



LA FILOSOFÍA UNIVERSAL DEL YOGA

Swami Shivapremananda



Swami Shivapremananda

Contenido

PRESENTACIÓN	6
INTRODUCCIÓN A LA PRIMERA EDICIÓN	7
INTRODUCCIÓN A LA SEGUNDA EDICIÓN	9
PRIMERA PARTE: POSTULADOS DEL YOGA	11
LA BASE DE LA FILOSOFÍA VEDANTA	12
<i>Discurso de Swami Shivapremananda</i>	<i>15</i>
La fuente trascendental	15
Sentido de plenitud	17
Conocimiento eterno.....	19
La inmanencia.....	21
INVOLUCIÓN Y EVOLUCIÓN DEL ESPÍRITU	25
<i>Discurso de Swami Shivapremananda</i>	<i>26</i>
Realización de Dios	26
Fe y aspiración	28
Materia y espíritu	30
Evolución del espíritu	33
Liberación del alma	35
La reencarnación.....	39
LA INMANENCIA DE LO ETERNO	44
<i>Discurso de Swami Shivapremananda</i>	<i>46</i>
Mahatma Gandhi	47

La manifestación cósmica.....	49
La particularidad y la unidad	50
La base espiritual	53
Bloques mentales	56
Preguntas efectuadas por la audiencia	58
LA FINALIDAD DE LA FILOSOFÍA.....	62
Papel de la sicología	64
Interrespuesta de la conciencia	66
Inmortalidad del alma	68
SEGUNDA PARTE: CÓMO COMPRENDO EL YOGA 73	
CÓMO COMPRENDO EL YOGA.....	74
LA VISIÓN DE LOS UPANISHADS	86
El hombre y su Dios	87
Una gracia que sana	91
El espíritu todopenetrante	92
El arco iris de la vida	94
LA BÚSQUEDA DE LA REALIDAD.....	97
Realidad física y psicológica	98
La necesidad de relacionarse	100
Equilibrio en la dualidad.....	102
Realidad en el amor y en la bondad.....	105
NECESITAMOS UNA COMPRENSIÓN VERÍDICA... 108	
BIOGRAFÍA DEL AUTOR.....	115

OTRAS OBRAS DEL AUTOR	118
¿Dónde obtenerlas?.....	119

PRESENTACIÓN

*Por el Embajador de la India en Argentina y
Uruguay*

El Vedanta (la filosofía más antigua de la India) no es desconocido en Argentina o Uruguay. En los últimos años, como resultado de las visitas de Swami Shivapremananda y el establecimiento de los Centros Sivananda de Estudios Yoga-Vedanta en ambos países, el conocimiento del tema se ha popularizado rápidamente y, sin duda, estas visitas han despertado gran interés.

Veo con muy buen grado la publicación de este pequeño libro (Postulados del Yoga) por parte del Centro Sivananda de Buenos Aires, con referencia a una serie de conferencias pronunciadas por Swamiji (en la Universidad del Salvador) durante su visita en agosto de 1969.

*B. K. Sanyal
Embajador de la India*

*Buenos Aires
5 de noviembre de 1969*

INTRODUCCIÓN

A la primera edición

Postulados del Yoga (el título de la primera edición de este libro) tiene un mensaje directo de Oriente por vía de Swami Shivapremananda, filósofo moderno de la India y preclaro exponente del Vedanta, la filosofía de los *Upanishads*, que a través de yoga integral habla al "hombre" de Oriente y Occidente, de hoy y de todos los tiempos:

"Se me pregunta si soy un Oriental occidentalizado. Sé que los sentimientos, las aspiraciones y dudas humanas tienen mucha similitud. Con respecto a mí, trato de aceptar lo bueno de Occidente y a la vez de Oriente e intento ser yo mismo. Realmente desearía ante todo considerarme un ser humano".

Postulados del Yoga (la primera parte de este libro) transcribe el cursillo completo de tres clases dictadas por Swami Shivapremananda en la Universidad del Salvador en Buenos Aires, los días 13,14 y 15 de agosto de 1969, invitado por su rector, Presb. Rdo. Padre Ismael Quiles.

También incluyen las palabras de su presentación y las introducciones y comentarios del vice director de la Escuela de Estudios Orientales en la misma Universidad, Rdo. Padre Dr. Máximo Bárcena quien dijo, entre otras palabras:

"Las bases de un diálogo fructífero y duradero, para que cuando conversemos con Oriente, nos demos cuenta de que estamos hablando realmente un

mismo lenguaje, ya para que sobre esa base podamos entonces caminar juntos el camino, ese que nos lleva a la Verdad, con mayúscula."

Postulados del Yoga provee esta base para empezar un diálogo entre las culturas espirituales de Oriente y Occidente.

Centro Sivananda de Estudios
Yoga-Vedanta de la República Argentina

Buenos Aires

16 de noviembre de 1969

INTRODUCCIÓN

A la segunda edición

Esta segunda edición del librito editado con los auspicios del fraterno Centro Sivananda Yoga-Vedanta de la República Argentina en 1969, que con la denominación Postulados del Yoga recogía parte básica de las enseñanzas de nuestro común guía espiritual y rector de ambos Centros, el querido Maestro Swami Shivapremananda, luce en esta oportunidad, agotada aquella primera edición, enriquecida con nuevos aportes de su esclarecida penetración espiritual.

Es así que el cambio de título se corresponde con la mayor amplitud temática concretada con la versión de la conferencia pronunciada por el Maestro, en la Universidad de Londres el 5 de abril de 1989, "La Finalidad de la Filosofía" que completa la segunda edición de Postulados del Yoga, de esta manera ampliada y, además, revisada y corregida.

Se incorpora a continuación una nueva segunda parte, "Cómo comprendo el Yoga", que se integra con la transcripción de la entrevista con la periodista Adriana Ferrari, tomada de la revista Yoga Integral, N° 2, 1989, de Buenos Aires; con la versión de una conferencia dictada en la Universidad de Londres el 7 de abril de 1989, "La Visión de los *Upanishads*"; con una nueva edición de la conferencia emitida en el Centro de Montevideo en 1975 y que ya fuera publicada bajo el título "La Búsqueda de la Realidad"; y con el texto de las palabras del Maestro

en su entrevista con Pablo de Urbanzi, publicada en La Opinión Cultural, el 5 de septiembre de 1976, en Buenos Aires.

Todas las nuevas versiones han sido revisadas, corregidas y actualizadas personalmente por el Maestro basado en su actual y mejor dominio del idioma castellano. Reunidas en la presente edición constituyen un hilo conductor que nos acerca precisamente a un mejor conocimiento de *La filosofía universal del Yoga*. La mente siempre lúcida e inspirada de Swami Shivapremananda nos regala este hermoso collar de enseñanzas que el Centro de Montevideo se complace en facilitar su divulgación para la mejor comprensión del lector siempre ávido de captar las elevadas expresiones de la milenaria cultura que nos regala el Oriente.

Centro Sivananda de
Yoga-Vedanta del Uruguay

Montevideo
Guru Purnima
(Día del Maestro)
26 de julio de 1991

PRIMERA PARTE
POSTULADOS DEL YOGA

LA BASE DE LA FILOSOFÍA VEDANTA

*Presentación por el Rector de la Universidad del
Salvador, Rvdo. Padre Ismael Quiles*

Deseo dar la bienvenida a Swami Shivapremananda porque nos hace el favor de visitarnos en la Universidad del Salvador, donde tenemos la inquietud de escuchar todas las voces del espíritu y escucharlas con tranquilidad, seriedad y nivel científico. Porque, aunque la sinceridad siempre es buena y todos los que son sinceros van al cielo, cuando a esta sinceridad y autenticidad se le agrega la seriedad, el método en la investigación y el nivel científico y académico, entonces evidentemente la inteligencia es más inteligencia, el hombre es más hombre y el acercamiento a Dios es más pleno, más consciente. Por eso, porque sabemos que Swami Shivapremananda trabaja en ese nivel serio y académico, la Universidad ha tenido mucho gusto en invitarlo.

Yo he querido venir aquí a darle la bienvenida, y ahora, el Padre vice Director de la Escuela de Estudios Orientales, Padre Bárcena, va a introducirles mejor que yo en la personalidad de Shivapremananda

*Introducción por el Rvdo. Padre Dr. Máximo
Bárcena*

Es un gusto y un honor al mismo tiempo poder dar acogida al Swami Shivapremananda, aquí entre

nosotros, en la Universidad del Salvador. Como han escuchado ustedes muy bien las palabras del Padre Rector, es en ese espíritu de conciliación, de comprensión de diálogo se dice hoy día, de conocimiento mutuo que echa por tierra muchos prejuicios y muchas prevenciones sobre una base de seriedad científica, que hemos nosotros invitado a Swami a que nos honre hoy con su presencia. Después de escuchar la introducción del Padre Quiles, en palabras tan sencillas y llenas de unción, creo que huelga todo otro comentario. La personalidad de Swamiji, ustedes la conocen por el Centro que él dirige, Sivananda de Estudios Yoga-Vedanta. Me limitaré brevemente porque ustedes están, supongo, ansiosos de escuchar sus palabras y no tenemos tampoco mucho tiempo, a responder a una objeción que me presentó una persona. No sé si alguno de ustedes se habrá sorprendido de ver entre nosotros, en la Universidad del Salvador, una especie de... ¿qué diríamos?... de sotana color azafrán. ¿Cuál es el sentido que eso tiene? El sentido que tiene es, precisamente, a mi modo de ver, que todos en este mundo de interrelaciones, de intercomunicaciones, necesitamos de un diálogo, un conocimiento mutuo que es imperioso como base previa a ese amor que es la esencia del cristianismo y que está también de una manera o de otra presente, con una u otra intensidad, en todas las religiones.

Es en ese espíritu que nosotros nos hemos reunido hoy. Porque, como bien dice San Ignacio, un paso previo para el entendimiento y dicho en términos más espirituales para el amor, es el conocimiento.

Bueno, si ustedes observan la vida diaria, muchas de nuestras incomprensiones, pequeñas antipatías y odios nacen del hecho de que vivimos separados unos de otros. Bastaría muchas veces que nos acercáramos a otra persona buscando con ese afán palpitante de encontrar al hombre a quién debemos respetar en el fondo, para que muchos de nuestros prejuicios se desmoronaran indefectiblemente. Pues bien, vamos a escuchar conceptos filosóficos de la vida de otras latitudes, que tienen un interés indudable, recién descubiertos y estudiados en profundidad por nosotros.

Tenemos ya una tradición larga entre estudiosos de Occidente que han estudiado Oriente, por supuesto. Pero en una dimensión más generalizada podríamos decir recién descubiertos por nosotros y que sin duda aportarán nuevos valores, darán pie a nuevas especulaciones filosóficas sobre el hombre y sus problemas que, en definitiva, nos enriquecerán a todos. Mucho podría decir a este respecto y prefiero ya cortar aquí, casi como un exabrupto, para ceder la palabra al Swami, que tendrá cosas muy interesantes que decir sobre esta filosofía de la vida que, si bien en sus orígenes tendrá quizá una base de concepción religiosa, está hecha sobre una racionalización de esa concepción y de un esfuerzo por ponerla sobre una base natural que es también como ha nacido en Europa la filosofía católica.

Discurso de Swami Shivapremananda

Deseo agradecer al Padre Quiles y al Padre Bárcena especialmente, por haberme invitado. Me sorprende que ellos hagan, quizá tanto o más de lo que yo puedo hacer aquí, para diseminar las enseñanzas de Oriente. El que hayan pensado en hacerlo, considerando que deben darse a conocer, es para mí una gran satisfacción y por eso me siento agradecido a ellos.

La fuente trascendental

Una antigua oración en los Vedas relaciona la aspiración humana con las diferentes formas de la fe. Compara al mundo con el océano y al sol con la voluntad de Dios. Por voluntad de Dios nos elevamos como las nubes y tomamos contacto con las montañas, es decir estando envueltos en la vida temporal, nos volvemos ríos; y así como la naturaleza del río es fluir hacia su fuente real, el océano, nuestra naturaleza inherente es la de fluir hacia nuestra fuente espiritual. Tal como el río toma las características del terreno a través del cual fluye, también en nuestra vida tomamos las características de las diferentes costumbres, formas de pensar de los lugares por los que nos movemos y las tradiciones en las cuales hemos nacido. Pero fluir debemos, no importa hacia qué región, ni qué clase de terreno hemos de encontrar. De la fuente hemos venido y a la fuente habremos de volver.

Este es el espíritu de la filosofía Vedanta. Corresponde a un texto sagrado, uno de los *Upanishads* básicos, que fue escrito alrededor del siglo IX, antes de Cristo y representa la primera búsqueda interna del yoga. Indica que venimos de una fuente trascendental que no conocemos; como seres materiales estamos envueltos en términos de valores y diversos conceptos, pero de esa involución, al cultivar los valores que nos elevan, regresamos a nuestra fuente espiritual. Salimos de lo inmanifestado, nos volvemos manifestados y regresaremos a lo no manifestado.

La vida entera es una manifestación de la expresión del Espíritu. Es el primer postulado, que evolucionó en tiempos antiguos en la India, sobre la immanencia de lo Divino. Dios, en última instancia, es trascendental, más allá de todo concepto; sin embargo está en la creación en términos de diversos valores y leyes; como principio de energía, como cohesión que da sustancia y forma a la materia, inteligencia en las plantas, en los animales y en el ser humano en todos sus niveles. Todas son formas distintas de la expresión de Dios.

La vida es movimiento y la naturaleza del espíritu es moverse y no quedar estático; y si bien es característica de la materia el ser cohesiva, estructural y limitada, por lo tanto la naturaleza de la conciencia terrenal es la de estar atada a nuestros deseos y constreñida por nuestras pasiones y egoísmo; sin embargo es el movimiento la naturaleza del espíritu.

Somos seres terrenales y a la vez espirituales. Terrenales, en cuanto a querer preservar nuestra individualidad, no sólo física, sino del ego, pero al mismo tiempo somos espíritu infinito cuya naturaleza es la liberación de cualquier estado de atadura. Si fuéramos meramente seres empíricos encontraríamos satisfacción en la vida sensorial. Si meramente fuésemos seres racionales, encontraríamos solaz en deducciones e inducciones intelectuales y estaríamos satisfechos en nuestro nivel mental. Pero no lo somos y buscamos algo más.

Por eso, en la tradición yoga se dice: el amor a la verdad es un movimiento del amor mismo, es amor al conocimiento; y desear conocer es desear amar. Un real conocimiento sólo puede surgir a través de la aspiración del espíritu, que es amor a la manifestación de la vida y a todo lo sublime.

Se dice que el cuerpo de Dios es el conocimiento mismo, pero eso no indica conocimiento intelectual, sino el querer saber y sentir; saber del hambre de los demás y sentirlo en el propio corazón; conocer las emociones del prójimo y tratar de elevarlo. Este tipo de sublimación representa la búsqueda de Dios.

Sentido de plenitud

El *Isha Upanishad* comienza con una oración que dice:

Aquello que está más allá de todo esto,
puede darnos un sentido de plenitud.
Aquello que está dentro de esto,

también puede en verdad darnos un sentido de plenitud.

La vida más allá, el espíritu trascendental, puede darnos en verdad un sentido de plenitud.

Pero la vida por dentro, el espíritu inmanente y manifiesto, también puede darnos un sentido de plenitud.

No hemos venido a este mundo a sufrir sino a realizar la plenitud que se entiende como plenitud en la inmanencia del espíritu, no en la atadura de la materia. Pues lo que es pleno aquí, proviene únicamente de lo pleno en el más allá. Sin embargo, somos el espíritu infinito, y una vez que realizamos la plenitud en esta vida luego de haber cumplido con nuestro deber en términos de valores y trabajo, lo que quedará será sólo la plenitud del más allá, y cuando regresemos a lo no manifestado, volveremos a lo que es completamente pleno.

Para indicar lo no manifestado, existe un término en sánscrito que es "ser". También hay un término para lo manifestado, que es "no ser". En la metafísica del Vedanta, devenir es "no ser". Devenir es ser manifestado en términos de dualidad y en el momento en que estamos relacionados a los pares de opuestos, a la existencia dual, la vida no es completa, sólo estamos en un lugar determinado, no nos encontramos por doquier. En cambio sólo somos el ser, cuando estamos en todas partes, y este "ser" o la naturaleza del ser, si es que puede emplearse tal frase pues está más allá de la mente, es la verdadera plenitud.

La manifestación de la creación es temporalizar el espíritu inmortal, dándole forma y marco en un padrón que lo limita. Por lo tanto, devenir y aun volvernos almas individuales, es una limitación de nuestro ser. Pero si se conoce la esencia del espíritu, la esencia de nuestro ser limitado o lo que se llama "no ser", en última instancia se eleva por encima de ese estado de no ser y se vuelve hacia el infinito.

Conocimiento eterno

En una alegoría se dice que un muñeco de sal que se compara al aspirante espiritual quería conocer la naturaleza de Dios y saber quién lo había hecho y de dónde provenía. Naturalmente fue hacia el océano y al comenzar a investigar su contenido, al sumergirse en él, y en el proceso de encontrarlo, de pronto no hubo más muñeco de sal. De tal modo la conciencia espiritual disolverá nuestra limitación terrenal.

Si no fuera así, si nuestro espíritu no estuviera clamando siempre, insaciablemente, nuestra vida en el mundo sería agradable, nos sentiríamos felices dadas las condiciones de confort físico y la satisfacción del ego. Pero la naturaleza misma del espíritu es desear el infinito; nunca estará satisfecha con ninguna condición dada, y por eso se dice que el conocimiento y el amor son eternos. Sin embargo, no debíamos en el proceso, olvidar que el conocimiento empírico y el amor temporario también tienen su validez.

Algunos pasajes del *Isha Upanishad* nos harán comprender la integración de lo trascendental con lo

relativo que comienza por la paulatina sublimación del proceso físico de la vida. En una escala ascendente llegamos a apreciar la relatividad.

Por ejemplo dice: si hay un objeto que los ojos ven, ¿son en realidad los ojos los que ven? No, es la mente detrás de los ojos la que hace que podamos ver; pues si esta estuviera en otra cosa, aunque si miráramos, no veríamos. A su vez; ¿es la mente la que está viendo? No, el *prana* detrás de la mente ve el objeto. *Prana* es el principio de pulsación de la conciencia individual. Se traduce a veces en forma libre como energía, pero una mejor interpretación sería, estado de conciencia.

Es la materia gris la que parecería ver y percibir, pero suponiendo que correspondiera a una persona sin vida, por más que pasáramos corriente eléctrica a través de ella, no vería, de manera que no es meramente la electricidad física lo que se llama *prana* sino la conciencia espiritual. Un cuerpo muerto, si bien tiene los ojos y el mismo cerebro, al no tener conciencia, no percibe.

También, no es el *prana* el que ve, sino el alma individual o la particularidad de la conciencia. No sabemos qué es el alma, pero un principio de conciencia, dentro de la individualidad de nuestra personalidad, es lo que ve.

En última instancia, no es el alma individual, sino un espíritu omnipresente, infinito y trascendental, el que ve.

Existe así la tendencia de afinar la percepción desde lo burdo hacia lo sutil y más sutil aún y elevarse por encima de nombres y formas.

El concepto de ser es, ciertamente, un estado de plenitud y también lo es el muchas veces mal entendido concepto de *nirvana*. *Nirvana* literalmente significa "extinción", es la extinción de la percepción empírica. Se trascienden los niveles burdos de conciencia, los deseos terrenales, el nombre y la forma y el amor por este cuerpo físico, a fin de volver a ser plenos. Pero al trascender las formas no se las rechaza, sino que se llega a estar dentro de todos los nombres y formas como el espíritu inmanente.

Se dice que el espacio dentro de una vasija parece estar limitado al tomar su forma, pero no es esa en realidad la naturaleza del espacio, sino que mientras existe la vasija, toma la forma de ella, pero en cuanto ésta desaparece, el espacio limitado se vuelve uno con el espacio universal.

La inmanencia

"La plenitud está más allá de todo esto; la plenitud está también dentro de todo esto" reza una antigua oración. Este postulado se refiere también al concepto de lo Divino. Hay plenitud en el espíritu trascendental o en sánscrito *Brahman*; la plenitud está también en el Dios personal o en términos de valores y cualidades siempre que uno esté consciente de que a la vez es trascendental, ilimitado y más allá de toda cualidad o concepto.

En el *Bhagavad Gitâ* (una de las antiguas escrituras de la India) se dice que realizamos a Dios en nuestra vida, en el movimiento de nuestra

aspiración espiritual. Al moverse nuestro espíritu toma el molde de nuestra aspiración, y el infinito que está más allá del nombre y la forma se asume en la forma de esa aspiración, que debe pasar más allá del nivel de las limitaciones mundanas o dogmáticas.

¿Qué es este *Brahman*, qué es el espíritu infinito? Se dice "que se mueve y no se mueve". ¿Por qué se dice que "se mueve"? Porque es la conciencia que pulsa en la creación. ¿Por qué "no se mueve"? Porque está en todas partes, no es un objeto. ¿Cómo ha de moverse en algún lugar cuando ya está allí? "Está lejos y está cerca". Está lejos para aquellos que no tienen conciencia espiritual y está cerca para los que están abiertos a ella. "Está dentro de todo esto y más allá de todo esto".

Cómo puede haber odio cuando se trata de captar el espíritu o la esencia de nuestro ser por dentro, que es idéntico; es uno, con la esencia del ser de otros, y ¿cómo puede haber pena o desilusión para aquel que busca realizar esta unidad del espíritu en uno y en otro?

Se dice también que adorando la naturaleza existe la posibilidad de permanecer ignorante, y venerando aquello que está más allá, es posible volverse aún más ignorante. ¿Por qué? Pues si sólo es una frase el decir que está más allá de todo esto, no trata de buscar la realidad en la existencia manifiesta.

Si bien Dios es trascendental, no olvidar que es inmanente; puesto que trascendental para la mente limitada del hombre, es sólo un concepto, y debe ser realizado en valores espirituales. Esto es lo que se llama la inmanencia del espíritu. No sabremos lo que

es Dios, a menos que sepamos lo que es la verdad, lo que es el amor, a menos de entender qué son los valores espirituales, en nuestra vida.

Religión en sánscrito se llama *dharma*. *Dharma* también es la verdad, la rectitud y tiene un tercer significado, el deber. La verdad es realmente religión y ésta puede ser practicada únicamente a través de un sentido del deber, el que a su vez significa deber a la verdad, verdad que buscamos en nuestra vida y que es amor y que realizamos a través de la sublimación de nuestras emociones.

Realizando estos valores espirituales en nuestra vida llegaremos a realizar a Dios que es trascendental. Gracias.

*Comentarios del
Rvdo. Padre Dr. Máximo Bárcena*

Hemos escuchado la disertación del Swami. Un recorrido rápido, más de lo que nosotros hubiéramos deseado, por las bases que constituyen la filosofía Vedanta según lo explican los *Upanishads*. Ha tocado el Swami diversos conceptos, el concepto del espíritu humano, su constitución, el conocimiento de Dios y la integración en Dios a través del espíritu. Con lo cual, también nos ha ofrecido un golpe de vista de lo que es Dios en esa concepción filosófica. Ha llegado a insinuar las bases de la moralidad en la relación de los hombres y también una definición de la religión.

El sentido profundo que ellos dan a la palabra religión. Todos son conceptos filosóficos que nos

ofrecen a nosotros bases para la reflexión. En muchas de las expresiones habrán ustedes descubierto otra manera de formular convicciones que tenemos y habrán notado una profunda afinidad. Pues bien, mañana nos va a volver a hablar sobre dos conceptos muy interesantes, también en la base de la filosofía Vedanta, los conceptos de la involución y de la evolución, que hoy apenas insinuó. La evolución y la involución del espíritu humano que está profundamente relacionado con la concepción que nosotros no entendemos, que la consideramos superficialmente, de la transmigración y de otros problemas de este orden. Con esto damos las gracias al Swami por la conferencia de hoy y esperamos ansiosos mañana.

(En la Universidad del Salvador,
Buenos Aires, 13 de agosto de 1969)

INVOLUCIÓN Y EVOLUCIÓN DEL ESPÍRITU

*Introducción por el
Rvdo. Padre Dr. Máximo Bárcena*

Agradecemos a ustedes nuevamente su presencia y nos disculpamos por el atraso, pues en este momento estamos inaugurando una exposición conmemorativa del centenario del nacimiento del Mahatma Gandhi, que es una gran figura de la India. También allí se ha reunido gran público, deseoso de conocer el mensaje espiritual y humano transmitido a través de sus palabras y sus escritos. Las leyendas y fotografías fijadas en las paredes son la expresión de su vida, pues como él decía con mucha frecuencia: "No es tanto lo que se dice cuanto lo que se hace".

Hoy Swami nos va a hablar sobre un tema apasionante desde el punto de vista filosófico y humano. Es el tema de la evolución e involución del alma humana. ¿Qué quiere decir él con esto? Lo escucharemos a través de sus palabras. Son conceptos nuevos de ideas antiguas por las cuales la filosofía Vedanta expone el concepto de evolución que nosotros entendemos y aplicamos a la naturaleza física. Ellos la explican dándole un sentido peculiar, que toda evolución está precedida por una involución y toda involución está precedida por una evolución. Son conceptos muy afines en toda la concepción que tiene la filosofía Vedanta de la vida, del origen del hombre, y tocan precisamente esos problemas hasta las bases de la moralidad y la ética.

No quiero extenderme más, sirva esto de presentación ya que lo interesante es escuchar la palabra de Swami mismo.

Discurso de Swami Shivapremananda

En algunas de las antiguas oraciones de los Vedas, que pertenecen a los *Upanishads*, escrituras hindúes que contienen una filosofía mística de este pueblo, se dice que Dios está en nuestra vida y que podemos realizarlo a través del desarrollo del idealismo espiritual y la sublimación de las relaciones humanas; se dice que religión significa cumplimiento del deber con el fin de llegar a la verdad.

Realización de Dios

Esta oración traducida del sánscrito expresa el espíritu de la filosofía Vedanta, que nos permite enfocar nuestra evolución:

Que nos preocupemos los unos por los otros.

Que seamos creativos en nuestros esfuerzos mutuos.

Que podamos crecer en entendimiento.

Que utilicemos unidos los dones de la vida.

Que no haya discordia entre nosotros.

Es un diálogo de la conciencia, inspirado por el amor a la unidad, la fe en nosotros mismos y en el espíritu común que mora en nuestros corazones.

Mientras no tratemos de desplegar nuestro ego grosero, meramente por afán de intelectualismo, no debiéramos temer el diálogo. La única meta de realización espiritual, debería ser el amor a Dios, a la verdad y al conocimiento: el afán de unirnos en un sentido de propósitos comunes.

Otra oración dice:

Que nuestros pensamientos residan
en nuestras palabras.

Que las palabras residan en nuestra mente.

Que los conceptos de Dios siempre sean
expansivos en nuestra conciencia.

Que las escrituras residan en nuestras vidas
más bien que en los libros.

Que entendamos lo que escuchamos.

Que realicemos lo uno en lo mucho y
reconciliemos el día con la noche.

Que expresemos lo eterno y a la vez
la verdad relativa.

Que lo eterno nos proteja y que nosotros
protejamos la verdad relativa.

En otras palabras, que seamos veraces y lo que digamos tenga significado. Que al hablar nuestra mente guíe los pensamientos para expresarlos bien articulados y en forma concreta, libres de hipocresía y frivolidad. Que nuestra visión crezca continuamente en fe, amor y verdad. Que no consideremos las escrituras para ser leídas sino para

vivir de acuerdo con sus normas. Que sepamos comprender lo que estudiamos y oímos.

Que encontremos un significado positivo aun en las situaciones negativas, y que en todo lo que hagamos, sepamos que no estamos perdidos, que existe una luz aun detrás de la oscuridad y que hay verdad en la no verdad, de manera que tratemos de transformar nuestra vida terrenal, mediante un idealismo espiritual. Que expresemos la verdad eterna en el sentido de la realización trascendental y la relativa en cuanto a las muchas formas de la verdad que conocemos y aplicamos en distintas circunstancias.

Dos términos en sánscrito expresan: *ritam* como la verdad eterna y *satyam* como la verdad contraria a la no verdad. También se toma el amor como verdad contraria al odio. En nuestra comprensión de la verdad relativa buscamos lo eterno a fin de no perdernos en la verdad, limitada y dogmática, sino por la aspiración espiritual, y así evolucionar nuestro concepto de la verdad continuamente.

Estas oraciones (*shanti mantras*), muestran el espíritu del yoga.

Fe y aspiración

No se habla aquí de las diversas doctrinas teológicas del hinduismo, sino de filosofía y sus conceptos en cuanto a la naturaleza del alma; de la involución del espíritu en la materia y de la evolución de la individualidad del espíritu a través de la materia.

Conviene destacar un punto fundamental, y es que toda búsqueda es válida sobre la base de la fe, la que tiene valor si va acompañada de la aspiración. A menudo se habla de fe ciega, pero no hay tal cosa. En nombre de la ciencia se hacen grandes declaraciones sobre la inteligencia en el saber, pero, si analizamos, ¿qué es la ciencia? Es amor a la verdad y, ¿qué es amor? Es tener fe, creer en la verdad, en la entidad sobre la cual se desea saber.

Hay un dicho de Gandhi: "Si no se presupone algo, no se encuentra nada". El término mismo hallar denota un movimiento y deseo de búsqueda. No iríamos a ninguna parte, ni entraríamos a indagar, a menos de aceptar la posibilidad de la existencia de tal lugar. Toda búsqueda está basada sobre la hipótesis de la fe.

Apyaya Dikshita, un santo del medioevo de la India, gran comentador de las escrituras, en una oración dio el espíritu de Vedanta y el carácter de nuestra aspiración por lo divino, que trataré explicar en la manera siguiente:

Señor, yo sufro de tres limitaciones. Te ruego a tí para que me liberes de ellas, no porque quiera evaluarlas en menos en términos de valores humanos, pero es que deseo crecer y evolucionar.

Las tres limitaciones de las cuales sufro son: Una, la de tratar de particularizarte y darte un nombre y una forma, tú que estás más allá de todo nombre y forma. Pero soy un ser humano y sólo puedo pensar en términos de conceptos, necesito un foco, y por eso tengo que darte una identidad y un nombre, pero que yo no te limite al nombrarte en particular, sino

más bien trate de ser expansivo y que al adorarte no me olvide que tú eres infinito y trascendental.

Otra limitación de la cual sufro, es la de localizarte en una casa de adoración, buscar tu gracia en un lugar de peregrinaje, tú, que estás en todas partes. Sin embargo, soy un ser humano, y no me es posible sentir que todo es sagrado; por eso necesito colocarte donde el pensamiento es sublime, crear una atmósfera de santidad que me dé sostén para crecer. Soy como una pequeña planta de enredadera; no estoy seguro de mí mismo y me hace falta un muro para trepar. Tengo la necesidad de sentirme bendecido en un lugar sagrado; esta es mi limitación. Pero también te necesito en un lugar mundano, y quizá más aún que en el recinto sacro, para verte en el pecador a fin de no cerrar mi corazón y mantenerlo libre de rencor.

La tercera limitación de la cual sufro, es que si bien tú no necesitas ninguna alabanza ni gloria, yo te glorifico y te alabo, porque soy un ser humano y como tal estoy condicionado a mirar hacia algo glorioso, a fin de elevarme y tener un ideal. No es que yo trate de propiciarte ni alabarte pero cuando se ama, por necesidad emocional, se desea expresar el amor. Esa autoexpresión y sublimación me mueven a cantar tu gloria.

Materia y espíritu

De acuerdo con la filosofía Vedanta, no hay involución, pues la materia es el espíritu mismo o cuerpo del espíritu que en el proceso del movimiento

se vuelve muchas formas, pero también más allá de ellas y extendiéndose siempre está el espíritu, de la misma manera que lo trascendental está inmanente en los valores humanos, que comprendemos por nuestra mente limitada.

Una antigua oración expresa el concepto:

De tí han venido todas estas estrellas
en los cielos y en tí han surgido
estos mundos de tu creación.
La creación surge y desaparece,
pero tú eres más allá de toda ella.

Si bien la ciencia no habla de la creación como viniendo de Dios, dice sin embargo que el espacio no está vacío, sino lleno de partículas sutiles de energía que se juntan para formar una estrella, de la cual nuevamente ha de nacer otra, y otra nueva a su vez.

En la misma oración se dice:

La forma de la estrella ha venido
de tu voluntad, tu voluntad es la estrella y
sin embargo, cuando la forma se ha ido,
tu voluntad persiste en la luz de la estrella.

Estos antiguos conceptos se comparan con los postulados de la ciencia moderna que describen los períodos de vida de las estrellas. Cuando existe la forma, las partículas de energía que emanan los rayos cósmicos, se unen con otros de muchos diversos campos de energía, dando nacimiento a

nuevas formas. De manera que si bien la forma de la estrella quizá ya no esté, sigue su esencia. Aquí queda expresado el postulado de la inmanencia del espíritu en la materia, en su forma sutil e invisible como energía.

En sánscrito, el primer principio de la existencia material se llama *spandana*, que quiere decir, vibración o pulsación. Lo que denominamos en la ciencia moderna, como una estructura molecular con partículas atómicas y subatómicas moviéndose a tremenda velocidad, es el espíritu en la materia bajo la forma de energía que continúa evolucionando.

Es un postulado cuya validez depende de la búsqueda humana, pues según el Vedanta, cualquier verdad expresada es sólo una verdad limitada. Un concepto nunca puede describir adecuadamente la verdad; es necesario realizar el espíritu de la misma y evolucionar hasta el fin de nuestra existencia terrenal.

Para realizar la verdad aplicada debe haber amor. Ningún concepto debiera ser constreñido, sino amplio: un sostén para ayudar a crecer. A través del amor a la verdad se adelantará en la realización en cualquier premisa religiosa. Con ese ideal nos referimos a la inmanencia del espíritu en la materia.

En todos los elementos existe el espíritu, y de acuerdo con el viejo concepto hindú, son cinco los elementos básicos. Uno es el elemento tierra o materia sólida, llamado, en sánscrito, *prithvi*. Dentro de la tierra está el segundo elemento, agua o *apas*. Los antiguos creyeron que las montañas y la tierra contenían agua, es decir, más bien materia líquida.

El tercer elemento es llamado *vayu* o atmósfera, o gas. Dentro del agua hay gas, oxígeno e hidrógeno y en esta, a su vez, se encuentra el cuarto elemento, *agni* o fuego. También esto tiene su validez científica, pues diversos tipos de gases combinados de diferentes maneras pueden dar una forma de energía y obtenerse la combustión. Por lo que tenemos *agni* o fuego en la atmósfera más allá y también dentro de *agni*, éter o *akasha*, que es el quinto elemento.

A estos cinco elementos físicos, en el universo corresponden cinco conciencias espirituales cualitativas. Bajo la forma de tierra está nuestro amor a los sentidos o al placer físico. A la forma *apas* o agua, corresponde el amor humano por sentimientos. Sabemos que la pasión sola no nos satisface, sino más bien la bondad, la compasión, el amor humano. El espíritu está presente en esas expresiones humanas de manera más y más sutil. *Vayu*, o el elemento atmósfera corresponde a la aspiración espiritual.

Evolución del espíritu

Nuestro espíritu evoluciona de un nivel de apasionado apego a la vida mundana, hacia el humanismo, la misericordia y la compasión que se extienden por fin al amor espiritual. En este caso es no meramente un sentimiento social o fraternal, sino búsqueda de una relación del espíritu, a la que corresponde *vayu*.

Nuestra devoción a Dios corresponde a *akasha* o éter, cuando superamos nuestros apegos mundanos y la naturaleza física. En esta relación está el fuego del conocimiento espiritual, *agni*, o elemento de la realización de la que volvemos a lo sin límite, el espacio o *akasha*. La materia sutil está en la materia burda y en las emociones groseras están las emociones más finas, pero durmiendo.

La evolución es posible por encontrarse adentro, la semilla de la realización. El cuerpo es el vehículo o tabernáculo del espíritu, así como el espíritu es el alma de la materia.

¿Cómo se interpreta la evolución? Se afirma que en todas las formas materiales hay un nivel general de conciencia, lo que llamaríamos energía o principio de cohesión, y el principio de la inteligencia que contiene la ley cíclica. Su forma general puede observarse bien al nivel vegetal. Un árbol nace de una semilla que brota, crece, deja caer a su vez una semilla, y luego decae. Aun cuando el árbol ya no esté más, sin embargo continúa por su semilla. Este principio de existencia particular en forma generalizada, se llama conciencia de grupo. Hoy en día se comprueba científicamente que el elemento de la madera es de estructura molecular distinta al elemento, por ejemplo, de los minerales que no tienen la ley cíclica sino leyes de cohesión y descohesión.

Un árbol quizá desaparezca debido a que el terreno deja de ser adecuado para su crecimiento, pero puede suceder que miles de años más tarde, el lugar se vuelva apropiado y brote la semilla; lo que

hoy es el desierto del Sahara, sin vegetación, quizá en cien mil años, sea un lugar cubierto de bosques.

El principio cíclico persiste en los niveles más elevados de la creación. Además del principio de existencia en forma cíclica, está el instinto, es decir, una inteligencia que se expresa donde ya aparece la particularización individual. Se postula que la conciencia evoluciona a través de la materia a las plantas yendo luego a un nivel de existencia animal, donde se vuelve particularizada. De acuerdo con este postulado, una vez que el espíritu se ha individualizado como un alma, comienza a evolucionar de un nivel bajo a uno más alto, un nivel de existencia animal hasta por fin llegar al ser humano y como tal evolucionar a través de sus aspiraciones elevadas.

El animal, si bien tiene conciencia de grupo, por lo que desea vivir con otros animales, posee sin embargo un instinto particular y una forma especial de reaccionar a lo externo que corresponde al nivel instintivo de la conciencia.

En el ser humano la conciencia particularizada evoluciona aún más. El hombre no sólo reacciona instintivamente y desea satisfacerse empíricamente, sino que posee además anhelos espirituales, razona y piensa que hay algo más que el instinto o lo que puede conocer a través de los sentidos.

Liberación del alma

Naturalmente, es aquí que aparece la teoría de la reencarnación, que sostiene que de un nivel de vida

a otra vida, el espíritu continúa evolucionando hasta que ya no necesita más de la forma física, y liberado de ella vuelve a la conciencia universal. Este es el postulado del Vedanta.

Pero de acuerdo con la teología hindú, después que la particularidad del alma se libera del cuerpo físico, permanece como alma individual en una forma espiritual y en una existencia celestial. Según esta filosofía, las almas están envueltas en la materia, evolucionando a través de la reencarnación para volver con almas descarnadas individuales a la presencia de Dios y permanecer allí eternamente.

En cambio el Vedanta sostiene que cualquier existencia particular no puede nunca ser eterna, pues a fin de permanecer como tal debe reaccionar sobre otro particular, y solamente en esta interacción se sustenta su particularidad. Así que aun teniendo un cielo, éste no sería eterno.

La teología hindú mantiene el concepto de *Brahmá* o Dios como creador. Este tiene un término de vida que quizá sea de billones de años. De ahí que se diga que un día de *Brahmá* es igual a cientos de millones de años del ser humano, y que *Brahmá*, es el creador dentro del universo. Entendiéndose aquí a *Brahmá*, no como un ser supremo, sino como una entidad supernatural, una expresión de Dios, presidiendo sobre el universo y la existencia creada. Al venir la disolución y desaparecer el universo manifestado, también desaparece *Brahmá*, pues ya no habría necesidad de este aspecto de Dios trascendental (*Brahman*).

Estos conceptos deben entenderse no en términos de formas humanas, sino como leyes o más bien como la interacción de diversas leyes que dan profundidad al universo. Naturalmente, a fin de dirigir el proceso debe haber una fuente de conciencia, particular y trascendental. En la vida práctica, por ejemplo, si hubiera una máquina inmensa, se necesitaría quien la opere, pero en cuanto la misma no estuviera más, no tendría razón de ser el operador.

La fuente de conciencia para dirigir el proceso total, sería solo una expresión de Dios, en sánscrito *Ishwara*. *Ishwara* a su vez tiene tres aspectos que no están separados entre sí: Dios como creador o *Brahmá*, *Vishnu* o el principio sustentador y *Shiva* o el principio de la disolución o liberación del espíritu de la materia. *Ishwara* es considerado como un Dios personal o conciencia cósmica definida, es decir, la inteligencia que gobierna el cosmos y más allá estaría la conciencia cósmica indefinida, en sánscrito *Hiranya-garbha*.

Pero *Hiranya-garbha* contiene a su vez el concepto más amplio de *Brahman*, que no se puede definir, no es conocido y está más allá de todos los conceptos. De aquí surgen diversos tipos de postulados.

Una vez, que desde el plano de los animales la conciencia individualizada, elevada, se vuelve un ser humano, este evoluciona por sus actos y al realizarlos es feliz o desgraciado, recibiendo recompensa por las acciones buenas y también reacciones negativas sus malos actos.

Es la naturaleza de la individualidad del ser, regida por las leyes de la auto-preservación y auto-propagación, que nos hacen auto-centrados, apasionados y agresivos. Pero a su vez, dentro de esa individualidad está la esencia espiritual que es infinita y nos lleva a aspirar a los valores más elevados. De manera que, al mismo tiempo, nos volvemos apegados creando un mundo de acciones buenas y malas como parte de nuestra involución y como parte de nuestra evolución.

La individualidad del espíritu evoluciona a través de las acciones y reacciones y, finalmente, cuando no hay más deseo por este mundo, no queda hambre por el cuerpo físico o el amor humano y se han sublimado las emociones, el espíritu está libre, no se necesita ni del cuerpo ni del mundo, y se vuelve uno con la esencia espiritual del universo. Esto, nuevamente, es un postulado de la filosofía Vedanta.

Si otra filosofía diera mayor plenitud al corazón, debiera indagarse en ella. Cualquier postulado es válido en la medida en que nos ayuda a vivir bien, a encontrar paz y dar sentido de propósito a nuestra vida, para tomarla más bien como una bendición que como una maldición.

Los postulados tienen como fin dar algún tipo de contestación y significado profundo a la existencia, un sentido de justicia. El que nos ayuden a evolucionar será válido si da satisfacción al corazón y contribuye a hacernos mejores seres humanos con habilidad de sentir amor y darlo a los otros. Los medios pueden quizá diferir, pero la meta es la misma.

La reencarnación

¿Cuál es el porqué de la reencarnación? Básicamente fue el deseo de existir más allá de la vida del cuerpo. Esto es común a todas las filosofías y la que no encierra en sí la teoría de la reencarnación, tiene la de la transmigración. Ninguna religión dice que hemos terminado una vez que morimos, sino que se transmiga a otro plano de existencia. Algunos afirman que hay cielo e infierno, de acuerdo con el grado de existencia positiva o negativa. En la teoría de la reencarnación se postula que el alma vuelve nuevamente a la tierra. Se realizan acciones y deseos, y se regresa con el fin de cumplir otras acciones y deseos. Cuando ya no quedan más deseos por este mundo y no hay necesidad de volver, se retorna al espíritu infinito.

El primer principio se refiere a la continuidad de la existencia aun después de la muerte del cuerpo. El segundo corresponde a la idea de la desigualdad en la vida. ¿Por qué un hermano es más inteligente o más espiritual que otro? ¿Es esto meramente accidental? Se pretende que hay algo más que eso. Si bien las circunstancias nos forman, cada niño nace con un trasfondo particular y ya a la edad de los seis meses, las personalidades de las criaturas son distintas. Probablemente algún día esta diferencia podrá ser comprobada científicamente. No es tan simple como suponer que se trate de una cuestión meramente de cromosomas. Quizá el color de los ojos y otras características estén determinadas de esa manera, pero no los valores, el idealismo, ni

tampoco el porqué una persona debe luchar más que otra. Es aquí que la teoría de la reencarnación da una contestación referente a la desigualdad de la existencia.

Además la gente quería hacer la paz con Dios en forma particular. ¿Cómo es posible que la vida sea tan desagradable para aquel que trata de ser positivo, que está haciendo el bien, mientras la existencia sonríe a un hombre conocido por sus malas acciones?

¿Por qué un pequeño que vive en un barrio mísero debe luchar mucho, mientras otro niño en un hogar acomodado no necesita tanto esfuerzo en términos de ventaja material?

Los filósofos afirmaron que no es circunstancial ni una arbitraria decisión de Dios, sino que el que está en buena posición lo es debido a sus acciones buenas en el pasado y el que se encuentra en una mala situación la debe a sus anteriores actos negativos. El hombre bueno sufre hoy a pesar de sus acciones positivas porque está pagando las deudas de sus malos actos, y si una persona negativa parecería gozar de la vida, deberá, sin embargo, saldar sus malas acciones en el futuro.

Otro postulado afirma que, siendo el hombre tan atado a la tierra, le resulta muy difícil en el curso de la vida sobreponerse a los deseos terrenales. A través de mucho sufrimiento aprendemos y crecemos, de manera que, a pesar de nuestras acciones equivocadas, tenemos la posibilidad de evolucionar; no estamos condenados para siempre, sino que hay esperanzas.

Por supuesto, en otras teologías y aun en la hindú, hasta el más grande de los pecadores puede obtener el perdón mediante la auto-entrega y el amor a Dios. Pero, entonces, surge otro problema, y es que continuamente se pueden hacer acciones malas en la vida, para luego, finalmente, pedir perdón cuando se está muriendo.

Como se ha dicho, cualquier postulado que dé un significado mayor a la vida y ayude a evolucionar será válido.

Si tuviera que responder cuál es la realidad de la reencarnación y si creo en la encarnación, diría que es una posibilidad. Tiene cierta validez lógica en su contenido, pero se requieren mayores pruebas. Tampoco sé dónde está el cielo y el infierno, pero considero que, tratando de ser positivo en la vida, se aprende la bendición de haber sido creado como ser humano y de encontrarse a sí mismo. Como tal, tratamos de cumplir con nuestros deberes de conciencia más elevada, llamémosla Dios, espíritu inmortal, ser supremo o existencia cósmica, no importa. Lo importante es la esencia en el nombre y en la forma y en ese sentido expresamos estos conceptos. Gracias.

*Comentarios por el
Rvdo. Padre Dr. Máximo Bárcena*

Muchas gracias, Swami, por sus palabras. Usted nos ha puesto frente a un mundo desconocido para la mayoría de nosotros. También hemos tenido la suerte de recibir postulados teológicos, base de otros

postulados filosóficos, que forman una visión de la vida del pueblo de la India, y los hemos recibido "*first hand*", así directamente de una persona que los ha vivido, los ha estudiado y de cuya cultura forma parte.

Hemos caído también en la cuenta, a través de su exposición, de que todos estos postulados, siendo tan nuevos para nosotros y siendo postulados en su naturaleza, nos invitan a una profunda reflexión, para enriquecer los propios postulados, en los que nos hemos educado y que hasta cierto punto nosotros también hemos razonado.

Hemos escuchado también nuevos conceptos, que se expresaban a través de palabras semejantes e iguales a las que nosotros usamos, pero que hemos intuido que tienen connotaciones distintas. Por eso, repito lo que dije el primer día, cuando presenté al Swami, que este diálogo que nosotros nos hemos propuesto establecer, y del cual nuestra modesta Escuela de Estudios Orientales, adjunta por ahora a la Facultad de Filosofía de la Universidad del Salvador, que es la única que existe en Sud América, tiene como fin poder conocer el alcance de todas las connotaciones e implicaciones que contienen palabras sencillas, o que nos parecen sencillas porque las estamos usando en nuestra vida de intelectuales y que, sin embargo empezamos a percibir, encierran una complejidad enorme y necesitan ser aclaradas si es que queremos nosotros establecer las bases de un diálogo fructífero y duradero, para que nuestra conversación con el Oriente no se mueva en un plano de un aparente

entendimiento y que, en realidad, se trate de un diálogo de sordos, porque no nos entendemos.

Es una labor todavía muy grande que nos queda por hacer, es una imagen de Oriente que nosotros tenemos que tratar de descubrir con todas nuestras fuerzas. Salir de Oriente exótico, misterioso, que es diría yo, un mundo tan lejano para acercarnos a las realidades, a un estudio profundo del contenido de nuestras culturas, de nuestras maneras de pensar, de los postulados de nuestras vidas: postulados religiosos, teológicos, filosóficos y de los conceptos mismos para que, cuando conversemos, nos demos cuenta, seamos conscientes, de que estamos hablando realmente un mismo lenguaje, y sobre esa base podamos entonces caminar juntos el camino ese que nos lleve a la Verdad.

(En la Universidad del Salvador, Buenos Aires,
14 de agosto de 1969.)

LA INMANENCIA DE LO ETERNO

*Introducción por el
Rvdo. Padre Dr. Máximo Bárcena*

Hoy, en la última conferencia de Swami Shivapremananda, que corresponde al ciclo seminario que está ofreciendo la Escuela de Estudios Orientales, adjunta a la Facultad de Filosofía de esta nuestra Universidad del Salvador, quisiera leerles un texto de un gran indio, el Mahatma Gandhi. Este texto tiene un significado especial, lleno de sentido y de enjundia, porque estamos celebrando el centenario del nacimiento del Mahatma Gandhi.

Los años que he vivido en Oriente (Japón) que fueron doce, fue siempre en una actitud de aprendizaje, que es como todos nos debemos acercar a todos. Es mi convicción que cuando nos acercamos a un hombre, debemos ir siempre imbuidos de un profundo respeto, sea cual fuere la forma en que se nos presente, bien sea un mendigo, o un emperador, con respeto y al mismo tiempo con un sentimiento de dignidad, sea quien sea pues de todos podemos aprender algo.

Estas breves palabras que voy a leer del Mahatma Gandhi nos explican por qué nosotros estamos reunidos aquí, cuál es el espíritu que nos mueve, qué nos congrega, cuál es la razón, y el porqué nosotros, la Facultad de Filosofía de la Universidad del Salvador, a través de la Escuela de Estudios Orientales, hemos invitado a Swami a que nos hable sobre el pensamiento y la filosofía de la India.

El texto, que traduje apresuradamente, dice así: "No quiero mi casa cercada por los cuatro costados y mis ventanas cerradas. Quiero que las ráfagas de la cultura de todas las tierras soplen por toda ella tan sin traba como sea posible, pero me resisto a que ninguna de esas culturas me desarraigue, me haga tambalear; la mía no es una religión encadenada, en ella hay lugar para la más insignificante de las criaturas de Dios, pero al mismo tiempo, mis convicciones son argumento contra el orgullo e insolencia de raza, religión o color."

Le doy las gracias a Swami por su presencia entre nosotros, por lo que hemos aprendido y la materia de meditación que nos ha ofrecido a través de su enseñanza. Yo le entiendo muy bien, creo que entiendo su presencia aquí en Occidente, porque es con el mismo estilo con que trataba de presentarme también en mi viaje por Oriente. Le invito a que venga de nuevo a nuestro país para continuar en este diálogo de culturas, primero para acercarnos, para que acercándonos unos a otros nos conozcamos y, conociéndonos, lleguemos a amarnos, así; conociéndonos profundamente, en las raíces más hondas de nuestra cultura, podamos entablar un diálogo significativo, ese diálogo de comprensión al que todos aspiramos y vayamos nosotros modestamente, como sin quererlo, echando los cimientos de esa cultura universal que será la de nuestros hijos o la de nuestros nietos.

Siempre, como les he dicho, en este espíritu de apertura, de dar a conocer, abrimos las ventanas a las ráfagas saludables, a las ráfagas sanas que no son

exclusivas de nuestras latitudes, que soplan también por el Oriente, esas ráfagas vivificantes, expresión del espíritu humano.

Muchísimas gracias.

Discurso de Swami Shivapremananda

Aprecio sinceramente la mención de Mahatma Gandhi, del Padre Bárcena, y me alegra que la Escuela de Estudios Orientales de Buenos Aires sea dirigida con ese espíritu. Que este esfuerzo provenga de un hombre de Dios es aún más alentador. El espíritu que nos mueve con respecto a Dios siempre ha sido el de buscar la unidad y como tal corresponde que nos acerquemos los unos a los otros a través de la comprensión, la búsqueda y el respeto por nuestros mutuos puntos de vista, a través del aprecio de los sentimientos ajenos, así como a través de la preocupación por las necesidades de los demás. En ese espíritu continuamos el diálogo de nuestra conciencia.

Toda búsqueda debiera venir de adentro, de un sentimiento más profundo, y es la búsqueda de la propia conciencia. No considero la búsqueda espiritual ni tampoco entiendo el estudio de la filosofía y de la cultura oriental o de la teología cristiana como una búsqueda meramente confinada a la apreciación intelectual. Es en verdad la indagación de la propia conciencia, la cual es siempre libre, nunca atada ni constreñida. El más alto deber de la conciencia de uno es hacia la verdad; al buscar la verdad automáticamente se abren

nuestros sentimientos hacia su apreciación y amor. Reza un antiguo proverbio: "En la preocupación por el bienestar de los demás está nuestro propio bien".

Mahatma Gandhi

Respecto de la acotación de Mahatma Gandhi de mantener las ventanas de nuestra mente abiertas, he aquí otro dicho de él: "No mantenemos las ventanas de nuestra mente abiertas para desalojar nuestros propios puntos de vista e ideales, sino para darles nueva vida y solidez a fin de poder saber más". Pues es tratando de conocernos mutuamente, que nos conocemos mejor a nosotros mismos, y no es sólo mirando hacia adentro que podremos conocernos mejor, sino en el intento de ver los sentimientos, emociones y aspiraciones de los demás.

Un misionero cristiano preguntó a Mahatma Gandhi: "Tú eres un hombre de paz, practicas la no violencia en tu vida, aprecias las enseñanzas de Jesús, ¿por qué no te haces cristiano?" Gandhi contestó: "Apreciando las enseñanzas de Cristo entiendo mejor mi propia religión". Hablaba siempre del Sermón de la Montaña como del alma de la ética cristiana, y toda su vida estuvo dedicada a la realización del Sermón. También dijo: "Si yo mismo no conozco plenamente la esencia de mi propia religión y aún trato de saber mejor lo que significa para mí, ¿cómo habré de animarme a adoptar otra religión?"

Es en este espíritu que desearía transmitirles las enseñanzas de la filosofía de la India, con humildad

y con la idea de que nos conocemos mejor intentando conocernos mutuamente. Tal vez podarnos adquirir una visión más profunda de nuestra propia cultura indagando en la cultura de los demás.

No deberíamos ser como el sapito en la fuente que cree que la fuente es todo el océano. Max Müller, el famoso indólogo, comparó un dicho similar de la antigua literatura griega con uno de los poemas de los Vedas; y quiero traducir su significado general: una pequeña ranita sentada en la pared del aljibe piensa que ese pozo suyo es el océano. Naturalmente, al croar el eco del sonido se magnifica en las paredes del brocal, y así se imagina que su voz es la voz de Dios o del cosmos, pues el aljibe para ella representa el universo. Pero cuando la ranita sale de su pozo, si bien continúa croando, no puede pensar más que ese sonido es la voz universal, pues no están las paredes para devolverle el eco.

No debiéramos considerar el eco de nuestras pequeñas mentes como la voz de Dios, ni arrogándonos el pensar que nuestra aspiración espiritual provenga realmente de la mano divina. En los *Upanishads* se dice: "Que la conciencia de lo divino sea siempre expansiva en nuestra mente", pues de lo contrario en cierto sentido limitaríamos o negaríamos su infinitud. Común debe ser nuestra aspiración y nuestro propósito, dejándonos sin embargo la libertad de expresarnos. Se dice en el *Bhagavad Gîtâ*: "Lo divino se manifiesta de tantas maneras como lo buscan los aspirantes espirituales".

No debíamos fossilizarnos en puntos de vista estáticos y rígidos cerrando las ventanas de la mente a las ideas de otros. No se pierde el propio punto de vista al exponerse a las ideas ajenas, como temen algunos. Los que se esconden en la cueva, teniendo miedo a exponerse, son sólo aquellos que no están demasiado seguros de sus puntos de vista ni de su sinceridad.

La manifestación cósmica

Hay un verso en la Biblia que dice, "En principio era la nada y luego vino la creación". Respecto a este concepto también hay un poema en los Vedas que traduciré del sánscrito:

En el principio era el espíritu de Brahman
o espíritu de Dios trascendental.

En el principio era la nada y
no había la creación del universo.

Dentro de lo inmanifestado estaba Brahman.

De este espíritu trascendental provenía

la esencia del conocimiento,

las leyes naturales, enseñanzas espirituales.

Se volvió conciencia definida como

la mente cósmica de Dios.

De esta conciencia evolucionó el universo,
vinieron todos los elementos y formas.

No olvidéis que la esencia espiritual

que estaba aún antes de la creación

es la esencia de tu ser, tu alma.

Conociendo tu origen divino realizas tu ser.

Esta es la base de la filosofía Vedanta, mediante la cual podemos comprender el concepto del hombre como una entidad espiritual, es decir, que la esencia de su alma es la esencia de Dios. Cualquiera sea la frase que se emplee, difícilmente se podrá transmitir en forma adecuada un mensaje espiritual a través de la palabra. Hablando sobre el tema en una conferencia, cuando decía que Dios está dentro de todo, alguien en la audiencia preguntó: ¿Cree usted que Dios tiene varias partes, que puede estar dentro suyo y de otra persona? No debíamos pensar en Dios como una sustancia física, sino como una presencia espiritual. El espíritu es universal, trascendente e immanente, y llamamos Dios a este espíritu trascendental que está dentro de nosotros, y como tal nos referimos a él como la verdad y el amor que tratamos de realizar en nuestra vida a través de nuestra aspiración espiritual. Con la idea de lo trascendental somos capaces de sublimar nuestro concepto de la verdad y nuestra experiencia del amor, integrándonos mejor en las relaciones humanas.

La particularidad y la unidad

He aquí una definición de lo que significa la formación del hombre interno. La esencia de nuestro ser es espiritual, pero la particularidad de nuestro ser es el aspecto condicional de la naturaleza material o física.

No podemos ser individuos sin un aspecto condicionador. No es necesario describir la

constitución o el aspecto físico de la personalidad del hombre pues ya son conocidos relativamente. Tampoco necesitamos definir al subconsciente, pues hay cierta comprensión acerca del mismo. Pero hay que destacar que la base de la individualidad es la particularidad de nuestra existencia que está condicionada a otros particulares.

Sabemos que somos individuos en la medida en que podemos comprender los diversos individuos que nos rodean. ¿Significa esto que la relación de dos particulares está definida por sus disimilitudes? Externamente podría parecer que sí. Sé que soy diferente puesto que tú eres distinto a mí.

Se dice que un hombre alto parece más alto aún al lado de uno bajo y uno bajo, más bajo al lado de uno alto. Pero esto es sólo un concepto físico de diferenciación. De hecho es debido a un sentimiento de identidad que uno se siente particular.

Por ejemplo: imagínense que se encuentran solos en una habitación, pensando y envueltos en sí mismos. Si bien hay una mesa que es algo particular y distinto de ustedes, la conciencia individual en este caso no está muy definida. Si un escarabajo corre por el piso, lo verán sin reaccionar mucho respecto a él, simplemente mirándolo, pero aún no están muy conscientes en sí mismos. Si entrara luego un gato se volverían ustedes algo más conscientes de su propia identidad. Finalmente, al entrar en ese lugar un hombre inmediatamente tomarían conciencia de sí mismos; se levantarían prestando atención no sólo a él sino al propio vestido, al peinado, observando si el cabello está en orden o no. De manera que la

conciencia externa de la particularidad depende de un sentimiento de similitud en nuestra identidad, es decir de un cierto tipo de unidad subyacente.

Si bien sabemos que el individuo lo es en relación con otros individuos, con otras formas de objetos, a su vez no puede ser individuo sin una relación con aquello que no es individuo. Explicado de otra forma: si bien sé que soy un individuo en relación con tu individualidad, no podría sentirme individuo si no hubiera algo sin forma que me rodeara, es decir el espacio alrededor de mí, lo no particular. Porque si no hubiera nada particular alrededor de mí, entre tú y yo, no sabría que soy particular. Esta es una premisa muy definida en cuanto a la percepción filosófica.

Un ejemplo: suponiendo que yo estoy aquí y tú estás allí. Llenando esta habitación con una sustancia grosera, digamos con tierra, yo no podría saber que tú estás ahí, pues mi persona estaría abrumada por lo denso de la materia alrededor. Únicamente estoy consciente de tu forma cuando me parece ver que no hay nada entre los dos. Pero ese nada aparente entre los dos contiene la esencia de todas las formas. Lo que parece ser vacío en realidad no lo es. Pues, si bien esta habitación sólo está llena de aire, de atmósfera, aún en el caso de que se hiciera el vacío, sin embargo, habría en ella partículas de energía

En esa así llamada nada, está lo lleno, pues sólo partiendo de adentro, desde lo que consideramos ser nada es que encontramos algo. Así el concepto del

Vedanta es: lo que creemos ser nada también está lleno del espíritu sin confinamiento, sin limitación.

Lo que llamamos algo se caracteriza por dos aspectos: uno es la particularidad de la existencia y el otro es la esencia sutil del principio de la existencia. Es un aspecto fundamental de esta filosofía. La ausencia de las particularidades, la extinción de todas las limitaciones, se llama *nirvana* o una plenitud sutil, que no es vacío, sino lleno de la esencia espiritual de todos

La determinación de la particularidad de dos individuos está dada sobre la ausencia de algo entre ambos y esa ausencia de algo es la plenitud sutil de la existencia. En esto radica el secreto de la sublimación.

La base espiritual

Un ejemplo más concreto: digamos que me gustas porque tienes un rostro agradable. Esto es lo que se llama atracción física, pero no es un real gustar y sólo se basa sobre lo externo. La realidad de este agrado dependerá en gran parte de lo que está detrás de ese rostro: un sentimiento de amor, de preocupación, cierto nivel de respuesta emocional. Así paso de lo físico a lo no físico, tratando de conectar lo externo, el rostro, con los sentimientos, fortaleciendo, entonces, mi agrado. Se continúa sublimando del nivel de atracción física a un nivel emocional o sentimental; de ahí a la atracción intelectual y, en última instancia, llegamos a la

atracción del espíritu la que ata y une a dos entidades.

De manera que lo que se ve tangible y palpable depende en gran medida de lo que no se ve, pero que puede ser realizado en sentimientos espirituales. Así el cuerpo adquiere significado sobre la experiencia de la mente, y los sentimientos a su vez se vuelven significativos, cuando experimentamos en ellos el espíritu. Esta es una manera de decir que dos particulares pueden ser conscientes de sus particularidades, no únicamente debido a las diferencias externas, sino debido a su unidad interna.

El concepto de tiempo depende en grado sumo de esta relación de dos entidades sobre la base de algo que pareciera no existir, que no es aparente. Se sabe cuál es el factor tiempo debido a la relación de dos objetos en términos de su profundidad. Me preocupo respecto al factor tiempo entre dos objetos debido a la distancia entre ellos y a la atracción de uno sobre el otro.

Les daré un ejemplo: estás sentado con un amigo. Entre ambos reina una mutua comprensión. Las horas que pasan juntos parecerán ser minutos. En cambio, si estás sentado con una persona y ambos sienten desagrado y se rechazan, los minutos parecen horas. Así que la relación e interacción de ambos objetos es la que determina la experiencia del tiempo.

Somos entidades materiales en términos de leyes de auto-preservación y auto-extensión que nos hacen egoístas, apasionados y agresivos. Esa es la definición común de la conciencia terrenal. Somos

entidades espirituales en términos de la naturaleza de nuestra aspiración que es infinita. Por lo tanto, a pesar de nuestra ansia por el mundo material ningún amor ni riqueza terrestre pueden dar plenitud a nuestro corazón; ninguna definición de la verdad satisface el ansia de la verdad. ¿Cómo habremos de liberarnos de la opresión causada por los diversos factores de la limitación? No podemos pasar por alto el hecho de que somos seres físicos; sin embargo, tampoco podemos ignorar nuestra naturaleza espiritual; pero como seres físicos, tomamos la forma material y, por lo tanto, tenemos frustraciones y complejos.

Si únicamente estuviéramos relacionados al mundo sobre la base de la conciencia terrenal, de la vida mundana y de los sentidos, ésta nos daría mucha mayor satisfacción, pero parece no ser así.

Reiteramos: no podemos pasar por alto la naturaleza espiritual, aun cuando como seres físicos asumamos la forma material y por lo tanto obtenemos frustraciones y complejos. Tendemos entonces a condicionar nuestra ansia espiritual en sentimientos humanos a través de las formas y respuestas humanas. Nuestra vida tendrá mayor significado y será soportable, si no olvidamos que este cuerpo es el vehículo del espíritu y que toda relación humana de valor deberá basarse sobre la realización de nuestro ser espiritual. Pero para alcanzarla es necesario eliminar los obstáculos.

Bloques mentales

Los cuatro bloques mentales que entorpecen el sendero de la autorrealización son los siguientes.

Uno es adorar en la cueva de la mente el ídolo de nuestros pequeños prejuicios a los cuales nos aferramos por inseguridad interna. No encontraremos nunca la verdadera seguridad mientras la busquemos por medio del odio. Los prejuicios comienzan como un mecanismo defensivo. Nos sentimos heridos, nos dejamos afectar por el rechazo y desconfiamos, para evitar ser golpeados. Pero inmediatamente tendemos a generalizar nuestra desconfianza; no sólo consideramos como dañina a una persona, sino que extendemos y declaramos que aquellas que aun indirectamente tienen características similares también lo son. Esto es lo que se llama falso prejuicio. Suponiendo que alguien me ha hecho daño, si veo una persona que me recuerda a quien me hirió, a pesar de que puede ser inocente, tampoco me gusta. O quizá, al leer respecto a costumbres desagradables en cierta región, paso a considerar como malos a todos los que viven allí. Es así que nos impulsa a adoptar prejuicios nuestra experiencia personal de heridas, desencantos o rechazos.

El segundo bloque mental nos lo da nuestra identificación en términos de tribu o comunidad, o lo que llamamos la conciencia del grupo. Originariamente hemos funcionado como entidades en tribu y, al tener que defendernos contra la agresión mutua, desarrollamos un mecanismo de

defensa para proteger a la comunidad, que sin embargo rápidamente se transforma en agresión y prejuicios raciales y religiosos. Aún en nuestros tiempos existe discriminación sobre la base de la religión y de los sentimientos comunales o lo que se llama chauvinismo o nacionalismo de mente cerrada. Mientras no veamos la interrelación paralela de las diversas comunidades y culturas, no aprenderemos mucho respecto de la esencia de nuestra propia cultura, ni obtendremos beneficio real de nuestra comunidad.

El tercer bloque mental lo constituye la conciencia de rebaño. Tendemos a seguir a otros como ovejas debido a una reacción de masa o de plebe, y nos convertimos así en víctimas de entidades que mediante miles de avisos comerciales consiguen convencernos, por ejemplo, de comprar sus productos aún si no tuviéramos en principio la intención de hacerlo. Esto no es malo en sí, pero el hecho de unirse inmediatamente a grupos de personas que atacan a otras considerando que son malas, sin pensar si realmente lo son, convirtiéndonos en una persona más en condenar, eso sí está mal. Significa auto-engaño sacrificar nuestro propio entendimiento para ser arrastrados por las pasiones de la masa. Debemos defendernos de ello.

El cuarto bloque mental es ser infatuado con nuestra propia filosofía. Cerrando las ventanas de la mente queremos salvaguardarla, nos sentimos satisfechos de nuestros magníficos conceptos y vivimos en una torre de marfil.

Todos estos obstáculos deben ser removidos si se desea crecer interiormente. No podremos realizar a Dios ni alcanzar el amor puro en nuestro corazón, mientras continuemos adorando estos ídolos que nos impiden llevar la verdad a nuestra vida. La mente debe estar abierta a todo aire fresco, a todo punto de vista nuevo y razonable. Ese es el espíritu del Vedanta; ese fue el espíritu de Gandhi y en ese espíritu deseo hablarles. Gracias.

Preguntas efectuadas por la audiencia

***Pregunta:** En el primer momento me ha impresionado usted muchísimo como una persona con una aspiración de autenticidad muy grande. Ahora, al finalizarse hoy la serie de charlas, me quedo así, con una especie de duda y por ello me atrevo a promover el diálogo. Es decir, que la gran satisfacción de mi primera venida acá fue que usted hablaba un lenguaje muy parecido al que me han hablado a mí y que hoy yo hablo, es decir, con relación a la filosofía, usando la misma terminología y esto me hizo sentir sumamente identificada con usted.*

Ahora, y a la vez de pronto usted fue muy imperioso en cosas que yo no conocía y supongo que era cuando más se me presentaba como un oriental, es decir, como un representante de la filosofía oriental. Hoy, después de la última charla, haciendo un balance, usted se me muestra más como un oriental occidentalizado que oriental en sí mismo.

¿Cómo debo verlo? ¿Lo tengo que ver con alegría porque usted ha hecho el esfuerzo - es un interrogante que le hago - usted nota que en sí mismo ha hecho un esfuerzo muy grande por salirse de ser oriental y volverse un poco nosotros a través de nuestra filosofía occidental con nomenclatura como sublimación, de frustración, de la mentalidad de la masa, bueno...?

Swamiji: Usted me pregunta si soy un oriental occidentalizado más que un oriental en sí. Ante todo, quiero que entiendan que términos tales como sublimación, etc. no son exclusivamente occidentales. He estado en muchas partes del mundo y sé que los sentimientos, las aspiraciones, frustraciones, y dudas humanas tienen mucha similitud. De acuerdo con mi experiencia, los seres humanos son básicamente similares. Por supuesto, hay diferentes tipos de actitudes mentales; algunos son inhibidos, otros más extravertidos, pero eso se encuentra tanto en Oriente como en Occidente. Algunos son más racionales y en ciertas personas los sentimientos están más bien basados en la fe. No desearía dividir al Este y al Oeste en términos de racionalismo o de creencias. Pues la base misma de la religión católica es la fe, y está muy cerca a la forma oriental de aceptar las cosas. El racionalismo que nació en Europa occidental en el siglo XVIII también está en las escrituras milenarias del Vedanta, que son dialécticas. De manera que encuentro credulidad y duda tanto en el Este como en el Oeste. Lo que sí, un grado mayor de educación significa mayor desafío y cuestionamiento y donde

la educación es de nivel más bajo, tanto en el Este o en el Oeste hay una mayor aceptación, y encontrarán esto si se alejan de Buenos Aires y van a un pueblito del interior.

Con respecto a mí, si soy oriental u occidental, realmente desearía, ante todo, considerarme un ser humano, un ciudadano del mundo, sin una definición estrecha de la religión, nacionalismo, ideología o raza.

Pregunta: *Citando un dicho de Teilhard de Chardin; "Tout ce qui monte, converge", todo lo que se eleva, converge, creo que viene de un místico, y a mi entender usted es un místico, no se puede decir que sea ni occidental ni oriental, porque en la fiel experiencia mística se encuentra caminos parecidos.*

Swamiji: Hay, por supuesto, una unidad básica en la aspiración humana, pero a su vez en nombre de la unidad no debiéramos tratar de alcanzar una monótona uniformidad. A veces me siento herido al ver una aceptación ciega en Oriente de los valores materiales de Occidente, y no me hace nada feliz. No debieran ellos dejar sus peculiaridades, sino tratar de ser ellos mismos. Hay un dicho en los Vedas: "Cada uno debiera crecer de acuerdo con las leyes de su propio crecimiento". En última instancia, por supuesto, somos todos uno en la familia de Dios. Pero cada uno debiera crecer de acuerdo con su propia aspiración espiritual. Occidente ha sido fascinante para mí, pero nada nuevo, pues también el Este me fascinó. Con respecto a mí, trato de

aceptar lo bueno de Occidente y a la vez de Oriente,
e intento ser yo mismo.

(En la Universidad del Salvador,
Buenos Aires, 15 de agosto de 1969)

LA FINALIDAD DE LA FILOSOFÍA

Nuestras vidas son guiadas por dos fuerzas básicas. Una es la necesidad de preservar el vehículo de la conciencia, el principio de la individualidad condicionada por los instintos físicos, o fuerza de auto-conservación. La otra es la necesidad de ser colmado a través de un sentido de propósito, de significado, de relación en los varios roles de la vida, un sentido de pertenencia o fuerza de auto-expansión.

Cuando la mente es menos desarrollada, la vida funciona a través de los instintos físicos y la motivación está directamente relacionada con su satisfacción por medio de incentivos materiales y la forma como se alimenta el ego. Sin embargo, la seguridad material y las posesiones no crean necesariamente auto-confianza y queda la ansiedad de no tener nunca lo suficiente o de perder lo que se tiene. Como la sensación del ego en las relaciones (caracterizada por el interés en sí mismo y la posesividad) no da la satisfacción que se anhela, es difícil superar el sentimiento de tantos bolsillos vacíos en la vida.

Son esos bolsillos vacíos o inseguridades, que dan nacimiento a la filosofía y a la religión. La vida se desenvuelve alrededor de mitos porque la gente parece necesitarlos para su siempre cambiante identidad emocional y su alivio, y no es suficiente la dirección filosófica y religiosa para tener una vida virtuosa.

Nos gusta vivir en luz y sombra, sentirnos libres bajo el sol y vernos a nosotros mismos como somos y las cosas como son, y también nos gusta reconfortarnos bajo la protección de nuestros egos agrandados, en las sombras del fingimiento.

Las superestrellas como Jesús y Krishna en sus versiones revestidas, e igualmente el Dios que aparece con distintas manifestaciones en las diferentes escrituras, son mitos tribales, así como los idolatrados gurus son mitos institucionales para que el corazón humano se reconforte de vez en cuando, después de ser golpeado por otra clase de mundo fingido nuestro.

El Dios que veneramos es en realidad, la forma de nuestra aspiración espiritual y necesidad emocional cuando tratamos de relacionarnos con el espíritu trascendental e infinito, fuente de toda existencia.

Hay dos propósitos básicos en la filosofía. Uno es mejorar la calidad de la motivación de modo que haya una mejor capacidad de relacionarse, reconstruir y mejorar la autoexpresión de la conducta, la acción, la evaluación de metas y hacer el esfuerzo por alcanzarlas. La otra es desarrollar el discernimiento en la vida, una comprensión más profunda de las cosas, una habilidad para determinar lo que uno realmente necesita, y una capacidad de absorber sabiduría más que meramente adquirir entrenamiento dialéctico para la disciplina del ego.

Así, la filosofía no es un pasatiempo para especulaciones estériles por los escultores de la neblina, sino un intento de conseguir una visión más clara de la vida por medio de una motivación y un

entendimiento más profundos. La palabra sánscrita para filosofía es *darshana* o visión, así como el significado en griego es amor, *philos*, a la sabiduría, *sophia*.

Papel de la sicología

Mientras que el propósito de la filosofía es dar inspiración, idealismo y dirección, el rol de la sicología es mejorar el autoconocimiento y dar un entendimiento de cómo trabaja la mente. Significa un conocimiento racional, logos, de la *psyche*, el alma o la mente interna. En sánscrito la palabra sicología es *manovigyâna* o conocimiento verificable, *vigyâna*, de la mente, *manas*. A pesar de la connotación teológica de que nuestra alma es pura, inmortal, una imagen de Dios, los significados griego y moderno indican una individualidad de la conciencia, con ambas cualidades material y espiritual, expresándose por medio de instintos tangibles y anhelos y, en el proceso, es cubierta por capas de patrones mentales adquiridos a través de la experiencia y el pensar.

Así, la sicología no es meramente saber cómo funciona la mente en el nivel subconsciente para entender nuestro comportamiento, moldes de carácter, reflejos instintivos y conflictos emocionales, sino que debería dar un mejor entendimiento de nuestros anhelos espirituales, una habilidad para discernir la verdad de la falsedad en cuanto a las creencias, inclinaciones y afirmaciones, y tratar de sublimar lo negativo con la ayuda de lo

positivo. No es suficiente conocer las causas ocultas de nuestros conflictos, sino que es imperativo proveer un método para la reorientación de la actitud y de la acción para resolverlos.

La filosofía y la psicología están interrelacionadas. Su propósito es la búsqueda de la verdad de nuestro ser, tanto en su faceta material como espiritual, asimilación del entendimiento para hacer el mejor uso de ello y aumentar la profundidad y la claridad de nuestras relaciones y, por lo tanto, identidades. La meta no es solamente un mejor entendimiento de la vida y la motivación sino encontrar seguridad espiritual y realización, profundizar la experiencia de la armonía interna y mejorar nuestro carácter.

Toda búsqueda presupone un deseo y todo deseo se debe a un sentimiento de aislamiento. En el nivel físico, el no sentir lo suficientemente el propio cuerpo trae la necesidad de la experiencia sensorial del contacto con objetos sensoriales. En el nivel mental, la insuficiencia de la percepción lleva a la búsqueda del conocimiento, raciocinio, investigación, descubrimiento, invento. En el nivel emocional la insuficiencia del amor a sí mismo lleva a dimensiones de amor más extensas en las relaciones con los demás. En el nivel espiritual, la insuficiencia de la identidad y una falta de realización y seguridad dentro de la familia y entre los amigos, dan surgimiento a la religión y a las nociones de Dios.

Al tratar de compensar esta insuficiencia, imponemos nuestros egos sobre los demás, en la amistad, en la familia y en las relaciones sociales.

Dado que todos hacen lo mismo y a nadie le gusta el egoísmo de los demás, hay mutua insatisfacción. De ello viene el sentido de aislamiento. El aislamiento se debe a una falta de entendimiento y ésta se debe al auto-centrismo. Estando aislado, uno se alimenta de auto-lástima y se vuelve infeliz.

Interrespuesta de la conciencia

La conciencia se orienta individual y grupalmente y puede funcionar solamente por medio de un sentido de relación. La individualidad de la conciencia se sostiene solamente por su habilidad de interrespuesta, así como la validez de la verdad está en su capacidad de verificación por sí sola, siendo la palabra latina para verdad *veritas*, o sea lo que es verificarle, y la palabra sánscrita *sat*, o lo que existe en el aspecto externo e interno. No hay nada que se llame verdad sola, o una verdad absoluta o última. La naturaleza trascendental de la verdad significa solamente que todo lo que sabemos que es verdad está sujeto a mejora sin fin, pues la verdad es también infinita, lo que ayuda a expandir la dimensión del conocimiento.

En la interrespuesta de la vida, como la conciencia individual trata de auto-realizarse encontrando su realidad a través de la relatividad de la experiencia, generalmente se frustra en el proceso. De ahí surge una necesidad de trascendencia, una necesidad de llegar más allá, y también de estar libre de toda idea. De la fatiga mental se origina el concepto de percepción directa o de lo que está libre de pre-

condicionamientos. La percepción directa es un mito porque cualquier percepción es posible únicamente con un pre-condicionamiento. La idea que está detrás no debe sobrecargarse con viejas ideas sino buscar nuevas ideas, así sea con ayuda de las viejas, y descubrir lo que antes no se sabía. Un estado nebuloso de suspenso no debe confundirse con tener una percepción profunda, una óptima claridad en el subconsciente.

La vida funciona en esta aparente contradicción de dependencia de la relación y necesita elevarse por encima de esa dependencia para experimentar la siempre evasiva plenitud de nuestro ser, pues somos tanto un producto material como hijos del espíritu infinito. Así, dentro de la individualidad de la conciencia está el inmanente impulso de disolver la individualidad, como en el átomo coexiste la fuerza cohesiva con la descohesiva.

Al ser el individuo incompleto, la necesidad de completarse a través de una serie de relaciones en la familia, la religión, la cultura regional y la tradición, lo lleva a la formación de capas de la personalidad.

La palabra latina *persona* viene del etrusco *phersu*, y significa máscara. Para jugar los diferentes roles en los que estamos involucrados, estamos constantemente poniéndonos muchas máscaras sobre nuestra alma poco conocida. ¿Quién puede decir exactamente lo que uno realmente es en profundidad? Cuando se dice que el hombre ha sido creado a la imagen de Dios y el alma es siempre pura y dichosa, la finalidad es dar una motivación útil y necesaria para progresar.

La vida comienza con imitación y, consciente o inconscientemente, continuamos tratando de adquirir mejores clases de "persona", a veces pegándonos a una para descartar una más vieja y menos satisfactoria. Para gratificarnos tratamos de conformar al objeto de gratificación por medio del proceso de poseer y ser poseídos. Así, la necesidad de seguridad del ego, la individualidad de la conciencia, está en la base de toda relación.

La seguridad del ego se busca por el camino directo, y está basada en la propiedad y en los ingresos, así como en la utilidad mutua con las cuales se forman las relaciones, a veces hasta compradas; pero la seguridad real viene del amor sin egoísmo y del entendimiento, y significa sublimar el ego. Así, la educación del yo, el no diezmar el yo, es una premisa fundamental de la filosofía.

Sin autodisciplina y autoconfianza, dos piedras fundamentales del carácter no puede haber seguridad interna, y la autoconfianza viene solamente amando y practicando lo que uno cree. La formación de los valores tales como la integridad, generosidad, sinceridad y compasión es imperativa para una vida con significado, mismo cuando a menudo se contraponen con espectaculares logros materiales. En organizaciones comerciales o religiosas exitosas, esto no se ve en abundancia.

Inmortalidad del alma

La conciencia de la individualidad o el ego propio, lleva al apego a los objetos que sostienen tal

conciencia, tales como el cuerpo y los artefactos que aumentan su importancia, y este apego se extiende al más allá a través de nociones de inmortalidad y estados de existencia después de la vida que, Dios mediante, serían perfectos.

La inmortalidad del alma es una noción directamente relacionada con el apego al yo individual y sirve a dos propósitos concretos como premisa de la creencia. Los instrumentos de la religión como templos, lugares santos, oraciones, que adquieren la virtud de merecer tal inmortalidad, suavizan la paz, sirven como un freno ético en la sociedad y dan seguridad a través de la identidad y la esperanza.

El otro propósito, consciente o inconsciente, sirve para incentivar el ser recordado después de la muerte, de ahí el liderazgo y las artes creativas, la literatura, la arquitectura. Es difícil ignorar la refinada o la grosera egomanía de tantos líderes políticos y religiosos en sus misiones auto-encomendadas. De la convicción moral y aspiración espiritual de sus mejores formas, surgen los moldes culturales y las identidades nacionales. Es el apego a nuestras creencias, se llame idealismo dedicado o inspiración mesiánica, lo que posibilita su difusión y por lo tanto, hace posible la civilización.

Como el éxito material deja aún una parte de uno mismo sin completar, y lo mismo pasa con el ejercicio del poder por un líder, o buscando felicidad a través del amor humano o de buenas acciones, uno es llevado a preguntarse: ¿hay algo en la vida que pueda ser completamente satisfactorio? No hay

evidencias de una respuesta afirmativa; pero de esta pregunta nace una búsqueda espiritual que muy a menudo lleva a un escape momentáneo de felicidad con hermosas ilusiones sobre lo que hay más allá de la realidad tangible, tal como la felicidad eterna (sic, uno podría cansarse de ello) y salvación gloriosa de todo demonio conocido o desconocido.

De esta insatisfacción innata surgen metas negativas tales como libertad del ciclo nacimiento y muerte, es decir no volver nuevamente a la tierra después de la muerte; es negativo en su rechazo al mundo, perpetuando así el atraso. También es irrelevante porque no se es feliz o infeliz conscientemente a cuenta de la vida anterior, debido a la ausencia de su recuerdo. Por ejemplo, no afecta el estado de la mente de un mendigo si él tuvo un príncipe en su vida previa, o viceversa. Además es hipócrita, porque dada la oportunidad de regresar a este mundo miserable y la elección de optar por un estado desconocido de existencia eterna como alma inmortal, uno preferirá probablemente ir detrás de lo conocido más que de lo desconocido, como sabemos por falta de aceptación a la muerte que es tan tristemente evidente, mismo entre líderes religiosos.

Así, es sólo esta búsqueda espiritual, dentro y a través de lo tangible, que permite la experiencia de una paz más profunda, armonía interna, pureza de corazón, sublimidad del alma, y por tal inspiración se puede desarrollar claridad de visión, madurez edificante, carácter noble, sabiduría más verdadera, mejor capacidad para relacionarse y enfrentar la vida. Esta búsqueda de la realidad no se hace en las

nubes por la frustración que nos causa la confusión que nos hacemos de la vida por exceso de egoísmo, expectativas, autoimportancia y deseos y pasiones incontrollados, y luego llamar hipócritamente a lo tangible una ilusión.

Esta búsqueda comienza en cada pequeña cosa que se hace, en cada pequeña tarea, en cada nivel de relación, en el entendimiento y en la dirección de cada deseo y aspiración, y no termina hasta el último día de vida.

Como Dios es el espíritu infinito, inmanente en la vida, la realización es también un proceso infinito. La proclamada alma realizada, cuando no es obviamente un escalador de status o un mito institucional, significa como una metáfora tan cercana a la verdad como es posible, un alma santa de la que emana paz y amor desinteresado, integridad pura y nobleza de motivos, tan raros de encontrar hasta entre los famosos. El alma realizada no trata de evitar una pregunta en las nubes de *atiprashna* o interrogante trascendental porque sabe que bajo el sol no hay nada que no pueda ser adecuadamente explicado, pero es lo suficientemente sincero como para decir que él aún no tiene la respuesta, que otros pueden tenerla algún día.

En toda búsqueda hay una extensión de la experiencia de lo conocido hacia el más allá para elevarse por encima de la limitación de lo conocido y encontrar lo que nunca fue conocido. Es por eso que es más que necesario no cometer los mismos tontos y escapistas errores que conducen a la

deficiencia de lo conocido. De otra manera, no habrá
fin para las ilusiones sobre lo desconocido

(Cortesía: Universidad de Londres. Una conferencia
dictada en la Facultad de Royal Holloway and Bedford
el 5 de abril de 1989. Traducida por Mabel Gardiol.)

SEGUNDA PARTE
CÓMO COMPRENDO EL YOGA

CÓMO COMPRENDO EL YOGA

Una entrevista con Swami Shivapremananda por Adriana Ferrari, publicada en la revista Yoga Integral, N° 2, 1989.

Después de graduarse en ciencias políticas, historia y literatura, Swami Shivapremananda ingresó al monasterio de Swami Sivananda en Rishikesh, Himalayas, siguiendo su vocación espiritual, y estudió allí filosofías de Oriente y Occidente y religiones comparadas. Fue catedrático desde 1949 a 1961 en la Academia Yoga-Vedanta, editor de dos revistas filosóficas y otras publicaciones literarias; participó a su vez en diversos servicios sociales de ayuda a los menesterosos de su país. Visitó también varios antiguos monasterios en los Himalayas y el Tíbet en su búsqueda espiritual.

En 1961, invitado por grupos culturales y educacionales, realizó una gira de conferencias por Suiza, Alemania Occidental, Inglaterra y Canadá y llegó a los Estados Unidos para organizar Centros Yoga-Vedanta en Milwaukee y Nueva York. Desde 1961, Swami Shivapremananda está dictando cursos filosóficos y psicológicos, de meditación y ejercicios yoga en varios países de Europa y ambas Américas, en sus universidades, centros culturales e institutos de yoga.

Nuestro maestro vino por primera vez a Buenos Aires y Montevideo, en 1962 para fundar el Centro Sivananda Yoga-Vedanta de la República Argentina y asumir el cargo de la dirección del Centro

Sivananda Yoga-Vedanta del Uruguay. En 1965 fundó el Centro de Santiago de Chile. Desde 1962, el maestro dirige regularmente las actividades de estos tres centros como su guía espiritual, presidente y rector de los mismos.

Autor de Pláticas sobre Yoga, Introducción a la filosofía Yoga, Aspectos filosóficos y psicológicos del Yoga, La Inmanencia de lo eterno y Ventana del alma y otros libros, nos trae mediante su mensaje espiritual, no sólo comprensión entre Oriente y Occidente, sino ayuda para aplicar y realizar nuestros ideales en la vida cotidiana. Todas sus actividades se realizan con los auspicios de los Centros Sivananda Yoga-Vedanta de Argentina, Uruguay y Chile, organizados con personería jurídica y sin fines de lucro.

A mediados del año 1988, cuando Swami estuvo en Buenos Aires, Adriana Ferrari mantuvo con él la conversación que sigue:

Adriana Ferrari: *En 26 años que usted viene regularmente a la Argentina, ¿ha notado un cambio en la actitud hacia el yoga?*

Swami Shivapremananda: Por lo menos en el Centro que dirijo, hay una mayor madurez en la comprensión de los valores espirituales que el yoga representa. Cuando yo vine por primera vez a Buenos Aires (en 1962) había mucha fantasía sobre él, sobre mitos que no se pueden probar. A la gente le gustaban más las cosas irreales que enfrentarse con la realidad de la verdad, verdad como aspiración espiritual. No tenían un concepto de verdad como

realización de los ideales espirituales. La primera calificación de la verdad es verificación.

A.F.: Para usted, Swami, ¿qué es yoga?

S.S.: En Occidente se tiene la creencia de que yoga es principalmente *Hatha Yoga*, y no lo es; *Hatha Yoga* es el yoga de ejercicios físicos y respiratorios.

La base del yoga es la filosofía Vedanta. Yoga ha sido principalmente una aspiración para buscar la identidad espiritual a través de la meditación. El yoga se desarrolló en la India, donde se dice que se hallaron antiguas esculturas anteriores a la llegada de los arios (1800 a. C.), representando figuras con las piernas cruzadas. Entre los indios de América Latina y en Egipto también se encuentra esa postura de piernas cruzadas, pero eso no significa que haya sido yoga. En tiempos de Buda se practicaba *Hatha Yoga*, el cual no se hacía para lograr sólo una mente sana y buena salud sino para conseguir experiencias síquicas.

Desde hace unos 2.300 años, yoga empezó a ser practicado realmente para lograr buena salud, purificar la mente, y armonizar las corrientes del sistema nervioso, como un medio de meditación, para mantener la mente clara y sana.

El más alto valor del yoga está en la integración de los dos aspectos de nuestra naturaleza, humano y espiritual.

La meta es combinar distintos aspectos del yoga. Necesitamos una comprensión más profunda y clara, sin fantasías, a través de la verificación de la realidad junto con una aspiración espiritual; esto es *Gyana*

Yoga. Luego, también necesitamos devoción, puesto que sin amor no se puede tener inspiración y sublimación de las pasiones bajas, para poder profundizar nuestros sentimientos; esto sería *Bhakti Yoga*.

Además, necesitamos disciplina mental a través del *Raja Yoga*, es decir reemplazar nuestros instintos burdos por metas e ideales nobles, y por la práctica de meditación.

El cuarto aspecto que es *Karma Yoga* sería traducir nuestra experiencia espiritual en el servicio altruista, ya que la obra determinará la verdad de la fe.

A.F.: *En el Bhagavad Gitâ leemos: "Es yogui no quien permanece inactivo, sino el que ejecuta las obras sin preocuparse por sus frutos." ¿Sería esta una explicación de qué es un yogui?*

S. S.: Ese sería un aspecto del *Karma Yoga*, es decir, el yoga del servicio, pero primero hay que explicar qué se entiende por "frutos", los cuales en el *Bhagavad Gitâ* se traducen por el resultado de la acción inspirada en el egoísmo. Lógicamente siempre debemos esperar un buen resultado cuando hacemos algo, sino no mejoraríamos nuestro nivel de eficiencia, pero debemos hacerlo sin tener un cálculo egoísta de ganancia particular. Por supuesto que hay que defender nuestra forma de seguridad material en la vida, pero debería hacerse siempre el trabajo por amor a un ideal, ya que creyendo en un ideal se lo hará cada vez mejor. Por lo tanto un yogui es quien ama ideales espirituales que sólo tienen valor cuando se concretan en la acción. Cualquier

yogui, cualquier religioso, o cualquier persona que crea en una religión debe tener ideales espirituales, sino no tiene valor su religión, es solo emocionalismo. Cuando se ama realmente a Dios, la verdad de ese amor se traduce en amor al prójimo; es cómo se comporta, cómo vive con su familia, en la sociedad, tratando de ayudar a mejorar el nivel de los que nos rodean.

AF.: Sus enseñanzas han sido siempre a favor de una mejor integración del hombre en el mundo pero, ¿puede mantenerse la calma interior cuando se está inmerso en el torbellino y la aceleración de la gran ciudad?

S.S.: Por la práctica se puede encontrar una serenidad interna. Cuando se tienen aspiraciones espirituales, habiendo comprendido los valores elevados de nuestra vida, la práctica significa poder aplicarlos en distintas circunstancias, formando nuestra actitud más sana y fuerte hacia los desafíos que se presentan. Por ejemplo: con la restricción de nuestras expectativas excesivas, apegos que sofocan nuestras relaciones con los demás por la posesividad, deseos exagerados, y también educando y sublimando nuestro egoísmo, vanidad y prepotencia.

Al fin, vivimos para tener un sentido de vivir, ya que vivir es la manera en que formamos nuestros valores, cómo los realizamos, expresamos y experimentamos en nuestra vida cotidiana. Vivir es realizar al máximo nuestro ser. Vivimos en una familia para sentir una satisfacción espiritual con sus integrantes; tenemos amigos no porque solamente

nos sirven para entretenernos, sino que debemos satisfacer nuestro corazón compartiendo valores espirituales con ellos.

Cuando se ha logrado la experiencia de la serenidad interna y se puede mantener un equilibrio, se puede vivir en cualquier ciudad. No es cierto que al estar en el campo uno esté tranquilo. En el *Bhagavad Gitâ* se dice que una persona sentada haciendo meditación puede tener su mente divagando y estar con gran agitación interna, ya que está inmersa en actividad mental. En cambio, otra persona cuya mente puede estar calma aún en medio de la acción, tiene serenidad interna. Sentado uno puede estar muy inquieto y trabajando puede estar muy tranquilo. No será perturbado si tiene fortaleza interna.

A.F.: Usted enseña que se debe sublimar el ego, no a disolverlo. ¿Qué significa sublimar?

S.S.: Para sublimar debemos primero restringir. Cuando nuestro ego quiere poner su peso sobre otros egos se necesita restricción, lo cual no quiere decir represión, sino que debemos respetar el derecho de pensar de otras personas. Nos podemos comunicar bien con otra persona solamente si respetamos su opinión. No es correcto querer imponer nuestro ego. Debemos educarlo practicando la modestia, sabiendo que tenemos mucho por aprender. Es un proceso que se va dando a medida que aprendemos que hay valores superiores al del beneficio personal.

Sublimación del ego sería entonces superar nuestro ego burdo, nuestro egoísmo. Claro está, que estamos obligados a tomar decisiones en la vida. La

elección es inevitable y sin ego no podemos hacerlo, nos convertimos en dependientes de otra persona. Es mejor que uno sufra por su propia elección que por la elección equivocada de otra persona.

A.F.: ¿Necesitamos la guía de un maestro o guru?

S.S.: Todos necesitamos de maestros para aprender sobre varios temas de nuestra vida, pero yo no creo que un maestro espiritual deba convertirse en el dueño del destino de un discípulo. Nadie debe entregar a otro la responsabilidad personal de elegir su propio camino y caminar.

El *guru* puede mostrar el camino, puede explicar, puede ayudar en el proceso del entendimiento de las enseñanzas espirituales, pero yo no creo que debamos entregar nuestra voluntad a otro ser humano. Podemos aprender, podemos respetar a quien merece respeto, podemos tener devoción hacia almas nobles, ya que siempre necesitamos inspiración en nuestra vida y, si encontramos un maestro, si podemos vincularnos con él, debemos aprovecharlo para aprender y tener su inspiración.

Pero un maestro no debe ser solamente sabio, debe tener cualidades espirituales en su vida personal, y sus obras deben merecer respeto debido a su rectitud. Deberíamos encontrar estas cualidades en un maestro: integridad, altruismo, amor puro, sublimación de las pasiones bajas y humildad.

Su sabiduría debe de estar basada no en misticismo, sino en un examen riguroso de la búsqueda de la verdad.

A.F.: ¿Cómo se lograría mantener el mayor tiempo posible la felicidad?

S.S.: Nadie puede mantener esa profundidad mucho tiempo. Son instantes, porque la mente tiene que volver a la dualidad para tomar decisiones, pero no por eso se debe perder la paz interna. Cuando actuamos, cuando vivimos, cuando hacemos un trabajo, se puede sentir una satisfacción, pero eso no es felicidad. Cuando nos involucramos en la sensación de posesión, en la sensación del cuerpo, del éxito, del poder, no sentimos felicidad sino placer. La felicidad es una plenitud espiritual. Ella se logra en una meditación profunda, en una unión con nuestro ser espiritual, o sea con la presencia de Dios en nuestro interior.

A.F.: *Entonces, ¿sólo la lograrían los grandes hombres?*

S.S.: No. No es así, porque muchos grandes hombres, maestros, santos, tenían la experiencia de felicidad profunda sólo por momentos. Si leemos sus vidas vemos que estaban muy apenados por el sufrimiento espiritual y físico de los seres humanos. Cuando uno vive rodeado de tantas personas infelices, no es justo que uno quiera estar siempre feliz, ya que debemos compartir los sufrimientos de nuestros vecinos en la tierra. Si no sentimos el sufrimiento de los otros no los podemos ayudar, no conocemos la compasión.

AF.: *¿Puede ser también, que cuánto más santos eran, más claramente veían sus errores y se juzgaban?*

S.S.: Sí, más se juzgaban a sí mismo, y al encontrar sus deficiencias, más sufrían por ellas. No es correcto que un maestro esté siempre feliz.

Cualquier experiencia profunda, si se mantiene prolongadamente, pierde su profundidad.

Es un mito del yoga, el cual podemos encontrar en varios libros, de que hay que estar siempre feliz.

A.F.: ¿Qué es tener paz espiritual?

S.S.: La verdadera paz espiritual es una nobleza del espíritu, y cuando se logra se es una persona productiva, se es capaz de concretar sus ideales en el trabajo, en la relación con los demás, se piensa en cómo ser útil y en cómo compartir esos mismos ideales con todos. Esta es la meta real de la paz espiritual. Pero cuando algunos la buscan en grupos de meditación, como también en muchos conventos, se aíslan, no se quieren involucrar en responsabilidades; esto es escapismo.

Yo, personalmente conozco monjes que no han hecho jamás un daño a nadie, siempre mantienen la paz, pero tampoco han hecho nada por otros, y para vivir debemos estar en contacto con otros. Nadie puede vivir solo.

A.F.: Entonces ¿no es una meta el samadhi (conciencia trascendental)?

S.S.: *Samadhi* llega automáticamente cuando se logra un estado de purificación. *Samadhi* es un estado de meditación muy profundo, más allá de pensamiento o la conciencia física, un estado de la unión con el espíritu, pero no se puede mantener continuamente.

A.F.: ¿Podría usted explicarnos qué es meditación?

S.S.: La meditación es un proceso de búsqueda de la serenidad interna, pero su valor real es el de hacer

sentir la identidad del yo con su fuente espiritual, es decir, llegar a amar una presencia sagrada en el corazón.

Meditación no es meramente relajar la mente en su proceso auto hipnótico repitiendo un *mantra*, unas letras, una palabra sagrada o un grupo de palabras sagradas.

La mente es un campo de energía y cuando existen varias pulsaciones de energía dispersa en distintas direcciones, se produce un conflicto en la mente y ésta pierde energía. Cuando capturamos estas pulsaciones a través de la repetición continua de un *mantra*, la energía se mueve en círculo y al hacerlo prolongadamente, en este patrón de energía se produce un equilibrio que sería un pequeño grado de auto-hipnosis. La mente siente así calma y serenidad y descarga tensiones.

Pero esto no es suficiente. Repetir un *mantra* es un aspecto de la meditación. Lo más importante es amar una presencia sagrada en el corazón, sentir el cuerpo como un templo, la mente como un altar, y sobre este altar sentir la esencia espiritual de nuestro ser. Junto con ello sentimos claridad mental, más fortaleza interna, ya que nos sentimos acompañados y todo esto nos permite ser más comprensivos.

Existen varias técnicas en meditación, algunas de las cuales serían: concentrándose en el aliento, repetir "paz" y "liberación", sincronizándolo con la inspiración y la espiración sintiendo la frescura en los nervios dentro de la cabeza y la tibieza dentro del pecho o las fosas nasales, respectivamente.

También se puede repetir un solo *mantra* para acostumar la mente a su estructura sonora, a fin de grabar sus surcos en el subconsciente, como otro medio de concentración.

Podemos hacer un ejercicio de auto sugerencia para sembrar en nosotros ideales espirituales, repitiendo, luego de elegir de entre este tipo de afirmaciones, aquéllas que se concilien o expresen mejor las preferencias y necesidades individuales, y así las memorizamos.

Al inhalar sintiendo la respiración, se repite mentalmente de manera lenta y con una profunda convicción: "paz es mi naturaleza real" y al exhalar: "no el conflicto". Se repite la frase tres o cuatro veces, luego se trata de absorber el significado en silencio. Se continúa con: "amor es mi naturaleza real", "no el egoísmo"; "la verdad es mi naturaleza real", "no la falsedad"; "felicidad es mi naturaleza real", "no la infelicidad"; "fortaleza es mi naturaleza real", "no la debilidad"; "libertad es mi naturaleza real", "no la atadura".

Yo desearía que la gente sepa que la meditación es mucho más que repetir un *mantra*, ya que por sobre todo debe existir una cultivación de los ideales espirituales, una auto sugerencia sobre las cualidades para la formación del carácter y un llegar a sentir al yo unido con su fuente espiritual, que es Dios, o espíritu infinito.

AF.: *En uno de sus libros usted dice que no puede conocerse a Dios por medio de la mente y que sólo emergiendo en él se lo realiza, ¿puede aclararnos esto?*

S.S.: Dios es el espíritu trascendental, trascendental en el sentido de que está más allá de la materia y al mismo tiempo dentro de ella. Este espíritu lo sentimos más por nuestra emoción purificada que por la lógica del intelecto. Dios es el espíritu con el que nos vinculamos por la devoción, que es una emoción sagrada; elevamos nuestro corazón y sentimos la presencia de Dios. Después de lograr el acercamiento a nuestro espíritu, sentimos paz y serenidad. Pero tenemos que concretar los ideales espirituales que representan a Dios; en todas las religiones encontramos el ideal de Dios expresado por valores espirituales. Para comprender eso necesitamos del intelecto y necesitamos de nuestro discernimiento para una acción correcta.

(Cortesía: Yoga Integral)

LA VISIÓN DE LOS UPANISHADS

La realización del sentido de pertenencia es una de las necesidades primordiales del hombre. En todas las civilizaciones la pregunta sobre nuestro origen y la razón de nuestra existencia ha inquietado a los pensadores, que buscan una seguridad interna y el por qué vivimos. El hombre comenzó a expresar su relación con su entorno hace unos 40.000 años, a través de sus pintores y, posteriormente, tocando su flauta de bambú.

Hace nueve mil años, las comunidades agrícolas ya vivían en las orillas de los ríos Éufrates, Tigris, Jordán, Nilo y Amarillo. En la India, la agricultura se remonta a unos 6.000 años, cuando las comunidades primitivas prosperaron alrededor de cinco ríos (*pancha apas*), de donde deriva el término Punjab).

Las lluvias e inundaciones, tan necesarias para la agricultura, le dieron al hombre un sentido de conexión con la naturaleza. Desde su más temprana formación, la mente primitiva se asustaba de estas fuerzas naturales, como relámpagos, truenos, tormentas, terremotos, muerte. El miedo fue el compañero constante del hombre, y aún lo es hoy día, pero en forma más razonable. Su vida fue y es violenta, porque él ha evolucionado de estas fuerzas brutales.

Somos cápsulas individuales de miles de millones de células, cada una con su propia inteligencia limitada y semejante, que conlleva no sólo las huellas de su propia forma física y sus tendencias

patógenas, sino también sus propios patrones emocionales y de carácter, en continua transformación; evolucionando, adaptándose, mutando en relación con su entorno y a través de su propio impulso, como también por esfuerzo individual.

La idea de que el hombre se originó de alguien que no era un bruto, sobrevino más tarde, para ayudarlo a sobrellevar su naturaleza brutal con un mejor sentido de identidad, porque esta identidad, en dirección ascendente, servía mejor a sus propósitos, seguridad, realización. Sin embargo, los inventores de tal identidad extendieron su propia e imperfecta naturaleza, haciendo del creador divino un ser disgustado de su propia creación, y que después de todo trató de liquidarla a través del diluvio (Génesis). El hombre transfiere su inseguridad y celos haciendo que Dios exija que ningún otro dios sea adorado, y amenazando que, si otros ídolos eran venerados, no sólo sería castigado el adorador, sino también sus hijos y nietos, revelando así el carácter vengativo del hombre (los dos primeros mandamientos).

El hombre y su Dios

Entre los hombres, los más hábiles explotaron el miedo de la gente a la sobrevivencia, inventando una serie de ritos, para que las entidades sobrenaturales, o dioses ligados a las fuerzas naturales visibles y amenazadoras, incluyendo las enfermedades y la muerte, se mostrasen propicias. Así fue creada una

casta que tenía por finalidad, asegurarse de la conmiseración de los dioses hacia los hombres. El rasgo asesino de la naturaleza del hombre se expresó a través de los sacrificios humanos, de aquellos seres que le disgustaban, o de los cuales sentía envidia. Luego, su relación con lo sobrenatural se tornó un poco más civilizada; lo advertimos en el sacrificio del toro en Sumeria, o del caballo en la antigua India (*ashwamedha yagna*), o del carnero en Judea.

En la India védica, hace 3.800 años, los poetas comenzaron a cantar himnos de alabanza, dedicados a entidades que representaban las fuerzas naturales, porque el hombre sentía temor de ellas; tales fuerzas eran los relámpagos (*Indra*); pero estos himnos estaban dirigidos también a entidades, cuya benevolencia se necesitaba para la agricultura (*Varuna*) y la sobrevivencia (*Vayu* y *Agni*). Tampoco fue muy diferente la relación del hombre con Jehová; le tenía temor y lo necesitaba para sentirse protegido. Todas estas reacciones demuestran que nos hemos desarrollado partiendo de las formas de la naturaleza, reflejando la violencia de la tormenta y la suavidad de la brisa, el dominio del poderoso y la sumisión del débil.

Hace más de 3.200 años, los líderes inteligentes y astutos como Moisés, trataron de unificar estas fuerzas en un supremo y poderoso creador, quien exige lo máximo de su pueblo elegido (sic), una obediencia moral, o a su ley, que lo haría acreedor de recibir el amor divino y, en consecuencia, la protección de él, siempre que superara sus pasiones (nuevamente, las fuerzas de la naturaleza), pero

podría sucumbir y ser castigado en caso de no vivir de acuerdo con la bondad de Dios, a cuya imagen y semejanza fue creado; sin embargo, Moisés no explicó por qué Dios podía ser tan vengativo como el hombre.

Necesitábamos el poder de los dioses porque, siendo débiles, nuestra sobrevivencia era precaria. Necesitábamos la sabiduría porque, siendo ignorantes, nuestra vida estaba llena de temores. Así, Zeus se convirtió en el líder poderoso de los dioses griegos y, en menor grado, Indra asumió un alto rango entre las deidades hindúes. Jehová llegó a ser para los judíos el único y verdadero Dios, que superó y descartó todas las demás deidades del Medio Oriente.

Visión mística

En el último período védico, aproximadamente en los tiempos de David y Salomón (1000-900 a.C.) los *Upanishads* trataron de unir todas las deidades hindúes en un solo espíritu místico, no como una deidad, sino como espíritu eterno, todo penetrante, infinito, llamado Brahman quien, al contenerlo todo, no rechazando nada, hizo que el prejuicio religioso fuese irrelevante, no importando siquiera su nombre. Naturalmente, no se resolvió el prejuicio social, pero se intentó la tolerancia teológica. La idea de los *Upanishads* era la transformación de una esencia espiritual, primordial y trascendental como el universo por un principio creativo (*Brahmá*), y su sostenimiento por una mente cósmica (*hiranya-*

garbha) a través de las leyes de la naturaleza (*prakiti*). Sin embargo, no se explicó, cómo una esencia perfecta pudo convertirse en una creación imperfecta.

Un producto de esta visión mística fue Buda, quién, hace 2.500 años, pensó que el amor entre las personas era más importante que lo que uno pensaba acerca de Dios. Él pensó que el amor era el agua que apagaba el fuego del odio y decía que, si nuestro hogar se incendiaba, no se preguntaba quién era el causante del fuego, sino que se trataba de apagarlo. Así también era inútil discutir sobre Dios, habiendo tanto sufrimiento en la vida y mucho más importante, encontrar una vía para superarlo mediante un esfuerzo espiritual.

Hace dos mil años, surgió un gran reformador en una sociedad judía helenizada, para quien Dios era amor, cuya justicia era moderada por la misericordia. Jesús le dio sentido a este Dios del amor, enseñando el amor hacia el prójimo, y la devolución de bien por mal como un modo de superar la naturaleza vengativa del hombre. Apeló a la bondad interna existente en el ser humano. Como Buda, él pensó que la retribución de un daño sólo perpetuaría el mal, siendo la única salida hacer lo opuesto.

La inmanencia védica de Dios, en el sentido de intuir cómo podríamos mitigar la vulgaridad, el ideal judío de no tratar a los demás como no quisiéramos ser tratados, la compasión budista, la caridad cristiana y la hermandad musulmana, desde luego no liberaron la mente de la intolerancia ni de los

prejuicios, pero han tenido una influencia civilizadora en la sociedad.

La visión mística del "árbol de la vida" surge en los *Upanishads* y más tarde en el *Bhagavad Gitâ*: un árbol que tiene sus raíces en el cielo, y su tronco, ramas, hojas y frutos en la tierra. Esto último significa nuestra existencia terrenal, condicionada por el entorno material, mientras que extraemos la savia de las raíces que se proyectan hacia nuestra identidad divina.

Una gracia que sana

Los *Upanishads* hablan de nuestros cuerpos como parte del universo, de nuestra mente como chispa de la inteligencia cósmica, atrapada en la envoltura opaca de la materia, y de nuestra alma como gotitas de la esencia espiritual infinita que se expresa a través de la verdad y del amor, de la belleza y de la bondad. Por limitado que sea nuestro entendimiento, en nuestras mentes limitadas, esta enseñanza le da un significado a la moralidad, y otorga a nuestra vida una gracia que sana.

Los *Upanishads* desestiman los rituales y glorifican a *gyana* o la sabiduría que debe ser usada en forma práctica en nuestras relaciones humanas. Ellos no le dan importancia al sufrimiento en sí, sino a los medios para poder superarlo mediante la renunciación a los apegos y al orgullo, y a la práctica de la verdad, el amor y la auto-disciplina. Ellos exigen la adoración de Brahman, realizando tres ideales: *rita* que significa la síntesis de justicia,

verdad, fe y ley divina; *yagña* o renunciamiento a la ignorancia y al egoísmo; y *tyaga* o renunciación a las pasiones, a la vanidad y a nuestra naturaleza servil.

Renunciamiento o sacrificio no es un acto degradante, sino un proceso creativo, porque el conocimiento nos da la libertad de ser creativos, mientras que la ignorancia y el egoísmo nos limitan. Si renunciamos a los apegos y al orgullo, a las pasiones y a la vanidad, aprendemos a amar de verdad y a relacionarnos mejor con los demás. Si buscamos la verdad, mejoramos nuestra comprensión de la vida y podremos enfrentar sus problemas sin que nos afecte *maya*, o la ilusión, que deriva de una percepción sin sabiduría, o bien de una percepción distorsionada por las pasiones y los apegos.

El espíritu todopenetrante

El *Chandogya Upanishad* nos da una visión de Dios "todopenetrante" y de la relación del hombre con él, que es un típico *élan* de *Gyana Yoga*:

El espíritu infinito
Está arriba y abajo,
Al este y al oeste,
Al norte y al sur;
Realmente es el universo entero.

Luego, en el mismo *Upanishad* está la enseñanza de la disolución de nuestros egos aislados:

Yo estoy arriba y abajo,
Estoy al este y al oeste,
Al norte y al sur;
Realmente soy este universo entero.

Después de este mensaje referente a la relación del espíritu humano con el espíritu infinito y trascendental, pero inmanente, el *Mundaka Upanishad* nos da una visión de nuestro destino:

Así como los ríos al fluir
Encuentran su hogar en el océano,
Dejando atrás sus nombres y formas,
Así también el hombre, liberado
De su nombre y forma,
Se acerca al espíritu divino
Que está más allá de todo.

Esta inseparabilidad de la inmanencia y la trascendencia de Dios es un aporte especial de los *Upanishads* a la búsqueda filosófica y religiosa de la humanidad. En el *Isha Upanishad* se narra la penetración universal de *Isha* (Señor o Dios):

El inmóvil único
Es más rápido que el pensamiento;
Los dioses (intelectos iluminados)
No pueden cogerlo,
Puesto que se aleja apresuradamente de ellos.
Se mueve y no se mueve,
Está lejos (del ignorante)
Y sin embargo cerca (del sabio);

Está en todo el universo,
Y sin embargo más allá de él.

Los *Upanishads* hablan de un Dios intercambiable con *Purusha* (ser supremo), con *Brahman* (espíritu infinito) y con *Paramatman* (alma suprema), mientras que se sostiene que tal ser es sin forma, todo penetrante y trascendente, y que el alma o el espíritu del hombre forma parte de él; no una parte del espíritu indivisible, sino en el sentido del espacio sin forma en el interior de un recipiente (*ghatakasha*) que asume la forma limitada del recipiente y que aparentemente está separado del espacio sin forma alrededor de él. El recipiente representa al vehículo (alma) humano.

El arco iris de la vida

La gran cantidad de visiones o ideas acerca de Dios pueden compararse con los colores de un arco iris: la luz blanca del espíritu interior del hombre se refracta en muchos matices de su mente, durante el proceso de tratar de encontrar su ser real a través de una cantidad de culturas, religiones y por su aspiración espiritual. A pesar de que, al considerarlas aisladamente, estas distintas visiones chocan entre sí, en verdad le dan color a la vida y, por último, provienen de la misma fuente.

Este es el espíritu de los *Upanishads*, que brilló durante un tiempo en la antigua India. Negar esta visión universal y hacer de Dios una deidad tribal, es usar la religión como una fuerza obscurantista y

divisoria, más que una influencia destinada a la unidad, a la iluminación en nuestra vida, lo que la raíz latina de la palabra religión significa literalmente: *religare* quiere decir reunir. La religión se convierte en opio cuando se aparta a Dios del mundo, para transformarlo en un medio para escapar del sufrimiento que forma parte de la vida. Esto no resuelve los problemas que causan el sufrimiento, sino que tornan al hombre insensible frente a ellos, lo anestesia.

La realidad es que el hombre no ha encontrado la felicidad que busca, y en este proceso de búsqueda ha creado un Dios, producto de su imaginación. Si la imaginación es primitiva y dedicada sólo a conseguir protección, los huesos de sus miedos y prejuicios resonarán en la estrechez de sus escrituras. Si la imaginación del hombre se amplía y eleva, transformándose en aspiración espiritual, encontrará la realidad de la paz y de la plenitud, y hará del mundo, dentro de su capacidad, un mejor lugar para vivir. De este modo, el sentido de la vida se realiza individualmente en cuanto se desee y sea capaz para ello. Los *Upanishads* proponen formar nuestra vida, empleando tres medios:

A través del amor devocional (*bhakti*) hacia todo lo noble, o hacia ideales espirituales, cuyo símbolo supremo es Dios, sin sentir la amenaza de tener que responsabilizarse ante una deidad o arrastrarse pidiendo perdón. A través de un entendimiento contemplativo (*gyana*), tratando de comprender en las profundidades de nuestro sentimiento el significado de estos ideales, más que por un esfuerzo

intelectual. A través de la realización práctica de este amor por lo noble y significativo (*karma*), demostrándolo en la forma en que actuamos frente a los demás, en la forma como amamos a nuestros seres queridos, como manejamos nuestros deseos y lo que esperamos de ellos, como enfrentamos la adversidad que se pueda cruzar por nuestro camino, como nos recuperamos de las consecuencias de nuestros errores y como superamos nuestras mentes y sentimientos a veces heridos, permaneciendo con el espíritu inmaculado.

(Cortesía: Universidad de Londres. Una conferencia dictada en la Facultad de Royal Holloway and Bedford, el 7 de abril de 1989. Traducida por Lucila Broughton.)

LA BÚSQUEDA DE LA REALIDAD

Hay dos propósitos básicos en la formación de las palabras: uno es el de identificación, el otro el de comunicación. La palabra es un símbolo de identidad; juntos reconocemos algo y en eso buscamos la verdad. No queremos malentender, no queremos engañar. Comunicar, entonces, consiste en relacionar la verdad que existe entre dos personas y en identificar algo mediante un símbolo, o sea la palabra, es decir que reconocemos la realidad que vemos.

Sin integridad, la semántica, es decir el reconocimiento de la realidad y la identidad en la comunicación, pierde su objetivo. Nosotros nos comunicamos tanto por sentimientos como por conceptos. Sin sentimientos no hay real comunicación, solo habrá sensación del propio ego. Si no existe comprensión, o el intento de comprender, tampoco hay comunicación, solo habrá sensación del propio ego.

De modo que comunicar es integrarse, y sin una búsqueda de la realidad no lograremos una verdadera integración, sino sólo una imposición.

Integración e integridad tienen una misma raíz; sin integridad no hay real integración.

La piedra es sólida, está restringida en su forma, se mantiene separada de lo que la rodea, mientras que la naturaleza del gas es expansiva, tiende a unirse con lo que lo rodea. Este ejemplo nos da un concepto claro de lo material y lo espiritual. Cuando empleamos el término "material" ponemos acento

sobre lo burdo, aquello que no nos hace sentir felices por ser de naturaleza restrictiva, aquello a lo que no es posible integrarse sino sólo apegarse. Lo espiritual, en cambio es sutil y expansivo por lo que posibilita la integración.

¿Por qué decimos que lo burdo no es bueno? Porque el ser humano por sí mismo y separado de los demás se siente inadecuado, incompleto, y así nace en él el anhelo de unidad espiritual, de integración emocional. Decimos que lo material es deficiente, mientras que lo espiritual es deseable puesto que conduce a un sentimiento de mayor plenitud, a una conciencia más plena.

Realidad física y psicológica

El vehículo, que siempre es burdo, tiene dos niveles de realidad: uno es el de la realidad física y el otro es el del significado que está inherente en ella, o la realidad psicológica.

Tomemos como ejemplo la casa y el hogar. La casa es la piedra, la madera, los materiales usados para construirla, pero su realidad psicológica, el hogar, es lo que la casa significa para los seres humanos que la habitan: que haya amor y afecto en la familia, que cada uno encuentre un significado espiritual en su relación con los demás para poder crecer en su carácter, que haya sentido de deber y responsabilidad, comprensión y cooperación. De modo que en todas las cosas hay dos realidades: una es la cosa en sí, y la otra es lo que esa cosa significa.

En este sentido lo material y lo espiritual no son dos cosas separadas. El principio espiritual es el significado dentro de la forma material y la forma material es el medio de expresión del principio espiritual.

Cuando se dice que Dios es amor, ese amor tiene que tener un medio de expresión. Como Dios no es una forma concreta, el amor debe ser expresado en la relación humana o en un nivel más tangible. No se puede amar el aire, no se puede amar el cielo. Uno puede sobreimprimir su propia mente al cielo y así amar su propia mente. Para dar realidad al ideal de Dios como amor tiene que haber un medio material, y este es el factor básico en la expresión del espíritu. De otra manera, si el espíritu no tiene un medio de expresión para poder tener la experiencia de ello, entonces, cuando se habla de espíritu se tratará de pura imaginación.

La materia nunca puede expresar plenamente al espíritu, pero sin la materia el espíritu no se expresa: sin un vehículo material no se siente al espíritu. Para tener la experiencia de la paz, la experiencia del amor, la experiencia de la verdad, es necesaria la individualidad de la conciencia, de la mente finita. Si bien el vehículo es finito, limitado, sin él no se puede tener la experiencia de lo sutil.

Debido a que lo sutil nunca puede ser plenamente experimentado por lo finito, la ley de evolución es mejorar la calidad de lo finito, la calidad de la mente, del sentir, del pensar. Al mejorar y expandir las posibilidades del vehículo finito, damos cada vez más expresión al espíritu que es infinito, y así

evolucionamos más y más en nuestra comprensión de la verdad, del amor, de la justicia, hasta que el vehículo se disuelva en el espíritu.

La investigación de la propia realidad interior es representada mediante el símil de la muñeca de sal que, tratando de saber de qué estaba constituida, comenzó a nadar en el océano. Cuanto más buscaba la fuente de su realidad, tanto más iba disminuyendo su forma hasta que ésta, finalmente, desapareció por completo. La realidad de la muñeca se transformó en una realidad mayor, la sal del océano. Con esto quiere recalcar el principio de que lo infinito se expresa a sí mismo dentro de lo finito, existiendo así la posibilidad de evolución de lo finito hasta volver a su fuente, lo infinito.

Esto no es solamente un principio espiritual, sino un principio de la física. La luz, la electricidad, son formas muy sutiles de la energía y todas las partículas sutiles de energía pueden transformarse eventualmente en materia, en tierra, árboles, seres humanos, pueden transformarse en la conciencia humana y la mente finita para, en última instancia, volver nuevamente a su principio infinito.

La necesidad de relacionarse

De modo que no debemos diferenciar demasiado entre lo material y lo espiritual. Si bien el cuerpo es materia, es necesario que tenga una razón de existencia, un significado espiritual en las relaciones, en el idealismo, en el trabajo, para que la mente dentro del cuerpo se sienta feliz. No podemos

negar la materia, por lo que tenemos que buscar y tratar de realizar el espíritu dentro del cuerpo.

¿Qué es el espíritu? Lo único con lo que se puede identificar el espíritu es el principio de lo trascendental. No existe posibilidad de saber qué es el espíritu a menos que se tenga una profunda experiencia interna. Una experiencia interna de paz y de amor, son formas de experiencia del espíritu, y la naturaleza de la experiencia del espíritu depende mucho de la naturaleza del vehículo. La naturaleza de nuestra mente, de nuestro carácter, de nuestro modo de pensar, de nuestros sentimientos, es la que determina la naturaleza de la experiencia del espíritu.

No es posible trabajar sobre uno mismo permaneciendo aislado. Uno solamente puede educarse a sí mismo estando en relación con los demás. Ustedes podrán estar sentados quietos, pensando en la paz, pero esa paz no será sustancial, no será muy real, mientras no haya nadie que les esté causando problemas. Solamente al relacionarse uno mismo con los demás habrá desafíos para el ego, se reconocerá que el ego debe ser educado y sólo así se sabrá cómo cultivar la verdadera paz.

La paz no es un estado negativo, no es ausencia de conflictos, sino que tiene una realidad propia. La paz no es un estado de sopor, no es estar dormido o tener un buen descanso, ni es estar distraído, sino que la paz tiene el principio del despertar interno. Una persona que tiene real paz se encuentra alerta, tiene conocimiento, tiene comprensión, no descuida sus

deberes ni sus sentimientos hacia las necesidades de los demás.

Del mismo modo, el cultivo de cualquier otra cualidad espiritual requiere el contacto con otras personas, porque solamente puede ser efectivo cuando hay desafío para el ego, cuando hay acción, cuando uno se siente involucrado y se preocupa por algo. De otra manera solo será una experiencia de la propia imaginación.

Por eso en Vedanta al amor se le llama acción; sin acción no hay amor. Los psicólogos modernos llaman al amor comportamiento, o sea una expresión, una actitud. En *Bhakti Yoga* al amor se le llama devoción, que es en realidad la expresión de un sentimiento. De modo que el amor no es una imaginación de la mente, de hecho significa restricción del ego, en cuyo caso hay cierto grado de entrega, de comprensión de la realidad de la otra persona y no sólo la sensación de la propia imaginación.

Amar, por lo tanto, es realizar algo, es un movimiento de la mente en forma de comprensión, es un sentimiento en forma de devoción, es la acción en forma de servicio. Si no existe esto, sólo se amará la propia imaginación, lo que en realidad es amor a uno mismo.

Equilibrio en la dualidad

Así, en todos los niveles de la vida, sin relatividad no hay experiencia de la realidad. Este es un principio básico en yoga. Estamos en un mundo de

dualidad. La interrespuesta de la dualidad puede conducir tanto a un estado de armonía, al cual le damos carácter positivo, como la verdad, el amor, como también puede llevar a un estado de desequilibrio y conflictos al que damos carácter negativo, como el odio, la falsedad, etc.

Decimos que un dibujo es bello cuando hay equilibrio, simetría y ritmo en sus líneas, por lo que lo sentimos como agradable. Decimos que una forma es hermosa, que un objeto es lindo en relación con el ritmo de esa forma, mientras que al haber un desequilibrio en la fluidez de los contornos decimos que la forma es fea. Decimos que algo es feo cuando nos sentimos incómodos en relación con aquello que está en desequilibrio. De modo que damos caracteres, valores a las cosas, basados en el propio sentimiento de armonía o desarmonía.

Nuestro cuerpo es un producto de la dualidad y así también nuestra mente. De vez en cuando tratamos de elevarnos por encima de la dualidad, deteniendo la experiencia del equilibrio, de la armonía, o la experiencia de la paz interior, no para tornarnos insensibles, sino para poder relacionarnos mejor dentro del mundo de la dualidad. No nos engañemos, no podemos escapar hacia la paz, sólo escaparíamos a un estado de letargo, de opacidad.

Podrán permanecer sentados quietos por muchas horas, imaginándose que están meditando, que están orando o adorando a Dios, que están relacionándose con Dios, o que están teniendo una experiencia de la paz, pero lo más probable es que se encuentren en un estado de letargo, en el mundo de los deseos del

propio ego, de la propia opinión, en un mundo creado para escapar de los propios temores, ansiedades y dificultades para que las cosas sean más lindas y convenientes para el ego, y éste pueda crecer cada vez más.

Ustedes podrán orar así por veinte años, pero la propia vida no cambiará, existirán los mismos odios, los mismos celos, la misma forma de creer por conveniencia, y todo en el nombre de Dios. Aún después de muchos años de vida religiosa, o aparentemente religiosa, después de muchos años de practicar yoga o yoga aparente, después de muchos años de aparente meditación, la naturaleza humana habrá permanecido la misma, porque no hay búsqueda de la realidad, la imaginación se confunde con el conocimiento, la sensación del ego se confunde con el amor.

De modo que la búsqueda de la realidad es fundamental en la vida espiritual, la búsqueda de la verdad es obligatoria en yoga. No se puede saber qué es la realidad sin tener la experiencia de los propios valores en un nivel concreto y real, y sin tener la experiencia de los propios ideales en una relación concreta. De otra manera es pura imaginación.

La vida espiritual no es sencilla, no es algo que viene naturalmente. Debemos cuidarnos del autoengaño. Nos gustan las frases que nos son convenientes y nos aferramos a ellas aunque no tengan realidad; nos gusta confundir el significado de las palabras porque nos conviene.

Realidad en el amor y en la bondad

Tomemos un ejemplo sencillo. A la gente le gusta creer en el amor universal como un ideal. El amor universal es un mito, no solamente no es un ideal, sino que es una mentira. La persona que habla de amor universal en realidad se refiere a una mente abierta, libre de resentimientos, de odios, a una disposición general de buena voluntad sin foco alguno. Pero eso no es amor. Si se habla de amor tiene que existir un foco, un contacto, un estar involucrado en el servicio hacia los demás, tiene que haber comprensión. Si buscan la realidad de un amor universal, no existe tal cosa. La creencia en el amor universal solo aporta la conveniencia de pensar en el amor como imaginación para escapar al desafío que significa amar a determinadas personas.

Ustedes no necesitan ir muy lejos, pues aun dentro de una pequeña familia encontrarán cuán difícil o imposible es amar a todos. Al hablar de amor universal ustedes tratan de escapar del desafío que significa el relacionarse, el tratar de comprender, el tratar de sentirse responsables, el tratar de dar, de servir, de auto-negarse. Así, mediante el vuelo de la imaginación se sentirán satisfechos, inflando el propio ego.

Puedo decir que mi corazón está libre de resentimientos, que no me gusta guardar rencores, que trato de tener una actitud positiva hacia todos siempre que no haya nadie que reaccione negativamente, pero no puedo decir que amo a todos. El amor es un desafío al propio ego y al propio

egoísmo, amar es negarse algo y dar. El amor no es emocionalismo ni sensación del ego, sino que es una gran educación del ego. Al principio todo esto significa esfuerzo, más adelante, cuando el corazón está purificado, el amor se toma espontáneo. Busquen entonces la verdad y no escapen de las responsabilidades mediante vuelos de la imaginación.

Es muy lindo sentarse, cerrar los ojos y pensar "estoy amando a todos", pero si salgo a la calle y alguien desafía mi ego, quiero saber si soy capaz de amar a esa persona. Es muy fácil ser bueno cuando no hay nadie que pueda crearme problemas, pero eso no significa que estoy practicando la bondad.

La bondad es un ejercicio del propio ideal. El ideal no debe permanecer solamente en la cabeza, sino que debe traducirse en la práctica, debe manifestarse en el comportamiento, en un estado de la mente, en el sentimiento, en la acción.

Por ejemplo se dice: "debo perdonar a aquellos que me hacen daño". La mayoría de las personas, cuando reciben algún daño, devuelven el golpe; sólo cuando sienten su incapacidad para hacerlo, se imaginan que están perdonando. Este es un ejercicio fundamental del ego humano: se pone en el pedestal del perdón para poder sentirse virtuoso, cuando de todos modos no puede hacer nada por vengarse.

Sólo puedo hablar de perdón cuando, aun teniendo la posibilidad de devolver el daño, no lo hago. Pero, en primer lugar, lo más probable es que a la otra persona no le interese ser perdonada, solamente le preocupará saber si soy capaz de vengarme.

Cuando una persona me daña, lo fundamental es preguntarme qué hice mal, y en ese caso no necesito perdonar. Si cometí un error o hice posible que el otro me dañe, la próxima vez trataré de enmendarme o de comprometerme de modo tal que no dé otra oportunidad de herirme.

Otro hecho básico que ha de considerarse en este caso es que una persona feliz no hiere a los demás. Pienso, entonces, que probablemente la persona me hizo daño por sentirse desdichada, preocupada, o por no sentirse bien.

(Una conferencia dictada en el Centro Sivananda Yoga-Vedanta del Uruguay, en Montevideo, el 5 de octubre de 1975.)

NECESITAMOS UNA COMPRENSIÓN VERÍDICA

Entrevista que sostuvo Swami Shivapremananda con Pablo de Urbanyi de La Opinión Cultural) de Buenos Aires, Argentina, publicada el 5 de setiembre de 1976.

***La Opinión Cultural:** Swami, el yoga no se ha salvado del manoseo general que han sufrido todas las disciplinas, espirituales o no. Pero la disciplina espiritual se presta de una manera más fácil a ese manoseo, está ligada al sentimiento individual, por lo tanto hace difícil la observación y el control objetivos. Ahora bien, tengo entendido que usted se ubica dentro de una nueva corriente del yoga. Tal vez eso signifique algo.*

Swami Shivapremananda: Así es. A partir de la segunda guerra mundial, el yoga se encuentra dentro de un proceso de renacimiento, tanto en la India como en el mundo entero. Cualquier enseñanza, y el yoga no es una excepción, necesita readaptarse, adecuarse al momento histórico en el cual se vive. Podríamos decir que la readaptación está exigida por las fuerzas sociales de la sociedad industrial, la sociedad de consumo. Las exigencias de esta sociedad al individuo son tremendas, obligan a reexaminar, a redefinir nuestra relación con el medio y con respecto a nuestra labor espiritual.

O.C.: *¿De qué manera se podría ejemplificar ese proceso?*

S.S.: Nosotros tenemos distintos niveles de educación en nuestra sociedad, y de acuerdo con esa

educación rezamos o no rezamos a Dios. Ahora bien, ante la quiebra de valores, ante la confusión que estamos viviendo, inevitablemente surge una serie de preguntas: Rezo a Dios, bien, pero ¿a qué tipo de Dios? Dios es un nombre, ¿qué fuerza tiene este nombre que nombro? ¿Qué valor representa para mí y para otros? Mi educación se enriquece con los diversos aportes de la ciencia, ¿puedo, por lo tanto, seguir rezando de la misma manera? ¿Puedo decir, Dios es una deidad? No, no lo puedo decir. ¿Es un ser antropomórfico? No, no lo puedo decir, puesto que sé que no es un hombre.

O.C.: *¿Cómo lo definiría a Dios?*

S.S.: Según el concepto del yoga, Dios no es una deidad que necesita ser adorado, adulado, no hay por qué estar rindiéndole constantemente pleitesía. Para el yoga, básicamente Dios es el espíritu trascendental e inmanente. El espíritu trascendental es infinito; dentro de esto lo trascendental no se puede definir; pero cuando es inmanente dentro de la mente, dentro de la personalidad del ser humano, tiene valores espirituales. Por medio de los valores espirituales Dios expresa su realidad, y dentro de esos aspectos espirituales existe un aspecto de trascendencia: la verdad es Dios, el amor es Dios, la esencia de todos los ideales espirituales es Dios.

Cuando alguien habla de la verdad última, está sentado sobre la cima de la verdad, y quiere obligar a todos los demás a ejecutar sus dictámenes. Esta es la autocracia. El autócrata se convierte en un Dios sentado sobre una cúspide y funda un club: todos los que pertenecen a ese club, tendrán su salvación y los

que no pertenecen a ese club, no se salvarán. Esa actitud es totalmente inmoral.

O.C.: *Después de esta aclaración, ¿cuál sería el criterio de salvación?*

S.S.: Salvación es un término muy relativo. Cuando se pronuncia la palabra salvación, inmediatamente salta la pregunta: ¿salvación de quién? Inmediatamente tengo que poner un enemigo en la mira del cual tengo que salvarme, tengo que crear un diablo, por lo tanto tengo que salvarme de éste. Yo no necesito este tipo de salvación porque ninguna persona me amenaza, ni el mundo, ni el diablo, ni el temor a la condenación eterna. El término de salvación lo interpreto como la búsqueda de la verdad y el mejoramiento de mi mente y de mi vida, salvarme de mis errores y mis defectos.

O.C.: *Las sociedades actuales se caracterizan por un divorcio cada vez mayor entre lo que se dice y lo que se hace, entre lo material y lo espiritual.*

S.S.: Yo creo que no. Hay un dicho yoga: el engañador no quiere ser engañado. El engañador cree, en su corazón, en la verdad, ya que no quiere ser engañado. Claro que él quiere engañar a otra persona para su beneficio, pero en su corazón, al no querer ser engañado respeta, en principio, el hecho de no tener que engañar.

Durante la guerra del Vietnam, yo estuve en los Estados Unidos. Al principio, mientras no se tenía conciencia de la cantidad de muertos, nadie hacía nada para detener esa guerra. Pero con el tiempo, a medida que la cantidad de muertos norteamericanos aumentaba, simultáneamente, la sociedad se

comenzó a rebelar y apelar a la justicia, denunciando la injusticia. Primero en las ciudades, después a través de todo Estados Unidos. En este caso también se cumplió el dicho: los engañadores no quisieron ser engañados.

Esto me recuerda un discurso del arzobispo brasileño de Olinda y Belem, Helder Cámara, donde sostenía que la violencia, que crece en forma de espiral, se tiene que detener en algún punto, en algún momento. Ese hecho se produce cuando el que ejerce la violencia tiene coraje para abandonarla.

O.C.: *¿Usted se considera una especie de guru?*

S.S.: No, de ninguna manera, en el sentido exagerado o místico como un guru con mayúscula.

O.C.: *¿Qué piensa de la institución de los gurus?*

S.S.: Literalmente, la palabra guru significa: aquél que ayuda a quitar la oscuridad de la ignorancia. Es aquél que ayuda a lograr la iluminación espiritual para adquirir sabiduría. Pero él no da la iluminación, él ayuda a quitar la oscuridad, no es un dios.

Cuando alguien puede ver a un guru como un maestro espiritual, en ese sentido sí es aceptable. Pero cuando ese maestro está sentado en un trono muy alto, ya no es más un maestro. Cuando ese pretendido maestro se sienta en un nivel de dios y empieza a salvar el mundo eso no es otra cosa que un vuelo del ego. Ese ego cree que tiene una misión y viene a salvarnos. Salvarnos, ¿de quién? Primero nos debería salvar de este tipo de guru.

O.C.: *Al pensar en el yoga, no puedo evitar la asociación de una palabra, tal vez muy peligrosa para una disciplina: psicoanálisis.*

S.S.: No creo que sea peligrosa, se dan muchas similitudes entre el psicoanálisis y el yoga: ambos investigan la mente, el subconsciente y el inconsciente, para un mejor entendimiento de uno mismo. Es un propósito fundamental del *Raja Yoga*.

O.C.: *Los puntos en común que veo son: el autoconocimiento, la aceptación de las limitaciones, o sea, el reconocimiento de los límites para empezar a construir desde allí, la necesidad de interacción con el mundo, la necesidad del aprendizaje para poder evolucionar.*

S.S.: Esas similitudes son ciertas, pero quisiera aclarar algo distinto. Según el yoga, no se puede culpar a los padres u otros parientes por ciertos traumas causados en la niñez de una persona, sino comprender su naturaleza humana y deficiencias y la sensibilidad de uno mismo. Es cierto que nosotros arrastramos una serie de problemas desde la niñez: falta de amor y de carácter, inseguridad, miedo, problema de la comunicación, varios complejos. Debemos comprender sus causas, con un corazón limpio de resentimiento.

Pero no es suficiente. También tenemos que aceptar la responsabilidad frente a nosotros, como adultos, y reconocer que no toda la culpa es de ellos, sino que nosotros tenemos una obligación para superar los problemas por nuestro propio esfuerzo, y no quedar en el pasado. Nunca se deben limitar nuestros fracasos a una culpa y una responsabilidad pasadas. Hay que vivir en el presente y tender hacia adelante superando el resentimiento, descartando la

tendencia a culpar a otros y actuar como debemos actuar y no repetir los mismos errores de otros.

O.C.: *¿Se puede amar a un enemigo?*

S.S.: No. Amar a un enemigo es imposible por la sencilla razón de que el enemigo no lo permite. Se puede tener una actitud del desapego, de no resentir, no odiar, porque el enemigo no sufre de nuestro odio, sino nosotros mismos sufrimos odiando al enemigo. Pero amar al enemigo es falso, porque amor no es una fantasía, no es una imaginación, sino significa contacto, comunicación, comprensión, aceptación, respeto. No es meramente un estado mental libre de resentimiento. Amar a un amigo es más importante y más positivo a pesar de que dé más trabajo.

O.C.: *En los últimos años han surgido una serie de movimientos, auténticos o no, de los llamados espirituales. Aparecieron cultos místicos, grupos de yogas, con mucha pretensión, aunque muchos de sus seguidores no cambian su naturaleza posesiva a los objetos materiales y no aman a sus semejantes.*

S.S.: Lamentablemente, es más fácil amar un objeto que a un ser humano, porque no constituye un desafío y la mente goza su propio amor para el objeto. Amar a un ser humano implica un desafío a superar el amor propio. Uno prefiere dejar contactos que exijan obligaciones, quiere tener menos responsabilidades, tomando de esta manera un refugio en lo que es exótico, misterioso, nebuloso, esotérico, hasta cuando no exija demasiado de uno mismo.

La generación nueva, que no recibió un amor adecuado de sus padres, siente un vacío en su interior. La sociedad consumidora dio más objetos y más valor a los objetos que a las relaciones humanas. El hombre y la mujer actual no sabe quién es y por qué.

O.C.: Entonces en los grupos más serios del yoga surgiría la posibilidad de reconocerse, de encontrarse.

S.S.: Es posible. Se puede alcanzar una identidad más coherente, pero esta identidad no debe quedar encerrada, en un círculo, limitada. Debe de ser trasladada a la sociedad en una forma más concreta y amplia, por el trabajo, por el idealismo traducido en la acción.

(Cortesía: La Opinión Cultural)

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>