jehová destructivo a las imágenes posteriores de una deidad benevolente pero aun infundiendo temor al castigo, en el Antiguo Testamento. Jesucristo la adoptó y adaptó, trabajó sobre su imagen para satisfacer la superstición y aspiración espiritual de su época, y por eso habló más de una vez de temerle en el Nuevo Testamento. Sin embargo, el hecho es que no se puede amar a alguien a quien se teme.

El cristianismo evolucionó y retrocedió a través de los siglos, declaró la guerra y persiguió a aquellos que no creyeron en Cristo y los dogmas que su iglesia estableció. ¿Qué puede haber más supersticioso que una adolescente sea impregnada por un espíritu santo para dar a luz al único hijo de Dios, y que luego se lo haga matar para lavar los pecados de la humanidad? ¿Qué puede haber de menos ético que de los 6.100 millones de habitantes de la tierra, 1.600 millones de cristianos estén destinados al cielo y no los 4.500 millones restantes que no son seguidores de Cristo?

En nombre de Dios

Del instinto de supervivencia surge la necesidad de protección. En vez de enseñarle a la gente a tener confianza en ella misma aprendiendo a ser física y mentalmente fuertes, a lograr experiencia práctica viviendo aquellos ideales espirituales que caracterizan a Dios, las religiones inventaron una deidad o deidades a quienes apelar, una salida fácil, y por lo tanto, dudosa.

Al mito de una deidad que sirva a este propósito se lo puede llamar, en el mejor de los casos, esperanza. Si no se hace nada para concretar lo tangible, para sustentar nuestra vida sobre una base ética, estaríamos esperando por siempre una fantasía. Por eso, la mejor definición de Dios es: una fuente de fuerza espiritual que se revela en la conciencia humana como la suma total de los ideales éticos.

Para proveer seguridad en el grupo mediante hábitos y costumbres idénticas, o una manera de vivir, las religiones, por supuesto, cumplen una meta útil. Pero también dan lugar a hipocresía, intolerancia y prejuicios, especialmente las monoteístas que proclamando la existencia de un solo Dios derramaban la sangre de una y otra, en el pasado, en su nombre. Su consecuencia aún se siente en Irlanda del Norte.

Es curioso ver que las religiones politeístas no consintieron las guerras religiosas a pesar de la discriminación existente entre una y otra y entre sí, excepto cuando fueron atacadas por una fuerza

invasora que enarbolaba el estandarte de la religión como hizo el islamismo en la India durante cientos de años, lo que dejó una animosidad mutua de raíces profundas entre hindúes y musulmanes que llevó a la creación de Pakistán.

El fracaso de la religión yace en su incapacidad de explicar que un mito es un mito para lograr un fin y no una realidad en sí mismo, que son los ideales éticos los que conforman nuestra alma y no nuestra devoción a una deidad particular.

Otro fracaso de la religión es hacer caso omiso de lo tangible, como en el caso del mundo material, sólo por la naturaleza cambiante de éste, y exaltar lo intangible, tal como considerar a Dios en el cielo, inmortal, inmutable, como la única realidad, lo que ha conducido a la hipocresía. La realidad es lo que es tangible, aplicable, adaptable con una posibilidad infinita de mejorar en todos los aspectos.

Es, por supuesto, un hecho que no sabemos lo suficiente de todo lo conocible, lo cual es motivo más que justificado para que nos comprometamos en la búsqueda de un conocimiento mayor, en vez de dejarnos aturdir por vuelos trascendentales al vacío. El valor de lo trascendental reside en tratar de profundizar la comprensión de lo limitado en nuestra dimensión de conocimiento.

La percepción y el pensar

Existen tres etapas en el pensar. Primero, pensar en algo. Segundo, dejarlo un tiempo para su incubación. Tercero, un instante de comprensión,

que luego se debe verificar por el razonamiento. El pensar tiene cinco aspectos: el percibidor, el objeto que se percibe, el instrumento de percepción o la mente; el proceso de percepción; y el resultado consiguiente o la experiencia que hace que la percepción sea más segura.

Los sistemas filosóficos: Yoga de Patanjali y Sankhya de Kapila hablan de tres medios de percepción. Primero, la percepción directa a través de medios empíricamente verificables. Segundo, por inferencia, o por una relación causa- efecto, tal como el fluir de un río indica dónde se encuentra su origen. Tercero, por el testimonio de aquellos que poseen una amplia experiencia y una inteligencia superior.

Se debe aceptar el tercer medio sólo provisoriamente, para verificarlo por la propia experiencia. El testimonio de las escrituras, como el Nuevo y Viejo Testamento, provee, en realidad, mitos tradicionales. Nadie va a arriesgar su vida para probarlos.

El sistema Vedanta habla de seis medios de percepción válida. Los tres primeros son los mismos que los de los sistemas Yoga y Sankhya. El cuarto es la comprensión que deriva del análisis. El quinto es la verdad a la que se llega en consecuencia. El sexto es ausencia de aprehensión.

Tanto Yoga como Vedanta sostienen que el desapego y la no interferencia del ego son esenciales para la validez del conocimiento. La validez reside en que se pueda sustentar con hechos. El conocimiento no válido es el que no se puede demostrar.

El ego es un sentido del yo a través de identidades inferiores, como el cuerpo y la mente y los objetos que se asocian a ellos. La mente forma un concepto de la personalidad por la relación del cuerpo con lo que lo rodea. Yoga habla de la necesidad de desarrollar nuestra identidad con un yo espiritual superior dentro de nosotros y ser menos dependiente de identidades inferiores.

El conocimiento se expandió al desarrollarse la escritura hace alrededor de 2.500 años. Formas rudimentarias de escritura existían desde hace por lo menos 7.000 años para asentar las transacciones comerciales y algunos códigos. Cuando el habla se hizo visible necesitó un campo de percepción y accesibilidad mayor, en contraposición al campo limitado que requiere la palabra para ser oída. Una idea se hizo visible en un campo más amplio para que la compartieran todos los que la veían. Sin embargo, los educados guardaron celosamente la alfabetización para ejercer su dominio sobre los que no podían leer o escribir.

Naturaleza de la realidad

El filósofo griego Platón (427-347 AC) dio cuatro definiciones de la naturaleza de la realidad: lo que se puede explicar lógicamente, una búsqueda metafísica de ello mediante el examen de diversas posibilidades, un método de percepción de lo conocible y lo que se puede justificar moralmente. Platón fue producto de la era griega clásica. Tuvo una gran influencia de su drástico maestro Sócrates,

quien basó su filosofía en la ética práctica más que en las convenciones sociales impuestas arbitrariamente, que la ciudad estado de Atenas aprendiera de otras sociedades en Asia Menor, principalmente a través del comercio.

La naturaleza humana puede dividirse en tres componentes: apetito o deseos sensuales como el hambre, la sed y el instinto sexual; el espíritu o el anhelo de plenitud por interacción emocional; y la razón o la comprensión metódica de cómo manejar nuestros anhelos físicos y emocionales en una relación bilateral o multilateral, para determinar la justicia social e imparcialidad con los demás.

Toda experiencia es, por supuesto, subjetiva, pero nuestra subjetividad no puede estar totalmente libre de condicionamiento. Los instintos surgen en el inconsciente. Los filtra el subconsciente por el proceso selectivo de satisfacerlos en relación a los objetos externos. La preferencia se decide en el subconsciente con referencia a experiencias pasadas y lo que hay disponible.

En la evaluación moral y filosófica, el ideal es que el espíritu interior debe reflejarse en la mente, sin que las ideas preconcebidas lo afecten. En nuestra relación con los demás, se valora la objetividad o imparcialidad o ausencia de prejuicios. Sin embargo, sería presuntuoso decir que pueda existir un estado de la mente que esté libre de todo condicionamiento, y pueda permanecer en un estado de conciencia de que lo que se piensa es real.

En nuestra búsqueda de la verdad, los factores que deben guiarnos son la imparcialidad hacia otros en

las relaciones individuales y dar forma a normas de comportamiento público mediante el consenso. El bien y la felicidad personales jamás pueden apartarse de la responsabilidad colectiva.

El ideal de igualdad es un mito hipócrita que se manipula por razones políticas. Dado que hay diferentes niveles de inteligencia, ambición, capacidad individual y voluntad para concretarla, siempre habrá desigualdad.

A pesar de un siglo de experimentación, el marxismo fracasó en su ideología original porque no tuvo en cuenta el factor de codicia en la naturaleza humana y la necesidad de competitividad que surge de él. El capitalismo con un cariz humano es la única filosofía social que parece funcionar, dado que la sociedad necesita una red de seguridad para proteger a aquellos sectores que son física y mentalmente incapaces de valerse por sí mismos.

No existe una última palabra con respecto a la realización del espíritu humano. La realización de Dios o la auto-realización son términos relativos para simbolizar un viaje siempre progresivo en la evolución del ser humano. Un alma realizada en Dios es un mito creado para poder presidir una institución, o para fundar una orden espiritual. Hay, por supuesto, almas altamente evolucionadas, pero ellas son las primeras en decir que el camino de la verdad es ilimitado, y que hay muchas maneras de evolucionar en la convergencia de ideales.

LA MANERA YÓGUICA

Yoga es ante todo auto-disciplina. El estado de unidad con nuestra fuente espiritual viene mucho después y constituye una meta. Como la raíz *yuj* o yugo sugiere, significa disciplinar la mente por el amor a ideales espirituales y dirigir nuestros esfuerzos hacia su realización. Es sólo entonces que la "unión", su meta, cobra significado.

Una persona sentada con las piernas cruzadas, con los ojos cerrados, en la cima de una montaña (excelente para una toma fotográfica), es sólo una idea romántica para unirnos con Dios, o lo que esta palabra pueda significar. Las más de las veces es un escapismo que conduce a la atrofia mental.

La disciplina no es una imposición de la voluntad, o de la mente sobre el cuerpo, tampoco es represión por el miedo, sino un proceso de aprendizaje (la raíz latina *discere* significa aprender, no imponer), inspirado por el amor al porqué.

Yoga como cultura física, que consiste principalmente de *asana* y *pranayama*, es sólo un aspecto menor. Son buenos para la salud física, pero tienen poca influencia sobre la mente, con respecto a la disciplina personal. Relajan el sistema nervioso, por supuesto, y por un tiempo corto la mente se tranquiliza. En sí mismos no conducen a la paz mental.

Yoga es un estado de la mente, un modo de vida que busca integrar los aspectos material y espiritual, unir la fe con la razón, refinar las emociones mediante la devoción, disciplinar y sublimar los

instintos burdos a través de valores morales, mejorar las relaciones humanas por medio de la conducta ética, cultivar la ecuanimidad en el placer y el dolor, el éxito y el fracaso, aspirar a dimensiones de vida más amplias.

Varias técnicas de meditación juegan un rol importante en la auto-cultivación. La meditación sobre paz y libertad y sobre nuestra identidad espiritual son los temas más importantes. Se hace en combinación con la experiencia del aliento y, también, con la letanía de un *mantra*. El objetivo de la afirmación de ciertas frases es hacer surcos en el subconsciente para motivar sentimientos y acciones.

La ética es la base

Ser más honestos, decentes y útiles, apreciar más los momentos felices y superar los desdichados sin amargura y quejas, es la manera yóguica. Estar atentos al presente y esperar con optimismo el futuro, es la manera yóguica.

La mente de un practicante de yoga debería tener ventanas bien abiertas para que la brisa fresca del conocimiento obtenido de variadas fuentes pueda ingresar, para remover las telarañas de los prejuicios y la hipocresía del dogmatismo sectario, la malicia, el enismismamiento y la egolatría.

Tan solo practicando *asanas* y *pranayana* no nos volvemos yoguis. Ser un yogui significa haber alcanzado un alto nivel de evolución a través de la aspiración espiritual, auto-control y servicio desinteresado. En occidente las palabras "yoga" y

"yogui" están generalmente degradadas debido a la vanidad, falta de conocimiento y motivación comercial.

Vivir lo mejor que podamos, pensar y actuar positivamente, considerar la vida una bendición más que una pesada carga de la cual quejarnos, no criticar los errores de los otros, ya que uno no está libre de ellos, tener caridad de corazón, no ser mezquinos en nuestros sentimientos hacia los demás, es la manera yóguica.

No ser dogmáticos en nada, aprender la relatividad de las cosas al determinar que es más o menos importante, conocer los límites, nunca considerarse poseedor de la verdad, saber que siempre se puede mejorar la comprensión, nunca perder la capacidad de asombro y de aprender de nuevo, es la manera yóguica.

DERECHO A SER LIBRE

La religión es una institución creada por el hombre para proveer identidad grupal, cohesión social y seguridad. No existe ningún mandato dado por Dios. Inspirada por un anhelo espiritual, la visión de Dios evolucionó en la conciencia humana a través de los siglos, por la simple razón que no somos felices con nuestras deficiencias y necesitamos un modelo trascendental para elevarnos sobre ellas.

Quienes escribieron las escrituras, a pesar que creían que Dios hablaba a través de ellos (en hebreo se los llama *nabi*), eran, después de todo, humanos. En esa época, hace dos o tres mil años, el noventa y nueve por ciento de las personas no sabía leer ni escribir; Jesucristo, muy posiblemente, se encontraba entre ellos. Había que enseñarles por medio de alegorías para una mejor comprensión y cuentos míticos para cautivar su mente.

La vida no es un misterio. Cuando no podemos encontrar el sentido a algo, los más crédulos entre nosotros buscan refugio en los misterios. Los maestros inescrupulosos tienden a aprovecharse de esto. Por lo tanto, es mejor decir: "No abandonemos la búsqueda. Esforcémonos por aprender lo más posible a través de la observación y el estudio".

Tenemos, por supuesto, un origen espiritual, en el sentido que somos felices con lo positivo y rechazamos lo negativo o aquello que nos hace sufrir. Dado que lo positivo y lo negativo interactúan, somos una contradicción en nosotros

misimos. En sánscrito, estas dos partes se llaman *purusha* y *prakriti*.

Como tenemos origen en *prakriti*, cuando el átomo primordial se multiplicó e inició la ley de la naturaleza, que posibilita que el átomo más fuerte tenga más derecho que el débil, sufrimos las consecuencias. El hecho que rechazamos el sufrimiento demuestra que tenemos raíces espirituales mediante las cuales imaginamos que la felicidad es posible.

En el curso de la evolución, cuando los humanos nómades inventaron la agricultura hace alrededor de nueve o diez mil años, instituyeron los códigos de buena y mala conducta, al verse obligados a vivir juntos. Posiblemente hace tres mil años, surgieron nuestras raíces espirituales, en el sentido que buscamos justicia tratando de proteger a los débiles del abuso de los poderosos, a los incrédulos de los astutos y, de este modo, fuimos en contra de las leyes naturales; *purusha* tratando de dominar a *prakriti*.

Por esta razón estamos sólo en los comienzos de *manava* (humanidad), una palabra que se usa tanto para hombres como mujeres y que tiene su raíz etimológica en *maana* (sentido del honor) y *manas* (aquel que piensa). Solamente podemos llamarnos humanos cuando cumplimos con estas dos obligaciones, en vez de ser indulgentes con nuestras debilidades, por considerarlas inherentes a nuestra naturaleza humana, como ocurre en Occidente.

Cultivar la mente

Sólo los más ignorantes entre nosotros no reconocen que la integridad nos da seguridad y la ausencia de odio y resentimiento, paz mental. La religión, como mero ritual, no ayuda, así como tampoco la fe como aceptación ciega.

La religión para que sea significativa tiene que ser *religare*, reatarnos a nuestra conciencia espiritual. La fe comienza con una esperanza y la esperanza, para tener sentido, necesita un esfuerzo para su concreción, más que esperar eternamente. Nadie nos obliga a estar confundidos. La confusión es un privilegio de los tontos.

No hay autoridad superior a nuestra propia conciencia, que tiene que ser cultivada, educada. En una relación colectiva debe haber una cadena de mando, como es obligación de los hijos respetar la autoridad de los padres siempre que dependan de ellos para su vivienda y comida; lo mismo debe ocurrir en el lugar de trabajo o en la sociedad en general, como adultos, con la condición de que haya mutuo consentimiento y consideración. Sólo en las sociedades atrasadas la autoridad es una imposición.

Es nuestro derecho cuestionar, siempre y cuando estemos dispuestos a respetar la diferencia de opinión. Es nuestra obligación tener confianza en nosotros mismos mediante la claridad de pensamientos y de la experiencia a través de la acción.

Cuando la religión suprime el cuestionamiento se convierte en superstición. Con una base ética amplia

y preocupación por el bienestar humano, la religión cumple una meta útil. La necesidad de sobrevivir causa inseguridad. Cuando la religión elimina la lógica y manipula la inseguridad emocional, se convierte en un instrumento peligroso de explotación. Desgraciadamente, la religión aún permite que esto ocurra.

En el pasado, cuando la institución de la religión era poderosa, su avaricia material y la codicia hicieron que la gente se matara entre sí en nombre de ella. Afortunadamente, ya no es así, excepto en países atrasados con un nivel bajo de educación. Es motivo de preocupación que en algunos países árabes y algunos estados no-árabes fracasados como Afganistán más del cincuenta por ciento de las mujeres no sepan leer ni escribir. No se trata de un conflicto entre tradición y modernidad sino entre superstición y raciocinio.

Es por ello que la educación secular en su mejor expresión y no religiosa, debe ser la meta primera de una sociedad civilizada. La historia ha demostrado que un país cuanto más religioso más atrasado es. Por definición, civilización es una forma civil de comportamiento a través de respeto mutuo y consideración. La cultura no es conocimiento sino comportamiento.

Unidad en la diversidad

Es curioso que las tres religiones monoteístas - judaísmo, cristianismo e islamismo- hayan caído en guerras religiosas, mientras que las otras no, como

el budismo que no tiene un Dios como eje, ni el sintoísmo, el confucionismo o el taoísmo.

El confucionismo se basa en una jerarquía a través del mérito, el taoísmo en el misticismo del espíritu. El hinduismo, con su Dios de múltiples cabezas como símbolo de las distintas facetas del espíritu universal, ha permitido la discriminación de castas. Pero ninguna de estas religiones ha ido a la guerra en nombre de Dios. Es la arrogancia de creer en un Dios único y exclusivo que asegura la intolerancia. Dios no es ni uno ni muchos, es espíritu universal, trascendental.

La creencia en Dios como resultado de nuestro deseo de una vida después de la muerte es una superstición. El deseo de una vida después de la muerte que es consecuencia de nuestro apego al cuerpo y a todo lo necesario para sobrevivir confortablemente en un lugar mítico como el cielo, sin imperfecciones ni tiempo limitado, tiene que tener su contraparte llamado infierno para aquellos que no nos gustan.

En una sociedad civilizada, también tiene que haber un lugar para el no creyente. Pero con toda sinceridad, quien cree en la compasión, integridad, pureza del corazón, deber y responsabilidad es tan creyente como aquel que cree en una deidad celestial como fuente de esos mismos ideales, siempre que esté comprometido con ellos.

La meta de todos debería ser: utilizar, desarrollar y aprovechar al máximo lo que está dentro y fuera de nosotros, nuestras potencialidades y oportunidades de acuerdo a las circunstancias.

También se debe respetar a aquellos que no creen en una vida después de la muerte y piensan que luego de ésta el cuerpo se vuelve polvo o cenizas (yo prefiero la cremación), el aliento se funde en la atmósfera y la mente como conciencia individual en la energía material cósmica o *prakriti*.

Una vez que nos hayamos ido, al margen de nuestras creencias, seremos juzgados por nuestros semejantes en función de nuestros hechos.

RESPONSABILIDAD ESPIRITUAL

En estos tiempos, cuando la religión organizada se está volviendo cada vez más irrelevante entre los educados, fue triste observar en televisión a principios de setiembre de 2000 a la autoridad máxima de la Congregación de la Doctrina de Fe del Vaticano, cardenal Ratzinger declamar la supremacía de la iglesia católica. También se refirió directamente a " la situación seriamente deficiente de otras religiones", y habló en contra de la tendencia de los cristianos con mente liberal a considerar a todas las otras religiones igualmente válidas. Dijo que tal posición era "contraria a la fe católica". El cardenal hablaba, por supuesto, con la anuencia del Papa Juan Pablo II, delicado de salud y falto de concentración mental, como cualquiera puede constatar.

El arzobispo de Canterbury, George Carey, líder de 70 millones de anglicanos en todo el mundo, emitió una réplica de inaceptabilidad del argumento del Vaticano, lo que dice mucho a su favor. Todos los seres humanos están expuestos a la aprensión de aquellos que son físicamente diferentes y se comportan de manera distinta, o expresan su religión de modo diferente. Es por eso que, en las sociedades civilizadas, existen comisiones de relaciones raciales, para no dar rienda suelta a este instinto primitivo y para contemporizar con el hábito jactancioso del complejo de superioridad de cualquier cultura con respecto a otra, a pesar del

hecho incuestionable de que algunas son realmente superiores en relación a otras.

Establecida sobre la supremacía dogmática del judaísmo más que en la moderna interpretación rabínica de la fe hebrea, la iglesia católica se apropió la exclusividad de la salvación. Sobre este primitivo punto de partida, un desprecio inherente hacia las otras creencias es inevitable. Después de todo, la religión es un sistema diseñado para proveer seguridad grupal a través de la identidad de costumbres y hábitos y compartir esperanzas y aspiraciones. Cuanto más ignorantes las masas, más llena de supersticiones la religión. Cuanto más educadas, menor es su relevancia, a menos que se destaque el fundamento ético en la vida cotidiana más que un fervor emocional.

Sir Steven Runciman escribió luego de una profunda investigación, en su *Historia de las Cruzadas* (Volumen III, página 475, Penguin Books 1990): "A través de los tiempos, siempre ha habido políticos esperanzados que creyeron que si todos los pueblos del mundo se unían, se amarían y entenderían mutuamente. Es una trágica decepción". Sin embargo, con la expansión de la globalización de la economía y, por consiguiente, el incremento de la prosperidad de las naciones industrializadas y el mínimo beneficio de las más pobres, el criterio de interés propio automáticamente hará que la gente esté más dispuesta a aceptarse recíprocamente. Los que se quejan de ser explotados ignoran el hecho de la transferencia de tecnología, que les permitirá ser competitivos dentro de su generación, como en el

caso de Corea del Sur, Taiwán, Hong Kong y Singapur.

En vez de la contraproducente actitud de enfrentamiento y la tendencia hipócrita o, en el mejor de los casos, ingenua de paliar las diferencias básicas entre las culturas religiosas con predecibles ideales comunes, el único medio razonable es promover el diálogo, luchar por liberarse de los prejuicios y conocerse mejor mutuamente. Es más honesto reemplazar la jerga de amar y abrazar a todos por los términos responsabilidad y equidad hacia todos.

Ecumenismo

En 1959 el papa Juan XXIII inició el espíritu ecuménico y, en consecuencia, un sentido de responsabilidad espiritual. Este espíritu generalmente ha sido influyente al dar forma a las actitudes cristianas en las sociedades civilizadas, a pesar del ocasional jingoísmo exaltado de los de mente estrecha. Aunque existen similares entre los hindúes, la India ha sido el hogar de muchas religiones que buscaron llevar alguna luz espiritual, como por ejemplo Santo Tomás que, de acuerdo a los libros apócrifos, introdujo el cristianismo en la costa Coromandal, en el sur de la India, en el siglo I.

El Islam fue llevado por los comerciantes árabes del otro lado de la península, pacíficamente primero y luego con violencia, al norte de la India, por su fervor iconoclasta difundieron su fe por el poder de la espada. Algunos Zoroástricos, a fines del siglo

séptimo, que no querían someterse al Islam (el término significa sumisión), encontraron refugio en la India y fueron conocidos como parsis (de Persia). El catolicismo de Portugal tuvo una entrada beligerante en Goa en el siglo dieciséis, pero el cristianismo protestante llegó pacíficamente en el siglo diecinueve a través de los misioneros anglo-americanos.

La India es la tierra de nacimiento de dos religiones principales, el hinduismo y el budismo, y una secundaria, el Sijismo. Así como Jesucristo intentó reformar el judaísmo rabínico, Gautama Buda buscó erradicar el sistema hereditario de castas del hinduismo. Alrededor de quinientos años más tarde, la versión Mahayana de este sistema se volvió muy similar a la fe de origen hindú pero, al no tener los modelos deiformes, se extendió pacíficamente fuera de su tierra, en el sudeste asiático y China y, posteriormente, a lo largo de Corea y a Japón a principios del siglo octavo.

En la última década del siglo diecinueve, Swami Vivekananda intentó promover la comprensión del contenido espiritual del hinduismo en los EE.UU. En 1893 tuvo un fuerte impacto en un foro de debate religioso llamado parlamento de religiones, en la Feria Mundial de Chicago, que se llevó a cabo para celebrar el cuarto centenario del descubrimiento de las Américas. Frente a pequeños grupos a lo largo y ancho de todo el país, habló de los valores espirituales comunes en la parte final de los Vedas y la tradición judeocristiana. Fue un esfuerzo hacia el ecumenismo, aun cuando el efecto fue muy

pequeño. A través de sus conexiones en los EE.UU., realizó un esfuerzo similar en Inglaterra en su viaje de regreso a la India. Para mantener la llama viva, envió a sus monjes hermanos a Occidente, lo que aún hoy ocurre, por más minúsculo que sea el efecto. El indicio de una sociedad civilizada reside en el grado de éxito de mantener sus valores espirituales junto con la solvencia material. Sin esta última, la primera se torna una actitud pretenciosa. Durante la segunda guerra mundial, cuando Winston Churchill le dijo a Joseph Stalin que lograra el apoyo del Papa, Stalin respondió preguntando cuántas divisiones tenía el Papa. Mao Zedong dijo que todo el poder surgía del cañón de un fusil, mientras que Jesucristo y Mohandas Gandhi sostuvieron que el poder del espíritu era el más grande de todos. La verdad yace en el medio.

Las divisiones militares sin motivación no pueden triunfar, tal como en el caso de las fuerzas de los EE.UU. en Vietnam y el ejército del Shah en Irán, así como tampoco el poder del espíritu puede prevenir la ocupación militar como en el Tíbet o, como el primer presidente de Israel Chaim Weizmann le dijo a Gandhi a fines de la década de 1930 que él no habría podido sobrevivir bajo Hitler. La mejor manera de construir un puente entre todas las culturas es despertando la responsabilidad espiritual personal y colectiva entre todos los pueblos. Sólo puede hacerse a través de una educación secular, inspirada en principios éticos, a todos los niveles, comenzando en el hogar, en las

escuelas primaria y secundaria y durante toda la vida mediante el esfuerzo personal.

Educación

Una sociedad ignorante es un lugar peligroso para vivir porque puede ser manipulada y dominada por ideologías violentas. El fanatismo religioso que estimula el impulso al odio y el temor es tan malo como la violencia atea del odio de clases, ya que la violencia finalmente destruye lo que trata de crear, porque las semillas de los medios están destinadas a germinar en el campo de los fines.

El primer principio de la educación es que somos seres humanos, ni imágenes de Dios ni del diablo, sino algo intermedio, cuyo bienestar reside en ser mutuamente razonables y responsables. Nuestro propósito no es ser animales impulsivos o fanáticos ignorantes, sino desarrollar el respeto mutuo por la dignidad del contenido espiritual de cada uno, no sólo para ser tratados como tales sino para merecer ser tratados así.

Todos los derechos humanos surgen de este derecho básico. Mal comprendida tanto en Occidente como en la India, la espiritualidad no consiste en el desinterés por las cosas mundanas o la indiferencia hacia los objetos materiales. Es un sentido de valores que determina nuestra actitud y conducta a través de los principios de compasión, integridad, equidad, responsabilidad, una mente amplia, un sentido de proporción, no ser esclavos de nuestras pasiones y deseos mundanos. Como tal, una

sociedad responsable trata de proveer a sus ciudadanos el derecho a:

§ La vida, no ser privados de ella con impunidad.

§ Seguridad física, que no se nos agreda o robe.

§ Oportunidad de un empleo remunerado de acuerdo a nuestra capacidad, para no depender de otros económicamente.

§ Vivienda razonable y a nuestro alcance, para estar protegidos de las fuerzas naturales, con comodidades básicas como agua potable y un sistema de cloacas eficiente.

§ Atención médica básica gratuita.

§ Educación básica, primaria gratuita, secundaria y superior subsidiada por el estado, asegurando la formación en distintos oficios y, a nivel universitario, según la capacidad del estudiante con préstamos sin intereses, estableciendo la obligación de devolver la ayuda recibida.

§ Libertad de expresión, con responsabilidad, de nuestros pensamientos y aspiraciones religiosas en el lugar de adoración.

La filosofía Vedanta no dice que Dios creó a todos los seres humanos por igual, sino que la misma esencia espiritual mora por igual en todos pero en diferente grado de transparencia de acuerdo a la evolución de la conciencia individual y que nuestro bienestar, paz, felicidad y bien personal está relacionado con el de los demás. A pesar de ello, en la India moderna la injusticia social por la discriminación de castas aún persiste, debido al

liderazgo ineficaz sin motivación suficiente en los niveles más altos.

La aseveración que Dios creó a todos los seres humanos por igual, aunque manifiestamente falsa, finalmente proveyó las bases de las democracias occidentales, mediante el sufragio universal. Sin embargo, la vida es más desigual que igual. Es interesante ver que quienes escribieron la Constitución de los EE.UU., al enfatizar la verdad inalienable y auto-evidente que todos los seres son creados iguales ante los ojos de Dios, eran dueños de esclavos que, sin duda, no fueron considerados tan iguales a sus amos. Tampoco lo fueron los aborígenes piel roja, a quienes se despojó de sus tierras.

Desechar la hipocresía

Construir puentes significa desechar la hipocresía, reconocer que las inequidades y desigualdades se pueden reducir sólo si se admite que la vida es desigual y que debemos unirnos por nuestro propio bien sobre la base de la responsabilidad espiritual mutua. Esto lo ilustró hace dos mil años el rabino Hillel quien dijo que la esencia de la Torá consiste en: "No tratar a los demás como uno no quiere ser tratado". En el espíritu del yoga, esto se puede parafrasear como: "Tratemos a los demás del mismo modo en que nos gustaría que nos trataran".

Esta fue una enseñanza más práctica que la manifestada por Jesucristo alrededor de la misma época y con igual sinceridad, lo que ya había sido

exhortada en la Torá: "Ama a tu prójimo como a tí mismo". Sin embargo, el hecho real es que nadie puede amar a otro como a sí mismo, excepto en un momento de infatuación, que es en realidad auto-amor superpuesto. Ciertamente, la mayoría de las madres lo hacen con sus niños debido a su dependencia y vulnerabilidad como extensión de su propio ser.

A pesar de la enseñanza bíblica de amar al prójimo como a sí mismo, las sociedades occidentales nunca lo practicaron y no ha habido una conciencia efectiva para ocuparse de los pobres, con excepción de las obras de beneficencia que realizan las iglesias y las ollas populares. Una conciencia social colectiva, principalmente nacida de la educación liberal y secular de los países protestantes industrialmente desarrollados, se expresó mediante una legislación referida a las pensiones para las personas de edad y el seguro de desempleo, primero en Gran Bretaña en la segunda década del siglo veinte, pero no para sus colonias, luego en el norte de Europa, posteriormente en los Estados Unidos luego de la gran depresión de 1929 y, sólo después de la segunda guerra mundial, en otras sociedades productivas que contaban con los recursos.

Aquellas que no disponían de recursos debido a la falta de liderazgo y mano de obra competente, y corrupción extrema, permanecieron hundidas en condiciones de vida abyectas, con un sistema de salud y oportunidades educativas del más bajo nivel. Algunos países como la India y China, con una larga historia de civilización, sufren de la arrogancia de

vanagloriarse del pasado, cuando esa grandeza está ridículamente ausente en el presente. La primera lección de responsabilidad espiritual es: "no seamos hipócritas, no seamos presumidos".

La India es una nación no-violenta y compuesta en su mayoría por hindúes, un hecho ignorado por los líderes del partido del Congreso que fue el principal responsable de la independencia del país de Gran Bretaña en 1947. Pakistán se separó mediante la violencia, muy común entre musulmanes e hindúes. Los gobernantes coloniales no intervinieron hasta que finalmente se instauró la paz, y autorizaron a las unidades del ejército a que protegieran sólo a los ciudadanos de descendencia europea. ¿Dónde estaba la responsabilidad como poder gobernante?

Por otro lado, arrogándose el rol de líderes seculares de todos los indios, Mohandas Gandhi y Jawaharlal Nehru no tuvieron en cuenta las profundas diferencias religiosas y culturales entre hindúes y musulmanes. Las masas musulmanas nunca los consideraron como sus líderes, sino que siguieron a un líder propio, Mohammad Ali Jinnah. Un hijo de la India y apóstol de la no-violencia, Mohandas Gandhi murió violentamente precisamente porque se negó a reconocer este hecho, la hermandad exclusiva del Islam y la confianza de los musulmanes en la palabra del Corán para conformar un estado propio para sus adherentes, donde eran mayoría, si era necesario por el uso de la espada, ¡y así lo hicieron!

¿Dónde estaba la responsabilidad de Gandhi hacia las enormes masas hindúes que lo seguían ciegamente? Siendo un rey no coronado de la mayoría de los indios, podría haber exhortado a los británicos a quedarse durante un período de transición de unos pocos años, para que las pasiones se aplacaran, aceptar la creación de la República Islámica de Pakistán, y dejar que los hindúes y sikhs allí y los musulmanes en la India eligieran dónde querían vivir. Junto con otros pocos, con certeza no se lo puede absolver de la responsabilidad por la muerte de por lo menos medio millón de personas a ambos lados de la línea divisoria.

Fuente común

Una y otra vez la pregunta es cuán responsables hemos sido, somos ahora y seremos en el futuro. En nombre de Jesucristo, que inspiró la creación de una gran religión de paz y amor, ¿cuánta sangre se ha derramado y cuántos millones perseguidos por las Cruzadas, la Inquisición, las guerras religiosas y la colonización española de América Central y del Sur? ¿Cuál debe ser entonces nuestra responsabilidad?

Primero, eliminar esa sonrisa presuntuosa de condescendencia o al menos esa mirada confundida, frente al término espiritualidad. Como expliqué anteriormente, es una actitud básica hacia la vida, el fundamento de los valores sobre los cuales reformarnos. Esto no requiere lealtad a una deidad tribal particular llamada Dios. Es un credo que todos

tenemos una fuente espiritual común, un símbolo de valores inspiradores que se sostiene y expresa por medio de nuestra conciencia. De ésta nace la fuerza vital que da vida al cuerpo, inteligencia a la mente e inspiración al corazón. De ella evoluciona el principio de energía en la materia, creando el universo.

El dicho bíblico que Dios creó a todos los seres humanos a su imagen significa que cada uno tiene una responsabilidad espiritual precisa, una relación con una fuerza trascendental, unificadora. A partir de esta hipótesis y, por el hecho que lo positivo nos hace felices y lo negativo infelices, deberíamos educar, alentar y apelar a la mejor parte de nuestra naturaleza. Esta es una regla básica de conducta, aprender a respetar lo mejor de cada uno. Ahora examinemos los siguientes principios que representan el espíritu de yoga.

Todo ser humano es potencialmente espiritual, a pesar de las deficiencias de carácter y aunque tenga un largo camino que recorrer para expresar la imagen de Dios que existe dentro de él.

Somos ante Dios, es decir nuestra fuente espiritual común, lo que somos ante nuestro prójimo y lo que hacemos o dejamos de hacer mutuamente. Todos los mandamientos religiosos son esencialmente reglas de conducta, haciendo prevalecer su importancia sobre la adoración de una deidad

Lo que somos es el resultado de lo que hemos tratado y no hemos tratado de ser y lo que seamos será el efecto de lo que ahora estamos tratando y desechando intentar, la lección importante es que

nunca deberíamos considerarnos víctimas del destino ni responsabilizar a nuestros padres ni a la sociedad. Cualquiera sea la influencia genética y el ambiente social, culpar a otros no es de ayuda.

Concebimos nuestro destino tratando de hacer el mejor uso de lo que tenemos dentro - nuestras potencialidades, y alrededor - las circunstancias, y tratando de crear oportunidades. Deberíamos esmerarnos por alcanzar lo que consideramos metas dignas, poniendo a prueba nuestro temple. Si tendremos éxito o no, sólo el esfuerzo lo podrá decir. Si no nos va bien en lo que más nos gusta, intentemos lo que está en segundo término.

Salvación

Como dijo Gautama Buda, nadie es un *brahmán* (de ilustre cuna) sólo por nacimiento sino por su conducta. Siendo él hijo de la nobleza, reflexionó:

Nadie es noble o innoble por nacimiento,
sino sólo por sus propias acciones.

Uno mismo hace el mal
y uno mismo puede purificarse.

Uno mismo debe transitar el sendero,
los maestros sólo muestran el camino.

Salvación significa salvarnos a nosotros mismos, de nuestros errores mediante el esfuerzo propio, con la ayuda de Dios, que significa creer en nuestras potencialidades espirituales. Consiste en estar libres de:

§ Ignorancia, de la que provienen el fanatismo y la violencia, por medio de la educación ética.

§ Resentimiento, odio y prejuicios por la caridad del corazón, amor y perdón, por una mente amplia y tratando de no ser farisaicos.

§ Egoísmo, egocentrismo, auto-lástima y vanidad a través de la generosidad, el compartir, la atención a otros, responsabilidad personal y humildad de espíritu.

§ Engaño, hipocresía y falsedad por medio de honestidad, integridad y franqueza.

§ Miedo y cobardía moral a través de la fe en ideales espirituales y ganando confianza en uno mismo practicándolos, y el consiguiente coraje moral.

Los individuos constituyen la sociedad. La paz y justicia social se puede alcanzar solamente por la responsabilidad espiritual colectiva, para ello, la educación es de vital importancia, desde la niñez misma recibida de los padres y sustanciada por el ejemplo personal. Aquellos que no tengan esta buena fortuna pueden aprender de los maestros en la escuela. La calidad de los maestros depende de la responsabilidad de la sociedad de contratar a los más idóneos mediante una remuneración adecuada.

La educación teológica no tiene buenos antecedentes en la formación del carácter, a pesar de que muchas escuelas que dependen de la iglesia hasta nivel universitario están entre las mejores. Por último, lo que cuenta es nuestro deseo de educarnos,

de aprender de cualquier fuente disponible. Después de todo, la vida es lo que hacemos de ella.

CATEGORÍAS DE OM

Una simple traducción del símbolo *Om* es "la inmanencia de lo trascendental". Significa una fuerza espiritual ilimitable que penetra y da vida a todo lo que existe. Es el substrato del universo, tanto como forma material de energía (*prakriti*) como la fuerza superior e inmaterial (*purusha*). La naturaleza espiritual de la conciencia individual se llama alma (*atma*). La naturaleza material de esta conciencia se experimenta y expresa a través de los instintos físicos. La naturaleza psicológica se caracteriza de acuerdo a nuestra forma de relacionarnos con el mundo que nos rodea, la educación que es imperativa desde los primeros años de vida y, luego, a través del propio esfuerzo en el proceso de enfrentar los instintos básicos. Estos son: el egoísmo, el instinto de conservación, el orgullo, el miedo, la importancia propia, la lujuria, la compasión de sí mismo, el hambre de amor, el engaño, el ocultar los hechos, el resentimiento, el hábito de mentir. Uno tiene que enfrentarse a ellos durante toda la vida.

A pesar de ser monosilábico, el *Om* tiene tres aspectos, A U M. Se lo pronuncia como un prolongado *Ooomm*, con un comienzo suave que se hace más fuerte a medida que se alarga, luego se cierran los labios y el sonido se convierte en *mmm*. Los tres pasos se pueden dividir en partes iguales. Una clase de yoga, que consiste en *asana*, *pranayama* y relajación, o una clase de filosofía o meditación generalmente comienza y concluye con

la entonación del sonido *Om* tres veces. En el grupo no se debería competir para ver quién entona el *Om* por un tiempo más prolongado. Es tonto. *Om* se puede comparar a la palabra latina *omne*, que da el carácter a omnipresente, omnisciente y omnipotente, aunque suena algo pomposo.

En cuanto a la figura, la parte superior del *Om* puede simbolizar la "A", la inferior la "U" y el brazo hacia la derecha, incluida la media luna y el punto, la "M".



Hay muchas categorías de *Om*. La básica es Brahma, Vishnu y Shiva. "A" representa el aspecto de la creación, que asciende desde lo no manifestado, Brahman. Se extiende hacia la forma sostenedora, entonces Brahma se convierte en Vishnu, "U", que a su vez, Shiva lo retrae a "M", a su origen informe, el Brahman, representado por el

punto sobre la media luna, símbolo de la involucración que disminuye.

El *Om* representa los cuatro estados de la conciencia. "A" es el estado de vigilia, *jagratra*, "U" el dormir con sueños, *swapna*, y "M" el dormir sin soñar, *sushupti*. La media luna se puede comparar al cuarto estado, *turiya*, que finalmente se fusiona con Brahman, el punto.

Varios simbolismos

Om es un símbolo de las cuatro etapas de la meditación. "A" es retirar la mente de los objetos externos, lo que conduce a un estado de abstracción, *pratyahara*. "U" es aferrarse al tema (concepto) u objeto (*murti* o deidad) de la meditación, *dharana*. "M" es alcanzar el estado de absorción a través de la contemplación, *dhyana*. Al trascender las tres etapas en meditación profunda se experimenta *samadhi* (la media luna) y, finalmente, se llega al estado de *nirvikalpa*, cuando la mente se disuelve momentáneamente, todas sus modificaciones, *kalpa*, cesan y el que medita se vuelve uno con la meta (el punto) de la meditación.

En otra categoría, "A" es la articulación del pensamiento o la palabra, *vak*, "U", el proceso de pensar, *manas*, y "M" la energía vital, *prana*, que da a la mente el poder para pensar. La media luna es *jivatma* o el alma individual, y el punto *paramatma*, la fuente de la primera.

Se debe recordar aquí que la palabra sánscrita *atma* o alma tiene un carácter absolutamente

espiritual, tiene su origen en *paramatma*, independiente de la mente. La palabra griega para designar al alma, *psique*, representa tanto el aspecto positivo como negativo del yo y se origina en el inconsciente.

El *Om* representa los cuatro grandes dichos, *mahavakya*. "A" es *tat twam asi*, tú eres eso, o tu alma tiene la misma naturaleza que el espíritu infinito. "U" es *aham brahma asmi*, el 'yo' puro en mí es uno con Brahman. "M" es *ayam atma brahma*, mi alma tiene la misma cualidad que Brahman que está más allá de la cualidad. La media luna y el punto son *prgyanam brahma*, la conciencia trascendental es Brahman. Es más modesto y honesto traducir *aham brahma asmi* y dar el prefijo puro al yo, ya que nuestro ego es muy pesado con su identidad jactanciosa y mundana.

Om también es dimensional. "A" es la altura, "U" el ancho y "M" el largo y la media luna y el punto la profundidad o volumen.

Om es la suma total de los tres *gunas*, las cualidades primordiales de la naturaleza. "A" es *tamas* o la nesciencia o el estado anterior al conocimiento, que también puede llamarse oscuridad, letargo y, en general, una disposición negativa. "U" es *rajas* o luz y sombra, una mezcla de naturaleza positiva y negativa. "M" es *sattwa* o luz pura, equilibrio, totalmente positivo. La media luna y el punto representan las cualidades más allá, *gunatita*, transcendencia.

Om es pasado, presente y futuro: "A" para aprender del pasado, "U" para ser prácticos y

cuidadosos en el presente y "M" para tener motivación y perseverar para lograr lo mejor en el futuro.

Niveles de la mente y aprendizaje

Om simboliza los cinco niveles de la mente. "A" el nivel consciente, *manas*, que evalúa, decide y determina. "U" es la parte externa (*vahir*) de *chitta*, el nivel subyacente. Tiene el campo de los recuerdos (*smriti*), con la ayuda del cual *manas* puede pensar. Se llama el subconsciente. Funciona a veces, sólo cuando el nivel consciente está activo, cuando *manas* no puede recordar un nombre, se siembra el interrogante, busca y lo recuerda en un rato. Cuando uno duerme, enreda sueños sin lógica y *manas* está inactiva. La mayor parte de nuestro estado de vigilia se desarrolla en el subconsciente, la mente se proyecta hacia el pasado y recuerda hechos sobre los cuales no tiene control y causa olas de resentimiento de manera contraproducente o se lamenta sin sentido. Lamentarse, por lo tanto, es un sentimiento inútil.

"M" es el nivel más profundo y es el campo de los instintos y las emociones. *Manas* no tiene participación en él. Por eso se lo llama el inconsciente. Es el nivel interno (*antar*) de la mente subyacente y se lo denomina *antar chitta*. En él predomina el instinto de auto-preservación, que conduce al egoísmo. El impulso sexual hace posible la continuidad de las especies. El miedo sirve como mecanismo de defensa. La inseguridad del ego nos

vuelve agresivos. Debido a la insuficiencia de conocimientos, nos volvemos proclives a las disputas. Mentimos por tres razones principales: miedo al castigo o desaprobación de los demás, debido al deseo de obtener ventajas egoístas y por auto-importancia, tratando de que nuestra imagen sea más atractiva. Los otros dos niveles son el microcosmos dormido y la conciencia del alma.

Om también es el símbolo del proceso de aprendizaje. "A" representa la guía formativa, educativa, desde la niñez temprana, que supuestamente, deben proveer nuestros padres, incluida la supervisión de nuestras tareas escolares. Ellos son los responsables de inculcar en nosotros el sentido del bien y el mal y, si nos falta, desde la adolescencia hacia adelante en la vida cometemos horribles errores. Existe también un factor de herencia genética de lo positivo y negativo de nuestros padres, aun cuando los genes son en alguna medida maleables mediante nuestro propio esfuerzo.

"U" simboliza la educación primaria y secundaria en la que la relación maestro-estudiante es muy importante. "M" es aprender por el esfuerzo propio, leer tanto como sea posible para recoger información útil y conocimiento teórico y práctico por medio de la observación y la experimentación, por prueba y error, también por la lectura de novelas no superficiales, sino especialmente historia y biografías, historia para tener un sentido de qué hechos nos han moldeado y han dado forma a la sociedad y biografías de personas importantes para obtener motivación e inspiración. Así también, leer

literatura clásica nos ayuda a conocer más sobre la naturaleza humana. Las lecturas y los medios audiovisuales sirven a los siguientes fines: informar, educar y entretener, y la prioridad de los mismos debería mantener ese orden.

La meta

Debemos aprender todas estas categorías del *Om* no tanto para obtener conocimiento teórico sino para saber cómo podemos moldear nuestra vida de forma útil a través de ellas. ¿De qué sirve hablar de ellas cuando nuestra vida dista de ser honesta? El punto fundamental es tener un sentido de lo sagrado, dado que el contenido más profundo de nuestro ser es espiritual, mantenerlo y aplicarlo en nuestras relaciones, comportamiento y acción. Cuando aplicamos el conocimiento, la vida mejora. Esa es la meta. No es sólo para información y entretenimiento. Un sentido de lo real, no de lo fantasioso de lo que se puede verificar empíricamente y profundizar en su comprensión, un deseo de esclarecimiento y de vivir una vida de valores eternos es lo que indica la oración védica:

Asato ma gamaya
Tamaso ma jyotir gamaya
Mrityur ma amaritam gamaya

Condúceme de lo irreal a lo real
de la oscuridad a la iluminación
de la muerte a la vida eterna.

Para mayor información sobre el símbolo del *Om*, se recomienda la lectura de *The Mandukya Upanishad: an Exposition* por Swami Krishnananda, Divine Life Society, Shivanandanagar 249 192, Uttaranchal, India.

SIGNIFICADO DEL LOTO DEL OM



Om significa la trascendencia del espíritu infinito que está inmanente en toda existencia.

Tiene tres aspectos: A U M: el principio de la creación, sostenimiento y reabsorción, respectivamente.

El loto del corazón (*anahata chakra*) tiene doce pétalos cuyos significados, de arriba hacia la derecha, son los siguientes:

- 1 Pureza de corazón, libre de resentimiento y pensamientos negativos.
- 2 Amor sin egoísmo, compasión altruista.
- 3 Integridad, honestidad, veracidad.
- 4 Devoción por los ideales espirituales.
- 5 Discernimiento entre el bien y el mal.
- 6 Desapego, ser libre de dependencias, sin ser indiferentes.
- 7 Lealtad, fidelidad, constancia.
- 8 Justicia, tratar a los demás en forma correcta.
- 9 Cumplimiento del deber, según las circunstancias en la cual uno se encuentre.
- 10 Cumplimiento de la responsabilidad propia.
- 11 Humildad, comportamiento modesto.
- 12 Cumplir obligaciones, para no quedar en deuda con nadie.

GAYATRI MANTRA (MANTRA PARA LA ILUMINACIÓN)

*Om Bhúr bhuvah swaha
tat savitúr varényam
bhargó devasya dhí mahí
dhyó yoh naha prachódayát*

Meditemos en el sol que resplandece en la tierra (nuestra existencia terrenal), en la región media (nuestra mente) y en el cielo (nuestra alma), de modo que aspiremos a ayudarnos mutuamente por el bien supremo mediante la iluminación y alimento espiritual.*

Gayatri significa *gayantam trayate iti gayatri*. *Gayantam* es recitar o cantar, *iti* para ser y *trayate* protegidos (de la tristeza).

Los dos grandes *mantras* de los Vedas son el Gayatri y el Mrityunjaya. El Gayatri es famoso por dos razones: por la vibración que crea, como al recitar otros *mantras*, y porque es una oración para alcanzar la iluminación espiritual suprema.

Se lo debe recitar en tres swaras o tonos: *anuhata*, *udhâta* y *swarita*. Recitar en esa dimensión crea una vibración, que se dice nos ayuda a liberarnos de la tristeza. La mayor parte de nuestros sufrimientos nacen de la ignorancia de nuestra fortaleza espiritual. Al remover la ignorancia podemos elevarnos por encima del dolor.

* Traducción y comentario por Swami Shivapremananda

Sri Krishna dice en el *Bhagavad Gitâ*: Por nuestra ignorancia nuestro intelecto permanece velado y por eso nos sentimos desilusionados y somos infelices. Cuando se entona el Gayatri *mantra* con fe, nos ayuda a sobreponernos al dolor. Nuestra tristeza puede ser real pero no tiene justificativo.

Dice una historia: Kuppuswami estaba borracho. En ese estado caminaba hacia su casa. En el camino, su amigo Ramaswami quiso divertirse un rato con él. Le dijo: "Oh Kuppuswami, acabo de estar en su casa y me enteré que su mujer ha enviudado." Al escuchar esto, Kuppuswami comenzó a llorar. Ramaswami se echó a reír y le preguntó, "¿Cómo puede haber enviudado si Ud. está vivo?"

Así la tristeza de Kuppuswami es real, a pesar de ser injustificada. La mayoría de nuestros pesares son reales aunque no tengan fundamento. Hay que removerlos. Como oración, el Gayatri *mantra* es útil para ese fin.

Vivimos en un universo y el universo vive dentro de nosotros. Que vivimos en un universo, todos lo sabemos pero, pocos saben que el universo también está dentro de nosotros. El Gayatri *mantra* ayuda a tomar energía del universo externo tanto como del interno. La palabra *savituhu* es el sol en el cielo y también la conciencia espiritual interior.

Dhyo yoh prachodayat: que todos alcancemos la iluminación. Es importante resaltar que aunque es el individuo el que reza, el énfasis es en todos. Es claro que el sabio que compuso el Gayatri *mantra* quiso que fuéramos incluyentes y no excluyentes. Esto representa el "principio de la escalera", que cada uno

de nosotros se encuentra en la escalera de la evolución espiritual, en un peldaño u otro.

Si queremos llegar a la cima de la escalera, debemos ayudarnos mutuamente a subir y no pelear por ver quién llega primero. En ese caso habrá caos. Por eso, Sri Krishna dice, *parasparam bhavayantaha*, ayúdense mutuamente para alcanzar la iluminación por el bien supremo mediante el alimento espiritual.

Oración e iluminación

Cuenta otra historia: Dios invitó a los *devas* (ángeles) y *asuras* (demonios) al cielo y les ofreció un néctar, que al beberlo les daría la inmortalidad. Los demonios estaban desconcertados: ¿Por qué Dios eligió invitarlos? Los ángeles también estaban desorientados; ¿Por qué Dios invitó a los demonios?

Dios se dirigió a ambos: "Aquí está *amrita*, el néctar. Por favor, bébanlo. Serán inmortales. Pero con una condición. Tienen que beberlo del cáliz sin doblar el codo." Ahora bien, por mucho que los demonios intentaron beber el néctar sin doblar los codos, no lo lograron. Maldijeron a Dios y se fueron. Los ángeles no fueron tan tontos. Dieron de beber el néctar a sus compañeros de modo que el que bebía no tenía que doblar el codo. De ese modo, ayudándose mutuamente, lograron la inmortalidad.

Nosotros debemos orar y Dios responder a nuestras plegarias. Es como un amante que inicia el acto de amor y el amado lo completa. La plegaria es una ofrenda a la belleza material externa y a la

belleza espiritual interna. Hay belleza en la ofrenda de nuestro ser a través de la plegaria sincera y la belleza del despertar espiritual interior mediante la entrega.

Alguien preguntó a un maestro: "¿Qué debo hacer para alcanzar la iluminación?" El maestro respondió: "Todo lo que puedas para que el sol salga y se ponga." El estudiante le preguntó: "¿Qué sentido tienen, entonces, las prácticas espirituales?" El maestro contestó: "Sólo para asegurarte que estás despierto cuando el sol sale y continúas despierto hasta que el sol se pone". La iluminación es el despertar. De ahí, *prachodayat*.

A otra pregunta acerca de la iluminación, el maestro respondió: "Tienes que ver."

- "¿Hay alguna manera especial de ver?"
- "No, una manera simple de ver."
- "¿Ver qué?"
- "Ver la flor, la luna, las estrellas."
- "Ya las he visto."
- "No realmente. Para ver tienes que estar despierto interiormente, ver lo que está fuera es también parte de ti mismo."

Pues bien, ¿qué es la iluminación? Es una comprensión del hecho que hay un alma interna y un cuerpo externo. Cuando lo exterior está en conflicto con lo interior, hay infelicidad. Cuando se es desdichado, no se puede experimentar la poesía y la belleza de la vida. Se debe resolver este conflicto a través de la meditación profunda.

Había un monje que vivía en los Himalayas que recitaba *mantras* y meditaba ya que había

renunciado al mundo. Pero, dentro de él, inconscientemente, repetía otro *mantra*: "Oh, estoy perdiendo el tiempo. No disfruto de los placeres que disfruta una persona normal." Este era el *mantra* interior, a pesar de que exteriormente recitaba *mantras* espirituales. Por lo tanto, había conflicto entre lo interno y lo externo.

Sencillez en el aprendizaje

Una vez un monje escuchó cantar a una mujer: "Oh Señor, qué otra cosa puedo ofrecerte que el amor en mi corazón. Sean o no adecuadas las palabras, nacen de mi amor hacia tí." Cuando el monje escuchó esa canción, se dio cuenta que él no era honesto. Superó su duplicidad. Luego se creó un puente mágico, por así decir, entre lo interno y lo externo. Con ese puente experimentó la unidad. Entonces, la sinceridad es la clave para el despertar interior.

Una persona inocente rezaba: "Oh Señor, no sé rezar, pero sí sé una cosa, que te amo con todo mi corazón". Luego repitió todas las letras del alfabeto de la A a la Z, y pidió a Dios que las una y componga la mejor de las plegarias. La iluminación se alcanza a través de esta aspiración espiritual inocente.

Dattatreya, el santo al que se representa acompañado de perros, era muy sabio. Un alumno le preguntó quién era su guru. Dattatreya le respondió: "Mira esos perros. Me enseñaron devoción y lealtad. El sol me enseñó que lo que ilumina no lo afecta, puede iluminar un drenaje sin contaminarse. Su fin

es remover la oscuridad. Mi obligación es dar al mundo lo mejor de mí sin que lo que hay de malo en él me afecte".

Al sol interior, la conciencia espiritual que ilumina la mente, los pensamientos y las emociones; éstos no la influncian, del mismo modo que al sol no lo afecta lo que ilumina. De esta forma, nuestra alma es siempre pura; el cuerpo y la mente en que mora no la afectan.

Otro aspecto de la iluminación es la comprensión de "Quién soy". Si uno se pregunta: "¿Quién soy?" sabe que es más que el cuerpo, porque el que ve desde adentro puede ver el cuerpo. Uno no es los pensamientos porque a los pensamientos los ve el que ve desde adentro. Uno no es el intelecto porque al conocimiento intelectual lo percibe el que ve desde adentro.

Existe el *drik*, el que ve, el sol interior, al que no afecta lo que ilumina en el estado de vigilia y en el estado dormido y que también nos mantiene vivos en el estado de sueño profundo. Las palabras *bhur*, *bhuvah* y *swaha* se refieren a estos tres estados de la conciencia. El sonido monosilábico *Om* representa *turiya*, o el cuarto estado, trascendental, que está más allá de la comprensión de la mayoría de nosotros. Por la práctica regular de la meditación si nos anclamos en *turiya* nos veremos a nosotros mismos como testigos de nuestros pensamientos y emociones que van y vienen. Nosotros no vamos y venimos, estamos firmes y atentos.

Recitar el mantra

Al recitar y meditar el Gayatri *mantra* buscamos iluminar nuestra conciencia en su totalidad. Esto es, sin duda, *prachodayat*, mirar la vida desde una perspectiva más amplia. Nos ayuda a comprender la causa del sufrimiento y la inseguridad de la vida. Si mantenemos firmes la conciencia espiritual en medio de las cambiantes fases de la vida, encontramos seguridad en un mundo inseguro y vencemos el conflicto interior.

Entonces ¿cómo debemos cantar el Gayatri *mantra*? Hay que aprenderlo de un maestro que tenga un trasfondo sánscrito. Debe pronunciarse correcta y rítmicamente. Se lo debe entonar varias veces con los ojos cerrados, parados o sentados frente al sol naciente y poniente, si el tiempo lo permite, si es una plegaria a *savituhu* o el sol externo. Como oración a *savituhu*, el sol interior, Dios dentro de nosotros se lo puede entonar en cualquier momento.

Al Gayatri *mantra* también se lo puede recitar concentrándose en los *chakras*, o centros psíquicos, de a uno por vez, comenzando en la base de la columna (*muladhara*), debajo del ombligo dentro del abdomen (*swadhisthana*), a nivel del ombligo (*manipura*), en el corazón (*anahata*) dentro de la garganta (*vishuddha*), en el entrecejo (*agnya*) y dentro de la cabeza (*sahasrara*).

Si el *mantra* se entona dentro de una habitación, debemos asegurarnos de estar sentados en un asiento cómodo. Debemos cubrir el cuerpo con una manta

para conservar el calor. Lo importante es ser sinceros, tener devoción y compromiso con los ideales que representa el Gayatri *mantra*.

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>